

— DER **WEG** DES —

SEAL



Werde charakterstark,
belastbar und instinktsicher
wie ein Elitesoldat

MARK DIVINE

Commander, U.S. Navy SEALs

mit **ALLYSON EDELHERTZ MACHATE**

riva

DER WEG DES SEAL

Mark Divine

mit Allyson Edelhertz Machate

— DER WEG DES —
SEAL



Werde charakterstark,
belastbar und instinktsicher
wie ein Elitesoldat

MARK DIVINE

Commander, U.S. Navy SEALs

mit **ALLYSON EDELHERTZ MACHATE**

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

4. Auflage 2017

© 2015 by riva Verlag,
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© 2013 Mark Divine. This work is published by arrangement with *The Reader's Digest Association, Inc.*

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 bei Reader's Digest unter dem Titel *The Way of the SEAL. Think Like an Elite Warrior to Lead and Succeed.*

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Stephan Gebauer-Lippert
Umschlaggestaltung und Umschlagabbildung: Laura Osswald (Cover wurde dem Original nachgebaut)
Satz: Daniel Förster, Belgern
Lektorat: Rainer Weber
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86883-537-3
ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-729-7
ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-86413-730-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Stimmen zu <i>Der Weg des SEAL</i>	7
Danksagungen	9
Ein Hinweis an den Leser	11
Einleitung: Führen im Feld	17
Was ist die SEAL-Methode?	20
Wie Sie dieses Buch verwenden sollten	26
Prinzip 1: Finde deinen Angelpunkt	29
Beziehe Stellung	30
Finde deine Bestimmung	37
Akzeptiere Risiken, Verluste und Fehlschläge	40
Übungen	42
Prinzip 2: Behalte das Ziel im Visier	51
Bereite dein Bewusstsein vor	54
Mach dir ein Bild von deinem Ziel	63
Definiere deine Mission	68
Vereinfache das Schlachtfeld	71
Übungen	77
Prinzip 3: Mach deine Mission wasserdicht	83
Wähle hochwertige Ziele aus	86
Studiere deine Optionen	90
Vermittle deine Mission	93
Spiele die Mission in allen Einzelheiten durch	95
Übungen	97
Prinzip 4: Tue heute, was andere nicht tun wollen	103
Finde deinen »Faktor 20«	104
Finde dich mit Widrigkeiten ab	111
Wie man DAE (Disziplin, Antrieb und Entschlossenheit) entwickelt	118
Übungen	123
Prinzip 5: Eigne dir mentale Härte an	125
Steuere deine Reaktion	126
Steuere deine Aufmerksamkeit	129
Eigne dir emotionale Widerstandskraft an	131

Definiere geeignete Ziele	137
Eindrückliche Visualisierung	139
Übungen	141
Prinzip 6: Zerschlage es und baue es neu auf	145
Lege ein Bekenntnis ab	147
Rasche Fortschritte durch Fehlschläge	151
Suche nach Lücken, die Chancen eröffnen	156
Entwickle Neuerungen und passe dich rasch an	160
Übungen	168
Prinzip 7: Entwickle deine Intuition	171
Erweitere deine Aufmerksamkeit	173
Stärke deine Sinneswahrnehmung	178
Entdecke deine »offenkundige Vorgeschichte«	182
Öffne dich für deine innere Weisheit	185
Übungen	188
Prinzip 8: Denke offensiv – in jedem Augenblick	195
Unerschütterliches Selbstvertrauen	197
Schalte deinen Radar ein	202
Tue das Unerwartete	204
Rasche und flexible Umsetzung	214
Übungen	224
Trainieren nach der SEAL-Methode	227
Langsam ist fließend, fließend ist schnell	228
Das integrale Entwicklungsmodell für den Weg des SEAL	230
Bestimmung des Ausgangspunkts	233
Ihr Trainingsplan für den Weg des SEAL	242
Den Kurs halten	258
Das »Ich« im Team	261
Nachwort: Mit dem Herzen führen.	267
Anhang 1: Fokuspläne	271
Anhang 2: Power-Rituale	277
Anhang 3: Liste empfohlener Bücher	281
Verzeichnis der Werkzeuge und Übungen	284
Die Autoren	287

Stimmen zu *Der Weg des SEAL*

»Dieses Buch ist eine Offenbarung. Es wird Sie in einen Menschen verwandeln, für den der Erfolg in allen Lebensbereichen so natürlich ist wie das Atmen. Jeder kann von Mark Divines brillanten Erkenntnissen profitieren, egal, ob er ein kleines Unternehmen leitet oder ein Titan der Finanzen ist.«

Susan Solovic, preisgekrönte Unternehmensgründerin, Medienpersönlichkeit und Autorin des Bestsellers *The Girls' Guide to Power and Success*

»Gestützt auf seine Kenntnis der Kampfkünste, erläutert der Navy SEAL, Geschäftsmann und Trainer Mark Divine eine Reihe von Werkzeugen und Techniken, die nachweislich geeignet sind, um uns zielstrebig, mental stärker und produktiver zu machen.«

Robin Brown, Leiter des Scripps Green Hospital

»*Der Weg des SEAL* ist *Das Buch der fünf Ringe* für das 21. Jahrhundert. Mark Divine ist ein Meister.«

Don Mann, ehemaliger U.S. Navy SEAL und Autor des *New York Times*-Bestsellers *Inside SEAL Team Six*

»Das hier ist nicht einfach ein weiteres Managementbuch. Es ist eine Kombination praktischer Anleitungen und Einsichten eines Mannes, der die wahre Bedeutung von Führung und herausragender Persönlichkeit versteht.«

Carmine Di Sibio, Global Managing Partner-Client Services bei EY

»Wir waren vier Radfahrerinnen, die erst vor Kurzem begonnen hatten, gemeinsam für die Mannschaftsverfolgung bei den Olympischen Spielen 2012 zu trainieren. [...] Mark Divine half uns mit außergewöhnlichen Ratschlägen, die Koordination unseres Teams deutlich zu verbessern.«

Jennie Reed, Dotsie Bausch, Sarah Hammer und Lauren Tamayo, Mitglieder des amerikanischen Teams, das bei den Olympischen Spielen 2012 die Silbermedaille in der Mannschaftsverfolgung gewann

»Das Buch enthält eine verständliche, praxisnahe Anleitung samt Taktiken und Strategien, die uns auf dem Weg zum persönlichen Erfolg helfen, unsere Ziele zu erreichen und uns in die Person zu verwandeln, die wir sein möchten.«

Howard Love, Wagniskapitalgeber und Gründer von LovetoKnow.com
und zahlreichen anderen Unternehmen

