

in Sichtweite essen, damit Sie nicht verhungern und bei Angst schnell angemessen reagieren können), und Sex, durch den sich eine Spezies fortpflanzt.

Schließlich kann ein Tiger Sie auf der Stelle töten. Nahrungsmangel kann Sie innerhalb von ein oder zwei Monaten umbringen. Und wenn eine Spezies sich nicht vermehrt, wird sie innerhalb einer Generation aussterben. Unsere Mitochondrien sitzen an den Schalthebeln unseres neurologischen Bedienfeldes – sie drücken die entsprechenden Knöpfe, wenn Sie sich einer Herausforderung entziehen, übermäßig essen oder zu viel Zeit mit dem Versuch verbringen, von anderen Aufmerksamkeit und Bewunderung zu erlangen. Wir sind so gepolt, dass wir diesen Trieben automatisch nachgeben, bevor wir auch nur innehalten können, um darüber nachzudenken, was uns tatsächlich zu Erfolg oder Glück führen würde, und diese Triebe werden Sie unerbittlich von Ihrem Weg abbringen, wenn Sie sie nicht im Zaum halten.

Wenn man es so betrachtet, ist es irgendwie traurig, dass unsere typischen Definitionen von Erfolg diese drei Verhaltensweisen auf Bakterienebene repräsentieren. Macht garantiert ein gewisses Maß an Sicherheit, damit man nicht vor unheimlichen Dingen davonlaufen oder sie bekämpfen muss. Geld gewährleistet, dass man jederzeit essen kann. Und körperliche Attraktivität bedeutet, dass man eher einen Partner bekommt und sich vermehren kann.

Macht, Geld und Sex. Die meisten von uns verbringen ihr gesamtes Leben damit, diesen drei Dingen hinterherzujagen, die auf einem Verlangen unserer Mitochondrien beruhen. Als recht dumme winzige Lebensform ist ein einzelnes Mitochondrium zu klein, um ein Gehirn zu besitzen, aber es folgt diesen drei Regeln Millionen Male pro Sekunde. Wenn eine Quadrillion von Mitochondrien gleichzeitig diesen Regeln folgt, entsteht ein komplexes System mit eigenem Bewusstsein. Im Laufe der Zeit haben Menschen diesem Bewusstsein verschiedene Namen gegeben. Der, den Sie vermutlich am besten kennen, lautet Ego. Ich sehe es so, dass es sich bei Ihrem Ego tatsächlich um ein biologisches Phänomen handelt, das von Ihren Veranlagungen und Instinkten herrührt, die das Ziel haben, Ihr Fleisch lange genug am Leben zu halten, um sich zu reproduzieren. Traurig! Die gute Nachricht ist, dass diese Mitochondrien auch all Ihre höheren Gedanken antreiben und alles, was Sie tun, während Sie erfolgreicher werden. Mitochondrien sind zwar dumm, aber nützlich.

Game Changers konzentrieren sich nicht auf diese ego- oder mitochondriengesteuerten Ziele, sondern organisieren die Energie, die ihre Mitochondrien produzieren. Sie sind in der Lage, ihre Basisinstinkte zu transzendieren und sie dazu zu nutzen, den ganzen Weg bis zum Ziel durchzuhalten und sich darauf zu konzentrieren, für sich selbst und den Rest der Menschheit Verbesserungen herbeizuführen. Hieraus entstehen letztendlich wahres Glück und Erfüllung – und Erfolg.

Ich habe diese Veränderung selbst erlebt, als Folge meiner Reise mit dem Ziel, bulletproof – kugelsicher – zu werden. Als junger, insgeheim ängstlicher, aber kluger und erfolgreicher fetter Kerl habe ich Jahre damit verbracht, mit diesen Instinkten zu kämpfen: Geld zu verdienen, nach Macht zu streben, um sicher zu sein, nach Gelegenheiten für Sex zu suchen, mit meinem Gewicht zu kämpfen und, offen gesagt, wütend und unglücklich zu sein. Indem ich viele der Techniken in diesem Buch anwandte, konnte ich endlich damit aufhören, meine Energie für diese von den Mitochondrien aufgezwungenen Tätigkeiten zu verschwenden, und sie stattdessen auf das wirklich Wichtige ausrichten. Und ich habe erfahren, dass, wenn man sein Ego beiseitelassen und seiner wahren Bestimmung folgen kann, der Erfolg als Nebeneffekt eintritt.

