

VISHEN LAKHIANI

Definiere dich neu

VISHEN LAKHIANI

Definiere dich neu

DAS UPDATE
FÜR EIN AUSSERGEWÖHNLICHES LEBEN

AUS DEM AMERIKANISCHEN
VON KARIN WEINGART

MOMANDA

Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Die Erwähnung bestimmter Unternehmen, Organisationen, Behörden oder Personen im Buch bedeutet nicht, dass der Autor oder Verlag diese unterstützen, noch dass diese das vorliegende Buch, seinen Autor oder den Verlag unterstützen.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der Webseiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Zum Zeitpunkt der Drucklegung waren die angegebenen Internetadressen aktuell.

Die deutsche Erstausgabe dieses Buches erschien 2017 bei Allegria, einem Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH, unter dem Titel »Lebe nach deinen eigenen Regeln. 10 Schritte zum unkonventionellen Denken«. Der Text wurde für die hier vorliegende Taschenbuch-Ausgabe leicht bearbeitet.

Titel der Originalausgabe:

*The Code of the Extraordinary Mind. Ten Unconventional Laws
to Redefine Your Life & Succeed on Your Own Terms.*

© by Vishen Lakhiani

Verlag Rodale Inc., 2016

Deutsche Taschenbuch-Ausgabe:

© 2019 MOMANDA GmbH, Rosenheim

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Guter Punkt, München

Porträt (Cover) von Vishen Lakhiani: Mindvalley, Kuala Lumpur

Schaubilder S. 17, 35, 41, 69, 70, 85, 109, 118 152, 189,

209, 210, 245, 278, 286, 290: Christine Gaugler

Lektorat: Miriam Gries

Redaktion: Gitta Lingen

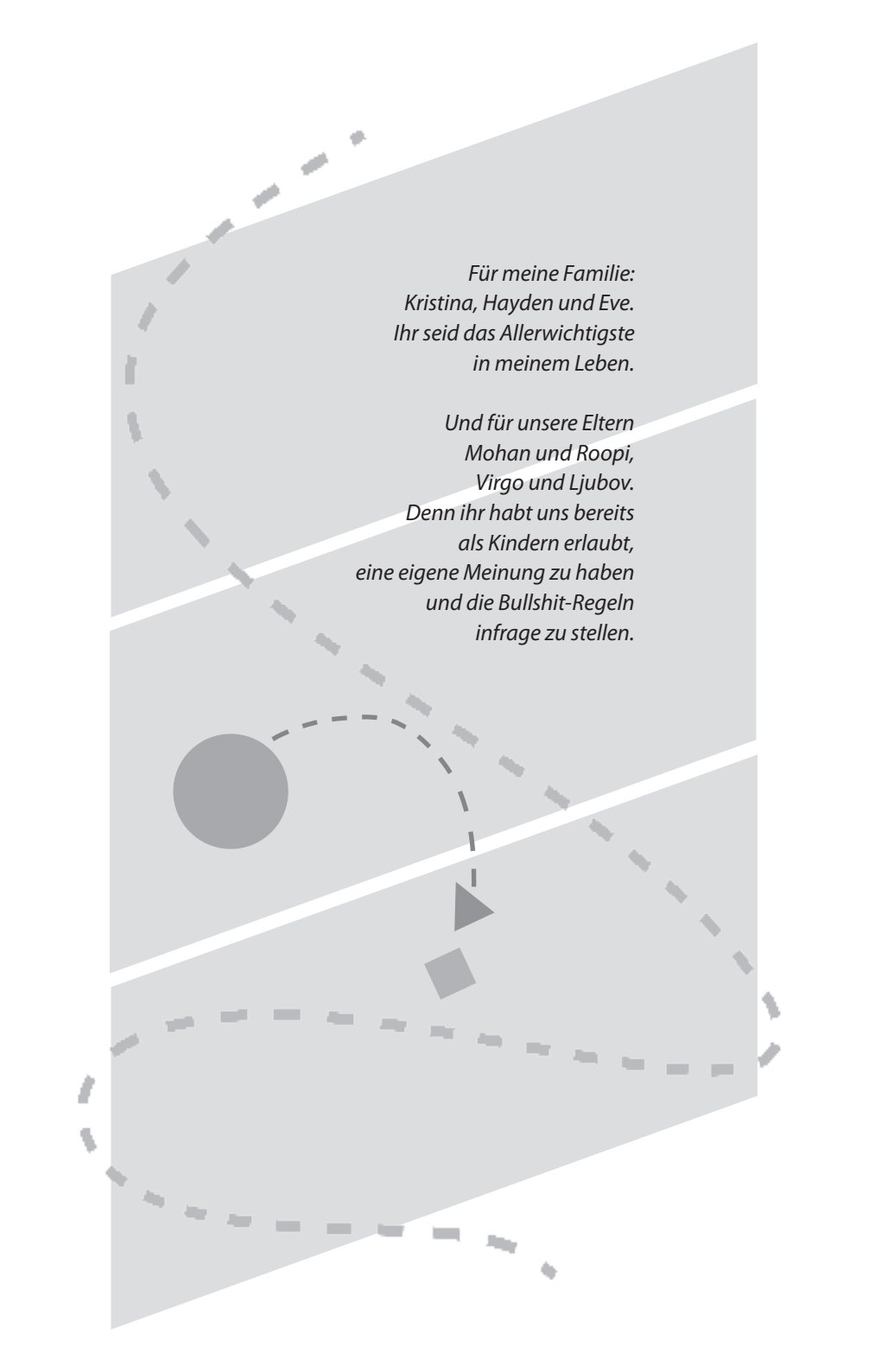
Satz & Layout: Birgit-Inga Weber

Foto des Autors S. 366: Paulius Staniunas

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

Druck: CPI, Moravia Books

ISBN 978-3-95628-030-6

The background is a light gray field with a large, dark gray dashed line that starts at the top left, curves around the text, and ends at the bottom right. A solid white diagonal line runs from the top right to the bottom left. A solid dark gray circle is positioned to the left of the text. Below the text, there is a solid dark gray triangle pointing downwards and a solid dark gray square.

*Für meine Familie:
Kristina, Hayden und Eve.
Ihr seid das Allerwichtigste
in meinem Leben.*

*Und für unsere Eltern
Mohan und Roopi,
Virgo und Ljubov.
Denn ihr habt uns bereits
als Kindern erlaubt,
eine eigene Meinung zu haben
und die Bullshit-Regeln
infrage zu stellen.*

INHALT

BEVOR DU ANFÄNGST, MUSST DU WISSEN: DIES IST KEIN NORMALES BUCH	8
--	---

EINFÜHRUNG	11
------------	----

TEIL I: LEBEN INMITTEN DEINES UMFELDS –	25
WIE DU VON DER UMWELT GEFORMT WURDEST	