»Gleichgültig, ob Sie einen Großkonzern leiten, ein neues Unternehmen aufbauen, Student oder Sportler sind: In Commander Divines Buch finden Sie eine umfassende Anleitung dazu, wie Sie eine bessere Version von sich selbst entwickeln können. Eine Pflichtlektüre!«

Joe Stumpf, Immobiliencoach und Gründer von By Referral Only

»Mark ist mehr als ein Navy SEAL. Von ihm können wir alle lernen, wie man im Alltagsleben ein SEAL wird.«

Joe De Sena, Gründer von Spartan Race

»Commander Mark Divine hat sich als Führungskraft in der Eliteeinheit der SEALs und außerhalb dieser Gemeinschaft als Unternehmer und Berater von Zivilpersonen bewährt. Wenn Sie bereit sind, Stellung zu beziehen und Ihrem Leben einen Zweck zu geben, finden Sie in diesem Buch alles, was Sie brauchen.«

Brandon Webb, ehemaliger U.S. Navy SEAL und Autor
des *New York Times*-Bestsellers *The Red Circle*

Danksagungen

Dieses Buch ist eine lange Reise gewesen, aber es ist nur die erste Etappe einer sehr viel längeren Reise in eine Welt voller Abenteuer. Natürlich habe ich dieses Buch nicht allein geschrieben: Es enthält die Ideen und Gedanken vieler Mentoren, von denen ich im Lauf der Jahre gelernt habe. Meine Mitautorin Ally trieb mich an, es in jeder Phase zu verbessern; sie organisierte meine ungeordneten Gedanken und machte dies zu einem viel besseren Buch. Ich danke dir, Ally! Meine Lektorin bei Reader's Digest Books, Andrea Au Levitt, trug wesentlich zur Verbesserung der Struktur bei, während Kevin Moran, mein vertrauter Agent, weiter nach einem Verleger für das Buch suchte, als ich mich längst anderen Projekten zugewandt hatte. Andrea und Kevin, ich danke euch!

Ich möchte meinem ersten wirklichen Mentor Kaicho Tadashi Nakamura danken, dem Gründer von Seido-Karate. Kaicho und sein Stamm unglaublicher Schüler und Lehrer schufen das solide Fundament für meine mentale Stärke, emotionale Kontrolle und spirituelle Kraft. Ich danke Kaicho und dem Seido-Team!

Mein Yogalehrer Tim Miller verdient ebenfalls eine besondere Erwähnung. Tim ist eine Legende in der Yoga-Gemeinde und lebt zu meinem Glück in meiner Heimatstadt Encinitas in Kalifornien. Tim ist der erste amerikanische Yogalehrer, der von Pattabhi Jois, dem Begründer des modernen Ashtanga-Yoga, anerkannt wurde. Tim und Kaicho lehrten mich, dass das Training »der Weg« ist und dass man seinen Worten Taten folgen lassen muss.

Ich bin Ken Wilber dankbar dafür, dass er der Welt die integrale Theorie schenkte – der Weg des SEAL und Unbeatable Mind wurden von seiner Arbeit beeinflusst. Zu den Lehrern, Mentoren und Freunden, die ich erwähnen möchte, zählen auch Tom Brown von der Tracker School, Shane Phelps von Saito Ninjutsu, Greg Glassman, Gründer von CrossFit, Robb Wolf, Autor von *The Paleo Solution*, Jerry Peterson, Gründer von SCARS, und die Autoren Seth Godin, Roy Williams und Steven Pressfield, deren Arbeiten mich inspiriert haben.

In den SEAL-Teams hatte ich das Glück, mit einigen der zielstrebigsten, intelligentesten und leidenschaftlichsten Kriegern der Welt zusammenzuarbeiten. Sie führten mich in meiner Entwicklung zum SEAL, vor allem, wenn ich Fehler machte. Eine unvollständige Liste der Personen, die mich dort beeinflussten, umfasst die Admirale McRaven, Harward, Metz und Bonelli, die Captains McTighe, Paluso, Wilson und O'Connell, die Commander Zinke und Washabau, die Master Chiefs Crampton, Laskey, Naschek und Martin sowie meine Teamkameraden bei ST-3, SDVT-1, ST-17, NSWG-1 und SOCPAC.

Großen Dank schulde ich den Betreuer Teams bei SEALFIT und CrossFit sowie allen Unterstützern und Mitarbeitern, darunter Lance Cummings, Glen Doherty, Chriss Smith, Dan Cerrillo, Brad McLeod, Charlie Moser, Shane Hiatt, Sean Lake, Dan Miller, Dave Castro, Rory McKernan, Greg Amundson, Tony Blauer, Erik Larson, Derek Price, Jeff Grant, Michael Ostrolenk, Stu Smith, Tommy Hackenbruk, Lindsey Valenzuela, Becca Voigt, Kati Hogan, Rich Vermetti, Cindy Chapman, Catherine Chapman, Melanie Sliwka, Dave Bork, Will Talbot und John Wornham. Ich danke ihnen für ihre Loyalität, ihren Kenntnisreichtum und ihren Humor.

Ich danke meinen Eltern Susie und Lees Divine, die immer für mich da sind und mir im Lauf meines Lebens so viel beigebracht haben. Ewigen Dank schulde ich meiner Frau Sandy, die während meiner unternehmerischen Achterbahnfahrt eine wunderbare Freundin war und mich bedingungslos unterstützte. Und ich danke meinem Sohn und Kumpel Devon, der mich zum Lachen bringt und mich zur Aufrichtigkeit anhält. Ich danke euch, Sandy und Devon!

Schließlich möchte ich all meinen Teamkameraden und ihren Familien danken, die so große Opfer für dieses Land gebracht haben.

Mark Divine

Ein Hinweis an den Leser

Mit Sicherheit haben Sie keine Lust auf ein weiteres Buch, in dem Ihnen in neuer Verpackung altbekannte Ratschläge zu Entwicklung Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Führungsfähigkeiten angeboten werden.

Vielleicht sind Sie ein Manager, der neue Anregungen dazu braucht, wie er sich im anspruchsvollen wirtschaftlichen und Unternehmensumfeld der Gegenwart behaupten oder weiterentwickeln kann. Vielleicht sind Sie ein Student, der sich fragt, welchen beruflichen Weg er einschlagen soll, wie er gute Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen und bessere Entscheidungen fällen kann. Vielleicht sind Sie eine Mutter, die Beruf und Familie unter einen Hut bringen muss und sich fragt, wie sie angesichts der Vielzahl verschiedener Herausforderungen ihr gesamtes Potenzial ausschöpfen kann. Vielleicht haben Sie sich auch für eine militärische Spezialeinheit beworben und suchen nach einem Weg, um Ihre Chancen auf Aufnahme in diese Elitetruppe zu erhöhen.

