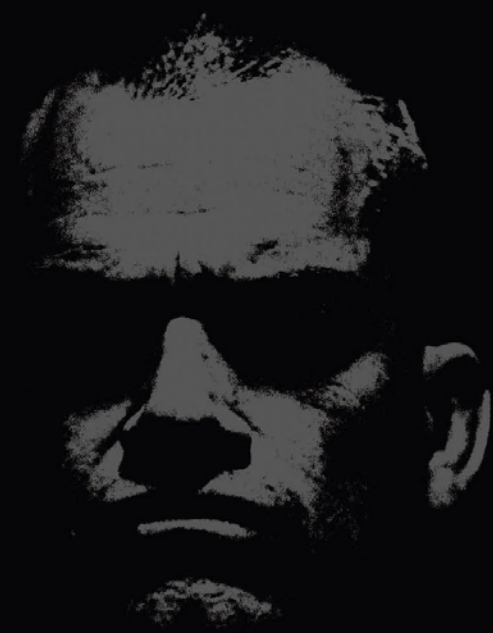


# Der Weg der Disziplin

Wie man Schwächen besiegt, Angst überwindet  
und den Weg zur inneren Ruhe findet



Jocko Willink



# Der Weg der Disziplin

Wie man Schwächen besiegt, Angst überwindet  
und den Weg zur inneren Ruhe findet

Jocko Willink

FBV

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@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

1. Auflage 2018

© 2018 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Der Weg der Disziplin  
Copyright © 2017 by Jocko Willink  
Published by arrangement with St. Martin's Press, 175 Fifth Avenue, New  
York, N.Y. 10010.  
All rights reserved.

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei St. Martin's Press unter  
dem Titel *Discipline Equals Freedom: Field Manual*.  
Dieses Werk wurde im Auftrag von St. Martin's Press durch die Literari-  
sche Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover, vermittelt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbrei-  
tung 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 Ver-  
wendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt  
oder verbreitet werden.

Übersetzung: Kimiko Leibnitz  
Redaktion: Carina Heer  
Umschlaggestaltung: Manuela Amode in Anlehnung  
an die englische Originalausgabe  
Umschlagabbildung: © 2017 by Jocko Willink  
Satz: Daniel Förster  
Druck: Dimograf Druckerei sp. z o. o., Bielsko-Biala/Polen  
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-95972-143-1  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-262-9  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-263-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

TEIL 1: GEDANKEN	8
TEIL 2: TATEN	99
KRAFTSTOFF: DIE MASCHINE AM LAUFEN HALTEN	146
REPARATUR UND WARTUNG: VERLETZUNGSPRÄVENTION UND GENESUNG	162
ANHANG: DIE WORKOUTS	169



Ich widme dieses Buch

Marc Lee,  
Mike Monsoor  
und  
Ryan Job

von SEAL-Team 3, Einsatzgruppe Bruiser,  
die als Krieger lebten, kämpften  
und gefallen sind.

A high-contrast, black and white profile photograph of a man's head and neck, facing right. The lighting is dramatic, highlighting the texture of his skin and the contours of his face and neck. The background is blurred, showing what appears to be a window with blinds.

TEIL 1:

# GEDANKEN





# DER WEG

Viele Menschen suchen nach der Abkürzung.  
Dem Hack, dem ultimativen Trick.

Und falls Sie hier sind, weil Sie danach suchen:  
So etwas werden Sie hier nicht finden.

Die Abkürzung ist eine Lüge.  
Der Trick bringt Sie nicht ans Ziel.

Und wenn Sie dem einfachen Weg folgen wollen,  
wird er Sie nicht dorthin bringen, wo Sie sein wollen:  
Stärker, klüger, schneller, gesünder, besser.

**FREI.**

Um Ihre Ziele zu erreichen, Hindernisse zu überwinden und  
die beste Version Ihrer selbst zu werden, müssen Sie etwas  
tun. Nichts von alledem wird wahr, wenn Sie Abkürzungen  
nehmen oder den Weg des geringsten Widerstands gehen.

**ES GIBT KEINEN LEICHTEN WEG.**

# DER DISZIPLIN

Es gibt nur harte Arbeit, Schuften bis in die Nacht, frühes Aufstehen, Üben, Wiederholen, Lernen, Schweiß, Blut, Mühsal, Frust und Disziplin. DISZIPLIN.

**DISZIPLIN IST DAS A UND O.**

Disziplin: die Wurzel aller guten Eigenschaften. Der Motor täglicher Produktivität. Das Grundprinzip, das Faulheit, Lethargie und Ausreden überwindet. Disziplin besiegt die zahllosen Ausreden, die Dinge sagen wie: Nicht heute, nicht jetzt, ich brauche eine Pause, ich mache es morgen.

Was ist der Trick? Wie wird man stärker, klüger, schneller, gesünder? Wie wird man besser? Wie erlangt man wahre Freiheit?