1 ÜBERWINDE DIE KULTURELLE PRÄGUNG	28
indem du lernst, die Regeln der Welt, in der wir leben, infrage zu stellen	
2 STELLE DIE BULLSHIT-REGELN INFRAGE	50
indem du erfährst, in welchem hohen Maß die Welt von »Brules« beherrscht wird, die eine Generation an die nächste weitergibt	

TEIL II: DAS ERWACHEN –	83
VON DER MACHT, DIR DEINE VERSION DER WELT	
SELBST AUSZUSUCHEN	

3 ÜBE DICH IM »BEWUSSTSEINSENGINEERING«	86
indem du lernst, dein persönliches Wachstum dadurch zu beschleunigen, dass du bewusst entscheidest, was du aus deinem Umfeld akzeptierst und was du ablehnst	
4 SCHREIBE DEINE REALITÄTSMODELLE UM	115
indem du lernst, deine Überzeugungen bewusst zu wählen und sie upzugraden	
5 GÖNNE DEINEN LEBENSSYSTEMEN EIN UPGRADE	148
indem du erfährst, wie wir unser Leben durch ständiges Aktualisieren unserer Systeme verbessern können	

TEIL III: PROGRAMMIERE DICH NEU –	175
DIE TRANSFORMATION DEINER INNENWELT	

- | | | |
|---|--|-----|
| 6 | KRÜMME DIE WIRKLICHKEIT
indem du den ultimativen Zustand der menschlichen
Existenz erkundest | 178 |
| 7 | LEBE DIE »GLÜCKSZIPLIN«
indem du erfährst, warum das alltägliche Glück
so wichtig ist | 200 |
| 8 | ERSCHAFFE DIR EINE VISION FÜR DEINE ZUKUNFT
indem du sicherzustellen lernst, dass dich die Ziele,
die du anstrebst, auch langfristig glücklich und
zufrieden machen | 226 |

TEIL IV: AUSSERGEWÖHNLICH WERDEN –	253
DIE WELT VERÄNDERN	

- | | | |
|--|---|-----|
| 9 | WERDE »UNHERUMSCHUBSBAR«
indem du lernst, angstfrei zu werden | 256 |
| 10 | NIMM DEINE QUEST AN
indem du erfährst, wie du das alles bündelst und
ein sinnerfülltes Leben führst | 277 |
| ANHANG: TOOLS FÜR DIE REISE | | 305 |
| ÜBE DICH IN TRANSZENDENZ | | 305 |
| FOLGE DEM CODE DES
AUSSERGEWÖHNLICHEN GEISTES | | 325 |
| GLOSSAR | | 348 |
| QUELLEN | | 352 |
| INDEX | | 358 |

BEVOR DU ANFÄNGST, MUSST DU WISSEN: DIES IST KEIN NORMALES BUCH

Ich würde es nicht einmal als ein typisches Buch über Persönlichkeitsentwicklung bezeichnen. Denn eigentlich ist es mehr ein Aufrüttelbuch. Weil es dich zwingt, Aspekte deines Lebens, die jahrelang auf Autopilot gelaufen sind, vollkommen neu zu überdenken. Und das bedeutet: Monate nachdem du dieses Buch gelesen hast, wirst du bestimmte Aspekte deiner gegenwärtigen Realität mit größter Wahrscheinlichkeit nicht mehr akzeptieren. Beziehungen, Karriere, deine Ziele, spirituellen Ambitionen – all das wird sich ändern müssen, sobald du einmal begriffen hast, dass deine Überzeugungen und bisherigen Entscheidungen nicht auf freier Wahl beruhen, sondern dass du sie einfach übernommen hast.

