

## MEINE SUCHE NACH EINEM BESSEREN WEG

Ich war einer von diesen Menschen. Als junger Mann drohte ich unterzugehen, war mit neunzehn Jahren – nach der Trennung von der ersten Frau, die ich je geliebt habe – mutlos und suizidgefährdet. Das war eine düstere Zeit.

Ironischerweise bewahrte ein Autounfall mich davor, vollends zu einem emotionalen Wrack zu werden. Mein Freund saß am Steuer, als wir bei einer Geschwindigkeit von etwa 140 Kilometern pro Stunde von der Autobahn abkamen. Wir kamen beide mit ein paar Schnittwunden und dem Schrecken davon. Dieses Ereignis veränderte mein Leben und führte bei mir zu etwas, das ich als »Motivation im Angesicht der Sterblichkeit« bezeichne.

Ich habe in meinen früheren Büchern bereits über meinen Unfall geschrieben und beschränke mich deshalb hier auf das, was ich daraus gelernt habe: Das Leben ist unbeschreiblich kostbar, und wenn man eine zweite Chance bekommt – und jeder Morgen, jede Entscheidung kann diese zweite Chance sein –, sollte man sich einen Moment Zeit nehmen, um zu definieren, wer man wirklich ist und was man wirklich will. Mir wurde bewusst, dass ich mir nicht das Leben nehmen wollte. Im Gegenteil: Ich wollte *leben*. Ja, mein Herz war gebrochen, aber ich wollte trotzdem *lieben*. Ich fühlte, dass mir eine zweite Chance gegeben worden war, also wollte ich damit etwas Sinnvolles machen, etwas bewirken. *Leben. Lieben. Etwas bewirken*. Das wurde zu meinem Mantra. Ich beschloss, mich zu ändern, und fing an, nach Antworten zu suchen, um ein intensiveres, mit anderen verbundenes, engagiertes Leben zu führen.

Ich machte das Übliche: Ich las alle möglichen Selbsthilferatgeber, belegte Kurse in Psychologie, hörte mir Podcasts zum Thema Motivation an. Ich besuchte Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und folgte der Formel, die sie alle vertreten: Ich arbeitete hart. Ich war mit Leidenschaft bei der Sache. Ich konzentrierte mich auf meine Stärken. Ich übte. Ich war ausdauernd. Ich war dankbar für diesen Weg.

Und wissen Sie was? *Es funktionierte*.

Diese Ratschläge veränderten mein Leben. Nach ein paar Jahren hatte ich einen guten Job, eine tolle Freundin, einen netten Freundeskreis und eine anständige Wohnung. Es gab viel, für das ich dankbar sein konnte.

Doch dann, obwohl ich all diese grundlegenden guten Ratschläge befolgte, hatte ich plötzlich das Gefühl, auf der Stelle zu treten. Sechs oder sieben Jahre lang kam ich in meinem Leben nicht richtig voran. Es war zum Verrücktwerden. Es hat etwas ungemein Frustrierendes, wenn man hart arbeitet, sich reinhängt und dankbar ist, aber trotzdem nicht weiterkommt, nicht wirklich zufrieden ist. Das laugt einen aus. Manchmal ist man überragend, aber zu oft fühlt man sich völlig erschöpft; man beißt sich durch und wird auch entlohnt, aber es fühlt sich nicht wie eine Anerkennung an; man ist motiviert, kommt aber trotzdem nicht richtig in Schwung; man arbeitet mit anderen zusammen, fühlt sich aber nicht wirklich verbunden; man ist produktiv, bewirkt aber nichts. So sieht das Leben, das wir uns wünschen, nicht aus.

Langsam wurde mir klar, dass ich zwar etwas Erfolg gehabt hatte, aber nicht sagen konnte, *warum*. Ich war nicht so diszipliniert, wie ich sein wollte, ich war alles andere als internationale Spitzenklasse, und ich arbeitete auch nicht auf dem Niveau, das ich mir wünschte. Ich brauchte dringend einen genauen Plan, der mir vorgab, was ich jeden Tag und in jeder neuen Situation tun musste, um schneller zu lernen, bessere Beiträge zu leisten und meinen Lebensweg mehr zu genießen.