Es gibt nur einen Weg.

**DEN WEG DER DISZIPLIN.**

# WARUM

Warum?

Immer und immer wieder höre ich diese Frage: Warum?

Was treibt mich an?

Als ich jünger war, bereitete ich mich auf den Krieg vor.

Ich wusste, dass sich irgendwo da draußen ein anderer Mann

ebenfalls vorbereitete.

Dieser Mann war mein Feind.

Er arbeitete, trainierte, plante und bereitete sich vor,

um mir auf dem Schlachtfeld zu begegnen.

Ich wusste nicht wann.

Ich wusste nicht wo.

Aber ich wusste, dass wir uns früher oder später begegnen

würden.

Und ich wollte bereit sein.

Geistig bereit.

Körperlich bereit.

Emotional bereit.

Also trainierte ich. Und ich bereitete mich vor. Und ich

tat alles, was in meiner Macht stand, um mich für jenen Tag

zu wappnen.

Als Anführer verfolgte ich denselben Ansatz,

um meine Männer auf dieselbe Weise vorzubereiten:

Brutal und schonungslos zu trainieren, damit wir brutal und

schonungslos kämpfen konnten.

Und der Tag kam.  
Wir standen dem Feind auf dem Schlachtfeld gegenüber.  
Wir waren bereit und wir kämpften  
und wir siegten.  
Eines Tages war dann alles vorbei.  
Ich war kein Soldat mehr; ich war kein Anführer mehr.  
Ich bereitete meine Männer und mich nicht länger auf  
den Krieg vor.  
Was treibt mich jetzt also an?  
Die Antwort ist einfach:  
die Männer, die nicht nach Hause zurückkehrten.

### **Marc und Mikey und Ryan.**

Aber es sind nicht nur sie.  
Es sind noch andere.  
Hunderte.  
Tausende.  
Und noch viele mehr.  
Männer, die kämpften und starben, um mir das Geschenk der  
Freiheit zu geben.  
Und für sie  
lebe ich ein Leben, in dem jeder Tag – jede Minute –  
jede Sekunde – zählt.  
Ein Leben, um ihr Opfer zu ehren.  
Ein Leben, das des Preises würdig ist, den sie bezahlten,  
für mich,  
für uns.

Ich werde sie nicht enttäuschen.

# WO ENTSTEHT

Wo entsteht Disziplin?  
Die Antwort ist einfach.  
Disziplin kommt von innen.  
Disziplin ist eine innere Kraft.

Natürlich kann Disziplin von außen auferlegt werden,  
von einem Ausbilder zum Beispiel, oder dem Motivationsguru  
im Fernsehen,  
aber Tatsache ist: Er wird Ihnen zu keiner echten Disziplin  
verhelfen.

Weil diese externe Disziplin nicht stark ist. Sie wird  
nicht überleben.  
Sie kann nicht auf eigenen Füßen stehen.  
Wonach Sie suchen,

was Sie brauchen, ist **SELBSTDISZIPLIN.**

Selbstdisziplin entsteht, wie der Name schon sagt, aus dem  
SELBST. AUS IHNEN.

Sie entsteht, wenn Sie die Entscheidung treffen,  
diszipliniert zu sein.  
Wenn Sie die Entscheidung treffen, besser zu sein.

# DISZIPLIN?

Wenn Sie die Entscheidung treffen, mehr zu tun, mehr zu SEIN. Selbstdisziplin entsteht, wenn Sie beschließen, Spuren zu hinterlassen auf der Welt.

Aber vielleicht denken Sie ja, dass Sie undiszipliniert sind, dass Ihnen Disziplin fehlt?

Das liegt daran, dass Sie die Entscheidung, diszipliniert zu sein, nicht getroffen haben.

**NOCH NICHT.**

Das liegt daran, dass Sie keine Disziplin geschaffen haben. **NOCH NICHT.**

Sie sind nicht diszipliniert geworden. **NOCH NICHT.**

Wo entsteht Disziplin also?

Sie entsteht in Ihnen.

Treffen Sie also die Entscheidung.

Gehen Sie die Verpflichtung ein.

Werden Sie die Disziplin – begrüßen Sie ihre kalte und unnachgiebige Kraft.

Und sie wird Sie besser und stärker und klüger und schneller und gesünder machen als alles andere. Und das Wichtigste ist:

Sie wird Sie befreien.

# DIE ÜBERWINDUNG DER PROKRASTINATION:

Die Menschen wollen wissen, wie man der Faulheit ein Ende setzt.  
Sie wollen wissen, wie man der Prokrastination Einhalt gebietet.

Sie haben eine Vorstellung in ihrem Kopf ...  
Vielleicht sogar eine *Vision*.