Dieses Buch soll deine Sicht auf die Welt stören und dir die mentalen Tools an die Hand geben, die es dir ermöglichen, sie kognitiv zu verändern. Kurz gesagt: Dieses Buch wird für dich ein Erwachen darstellen. Denn sobald du die Muster, die darin enthüllt werden, einmal erkannt hast, wirst du sie nie mehr ignorieren können.

Je nach Weltanschauung wirst du das Buch entweder *lieben* oder *hassen*. Das ist auch so beabsichtigt. Denn wir wachsen entweder durch Unbehagen oder durch Einsicht. Aber nie durch Apathie.

Abgesehen von den Inhalten ist dieses Buch aber auch noch in anderer Hinsicht einzigartig:

NEUE AUSDRÜCKE: Dieses Buch enthält mehr als 20 Wörter, die es in der englischen Sprache zuvor nicht gab. Ich musste sie erfinden, um (manchmal auch mit einem Augenzwinkern) die neuen Modelle des Lebens zu beschreiben, mit denen ich dich bekannt machen möchte. Von Wörtern geht große Macht aus, denn sie beeinflussen unsere Sicht auf die Welt. Und sobald du diese Wörter verstehst, verändert sich deine Perspektive auf bestimmte Dinge und Sachverhalte.

ONLINE-ERFAHRUNG: Zu diesem Buch gibt es eine eigens auf die Bedürfnisse der Leser und Leserinnen zugeschnittene (englischsprachige) App mit zusätzlichen Inhalten, Übungen, Trainings und so weiter. Mehr dazu erfährst du im Anhang.

SOZIALE LERNPLATTFORM: Hier kannst du mit den anderen Leserinnen und Lesern interagieren, Ideen vortragen und diskutieren und sogar mit mir persönlich in Kontakt treten. Dafür musst du dich nur auf der Plattform registrieren. Und so ist dieses Buch das technologisch wahrscheinlich fortschrittlichste der Geschichte. Über www.mindvalley.com/extraordinary kannst du der (englischsprachigen) sozialen Lernplattform beitreten.

LERNMETHODE: Ein »upgegradetes« Lernmodell, das ich als »Bewusstseinsengineering« bezeichne, soll dir beim Lernen helfen. Sobald du es einmal kapiert hast, greifen alle Ideen, mit denen ich dich in diesem Buch bekannt mache, ineinander. Und mehr noch: Du lernst damit das Lernen. Nach der Lektüre dieses Buchs wirst du mit jedem Werk über Persönlichkeitsentwicklung, das du liest, mehr anfangen und es besser einordnen können.

SCHREIBSTIL: Die besten und wichtigsten Gespräche führe ich mit Freunden (meistens bei einem Glas Wein) in entspannter Atmosphäre. Dann zeigen wir uns verwundbar, sind ehrlich, offen, durchlässig. Wenn wir so über das Leben und übers Business plaudern, illustriere ich meine Ideen immer gern auf einer Serviette. In diesem Buch mache ich es nicht anders. Deshalb findest du hier auch Skizzen, persönliche Geschichten, dieselbe raue Verwundbarkeit, ganz als würden wir an einem Tisch zusammensitzen. Ich gebe in diesem Buch Dinge preis, von denen ich nie gedacht hätte, dass ich sie je öffentlich machen würde. Aber ich tue es, weil ich glaube, dass andere aus meinen Fehlern lernen können.

ZUSAMMENARBEIT: In dieses Buch sind mehr als 200 Stunden Interviews mit vielen Hauptdarstellern auf der gegenwärtigen Weltbühne eingeflossen. Arianna Huffington und Dean Kamen haben einige der Kapitel redigiert. Mit Richard Branson, Peter Diamandis, Michael Beckwith und Ken Wilber durfte ich stundenlang

unter vier Augen diskutieren beziehungsweise sie befragen. Über meine Frau konnte ich sogar dem Dalai Lama eine Frage stellen. Die Ideen aller dieser großen Persönlichkeiten haben Eingang in dieses Buch gefunden, weil ich sie als Vorbilder betrachte, von denen jeder von uns lernen kann.

VIER BÜCHER IN EINEM: Ich betrachte meine (und deine) Zeit als kostbar und kann Bücher über Persönlichkeitsentwicklung nicht leiden, die sich über Hunderte von Seiten hinziehen und dabei doch nur relativ simple Gedanken zum Besten geben. Darum halte ich mich bei keiner Idee länger als nötig auf, um die Geduld meiner viel beschäftigten Leserinnen und Leser nicht überzustrapazieren. Dieses Buch ist vollgepackt mit Wissen. Damit du möglichst viel für dein Geld bekommst, offeriere ich dir in jedem seiner vier Teile ein Set detaillierter und doch zusammenhängender Gedanken. Jeder Teil kann durchaus für sich allein stehen, zusammengenommen aber stellen sie eine ganze Lebensphilosophie dar. Mein Ziel war es, dir auf amüsante Weise zu maximaler Erkenntnis bei minimalem Zeitaufwand zu verhelfen.

NIMM KONTAKT MIT MIR AUF: Ich tausche mich immer gern mit meinen Leserinnen und Lesern aus.

Facebook.com/vishen

Instagram.com/vishen

Twitter.com/vishen

(Hashtag #codeXmind)

MEINE WEBSITE: Mehr über mich und über Seminare, die ich im deutschsprachigen Raum halte, erfährst du auf meiner deutschsprachigen Website:

vishenlakhiani.de

EINFÜHRUNG

Ich glaube durchaus, dass jeder beschließen kann,
eine außergewöhnliche Persönlichkeit zu werden.