Diese Bestimmung variiert von einer Person zur anderen, jeder hat seine eigene, einzigartige. Dieses Buch wird Ihnen daher nicht sagen, was Sie tun sollen. Vielmehr soll es Ihnen einen Leitfaden an die Hand geben, um Ihre Prioritäten zu setzen und anschließend Techniken zu befolgen, die Ihnen spürbar dabei helfen werden, noch herausragender in dem zu werden, was Sie gern tun, ganz egal, was es ist. Diese Reihenfolge der Vorgänge ist wichtig. Wenn Sie versuchen, Hilfsmittel und Techniken zu implementieren, bevor Sie Ihre Prioritäten gesetzt haben, gehen Sie es falsch an. Aber wenn Sie sich die Prioritäten der Game Changers genau ansehen, daraufhin Ihre eigenen vorrangigen Ziele identifizieren und anschließend aus den verfügbaren Optionen dieses Buches die passenden auswählen, können Sie in den für Sie wichtigsten Bereichen einen riesigen Sprung nach vorn machen.

Um die Sache zu vereinfachen, habe ich diese Optionen in Gesetze gegossen, die die wichtigsten Ratschläge der von mir interviewten Leistungsträger in konzentrierter Form zusammenfassen. Zudem erhalten Sie einige Tipps, die Sie vielleicht ausprobieren möchten, wenn diese Ratschläge Ihnen zusagen. Diesen Stil und diese Struktur haben *Die 48*

*Gesetze der Macht* von Robert Greene inspiriert, einer der herausragenden Menschen, die ich in meinem Podcast interviewt habe, und dessen Bücher Millionen von Menschen enorm beeinflusst haben, darunter auch mich. Diese Gesetze ergeben drei Hauptkategorien, die diejenigen Bereiche darstellen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, wenn Sie Ihre Grenzen überschreiten und lernen möchten, Ihr Leben zu mögen, während Sie Höchstleistungen erbringen: klüger, schneller und glücklicher zu werden.

*Klüger* zu werden, steht an erster Stelle, denn alles andere fällt leichter, wenn das Gehirn seine Höchstleistung erreicht. Noch vor einem Jahrzehnt haben die meisten Menschen geglaubt, man könne nicht intelligenter werden. Hätte man damals darüber gesprochen, Nootropika zu nehmen – auch als »*Smart Drugs*« bezeichnet; es handelt sich dabei um Wirkstoffe, die die Leistungsfähigkeit des menschlichen Gehirns erhöhen – oder das eigene Gedächtnis zu verbessern, hätten die Leute gedacht, man sei verrückt. Vertrauen Sie mir, ich weiß es sicher. Ich habe im Jahr 2000 meinen Konsum von Nootropika in mein LinkedIn-Profil aufgenommen, und die Leute haben mich buchstäblich ausgelacht. Aber die Zeiten haben sich geändert. Jetzt ist es schon beinahe üblich, über die Mikrodosierung von LSD zur kognitiven Leistungsverbesserung zu sprechen. Unabhängig davon, ob Sie mit Pharmazeutika experimentieren oder Ihren Kopf durch das Erlernen von Visualisierungstechniken aufrüsten, ist es in Ordnung, Ihre Gehirnleistung maximieren zu wollen, damit Sie Ihr Bestes geben können. Damit setzen Sie bei sich Energie frei, die Sie wiederum für andere Ihnen wichtige Dinge einsetzen können. Dieser Teil des Buches zeigt Ihnen, wie es funktioniert.

Als Nächstes geht es darum, *schneller* zu werden, ein Ziel, das der Mensch seit Anbeginn der Zeit anstrebt. Vor Hunderttausenden von Jahren stellte es einen Riesenvorteil dar, möglichst schnell ein Feuer in seiner Höhle anzünden zu können, weil man dadurch überlebte. Seitdem haben wir uns unentwegt darum bemüht, schneller zu werden. Die Gesetze in diesem Teil des Buches werden Ihnen dabei helfen, Ihren Körper effizienter zu machen, sodass Ihnen so viel geistige und körperliche Energie wie möglich für Ihre Vorhaben zur Verfügung steht. Es ist schwierig, große Veränderungen herbeizuführen, wenn man träge und schwach ist, doch wenn man seine körperliche Leistungsfähigkeit mit allen bereitstehenden Mitteln maximiert, kann man mehr schaffen, als man sich jemals vorgestellt hätte.

Erst nachdem man die Kontrolle über seinen Geist und Körper gewonnen hat, kann man *glücklicher* werden, und deshalb kommt dieser Abschnitt als letzter. Es war verblüffend, zu erfahren, wie viele Game Changers nach einer Art Routine lebten, die ihnen half, aufmerksamer zu werden, sich zu zentrieren und zu erden, und wie diese Praktiken zu einem höheren Grad an Glück führten. Ein Großteil von ihnen sprach über Meditation und Atemtechniken, um einen Zustand des Friedens und der Ruhe zu finden. Ich habe diese Antwort in den Interviews nicht aus ihnen herausgezogen – sie machen diese Übungen tatsächlich.