Wie dem auch sei, Sie haben zum richtigen Zeitpunkt das richtige Buch zur Hand genommen. In diesem Buch werden wir Menschenführung und persönliche Leistungsfähigkeit mit neuen Augen betrachten – mit Augen, die bei verdeckten Spezialeinsätzen in Wüsten, Urwäldern, ausgebrannten Städten und Ozeanen geschult wurden. Ich habe meine Erfahrung in 20 Jahren als Navy SEAL mit den Kenntnissen verschmolzen, die ich in 25 Jahren als Kampfsportler und 15 Jahren als Yogaschüler erworben habe, sowie mit den Lehren, die ich aus der Gründung von sechs erfolgreichen Multi-Millionen-Dollar-Unternehmen gezogen habe. Das Ergebnis ist eine wirkungsvolle und leicht nachvollziehbare Anleitung, die jedermann nutzen kann, um Herausragendes zu leisten.

Sie haben sicher schon etwas über die SEALs gelesen oder in einem Film oder einer Fernsehreportage Berichte über das Leben und die Missionen solcher Männer gesehen. Es ist keine Neuigkeit, dass SEALs extreme körperliche Härte mitbringen und intelligent sind. Aber bedenken Sie Folgendes: Jedes Jahr werden weniger als 200 neue SEALs vereidigt. Tausende Kandidaten bleiben auf der Strecke. In den letzten sechs Jahren haben mehr als 90 Prozent der angehenden

SEALs, die wenigstens drei Wochen an den Ausbildungsprogrammen meiner SEALFIT Academy teilnahmen, die Aufnahmeprüfung für die Eliteeinheit geschafft.

Woran liegt das? Ich weiß, wie ein SEAL denkt, handelt und trainiert. In diesem Buch werde ich die Prinzipien und Praktiken beschreiben, die ein SEAL anwendet. Ich werde Ihnen beibringen, diese Lehren in Ihr Leben zu integrieren, damit Sie auf jedem beliebigen Gebiet besondere Leistungen vollbringen können.

Ich bekomme immer wieder E-Mails und Anrufe von Leuten, die fragen, ob mein Unternehmen nur SEAL-Anwärter ausbildet. Keineswegs! Es stimmt, dass wir in unserem weltweit angesehenen Kokoro-Camp Soldaten ausbilden, die sich bei den SEALs und anderen Spezialeinheiten bewerben wollen, aber mehr als 75 Prozent der Teilnehmer sind Manager oder Angehörige anderer Berufsgruppen. In meinen Augen bringt nicht jeder die körperliche Eignung oder auch den Willen mit, um sich in einen Navy SEAL zu verwandeln, aber jeder Mensch kann die mentale Stärke, die Führungsqualitäten und die Siegermentalität erwerben, die diese Elitesoldaten auszeichnet. Könnte ich ein in Flaschen abgefülltes Elixier verkaufen, das man nur zu trinken brauchte, um sich den Geist eines SEAL anzueignen, so würde ich es tun. Aber da ich bisher noch keinen solchen Zaubertrank habe, schreibe ich dieses Buch, um Ihnen den Geist des SEAL zu vermitteln.

Es ist kein Zeichen für mangelnde Demut, wenn ich behaupte, dass ich besonders gut qualifiziert bin, dieses Buch zu schreiben. Vor meiner Zeit bei den SEALs war ich als Wirtschaftsprüfer tätig. Meinen Abschluss hatte ich an der Leonard N. Stern School of Business an der New York University gemacht. Möglicherweise bin ich der einzige Wirtschaftsprüfer, der je SEAL wurde – was eigentlich nur bedeutet, dass ich in meinem ersten Beruf vollkommen fehl am Platz war. Im Alter von 25 Jahren zu erkennen, dass man sich den falschen Lebensplan zurechtgelegt hat, und seinen Beruf hinzuschmeißen und sich den Traum zu erfüllen, ein SEAL zu werden ... es wäre erheblich untertrieben zu sagen, das sei schwierig gewesen. Meine Eltern erwarteten von mir, dass ich in das Familienunternehmen eintrete (die Firma Divine Brothers ist über 120 Jahre alt). Der Umstieg war sehr riskant, ich riskierte sowohl beruflich als auch persönlich viel. Ich wünschte, ich hätte mit 18 Jahren, als ich die Schule abschloss, eine An-

leitung wie diese hier gehabt, um mich selbst richtig kennenzulernen und meine Ziele besser zu wählen. Vermutlich hätte ich meiner Familie Tausende Dollar und mir selbst viel Zeit und einiges Seelenleid ersparen können.

Ich absolvierte bei der Navy ein Spezialprogramm für Anwärter, die keinerlei militärische Erfahrung besaßen und nicht einmal ein militärisches Ausbildungsprogramm an der Universität vorweisen konnten. Schließlich wählte mich die Navy für die Officer Candidate School aus und ließ mich am berühmten BUD/S-Training (Basic Underwater Demolition/SEAL) teilnehmen. Ich schloss BUDS als Jahrgangsbester 1990 mit Auszeichnung ab. (Von den rund 180 Kandidaten, die den Kurs begonnen hatten, waren nur 19 übrig geblieben.) Ich verbrachte neun Jahre im aktiven Dienst und elf weitere in der Reserve. Die Navy entsandte mich zweimal als Reserveoffizier in den Nahen Osten, zum letzten Mal im Jahr 2004 nach Bagdad.

Aber wie sich herausstellte, lag mir das Unternehmertum am Ende doch im Blut.