Elon Musk

Gleich musste ich hoch und sprechen. Aber nicht etwa auf einer gewöhnlichen Bühne. Bei diesem Event in Calgary (Alberta) hatten sie mich als Letzten eingeplant – unter den *unbekanntesten* Rednern. Vor mir war eine ganze Armada Ehrfurcht gebietender Persönlichkeiten dran gewesen: Seine Heiligkeit der Dalai Lama, der wie Yoda seine Weisheiten nur so raushaut; dann der Nobelpreisträger Frederik Willem de Klerk, der ehemalige Staatspräsident Südafrikas; Sir Richard Branson, Gründer der Virgin-Gruppe, gefolgt von Tony Hsieh, dem CEO des Onlineshops Zappos.

Am dritten Tag war schließlich ich an der Reihe. Als Lückenfüller. Kein Markenname, der die Säle füllt, sondern ein x-beliebiger Sprecher, der gebucht wird, wenn das Budget für die Berühmtheiten ausgeschöpft ist.

Vor so einem riesigen Publikum war ich noch nie aufgetreten. Um meine Nervosität in den Griff zu bekommen, hatte ich vorher heimlich einen Wodka gekippt. Meine abgerissenen Jeans und das Hemd, das mir offen über der Hose hing, verrieten nur, dass ich von Mode keine Ahnung hatte. Ich war dreiunddreißig.

Als ich die Bühne betreten hatte, sprach ich über die Dinge, die mir sehr am Herzen liegen – über Lebensanschauungen, Ziele, Glück und den Sinn des Lebens. Am Schluss war das Publikum ergriffen vor Freude, manche Zuschauer hatten Tränen in den Augen. Doch was mich am meisten überraschte: Gegen Ende der Konferenz wählten sie mich (zusammen mit Tony Hsieh) zum besten Redner der gesamten Veranstaltung. Angesichts der bedeutenden Persönlichkeiten, die gesprochen hatten, und meiner geringen Erfahrung als Vortragsredner war das eine Riesensache. Immerhin

hatte ich mehr Stimmen bekommen als der Dalai Lama. (Wobei der Tatbestand, dass ich ziemlich stolz darauf war und es ihn wahrscheinlich kein bisschen juckte, wohl der Grund dafür ist, dass er den Titel Seine Heiligkeit trägt und ich nur Mister Lakhiani bin.)

An jenem Tag sprach ich darüber, was es heißt, ein unkonventionelles, außergewöhnliches Leben zu führen. Dazu kommt es weder zufällig noch durch harte Arbeit oder einzigartige Talente und Fähigkeiten. Doch es gibt eine Methode – einen erlernbaren Code –, die jedem zugänglich ist und auch dich zu einer außergewöhnlichen Persönlichkeit machen kann.

Die entsprechenden Techniken haben sich nicht nur für einige wenige Individuen bewährt, sondern bereits für Hunderttausende. Der Code wird in Schulen überall auf der Welt eingesetzt, Unternehmen schulen ihre Belegschaften darin, und allenthalben finden Menschen mit seiner Hilfe Glück, Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit. Ich selbst habe mir den Code mittels Trial-and-Error-Verfahren sowie durch die sehr genaue Beobachtung einiger der unkonventionellsten, außergewöhnlichsten Persönlichkeiten der Welt erschlossen.

Auf YouTube wurde meine Rede in Calgary trotz ihrer Länge von beinahe einer Stunde fast eine halbe Million Mal angeklickt, und viele haben mir hinterher vorgeschlagen, ein Buch zu schreiben. Aber ich war noch nicht so weit. Denn was hätte mich schon groß qualifiziert, Autor zu werden?

Drei Jahre später. Nach einer Party auf Necker Island saß ich mit Richard Branson zusammen; als die anderen Gäste alle weg waren und nur noch wir zwei blieben, erzählte ich ihm von meinen Gedanken und Theorien darüber, was ihn und andere zu außergewöhnlichen Persönlichkeiten machte. Danach schaute mich Branson an und sagte: »Eigentlich solltest du ein Buch schreiben.« Ich bewunderte Richard nicht nur als Unternehmer. Mit seinem Buch *Like a Virgin: Erfolgsgeheimnisse eines Multimilliardärs* war er auch zu meinem Lieblingsautor geworden. Und dieser leichte Schubser von ihm brachte mich auf den Weg, das Buch zu schreiben, das du nun in der Hand hältst. Zwar sollte es weitere drei Jahre dauern, bis ich das erste Kapitel abgeschlossen hatte. Aber jetzt ist der Band fertig, und ich habe die Ehre, ihn in deine Hände legen zu dürfen.

All das erzähle ich nur, um dir klarzumachen, wie stark und wirksam die Gedanken sein können, um die es in diesem Buch geht. Es ist kein normales Werk über Persönlichkeitsentwicklung. Im Grunde überhaupt kein normales Sachbuch über irgendwas. Es ist so gedacht und geschrieben, dass es äußerst komplexe Ideen (zum Beispiel über Erfolg, Sinnhaftigkeit und Lebensglück) auf allgemeinverständliche Strukturen und Modelle runterbricht. Und wenn ich sage »allgemeinverständlich«, dann meine ich das auch so.