Aber sie wissen nicht, wo sie anfangen sollen – also fragen sie.  
Und dann sagen sie: „Wo fange ich an?“  
„Wann fange ich am besten an?“  
Und ich habe eine einfache Antwort:

**HIER** und **JETZT**.

Das ist alles.  
Sie wollen sich optimieren?  
Sie wollen besser werden?  
Sie wollen mit einem Fitnessprogramm anfangen, sich gesünder ernähren oder sich beruflich weiterentwickeln?  
Sie wollen ein Buch schreiben oder einen Film drehen oder ein Haus bauen oder einen Computer entwickeln oder eine App programmieren?



# WANN UND WO ANFANGEN?

Wo fangen Sie an? Sie fangen genau **HIER** an.

Wann fangen Sie an? Sie fangen genau **JETZT** an.  
Sie werden aktiv.

Sie legen **LOS**.

So sieht es nämlich aus:

Die Idee wird sich nicht selbst in die Tat umsetzen.

Das Buch wird sich nicht selbst schreiben.

Die Hanteln im Kraftraum – sie werden sich  
nicht von allein bewegen.

## **SIE MÜSSEN DAS TUN.**

Und zwar jetzt. Hören Sie also auf, darüber  
nachzugrübeln. Hören Sie auf, nur davon zu träumen.  
Hören Sie auf, jedes Detail zu recherchieren, alles  
darüber zu lesen und die Vor- und Nachteile abzuwägen ...  
Fangen Sie an.

Machen Sie den ersten Schritt und packen Sie's an.

## **SETZEN SIE IHR ZIEL IN DIE TAT UM.**

**HIER** und **JETZT**.

# DIE PERSON, DIE SIE

Die Menschen sind nicht so, wie Sie sie gerne hätten. Verabschieden Sie sich von dieser Vorstellung. Natürlich können Sie viel von anderen lernen – aber die Menschen werden nicht so sein, wie Sie sich das vorstellen – wie sie vielleicht sein sollten.

Die Menschen, selbst die, die Sie bewundern, werden Fehler haben, schwach, egoistisch und herablassend sein. Sie werden faul sein, übertrieben anspruchsvoll, nicht langfristig denken. Sie werden nicht perfekt sein. Nicht im Entferntesten.

Das macht nichts. Lernen Sie aus den Schwächen dieser Menschen. Natürlich sollten Sie auch aus ihren Stärken lernen und das nachahmen und kopieren, was sie gut machen. Aber genauso wichtig ist: Lernen Sie aus ihren Schwächen.

**Erkennen Sie, wie es nicht geht.**

# KONTROLLIEREN KÖNNEN

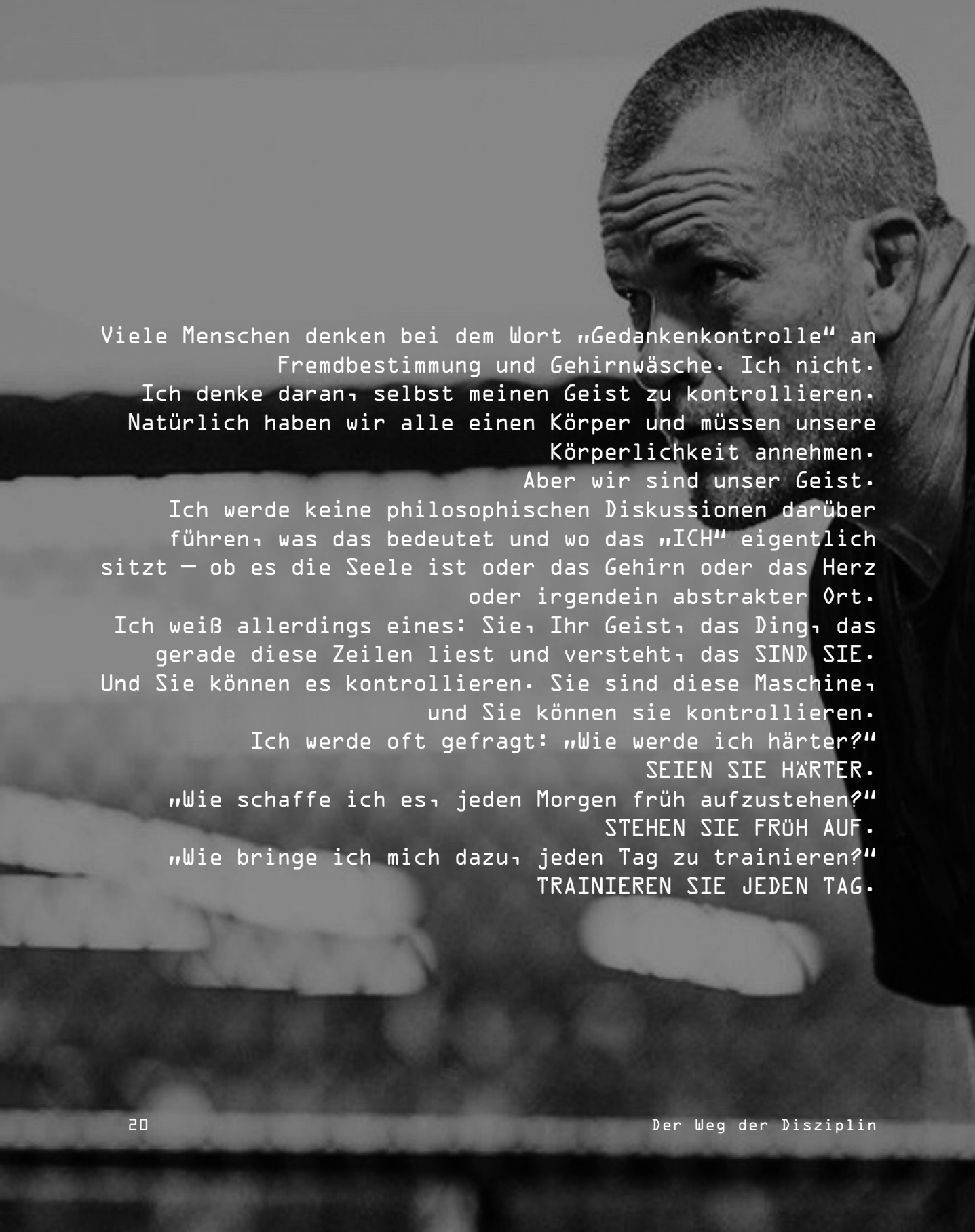
Aus dem einfachen Grund, weil Sie andere Menschen nicht kontrollieren können. Sie können sie nicht nach Ihren Wünschen formen. Sie können sie nicht zu der Person machen, die Sie gerne hätten.