Nach der ersten Phase im aktiven Dienst gründete ich ein Brauereirestaurant, übernahm die Leitung einer Softwarefirma und gründete NavySEALS.com, ein Unterstützungs- und Trainingsportal für angehende Elitesoldaten. Als ich im Jahr 2006 nach meinem letzten Einsatz in der Reserve aus dem Dienst abschied, rief ich U.S. Tactical ins Leben, das vom Rekrutierungskommando der Navy beauftragt wurde, ein landesweites Beratungsprogramm für potenzielle SEAL-Anwärter einzurichten. Im ersten Jahr gelang es uns, den Anteil der erfolgreich bestandenen Auswahltests von 33 auf über 80 Prozent zu erhöhen. Im Jahr 2007 entschloss ich mich, meine Ausbildungsdienste der breiten Öffentlichkeit anzubieten, und gründete SEALFIT. Seit damals habe ich anhand der in diesem Buch beschriebenen Prinzipien Tausende Kandidaten ausgebildet. Diese Prinzipien beruhen auf der SEAL-Ausbildung und den Traditionen früherer Krieger, auf meinen Studien der somatischen Geist-Körper-Praktiken wie Yoga und Karate und meiner eigenen Erfahrung mit interdisziplinärem, ganzheitlichem Training (das ich als »integrales Training« bezeichne). Ich habe angehende SEALs und andere Elitesoldaten, Fachleute aus verschiedensten Berufen und Spitzenmanager trainiert. Mein Laboratorium ist die angesehene SEALFIT Academy, in der durch hartes körperliches und geistiges Training die mentale

Stärke gefördert wird. In der Unbeatable Mind Academy, meiner jüngsten Firmengründung, wende ich meine Techniken und philosophischen Grundsätze an und verfeinere sie. In dieser Akademie werden mentale, emotionale und spirituelle Prinzipien unterrichtet. Selbst ich bin fasziniert von dem Wandel, der in der Persönlichkeit einiger meiner Schüler zu beobachten ist.

Obwohl die Navy SEALs in Teams arbeiten, ist jeder einzelne von ihnen ein Inbegriff für die Art von Führungsfähigkeiten, die ich Ihnen in diesem Buch vermitteln möchte. Wie diese Elitesoldaten bringt jede Führungskraft, die den Weg des SEAL geht, ihre Gedanken, Emotionen, Instinkte und Fähigkeiten unter Kontrolle, erwirbt sich dadurch das Vertrauen und den Respekt anderer Menschen und verwandelt sich in einen natürlichen Führer. Es geht in diesem Buch also darum, Ihre individuellen Führungsfähigkeiten zu entwickeln. Dieser Zugang ist unerlässlich, selbst wenn Sie nicht das Gefühl haben, sich gegenwärtig in Ihrer Arbeit in einer Führungsposition zu befinden. Ein besonders leistungsfähiger Mensch besitzt immer herausragende Führungsfähigkeiten, die er braucht, um nicht nur andere, sondern auch sich selbst zu führen. Obwohl wir uns in meinen Unternehmen in erster Linie auf die Geschäftswelt konzentrieren, können Sie dank dieser Fähigkeiten in jedem Lebensbereich herausragende Ergebnisse erzielen.

Was bedeutet es, den Weg des SEAL zu gehen?

- Sie werden lernen, Ihr Leben zu vereinfachen und klarer zu gestalten, damit Sie zielstrebig, auf ihre Aufgaben konzentriert und auf Ihre Wertvorstellungen gestützt voranschreiten können. Diese Ziele und Vorstellungen werden keine bloßen Ideen sein, sondern Ihr Leben beherrschen. Ihr Dasein wird einen Sinn haben, und Sie werden nichts bedauern.
- Sie werden lernen, inmitten der schwersten Stürme, in die Sie in Ihrem Leben geraten können, gelassen und selbstbewusst zu bleiben.
- Sie werden eine mentale Stärke entwickeln, mit der Sie jede Aufgabe oder Herausforderung bewältigen können.
- Sie werden Ihre Fähigkeit zur intuitiven Entscheidungsfindung entwickeln und Chancen und Bedrohungen frühzeitig erkennen.
- Sie werden emotional ausgeglichener werden und verstehen, was andere Menschen antreibt, um ihre Bedürfnisse vorzunehmen zu können.

- Sie werden ein besserer Führer werden, ein Führer, der authentischer, angesehener, vertrauenswürdiger und überzeugender ist.
- Sie werden ein besserer Mensch werden. Ihre Familie, die Teams, in denen Sie arbeiten, und Ihre Gemeinde werden von Ihrer Stärke profitieren. Ihre Beiträge werden die Welt zu einem besseren Ort machen.

Es ehrt mich, dass Sie sich entschlossen haben, gemeinsam mit mir zu dieser Reise aufzubrechen. Es ist nicht leicht, den Weg des SEAL einzuschlagen: Die Verwandlung erfolgt nicht über Nacht, obwohl Sie bemerken werden, wie sich Ihr Lebensgefühl und Ihre Einstellung zu den Dingen ändern, sobald Sie beginnen, diese Prinzipien anzuwenden. Der Schlüssel zu außergewöhnlichen Ergebnissen besteht darin, alte Gewohnheiten einschließlich fest verwurzelter Vorstellungen, Verhaltensweisen und Überzeugungen durch neue zu ersetzen. Wenn Sie bei der Stange bleiben und die SEAL-Prinzipien zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens machen, werden Sie jedes Ziel erreichen, das Sie sich setzen, sei es eine Beförderung, die Gründung eines neuen Unternehmens, eine bessere körperliche Fitness, ein erfüllendes Familienleben, eine glücklichere Ehe oder einen Studienabschluss.

Sie werden einfache Techniken für die Bewältigung von Veränderungen erlernen, sodass Sie auf Ihr Gespür vertrauen und unter großem Druck chaotische Situationen bewältigen können. Die Beharrlichkeit wird Ihnen zur Gewohnheit werden, und Sie werden lernen, Risiken einzugehen und die lähmende Furcht vor dem Versagen zu überwinden. Sie werden sich eine »offensive Grundhaltung« aneignen und bewusster werden, womit jede Ihrer Entscheidungen zu einer wirkungsvollen Rechts-Links-Rechts-Schlagkombination wird. Sie werden unkonventionelles Denken erlernen und wissen, wie Sie innerhalb der Grenzen des ethisch Akzeptablen die Regeln brechen können.

Die Reise über tausend Kilometer beginnt mit einem kleinen Schritt, und diesen Schritt haben Sie bereits getan. Gehen wir gemeinsam den Weg des SEAL. Hooyah!

Mark Divine

Encinitas, Kalifornien, 2013

EINLEITUNG



Führen im Feld

»Du kannst nicht innen reisen und außen stillstehen.«

James Allen (1864–1912), Schriftsteller der Neugeist-Bewegung

An einem Tag im September 1990 stand ich mit meinen Kameraden vor 300 Gästen, Ausbildern und Schülern im Naval Special Warfare Training Center. Wir hatten uns zur Abschlussfeier versammelt. Ich hatte erreicht, wovon die meisten Männer nur träumen können: An diesem Tag wurde ich zu einem fallschirmspringenden, tieftauchenden, laufenden, schießenden Kampftaucher, zu einem echten Navy SEAL. Es war nur wenige Monate her, dass ich ein strebsamer konservativer Junge gewesen war, der in New York den amerikanischen Traum gelebt hatte. Als Kind hatte ich davon geträumt, gegen Bösewichte zu kämpfen und schöne Edelfrauen aus Gefahr zu retten. Irgendwann hatte ich diesen Traum aufgegeben, um zu tun, was mein Umfeld von mir erwartete. Ohne viel darüber nachzudenken, hatte ich mich in den Unternehmenskanal spülen lassen, wo ich Qualifikationen anhäufte und mich auf eine Zukunft im Wohlstand vorbereitete. Der Trommlerjunge der Gesellschaft schlug seine Trommel, und wie viele andere marschierte ich mit, ohne den leisen Trommelschlag zu hören, der in meinem Inneren pochte.