Beim Schreiben dieses Kapitels bekam ich ein Video zugespielt, das einen Lehrer in Indien zeigt, wie er mehrere Hundert Schulkinder in einige der Ideen aus diesem Buch einführt.

Und sie funktionieren. Würdest du meinen persönlichen Hintergrund kennen (über den ich in den folgenden Kapiteln noch spreche), wüsstest du, dass ich meinen heutigen Erfolg »eigentlich« gar nicht hätte haben dürfen. Weil nämlich die Chancen total gegen mich standen. Und doch kann ich mich glücklich schätzen: Ich kann jetzt – allen Widrigkeiten zum Trotz – ein »außergewöhnliches« Leben führen. Wozu unter anderem gehört, dass ich ...

- aus meinem Hobby – der Persönlichkeitsentwicklung – Mindvalley machen konnte, ein (beständig wachsendes) Unternehmen mit derzeit (Stand: 2016) 500.000 Schülern, zwei Millionen Abonnenten und einer Fanbase von Leuten, die das, was wir machen, leidenschaftlich lieben;
- Mindvalley ohne Bankkredit oder Risikokapital starten und daraus gegen alle Wahrscheinlichkeit eine der innovativsten Firmen unserer Branche machen konnte;
- ein preisgekröntes Arbeitsumfeld für Angestellte aus mehr als 40 Ländern gestalten konnte, das 2012 bei einer Leserumfrage des Magazins *Inc.* zu einem der coolsten Büros gewählt wurde;
- heute mit einer unglaublichen Frau verheiratet bin und wir zwei wunderbare Kinder haben;
- ein eigenes Festival ins Leben rufen konnte, das A-Fest, das an den verschiedensten exotischen Plätzen überall auf der Welt stattfindet und jedes Mal zu Tausenden tolle Leute anzieht, die eines der begehrten Tickets ergattern wollen;
- spirituelle Erweckungserlebnisse hatte, die mein Verständnis der physischen Wirklichkeit umkrempelt haben;

- Millionen Dollar für wohltätige Zwecke sammeln und spenden kann;
- das großartige Angebot erhalten habe, dieses Buch zu schreiben (danke, Rodale Inc.!).

Aber ich kann dir versichern: Bei meiner Geburt sprach nichts dafür, dass aus mir mal etwas Besonderes werden würde. Eigentlich hätte ich ein ziemlich normales Leben führen sollen. Ich war in Malaysia aufgewachsen, bevor ich in die Vereinigten Staaten ging. Hatte mich immer für einen Langweiler gehalten und mich viele Jahre mit Minderwertigkeitsgefühlen rumgeschlagen. Ich wäre beinahe von der Uni geflogen, der University of Michigan, und hatte das Vergnügen, innerhalb von zwei Jahren nach meinem Abschluss 1999 zweimal gefeuert zu werden, zweimal meine Firma zu verlieren und mehrfach total pleite gewesen zu sein.

Ein Dutzend Start-ups hatte ich schon gegründet, bevor dann schließlich eine Idee von mir – Mindvalley – einschlug. Mit achtundzwanzig musste ich das Land meiner Träume verlassen und wieder zu meinen Eltern ziehen. Während ich die nächsten sechs Jahre mit meiner Frau in einem Zimmer bei Mama und Papa wohnte und einen winzigen Nissan Micra fuhr, versuchte ich mein Unternehmen auf die Beine zu stellen.

Und sogar noch ein Jahr vor meiner Rede in Calgary deutete nichts darauf hin, dass ich meine Ziele erreichen würde. Zu dem Zeitpunkt hatte ich mehr Schulden, als wenn ich nie eine Firma gegründet hätte.

Aber dann, mit zweiunddreißig, kam für mich die Wende. Innerhalb von kürzester Zeit veränderte sich alles, wirklich alles. Und zwar einzig und allein, weil ich trotz meiner bescheidenen Anfänge über eine bestimmte Fähigkeit verfüge, die sich immer wieder als hilfreich erweist. Ihr habe ich auch den Grundgedanken für dieses Buch zu verdanken, mit dem ich dich dabei unterstützen möchte, dass du aus deinen Lebensumständen, wie auch immer sie aussehen mögen, herauskommst.

Sollte ich diese Fähigkeit beschreiben, würde ich sagen: Ich bin ein Lern-Schwamm. Sauge jegliches Wissen von anderen auf und stelle Zusammenhänge her. Ich darf von mir behaupten, dass ich die Erkenntnisse und Weisheiten aller möglichen Leute – seien sie

Mönch oder Milliardär – mit Leichtigkeit aufnehmen und diese Ideen dann »kodifiziere«, die einzelnen Infohäppchen miteinander verbinde und daraus einzigartige neue Modelle zum Verständnis der Welt entwickle. Das ist meine Begabung.

In der Computerwelt würde man mich wohl als »Hacker« bezeichnen. Denn Hacker zerlegen die Dinge in ihre Einzelteile, brechen sie bis auf ihren Kern runter und setzen sie dann zu etwas Neuem, Besseren wieder zusammen.

Genau das tue ich auch. Eigentlich bin ich gelernter ITler. Mein Geist aber liebt es von Natur aus, das Leben zu hacken. Deshalb erkenne ich Muster, die anderen oft entgehen, und stelle ungewöhnliche Zusammenhänge her.