Denken Sie daran, dass diese Leute buchstäblich alles hätten sagen können, um die Frage zu beantworten. Beispielsweise hat eine Person geäußert, dass Kaffeeinläufe zu den wichtigsten Dingen gehörten! Und doch hat die überwiegende Mehrheit einer dieser alten Praktiken die Anerkennung dafür gezollt, ihr bei der Suche nach dem wahren Glück geholfen zu haben. Ich habe keinen Zweifel daran, dass diese Praktiken auch in hohem Maße zum Erfolg dieser Game Changers beigetragen haben. Die Menschen, die auf dieser Welt etwas bewegen, priorisieren ihren eigenen Frieden und ihr eigenes Glück, weil sie wissen, dass es letztendlich egal ist, wie klug oder schnell man ist; denn wenn man unglücklich ist, bleibt man in der Mittelmäßigkeit stecken. Deshalb spielt das Glück in diesem Buch eine so große Rolle.

Natürlich stehen alle Abschnitte und Gesetze in diesem Buch in Beziehung zueinander. Wenn Sie beispielsweise eine Sache unternehmen, um schneller zu werden, werden Sie auch mehr Energie gewinnen, mit der Sie sich besser auf die Arbeit konzentrieren können, und Sie werden sich glücklicher fühlen, weil man im Leben weniger zu kämpfen hat, wenn man schneller ist. Und wenn Sie Atemübungen praktizieren, die die zu Ihrem Gehirn und Ihren Muskeln fließende Sauerstoffmenge erhöhen, werden Sie sich schneller von geistigem und körperlichem Stress erholen. Dadurch werden Sie sich besser fühlen, die Welt anders wahrnehmen und glücklicher sein.

Und zum guten Schluss: Wenn Sie die Bedingungen in sich selbst und um sich herum verändern, können Sie endlich die Kontrolle über Ihre biologischen Prozesse erlangen, anstatt von Ihren Urtrieben herumgeschubst zu werden. Ihre Biologie umfasst alles – Ihren Körper, Ihren Verstand und sogar Ihre Seele. Dies ist die Kerndefinition von Biohacking. Professoren, Wissenschaftler und buddhistische Mönche haben es schon längst angewandt, bevor ich den Begriff definiert und

dazu eine Bewegung gegründet habe. Um der beste Mensch zu werden, der Sie sein können, tragen Sie die Verantwortung, Ihre Umgebung so zu gestalten, dass Sie sie kontrollieren. Dieses Buch liefert Ihnen 46 »Gesetze«, die Ihr Leben verändern werden, und sagt Ihnen genau, womit Sie starten sollen. Jedes Interview, das ich führe, kostet mich etwa acht Stunden Vorbereitungszeit. Mit 450 Interviews multipliziert, sind das 3.600 Stunden Studium, die ich in die Gesetze in diesem Buch eingedampft habe, oder etwa zwei volle Jahre Vollzeitarbeit.

Ich wünschte, ich hätte vor 20 Jahren Zugang zu den Informationen in diesem Buch gehabt (und dass ich klug genug gewesen wäre, auf die Ratschläge zu hören). Damals war ich unglücklich, fett und langsam, und das Leben war ein ständiger Kampf, weil ich den falschen Dingen hinterherjagte. Und wenn ich sie erreicht hatte, fragte ich mich, warum sie mich nicht glücklich machten. Hätte ich damals bereits über dieses Wissen verfügt, dann hätte es mir Hunderttausende Dollar und Jahre vergeudeter Mühe erspart. Dennoch bin ich dankbar für jeden einzelnen meiner ausgefochtenen Kämpfe, denn sonst könnte ich das, was ich auf diesem Weg gelernt habe, nicht mit Ihnen teilen.

Jetzt haben Sie die Möglichkeit, es weiterzugeben. Die Weisheit auf diesen Seiten beruht auf Hunderttausenden Personenstunden des Studiums, der Experimente und der Ergebnisse. So etwas hat Ihnen in der Schule niemand beigebracht. Sie erfahren hier die wahren Geheimnisse direkt von Menschen, die immense Erfolge auf den von ihnen gemeisterten Gebieten vorzuweisen haben. Wie anders sähe Ihr Leben aus, wenn Sie nur ein wenig klüger, schneller und glücklicher wären? Sie würden dadurch nicht nur die Macht erlangen, Ihr eigenes Leben zu verändern, sondern auch den Rest der Menschheit voranzubringen. Je mehr von uns das tun, desto stärker können wir neu definieren, was es bedeutet, Mensch zu sein. Ich lade Sie ein, sich mir anzuschließen, das Spiel auf den Kopf zu stellen.