Mein Weg führte mich in die Wirtschaftsprüfung und Unternehmensberatung. Ihr Weg führte Sie vielleicht in Bereiche wie Medizin, Recht, Bankwesen, Informationstechnologie oder ein anderes herkömmliches Gebiet. Nach ein paar Jahren stellten Sie fest, dass Sie scheinbar für immer an eine Laufbahn gebunden

waren. Vielleicht lieben Sie Ihre Arbeit immer noch, fragen sich jedoch, warum Ihnen der berufliche Erfolg nicht auch Frieden und Glück in anderen Lebensbereichen gebracht hat. Oder vielleicht haben Sie eines Tages festgestellt, dass Sie nicht wissen, wie Sie an diesen Punkt gelangt sind – oder schlimmer noch, dass Sie nicht wissen, was Sie hier tun. Vielleicht fragen Sie sich, wie ich damals, warum Sie nicht glücklich sind und ob Sie den falschen Lebensweg eingeschlagen haben.

Der sprichwörtliche Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte, fiel zu dem Zeitpunkt, als ich mit der Frage rang, ob ich New York verlassen sollte. Ich war nicht glücklich in der alltäglichen Karrieremühle und fand am ehesten inneren Frieden, wenn ich im Dojo hart trainierte oder frühmorgens durch die Straßen lief. Bei einem dieser morgendlichen Läufe fiel mir ein Werbeposter der SEALs ins Auge, das vor einem Rekrutierungsbüro der Navy hing. »Werde jemand Besonderer«, hieß es dort. »Ja!«, dachte ich. »Ich will jemand Besonderer sein. Im Augenblick fühle ich mich, als wäre ich eine Schraube in einer riesigen, kalten Maschine.« Wie in den Tagträumen, denen ich als Junge nachgegangen hatte, fand ich die Vorstellung, selbstlos der Gemeinschaft zu dienen, sehr verlockend. Begeisterung stieg in mir auf, als ich mir vorstellte, jeden Tag Höchstleistungen zu vollbringen und mich in einem Team auf die Probe zu stellen, in dem es von Menschen wimmelte, die ähnliche Wertvorstellungen hatten wie ich. Aber die Entscheidung fiel erst, als ich bei meinem letzten Klienten Kane arbeitete.

Das Familienunternehmen Kane & Co. war im Jahr 1988 in einen Skandal verwickelt worden, in dem es um Vorteilsnahme in Zusammenhang mit der Vergabe von Aufträgen der Rüstungsindustrie in Long Island ging. Das Unternehmen erzeugte Verpackungen, die von Rüstungsunternehmen für den Transport großer Flugzeugteile verwendet wurden. Als herauskam, dass die großen Unternehmen Regierungsbeamte bestochen hatten, um an Aufträge heranzukommen, gerieten auch kleinere Zulieferer wie Kane in den Strudel der Ermittlungen. Die Steuerfahnder konzentrierten sich auf leichte Ziele und verlangten, dass die Datenströme dieser Unternehmen von Wirtschaftsprüfern durchleuchtet wurden. Mein Arbeitgeber, ein großes Wirtschaftsprüfungsunternehmen, beauftragte mich und einen weiteren jungen Kollegen, unter der Aufsicht eines Betreuers die Bücher von Kane zu prüfen.

Eines Tages hörte ich Joe Kanes im Nachbarbüro sagen: »Diese Leute werden nie fertig werden. Das Unternehmen und Dad werden das nicht überleben.« Der Sohn des Unternehmensgründers sprach am Telefon mit seinen Geschwistern, die verzweifelt versuchten, das Unternehmen über Wasser zu halten, während Kane Senior gegen eine plötzlich ausgebrochene Krebserkrankung kämpfte, die nach Ansicht der Familie eine Folge der extremen seelischen Belastung war, die mit dem Korruptionsverdacht und der Buchprüfung einherging. Einen Monat später war Kane tot.

Die Nachricht war ein schwerer Schlag für mich: Ich fühlte mich, als hätte ich selbst diesen Mann getötet. Und sein Sohn hatte Recht: Wir hätten unsere Arbeit in drei Monaten erledigen können, aber unsere Vorgesetzten schickten uns immer wieder hin und stellten Kane die Stunden in Rechnung, denn sie hatten die Steuerbehörde hinter sich. Es war furchtbar, wie wir dieses Unternehmen ausbluten ließen. Kane war nicht mehr unser Klient: Uns ging es nur darum, Stunden zu verrechnen.

Dieses Theater widerte mich an. Wie konnte ich weiter bei dieser Scharade mitmachen? Meine Entscheidung war rasch gefallen: Ich würde als SEAL in der Navy dienen und ein Kriegerführer werden. Ich fuhr ins Büro und kündigte augenblicklich. Um mich auf die SEAL-Ausbildung vorzubereiten, nahm ich einen Job als Personal Trainer an und konzentrierte mich auf Karatetraining und die Zen-Meditation. Nach einem Monat war ich pleite. Ich dachte viel darüber nach, ob meine Entscheidung richtig gewesen war. Da erhielt ich einen überraschenden Anruf von einem der Partner meiner früheren Beratungsfirma. Er sagte: »Mark, ich werde eine Firma gründen und möchte Sie dabeihaben.« Beim Gedanken an das viele Geld spürte ich das vertraute Kitzeln meine Egos. Dann sagte meine innere Stimme: »Halt!« Ich rief mir in Erinnerung, warum ich meinen Job aufgegeben hatte. Ich war sicher, dass ich einen besseren Weg eingeschlagen hatte, den richtigen Weg für mich. Also lehnte ich das Angebot höflich ab.