In diesem Buch erläutere ich dir die wichtigsten Erkenntnisse – zehn, um genau zu sein. Angeeignet habe ich sie mir in Form von eigenen Erfahrungen und Gesprächen mit brillanten Denkern, Führungspersönlichkeiten, Innovatoren und Künstlern, die täglich Großes schaffen.

Durch das Lernen von diesen außergewöhnlichen Persönlichkeiten hat sich mein Leben exponentiell weiterentwickelt. Ich bin zu dem, der ich heute bin, geworden, weil ich mir, als ich pleite war und mich durchkämpfen musste, fest vorgenommen habe, systematisch nach Menschen zu suchen, die mir nur einen Schritt voraus waren, und sie zu befragen. Ihre Weisheit wollte ich mir zu eigen machen, von ihnen lernen, was ich lernen konnte, und daran wachsen. So schloss ich zu ihnen auf, stellte neue Verbindungen her und lernte von Menschen, die noch einen Schritt weiter waren. Und so entwickelte ich mich immer weiter.

Irgendwann war ich dann an dem Punkt angelangt, dass ich Leute wie Elon Musk, Richard Branson, Peter Diamandis, Arianna Huffington und Ken Wilber befragen konnte. Ihre Erkenntnisse gebe ich in diesem Buch ebenso weiter wie die Weisheiten aus über zweihundert Stunden Interviews mit mehr als fünfzig außergewöhnlichen Menschen, die ihr Leben nach eigenen Regeln führen und den Planeten maßgeblich verändern.

Und dann ist da natürlich noch Mindvalley, mittlerweile eines der global führenden Unternehmen auf dem Gebiet der persönlichen Transformation. Mit mehr als zwei Millionen Abonnenten (Stand: 2016) stehen wir heute in puncto neuer Ideen zur persönli-

chen Weiterentwicklung an vorderster Front. Unser Netzwerk verschaffte mir beim Schreiben einen weiteren einzigartigen Vorteil.

Mein Talent besteht darin, all diese Ideen und Erkenntnisse aufzunehmen und sie zu einem einzigen Weg zu verknüpfen, einem Weg, den auch du beschreiten kannst, um aus der öden Normalität herauszutreten und dir jeden Traum zu erfüllen, den du als Kind geträumt hast.

Hier ein Überblick über die Dinge, die wir erörtern werden.

ZEHN UPDATES FÜR EIN EINZIGARTIGES LEBEN

Die Welt funktioniert nach einem unsichtbaren Code – wie Menschen miteinander umgehen, ihrer Religiosität Ausdruck verleihen, das Verhältnis zu den Eltern, Arbeitsleistung, Liebe, Geldverdienen, wie wir gesund, glücklich und zufrieden bleiben. Ich habe mein Arbeitsleben als Programmierer begonnen, Stunden um Stunden vor dem Monitor gehockt und versucht, den Code zu verstehen, auf dem die Rechenleistung beruht. Heute interessiere ich mich stattdessen für den Code des menschlichen Lebens. Und glaub mir, der lässt sich genauso knacken.

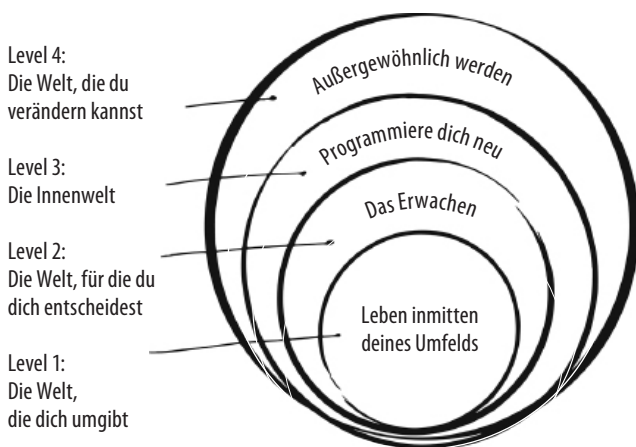
So, wie Programmierer Rechner auf die Verrichtung bestimmter Aufgaben programmieren können, indem sie den Code entschlüsseln, kannst du auch dein Leben und deine Umwelt programmieren, um beides zu optimieren, auf eine höhere Ebene zu bringen und mehr zu erleben. Doch dafür musst du den Code zuerst einmal erkennen. Und an dieser Stelle kommt das vorliegende Buch ins Spiel.

Es gliedert sich in vier Teile und zehn Kapitel. In jedem Teil, der für eine bestimmte Ebene deines Bewusstseins steht, beschäftigen wir uns mit einem höheren Level des Codes. In den einzelnen Kapiteln wird diese Erweiterung jeweils intensiviert.

- **TEIL I:** Leben inmitten deines Umfelds – Wie du von der Umwelt geformt wurdest
- **TEIL II:** Das Erwachen – Von der Macht, dir deine Version der Welt selbst auszusuchen
- **TEIL III:** Programme dich neu – Die Transformation deiner Innenwelt
- **TEIL IV:** Außergewöhnlich werden – Die Welt verändern

Diese vier Teile repräsentieren die graduelle Erweiterung deines Bewusstseins und zeigen, wozu du auf dem jeweiligen Level in der Lage bist.