Ich erkannte, dass die alte Erfolgsformel – hart arbeiten, leidenschaftlich sein, sich auf seine Stärken konzentrieren, viel üben, dranbleiben, dankbar sein – einen Haken hat. Er besteht darin, dass so viel davon auf *individuelle* Ergebnisse und *anfänglichen* Erfolg ausgerichtet ist. Diese Dinge erleichtern den Einstieg und halten einen im Spiel. Aber was passiert, *nachdem* man die ersten Erfolge erzielt hat? Was passiert, nachdem man sich diese guten Noten verdient, Leidenschaft entwickelt, diesen einen Job bekommen oder angefangen hat, einen Traum zu verwirklichen? Was kommt, nachdem man Fachkenntnisse gewonnen, etwas Geld gespart, sich verliebt und Fahrt aufgenommen hat? Was hilft einem, wenn man Weltklasse sein, *echte Führungsqualitäten* besitzen und einen nachhaltigen Einfluss ausüben will? Wie kann man das Selbstbewusstsein entwickeln, das man braucht, um die nächste Stufe des Erfolgs zu erreichen? Wie kann man *den Erfolg langfristig aufrechterhalten* und dabei seine Lebensfreude behalten? Wie kann man andere inspirieren und befähigen, dasselbe zu tun?

Derartige Fragen zu beantworten wurde zu meiner persönlichen Leidenschaft und letztendlich zu meinem Beruf.

## HIGH-PERFORMANCE-LEKTIONEN

Dieses Buch ist das Fazit der vergangenen zwanzig Jahre, in denen ich die Antworten auf drei grundlegende Fragen gesucht habe:

1. Warum gelingt es bestimmten Menschen und Gruppen, *schneller* erfolgreich zu sein als anderen und den Erfolg *langfristig* aufrechtzuerhalten?
2. Warum sind einige von denen, die es schaffen, *unglücklich* und andere *glücklich* auf ihrem Lebensweg?
3. Was motiviert die Menschen überhaupt, nach mehr Erfolg zu streben, und welche Arten von Gewohnheiten, Fortbildung und Unterstützung helfen ihnen, schneller besser zu werden?

Meine Arbeit und Forschung zu diesen Fragen – die als *High Performance Studies* bezeichnet werden – haben mich dazu veranlasst, viele der erfolgreichsten und glücklichsten Menschen der Welt zu befragen, zu coachen oder zu schulen, von Geschäftsführern bis zu Prominenten, von Spitzenunternehmern bis zu Entertainern wie Oprah und Usher, von Eltern über Profis, die in Dutzenden von Branchen tätig sind, bis hin zu mehr als 1,6 Millionen Menschen aus 195 Ländern auf der Welt, die meine Onlinekurse oder Videoprogramme genutzt haben.

Dieses Abenteuer hat mich in angespannte Sitzungssäle und Super-Bowl-Umkleideräume geführt, zu den Trainingsstrecken von Olympioniken, hoch in die Lüfte mit den privaten Hubschraubern von Milliardären ebenso wie zu festlichen Dinners auf der ganzen Welt. Ich habe mit meinen Schülern gesprochen, mit Forschungsteilnehmern und mit anderen, ganz normalen Menschen, die versuchen, ihr Leben zu verbessern.

Diese Arbeit half mir, den weltweit beliebtesten Onlinekurs über High Performance zu entwickeln, den meistgenutzten Newsletter zu diesem Thema zu verfassen und den größten Datenbestand an Aussagen von High Performern zu ihren persönlichen Eigenschaften aufzubauen. Es führte auch zur Gründung des High Performance Institute, wo ein Team von Wissenschaftlern und ich untersuchen, wie High Performer denken, sich verhalten, andere beeinflussen und sich durchsetzen. Wir haben das weltweit einzige verifizierte High-Performance-Leistungsbewertungssystem und das erste professionelle Zertifizierungsprogramm in diesem Bereich entwickelt: Certified High

Performance Coaching™. Wir können uns nun glücklich schätzen, mehr High Performer geschult, gecoacht und erfasst zu haben als jede andere Organisation auf der Welt, und ich persönlich bilde jedes Jahr über 200 hoch qualifizierte High Performance Coaches aus.

Die Erkenntnisse aus all diesen Bemühungen füllen dieses Buch. Die Recherchen erstrecken sich nicht nur über die zwanzig Jahre meiner eigenen persönlichen Entwicklung und Selbstversuche, sondern umfassen auch Daten aus Coaching-Interventionen mit Tausenden von Klienten, detaillierte Vorher-Nachher-Bewertungen von Tausenden von Live-Workshop-Teilnehmern, strukturierte Interviews mit Hunderten von Menschen, die zu den besten ihres Fachs zählen, Erkenntnisse aus Rezensionen wissenschaftlicher Publikationen und Hunderttausende von anonymisierten Kommentaren meiner Kursteilnehmer und meiner kostenlosen Online-Trainingsvideos, die über 100 Millionen Mal angesehen wurden.