Ein Jahr später hatte ich mich in der SEAL-Ausbildung durchgesetzt und konnte die nächste Etappe der Reise meines Helden in Angriff nehmen. Ich war bereit, jede Herausforderung anzunehmen, mit der ich konfrontiert würde. Der

Redner beendete seinen Vortrag, und alle Blicke richteten sich auf mich, als ich die Honor-Man-Plakette für den Jahrgangsbesten entgegennahm. 180 Anwärter hatten sechs Monate früher die Ausbildung in Angriff genommen. Ich war der Beste von nur 19 Männern, die es geschafft hatten. Ich strahlte, als mir Captain Huth, der Leiter des BUDS-Kurses (BUDS steht für Basic Underwater Demolition SEAL) den begehrten Trident – das goldene Dreizack-Abzeichen der Navy SEALs – an die Uniformjacke steckte.

Der Trident kennzeichnet dich als einen besonderen Menschen, als einen jener seltenen modernen Spartaner, die härter trainieren, intelligenter arbeiten und jede Herausforderung mutig in Angriff nehmen. In meinen Augen steht dieses Abzeichen auch für den Weg des SEAL, für eine Geisteshaltung und Einstellung, die den Träger in die Lage versetzt, aus den inneren und äußeren Kämpfen des Lebens siegreich hervorzugehen.

Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie sich Ihren eigenen Trident verdienen können.

Was ist die SEAL-Methode?

»Schnell wie der Wind, still wie der Wald, kühn wie das Feuer, unerschütterlich wie der Berg.«

Kampfmotto des japanischen Kriegers Takeda Shingen (1521–1573)

Ich schätze mich glücklich, weil ich die Menschenführung sowohl studieren als auch persönlich aus nächster Nähe und verschiedenen Blickwinkeln beobachten konnte. Ich habe an Seminaren über Führung teilgenommen und selbst an einer großen Universität Vorträge gehalten. Ich habe in Unternehmen und im Militär geführt und bin geführt worden, und ich habe solche Erfahrungen in kleinen Betrieben und Teams gesammelt (als Team bezeichne ich jede Gruppe von Personen, die sich zusammenschließen, um eine Mission zu erfüllen oder bestimmte Ziele zu erreichen, sei es eine Sportmannschaft, ein Freiwilligenkomitee).

tee, eine Abteilung in einem Unternehmen, ein Ehepaar oder sogar ein ganzes Unternehmen oder eine Familie). Dabei habe ich Folgendes beobachtet: Da die Gesellschaft und das Bildungswesen zentralen Werten wie Ehre, Mut und Engagement keinen hohen Stellenwert mehr einräumen, fehlt die Grundlage für die Charakterentwicklung angehender Führungskräfte, denen in der Folge beim beruflichen Aufstieg die Mittel fehlen, die sie brauchen würden, um sich zu besseren Menschen zu entwickeln. In der Hoffnung, Führungsaufgaben zu bewältigen, stützen sie sich auf bestimmte Modelle aus Kursen oder Büchern. Sie denken: »Ich muss einfach nur diese Kenntnisse anwenden und die Anweisungen der Experten befolgen, und alles wird besser funktionieren.« Fallen die Ergebnisse schlechter aus, als das Modell versprach, verlieren die angehenden Führungskräfte den Glauben und machen sich auf die Suche nach dem nächsten Modell.

Dienende Führung, situative Führung, visionäre Führung, draufgängerische Führung ... in all diesen Modellen ist Führung einfach eine Fähigkeit. Aber was, wenn Führung in Wirklichkeit keine Fähigkeit oder Anhäufung von Verhaltensweisen ist? Was, wenn sie ein Charakterzug ist? Wir fragen uns, warum die Dinge nicht wie gewünscht funktionieren, oder fühlen uns weiter schlecht, während wir so viel Zeit mit der Suche nach dem Heiligen Gral der Führung verbringen, anstatt den Blick nach innen zu wenden und Führungscharakter zu entwickeln.

Wenn wir kein Bekenntnis zu Selbstbeherrschung und persönlichem Wachstum ablegen, wird uns auch die beste Theorie nicht helfen, uns selbst oder eine Gruppe von Menschen zum Erfolg zu führen.

Ein neuer Zugang zu Führung

Authentische Führung muss sich auf das stützen, was ich als »integrales Entwicklungsmodell« bezeichne. Diese Art von Führung lehre ich bei SEALFIT durch das »Fünf Berge«-Kriegertraining. In meinem Programm stehen die »fünf Berge« für die Entwicklung von Fähigkeiten im körperlichen, mentalen, emotionalen, intuitiven und spirituellen Bereich. Die Integration dieser Fähigkeiten

ermöglicht ein ausgewogeneres Wachstum der gesamten Persönlichkeit. In diesem Buch werden wir uns vor allem auf die mentale, die emotionale und die intuitive Sphäre konzentrieren. Aber Sie werden feststellen, dass Ihnen die hier beschriebenen Erkenntnisse die Erkundung der beiden anderen Bereiche erleichtern werden, und ich ermutige Sie, sich Ihrem Lebensstil und Ihren spirituellen Überzeugungen entsprechend mit diesen Bereichen auseinanderzusetzen. Zur Erkundung des körperlichen Bergs kann man so viele verschiedene Wege einschlagen, dass ein eigenes Buch nötig wäre, um sie zu beschreiben (mehr zum von mir empfohlenen Trainingsprogramm finden Sie in meinem Buch *SEALFIT in 8 Wochen*). Die Erkundung des spirituellen Bergs ist nicht von der Erkundung der anderen vier Berge zu trennen, weshalb Sie sich in diesem Bereich von allein entwickeln werden, während Sie die SEAL-Methode erlernen. (Eine zielgerichtete spirituelle Entwicklung ist eine zutiefst persönliche Reise, die ebenfalls den Rahmen dieses Buchs sprengt.)

Fortschritte in einzelnen Bereichen haben wenig Sinn, wenn die Entwicklung in anderen ausbleibt: Das Ergebnis wäre ein Tisch mit unterschiedlich langen Beinen. Sie müssen unbedingt alle fünf Berge gleichzeitig erklimmen, um Ihr Potenzial auszuschöpfen und sich die SEAL-Methode anzueignen. Gelingt Ihnen das, werden Sie sich in ein modernes Ebenbild der Krieger früherer Zeiten verwandeln, in einen Menschen, der mit Ehre und Demut Großes erreicht und sich auf natürliche Art den Respekt derer verdient, denen er als Führer dient.