Skizziert würde die sukzessive Steigerung in etwa so aussehen:



In diesen vier »Welten« stelle ich dir zehn aufeinander aufbauende Updates vor. Zusammen bilden sie den Code des unkonventionellen, außergewöhnlichen Geistes.

TEIL I

LEBEN INMITTEN DEINES UMFELDS – WIE DU VON DER UMWELT GEFORMT WURDEST

In diesem ersten Teil betrachten wir die Welt, in der wir leben – mit all ihren chaotischen, divergierenden Gedanken, Überzeugungen und Denk- beziehungsweise Verhaltensmustern, die sich die Menschheit im Lauf ihrer Geschichte hat einfallen lassen, damit wir in Sicherheit sind und alles unter Kontrolle haben. Das Problem dabei: Inzwischen haben viele dieser Muster und Normen ihr Verfallsdatum längst überschritten. In diesem Teil lernst du, die Regeln deiner Umwelt infrage zu stellen – angefangen bei der Religion über Beziehungen bis hin zu Beruf und Bildung. Außerdem mache ich dich mit den ersten beiden Updates bekannt.

1. ÜBERWINDE DIE KULTURELLE PRÄGUNG. Hier erkunden wir das komplexe Netz der Umwelt – die kollektiven Normen, Überzeugungen und Routinen der Menschen. Die Rede ist von den Regeln, die dir sagen, wie du zu leben, deine Zukunft zu planen und was du unter Erfolg und Lebensglück zu verstehen hast. Folgst du ihnen, ist dir eine normale, sichere Existenz gewiss. Ich jedoch fordere dich zu einem aufregenden, wenn auch mitunter unsicheren Ritt durch ein *unbeschränktes* Leben auf – an dessen Anfang das Stellen einiger Stör-Fragen steht.

2. STELLE DIE BULLSHIT-REGELN INFRAGE. Du lernst, die »*Brules*« zu erkennen, die schon vor Generationen hätten außer Kraft gesetzt werden müssen, sich jedoch noch heute auf unser Leben auswirken. Das Abstreifen der *Brules* ist so, als würdest du deine alten, dreckigen Klamotten aus- und dir etwas Neues, Frisches anziehen. Das fühlt sich an wie eine große Befreiung.

Unkonventionelle, außergewöhnliche Persönlichkeiten sind geradezu allergisch gegen *Brules*. Und dir wird es nicht anders gehen, sobald du erst einmal erkannt hast, wie sehr dich die *Brules* am Vorwärtkommen hindern, deine Kreativität beschneiden und dein persönliches Wachstum hemmen.

TEIL II

DAS ERWACHEN – VON DER MACHT, DIR DEINE VERSION DER WELT SELBST AUSZUSUCHEN

Während du lernst, die Bullshit-Regeln deines Umfelds zu hinterfragen, erfährst du auch, dass du deine Regeln selbst *wählen* kannst. In diesem Teil betrachten wir die Schnittstelle zwischen dir und der Welt, von der du umgeben bist. Von welchen Ideen und Werten möchtest du überzeugt sein? Und welche ablehnen? Hier lernst du, die Überzeugungen, Gewohnheiten und Routinen bewusst zu gestalten, die dein Leben bestimmen, und alte abzulegen, die du nicht mehr brauchst. Die Methode dafür ist ein Prozess, den ich als »Bewusstseinsengineering« bezeichne.

3. ÜBE DICH IM »BEWUSSTSEINSENGINEERING«. An dieser Stelle lernst du, wie ein Hacker zu denken, und entdeckst das Programmiergerüst, mit dessen Hilfe du verstehen kannst, *wie* du von deinen Überzeugungen und Routinen geprägt wirst. Du beginnst deine Überzeugungen als »Realitätsmodelle« zu begreifen und Gewohnheiten und Routinen als »Lebenssysteme«. Du dringst bis tief in deinen eigenen Wesenskern vor und beginnst dich neu zu erfinden und zu entfalten.

4. SCHREIBE DEINE REALITÄTSMODELLE UM. Gemeint sind damit die Überzeugungen, die du schon seit der Kindheit hast. Viele davon schwächen dich und halten dich in einer lästigen, schmerzlichen beziehungsweise mittelmäßigen Weltsicht gefangen. Hier lernst du, diese schwächenden Modelle auszurangieren und durch neuere zu ersetzen, die dich stattdessen stärken. Die Welt spiegelt deine Überzeugungen – also kannst du dir vorstellen, was alles passiert, wenn du die Überzeugungen unkonventioneller, außergewöhnlicher Persönlichkeiten übernimmst.

5. GÖNNE DEINEN LEBENSSYSTEMEN EIN UPGRADE. Lebenssysteme sind die täglichen Praktiken, die dein Leben prägen – von Ernährung über die Erziehung der Kinder bis hin zum Sex. Neue

Lebenssysteme kommen ständig auf. Nur finden die wenigsten davon Eingang in das offizielle Bildungssystem. Und das ist auch der Grund dafür, dass die meisten von uns nach suboptimalen, wenn nicht gar schädlichen Modellen lernen, lieben, arbeiten, meditieren oder ihre Kinder erziehen. In diesem Kapitel lernst du, die Systeme zu erkennen, die die Welt (sowie dein Leben) antreiben, und erfährst, wie du sie optimierst. Außerdem wird dir klar, wie du dir aktuellere Lebenssysteme zulegst, die das Beste aus dir herausholen.