Die einzige Person, die Sie kontrollieren können, sind Sie selbst. Konzentrieren Sie sich also darauf, sich zu der Person zu machen, die Sie sein wollen:

*Schneller. Stärker. Klüger. Bescheidener.  
Weniger ego-behaftet.*

Disziplinieren Sie Ihren Körper. Befreien Sie Ihren Geist. Stehen Sie früh auf und legen Sie los. Bleiben Sie dran und Sie werden zu der Person, die Sie sein wollen. Und Sie werden diese Person durch:

*Eine. Kleine. Entscheidung. Nach. Der. Anderen.*



Viele Menschen denken bei dem Wort „Gedankenkontrolle“ an  
Fremdbestimmung und Gehirnwäsche. Ich nicht.  
Ich denke daran, selbst meinen Geist zu kontrollieren.  
Natürlich haben wir alle einen Körper und müssen unsere  
Körperlichkeit annehmen.  
Aber wir sind unser Geist.  
Ich werde keine philosophischen Diskussionen darüber  
führen, was das bedeutet und wo das „ICH“ eigentlich  
sitzt – ob es die Seele ist oder das Gehirn oder das Herz  
oder irgendein abstrakter Ort.  
Ich weiß allerdings eines: Sie, Ihr Geist, das Ding, das  
gerade diese Zeilen liest und versteht, das SIND SIE.  
Und Sie können es kontrollieren. Sie sind diese Maschine,  
und Sie können sie kontrollieren.  
Ich werde oft gefragt: „Wie werde ich härter?“  
SEIEN SIE HÄRTER.  
„Wie schaffe ich es, jeden Morgen früh aufzustehen?“  
STEHEN SIE FRÜH AUF.  
„Wie bringe ich mich dazu, jeden Tag zu trainieren?“  
TRAINIEREN SIE JEDEN TAG.

# GEDANKENKONTROLLE

„Wie kann ich aufhören, Zucker zu essen?“

HÖREN SIE AUF, ZUCKER ZU ESSEN.

Sie können sogar Ihre Gefühle kontrollieren:

„Wie kann ich aufhören, diesen Menschen zu vermissen, der Schluss mit mir gemacht hat?“

HÖREN SIE AUF, DIESEN MENSCHEN ZU VERMISSEN.

Sie haben die Kontrolle über Ihren Geist. Sie müssen sie nur ausüben.

Sie müssen die Entscheidung treffen, dass Sie derjenige sind, der das Sagen hat, dass Sie das tun werden, was SIE tun wollen.

Schwäche hat nichts zu melden.

Faulheit hat nichts zu melden.

Niedergeschlagenheit hat nichts zu melden.

Frustration hat nichts zu melden.

Negativität **HAT NICHTS ZU MELDEN!**

Ihre Laune hat nichts zu melden.

Wenn Sie sich also das nächste Mal schwach oder faul oder lustlos oder aufgewühlt fühlen, sagen Sie diesen Gefühlen, dass sie nichts zu melden haben.