

erst vor wenigen Monaten ergründet.«

In den folgenden zwei Minuten sprach ich über den Sommer zuvor, als ich sehr krank gewesen war und kaum aus dem Bett aufstehen konnte. Die Firma, die ich vor vier Jahren aus dem Nichts aufgebaut hatte, war in Konkurs gegangen, ich hatte gerade eine Trennung durchgemacht, und eine liebe Freundin war plötzlich gestorben.

»Zu behaupten, dass ich deprimiert war«, sagte ich, »wäre die Untertreibung des Jahres gewesen.«

Ich erzählte ihnen von dem Abend, an dem ich noch spät wach war, auf Facebook herumsurfte, mir weinend Fotos meiner verstorbenen Freundin anschaute, mich nur noch elend fühlte und sie vermisste. Ich erzählte ihnen davon, wie ich am nächsten

Morgen aufgewacht war und es nicht länger ertragen wollte, und von dem Schwur, den ich ablegte, und wie er alles veränderte. Innerhalb von Tagen ging es mir besser. Körperlich und seelisch. Doch was mich überraschte, war, wie mein Leben von ganz allein besser wurde. Innerhalb eines Monats hatte es sich vollkommen verwandelt. Dabei war die einzige Konstante der Schwur, den ich abgelegt hatte, und dass ich mich an ihn gehalten hatte.

Nach dem Vortrag und bis zum Ende der Konferenz nahmen mich Leute beiseite und sagten mir, wie viel es ihnen bedeutete, wovon ich berichtet hatte. Eine Frau sagte mir, ihr sei, während sie im Publikum saß und mir zuhörte, klar geworden, dass sie genau aus dem Grund hergekommen war. Dabei hatte ich nicht mehr getan, als eine

Wahrheit, die ich erfahren hatte, mit anderen zu teilen.

Einen Monat später machte ein Freund von mir eine schwierige Phase durch. Also schrieb ich rasch auf, was ich in jenem Sommer getan hatte, und schickte es ihm. Es half ihm sehr. Monate später mailte ich es James Altucher, meinem Lieblingsblogger, der zugleich ein lieber Freund von mir ist. Er antwortete mir und bot mir an, es als Gastbeitrag auf seinem Blog zu bringen.

Natürlich lehnte ich ab.

Um ehrlich zu sein, ich wurde panisch. Viele meiner Freunde lasen diesen Blog. Ich bin Unternehmer im Silicon Valley. Es ist okay, wenn ich Artikel über Start-ups verfasse. Aber über so was?

Aber du musst, schrieb James zurück. Das ist die einzig wichtige Nachricht.

Ich vertraute ihm meine Befürchtungen an. Was würden die Leute denken? Seine Antwort lautete – und ich werde sie nie vergessen und ihm ewig dankbar dafür sein –: *Ich poste inzwischen keinen Beitrag mehr, bei dem ich mir keine Sorgen mache, was die Leute von mir denken könnten.*

Also trafen wir eine Abmachung. Ich hatte Notizen darüber aufbewahrt, was ich gelernt hatte, über meine Praxis, meine Erfolge und Misserfolge. Ich würde das alles zu einem Buch zusammenstellen und es ihm schicken. Wenn es ihm gefiele, würde ich es veröffentlichen.

Und hier sind wir nun.

WORUM GEHT ES?

Liebe dich selbst. Es ist der Satz, den deine Mutter dir gesagt hat, den Selbsthilfebücher so oft wiederholen, dass er schon zum Klischee geworden ist. Aber es gibt einen Unterschied. Dies ist kein Lippenbekenntnis. Es geht nicht zum einen Ohr rein und zum anderen wieder raus. Es