Aus dieser riesigen Datenmenge und zwei Jahrzehnten Erfahrung habe ich Gewohnheiten – Habits – herausgearbeitet, die sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Kontext erprobt wurden und sich bewährt haben. Ich habe Folgendes daraus gelernt:

**Mit den richtigen Gewohnheiten kann jeder seine Resultate erheblich steigern und in fast jedem Tätigkeitsbereich ein High Performer werden.**

High Performance ist nicht in besonderem Maße von Alter, Bildung, Einkommen, ethnischer Zugehörigkeit, Nationalität oder Geschlecht abhängig. Das bedeutet, dass viele der Ausreden, mit denen wir erklären, warum wir nicht erfolgreich sein können, einfach falsch sind. High Performance wird nicht durch eine bestimmte Art von *Person* erreicht, sondern durch eine bestimmte Reihe von *Praktiken*, die ich als *High Performance Habits* bezeichne. Jeder kann sie erlernen, unabhängig von Erfahrung, individuellen Stärken, Persönlichkeit oder beruflicher Stellung. Menschen, die bemüht sind, Fortschritte zu erzielen und sich weiterzuentwickeln, können dieses Buch nutzen, um ihrem Leben frischen Elan zu verleihen, voranzukommen und ihr Potenzial zu entfalten. Und diejenigen, die bereits erfolgreich sind, können es nutzen, um die nächste Stufe zu erklimmen.

## Nicht alle Gewohnheiten sind gleich.

Es hat sich gezeigt, dass es schlechte, gute, bessere und bestmögliche Gewohnheiten gibt, um sein volles Potenzial in Privatleben und Karriere auszuschöpfen. Es ist wichtig, welche Praktiken im Leben an erster Stelle stehen und wie sie gestaltet sind, um effektive Gewohnheiten zu entwickeln. Das Besondere an der Arbeit meines Forscherteams ist, dass wir den Code geknackt und herausgefunden haben, *welche Gewohnheiten am wichtigsten sind* und wie man Übungen einführen kann, die diese Gewohnheiten stärken und dauerhaft erhalten. Ja, Sie können ein Dankbarkeits-Tagebuch anlegen und das wird Sie glücklicher machen, aber reicht es aus, Sie zu echtem Fortschritt in jedem Bereich Ihres Lebens zu bewegen? Ja, Sie können eine neue Morgenroutine beginnen, aber wird das ausreichen, um Ihre gesamte Leistung und Ihr Glück deutlich zu verbessern? (Die Antwort ist übrigens: Nein.) Worauf soll man sich also konzentrieren? Wir haben festgestellt, dass es sechs ganz spezifische Gewohnheiten gibt, die sich am deutlichsten auswirken, wenn es darum geht, Ihnen in unterschiedlichsten Bereichen Ihres Lebens zu einer High Performance zu verhelfen. Wir haben auch herausgefunden, dass es Gewohnheiten gibt, mit denen man taktisch vorankommt, und strategische Gewohnheiten, mit denen man das Leben genießen kann. Sie werden beides lernen.

## Nicht Leistung ist Ihr Problem, sondern die Perspektive.

Leistung zu erbringen ist wahrscheinlich nicht Ihr Problem. Sie wissen bereits, wie man sich Ziele setzt, Checklisten erstellt, Aufgaben erledigt. Sie legen Wert darauf, sich in Ihrem Fachgebiet auszuzeichnen. Aber wahrscheinlich sind Sie auch in gewissem Maße gestresst und überfordert. Sie können liefern, sicher, aber Sie werden hier etwas lernen, das jeder Erfolgsmensch letztlich lernen muss: Nur weil andere Ihnen Aufgaben zuschieben wollen, weil sie wissen, dass Sie gut sind, bedeutet das nicht, dass Sie das auch zulassen sollten. *Es geht nicht immer vorrangig darum, ob etwas machbar ist.* Es gibt eine Menge Dinge, die Sie tun können. Die eigentliche Frage lautet nicht »Wie kann ich mehr erreichen?«, sondern »Wie möchte ich *leben*?«. Dieses Buch zeigt Ihnen einen Ausweg aus dem selbstzerstörerischen eindimensionalen Stre-