Ich bin davon überzeugt, dass wahre Führerschaft ihren Ursprung im Herzen eines Menschen hat, ungeachtet (und manchmal trotz) seiner Rolle oder seiner Machtposition in einer Organisation. Daher werden Sie feststellen, dass Ihr Fortschritt auf dem Weg des SEAL von Ihrer Bereitschaft abhängt, sich persönliche Disziplin und eine ethische Grundhaltung anzueignen: Sie werden sich darauf konzentrieren, ein gutes Teammitglied zu werden, bevor Sie sich in einen Führer verwandeln. Sie werden Führungsrollen nie als Selbstzweck anstreben. Schließlich müssen Sie das entwickeln, was die Japaner als *kokoro* bezeichnen: Sie müssen Herz und Verstand im Handeln verschmelzen. Das bedeutet, dass Sie ausgeglichen und innerlich gefestigt sein müssen, damit Sie im Einklang mit Ihrem Wesen, Ihren Mitmenschen und der Natur handeln können. Wenn wir

uns zur integralen Entwicklung bekennen und mit *kokoro* führen, werden wir vollkommen authentisch, präsent und unseres Lebens mächtig sein.

Die Welt braucht Führer, die sich an die Spitze setzen und die Nachhut antreiben, die sich stellen und vortreten, die Risiken eingehen, um auf allen Ebenen – bei sich selbst, im Team, in der Organisation – für Integrität zu sorgen. Das nenne ich den »Drei-Sphären-Ansatz«. In Kombination mit den anderen in diesem Buch beschriebenen Fähigkeiten, Taktiken und Strategien wird dieses einzigartige konzeptuelle Instrument Ihre Chancen, sich im wechselhaften und komplexen wirtschaftlichen Klima der Gegenwart auf ethische Art dauerhaft durchzusetzen, beträchtlich erhöhen. Und eine mehrdimensionale Perspektive wird Ihnen durchweg einen Vorsprung vor jenen sichern, die eine beschränkte oder kurzsichtige Vorgehensweise wählen. Auch Organisationen müssen sich dieses Konzept aneignen und die Entwicklung ihrer individuellen Mitglieder und Teams fördern, indem sie Spielraum für Risiko und Fehler schaffen, um wirkliches Lernen zu ermöglichen – jene Art von Lernen, die es Menschen ermöglicht, jenen Charakter zu entwickeln, der die Voraussetzung für authentische Führung ist.

Selbstverständlich kann ein einzelnes Buch, ein Kurs oder ein Ereignis keinen derart tief greifenden Wandel des Denkens und Verhaltens bewirken. Ein solcher Wandel ist nur möglich, indem jeder einzeln die Entwicklung zum authentischen Führer durchläuft. Dieser Wandel beginnt bei Ihnen und Ihrem Bekenntnis zur persönlichen Vervollkommnung. Wenn Sie den Weg des SEAL gehen, werden Sie nicht nur ein besserer Mensch werden, sondern auch dazu beitragen, eine bessere Welt zu schaffen.

Uralte Werte für moderne Zeiten

Wie ein Navy SEAL zu denken und zu handeln bedeutet, die integrale Entwicklung und das ganzheitliche persönliche Wachstum in einem kriegerischen Kontext zu verfolgen. Das mag militaristisch klingen, aber so wie ich den Begriff »Krieger« verstehe, hat er eine umfassendere, figurative Bedeutung. Ein Krieger oder eine Kriegerin ist ein Mensch, der auf allen Ebenen die Herrschaft über

sich selbst anstrebt, der den Mut entwickelt, vorzutreten und das Richtige zu tun und stets seiner Familie, seinem Team, seiner Gemeinde und letztlich der Menschheit in ihrer Gesamtheit zu dienen. Um Erfolge zu erringen, die eines SEAL würdig sind, müssen Sie:

- Ihren Angelpunkt finden und ein tiefes Bekenntnis zu Werten und Zielen zu einem Maßstab machen, der dafür sorgt, dass Sie stets festen Boden unter den Füßen haben und das Ziel nie aus den Augen verlieren
- den Blick stets nach vorne richten, damit nichts Sie vom Weg zum Erfolg abbringen kann
- Ihre Mission so stabil gestalten, dass ein Scheitern Ihrer Bemühungen ausgeschlossen ist
- heute tun, wozu andere nicht bereit sind, um morgen erreichen zu können, wozu andere nicht imstande sein werden
- mental und emotional stabil werden und die Option »aufgeben« aus Ihrem Unterbewusstsein löschen
- Dinge zerschlagen und neu zusammensetzen, um sie durch Innovation und Anpassung zu verbessern
- Ihre Intuition entwickeln, um Ihre angeborene Weisheit und Intelligenz voll ausschöpfen zu können
- in jedem Augenblick offensiv denken, um Ihre Widersacher zu überraschen und das Schlachtfeld zu beherrschen
- für das Leben trainieren, um die Herrschaft über Ihr körperliches, geistiges, emotionales, intuitives und spirituelles Selbst zu erlangen

Obwohl viele der in diesem Buch beschriebenen Techniken und Praktiken einzigartig sind, sind ihre wesentlichen Merkmale weder neu noch trendig. Vielmehr zeigt sich bei sorgfältiger Auseinandersetzung mit Kriegerern früherer Zeiten – etwa mit den Spartanern, den Apachen oder den Samurai (diese Gruppen von Elitekämpfern waren die Vorläufer der SEALs und anderer Spezialeinheiten) –, dass sie ein ähnliches Verhalten und Denken an den Tag legten. Der kulturelle Kontext, in dem sich diese Krieger bewegten, war von anderen Werten als denen geprägt, die in der modernen Gesellschaft zur Norm geworden sind. Die heutige westliche Kultur ist narzisstisch. Unser wirtschaftlicher Mythos – die kollektive Geschichte, die wir über die Funktionsweise unseres Wirtschaftssystems und

über die wünschenswerten Beziehungen zwischen den wirtschaftlichen Akteuren erzählen – beruht auf der Vorstellung von einem Menschen, der sich in dem Bemühen, einen schwindenden Lebensstandard zu erhalten, sein Stück vom Kuchen beschränkter und umkämpfter Ressourcen sichert. Die Finanzkrise des Jahres 2008 und die folgende Rezession zwangen viele Menschen, würdelose Arbeiten anzunehmen, von der Sozialhilfe zu leben, sich Geld zu leihen oder sogar betteln zu gehen oder zu stehlen. Die Verhaltensnormen werden in allen Wirtschaftssektoren sehr großzügig ausgelegt, und wenn es um die Frage geht, wie weit man gehen kann, um sich seinen Lebensunterhalt zu sichern (und wie man sich in vielen anderen Bereichen verhalten soll), verlieren die persönlichen Werte an Bedeutung.

Das Gewirr der alltäglichen Verpflichtungen sorgt dafür, dass sich das Hamsterrad des Überlebenskampfes weiter dreht, aber es verdeckt ein wachsendes Unwohlsein und lenkt die Aufmerksamkeit vom wirklich Wichtigen ab. Es drängt auch die traurige Wahrheit in den Hintergrund, dass wir immer noch für unser Denken und Handeln verantwortlich sind und dass uns das Universum schließlich zur Verantwortung ziehen wird. Wir alle müssen persönlich und als Gesellschaft für das Unvermögen bezahlen, uns an höheren Maßstäben zu messen.

Die SEAL-Methode ist nicht geeignet, im Handumdrehen Abhilfe zu schaffen. Der Weg des SEAL ist eine Reise, eine Art der Lebensführung. Ja, ich kann Ihnen Strategien und Taktiken anbieten, die Sie sofort anwenden können. Aber am Ende hängt alles davon ab, dass Sie sich zu einem Menschen entwickeln, der diese Werte und Prinzipien zur Grundlage seines Lebens machen kann, anstatt nur ein Lippenbekenntnis dazu abzulegen. Die Reise beginnt mit diesem Buch, aber Sie müssen sie fortsetzen, indem Sie die Prinzipien anwenden, die ich erläutern werde, um schließlich in die Arena hinauszugehen, Fehler zu riskieren, Urteile zu fällen – und ein umfassendes und nachhaltiges Wachstum zu erreichen.

Wie Sie dieses Buch verwenden sollten

»Jene, die in der Nacht in den staubigen Winkeln ihres Geistes träumen, stellen beim Erwachen fest, dass es nur eine Einbildung war; die Tag-träumer hingegen sind gefährliche Männer, denn es kann sein, dass sie ihren Traum mit offenen Augen leben, um ihn wahr zu machen.«

T.E. Lawrence, genannt Lawrence von Arabien (1888–1935)

Wenn Sie dieses Buch sorgfältig und gewissenhaft durcharbeiten, werden Sie rasch die Früchte Ihrer Mühe ernten. Aber es ist eine Lebensaufgabe, die hier beschriebenen Prinzipien wirklich zu meistern. Ich ermutige Sie, die Reise und die Siege auf dem Weg zu genießen. Sie werden feststellen, dass Sie immer schneller von Sieg zu Sieg eilen, je mehr Sie lernen und wachsen. Auch Zahl und Größe der Herausforderungen werden wachsen. Als jemand, der den Weg des SEAL geht, werden Sie nicht vor den Herausforderungen zurückschrecken, sondern lernen, sie als Chancen zu betrachten. Damit das gelingt, müssen Sie Zielstrebigkeit, Disziplin, Geduld und Demut entwickeln, wobei Ihnen dieses Buch helfen wird. Auf der Reise werden sie zu einer Person mit Ehre werden. Sie werden ein authentischer Führer für sich selbst und andere werden. Sie werden sich jeden Tag Ihren eigenen Trident verdienen.

In diesem Buch werden Sie immer wieder aufschlussreiche Beispiele aus meinen Tagen bei den SEALs und Episoden aus meiner persönlichen Reise durch die Wirtschaftswelt sowie eindrucksvolle Berichte meiner Schüler und berühmter Unternehmer finden. In jedem Kapitel werden wir eines der acht Prinzipien der SEAL-Methode behandeln und die zentralen Konzepte, die Sie sich aneignen müssen, genau analysieren. Einige werden vertraut klingen, während andere neu für Sie sein werden. Aber alle spielen eine Rolle im täglichen Leben eines Führers, der den Weg des SEAL geht, und werden Ihnen einen tief greifenden Wandel ermöglichen und Sie zum angestrebten Erfolg führen. Ich lebe diese Prinzipien, meine Schüler leben Sie, und jetzt können auch Sie davon profitieren.

Ich habe das Material folgendermaßen strukturiert: Zunächst werde ich Sie mit den Prinzipien bekannt machen. Sie finden im gesamten Abschnitt Beispiele und

am Ende Übungen, die Ihnen dabei helfen werden, die Prinzipien konkret anzuwenden, und ein unverzichtbarer Bestandteil Ihres Trainings sind. Während wir die Prinzipien entwickeln, werden wir hin und wieder zu den zuvor erläuterten Techniken und Fähigkeiten zurückkehren, um sie besser zu verstehen und wirklich anwenden zu können. Bedenken Sie, dass es Zeit dauert, dieses Material zu einem Bestandteil Ihres Lebens und Ihres Wesens zu machen. Meinen Schülern vermittele ich diese Prinzipien und Techniken in zwölf monatlichen Vorlesungen an der Unbeatable Mind Academy und in einer intensiven Lernerfahrung im dreiwöchigen Training an der SEALFIT Academy. Ich empfehle Ihnen, einmal das ganze Buch durchzulesen und anschließend zum Anfang zurückzukehren, um sich mit jedem einzelnen Prinzip einen Monat lang zu beschäftigen.

Es muss darauf hingewiesen werden, dass wir das Führen nicht aus Büchern oder in Seminaren lernen können: Wir müssen die Lektionen durch Erfahrung verinnerlichen. Sie können die SEAL-Methode nicht an Ihrem Schreibtisch erlernen, und Sie werden es auch nicht schaffen, indem Sie am Status quo festhalten. Es genügt nicht, einfach dieses Buch zu lesen, auch wenn es Sie mit wichtigen neuen Methoden vertraut machen wird, die Sie anwenden können, um Ihre Erfahrungen zu verarbeiten. Sie selbst müssen diese Prinzipien in die Tat umsetzen, indem Sie die Übungen machen, sich in der Meditation mit den Ideen auseinandersetzen und mit Ihrem Team darüber sprechen. Das letzte Kapitel (»Trainieren nach der SEAL-Methode«) enthält eine Zusammenfassung aller Lektionen und eine Anleitung dazu, wie Sie einen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan entwickeln können. Sie müssen sich Ihre Sporen als Führer im Feld verdienen. Im Klassenzimmer ist das nicht möglich.

Sie werden Mentoren finden, die Sie auf dem Weg begleiten werden. Meine Reise brachte mich zunächst mit dem Seido-Karate-Großmeister Nakamura und anschließend mit meinen selbstlosen Mentoren in den SEAL-Teams und weiteren Ratgebern in Kontakt. Ich musste meinen Weg zur Türschwelle jedes dieser Mentoren finden, und dasselbe gilt für Sie. Aber der erste Schritt auf dem Weg des SEAL besteht nicht darin, einen Mentor zu suchen. Zunächst müssen Sie allein suchen. Lassen Sie uns also zum Ausgangspunkt zurückkehren und einige Grundlagen behandeln.