Damit beginnt schon die zweite Hälfte des Buches. Bis hierher ging es um dein Funktionieren in der Außenwelt, darum, dass du die Regeln brichst und dir neue aneignest, die dein persönliches Wachstum und dein Lebensglück fördern. Der nächste Schritt besteht in der Erkundung deiner Innenwelt. Hier lernst du auch, sie zu verändern und perfekte Harmonie hineinzubringen.

TEIL III

PROGRAMMIERE DICH NEU – DIE TRANSFORMATION DEINER INNENWELT

Im dritten Teil beginnst du dich in dein Bewusstsein zu hacken, erkundest unter anderem alternative Möglichkeiten zu leben, glücklich zu sein und dir Ziele zu setzen, die dich voll erfüllen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit dem, was ich als »Krümmen der Wirklichkeit« bezeichne – dem Gedanken, dass die Welt, die du erlebst, von deinem Bewusstsein geprägt wird.

6. KRÜMME DIE WIRKLICHKEIT. Die Idee hinter diesem Realitätsmodell besteht darin, dass es einen optimalen Daseinszustand gibt, in dem alles »klick« zu machen scheint und du dein Glück selbst in der Hand hast. Viele bemerkenswerte Menschen, die ich getroffen habe, leben allem Anschein nach in diesem Zustand. Manche davon sind Mönche. Andere Milliardäre. In diesem Kapitel werde ich

diesen Daseinszustand genau analysieren und dir verraten, wie auch du dich in ihn versetzen kannst.

7. LEBE DIE »GLÜCKSZIPLIN«. Zufriedenheit ist machbar. Und die »Glücksziplin« stellt eine wunderbare Methode dar, dein Glücksniveau im Alltag enorm anzuheben und dich grenzenlos frei zu fühlen. In diesem Kapitel werden wir herausfinden, warum Glücksgefühle so flüchtig sein können, und erkunden die besten Hacks für Zufriedenheit und andere positive Gefühle, die mir je untergekommen sind.

8. ERSCHAFFE DIR EINE VISION FÜR DEINE ZUKUNFT. Unter dem Einfluss der *Brules* des Umfelds haben die meisten von uns gelernt, den falschen Zielen nachzujagen. Für mich ist der Großteil unseres modernen Ziele-Setzens totaler Müll. Deshalb zeige ich dir in diesem Kapitel, wie du dir Ziele setzt, die dich wirklich und wahrhaftig glücklich machen, deinem Leben Sinn verleihen und dir zu einem spannenden, bedeutsamen Dasein verhelfen.

TEIL IV

AUSSERGEWÖHNLICH WERDEN – DIE WELT VERÄNDERN

In diesem Teil gehst du über das Erschaffen eigener Regeln im Außen und die Beherrschung deines Innenlebens hinaus und *veränderst* die Welt. An diesem Punkt darfst du dich mit Fug und Recht als unkonventionell und außergewöhnlich bezeichnen. Du meisterst nicht mehr nur deine Außen- und Innenwelt, sondern nimmst die daraus resultierende Kraft her, um die Menschheit voranzubringen und eine positive Delle ins Universum zu schlagen. Dafür musst du lediglich eine innere Stärke entwickeln und zu deiner Quest finden.

9. WERDE »UNHERUMSCHUBSBAR«. Hier lernst du, so felsenfest in dir zu ruhen, dass dir weder Urteile von anderen noch Verlust-

ängste irgendetwas anhaben können. Du gehst unerschütterlich deinen Weg. Das Verändern der Welt ist kein Pappenstiel. Doch in diesem Kapitel erfährst du, wie du so stark wirst, dass du mit allen Widrigkeiten klarkommst.

10. NIMM DEINE QUEST AN. Im zehnten Kapitel lernst du, nicht einfach nur zu leben, sondern durch die Entdeckung deiner *Quest* die Welt zu *verändern*. Wie du zu deiner Quest findest, zeige ich dir dann schon. Und damit hättest du auch den allerletzten Schritt in ein unkonventionelles, außergewöhnliches Leben getan.

Nach diesen zehn Kapiteln, in denen ich den Code enthülle und ihn dir erläutere, wollte ich dich aber nicht einfach so hängen lassen, wenn du in die Welt hinausziehst. Deshalb findest du am Schluss des Buches noch zwei Kapitel, in denen ich dir zeige, wie du all die Ideen, Werkzeuge und Übungen zu einer täglichen Praxis bündelst.

BONUSTEIL TOOLS FÜR DIE REISE

ÜBE DICH IN TRANSZENDENZ. In diesem Teil zeige ich dir die »Sechs Phasen«, eine zwanzigminütige Übung. Sie ist ein Work-out für den Geist und hilft, die einzelnen Elemente des Codes noch fester zu verankern und dein Erwachen zu beschleunigen. Unter allen Tools für persönliches Wachstum und größere Produktivität, die ich entdeckt habe, ist dies das wirksamste.

FOLGE DEM CODE DES AUSSERGEWÖHNLICHEN GEISTES. In diesem Teil fasse ich nochmals die entscheidenden Tools und Übungen zusammen, die du in dein Leben integrieren kannst, um den Code zu leben. Unterstützt werden die beiden Bonusteile durch die Online-Erfahrung (siehe Seite 324).

WAS ICH DIR VERSPRECHEN KANN

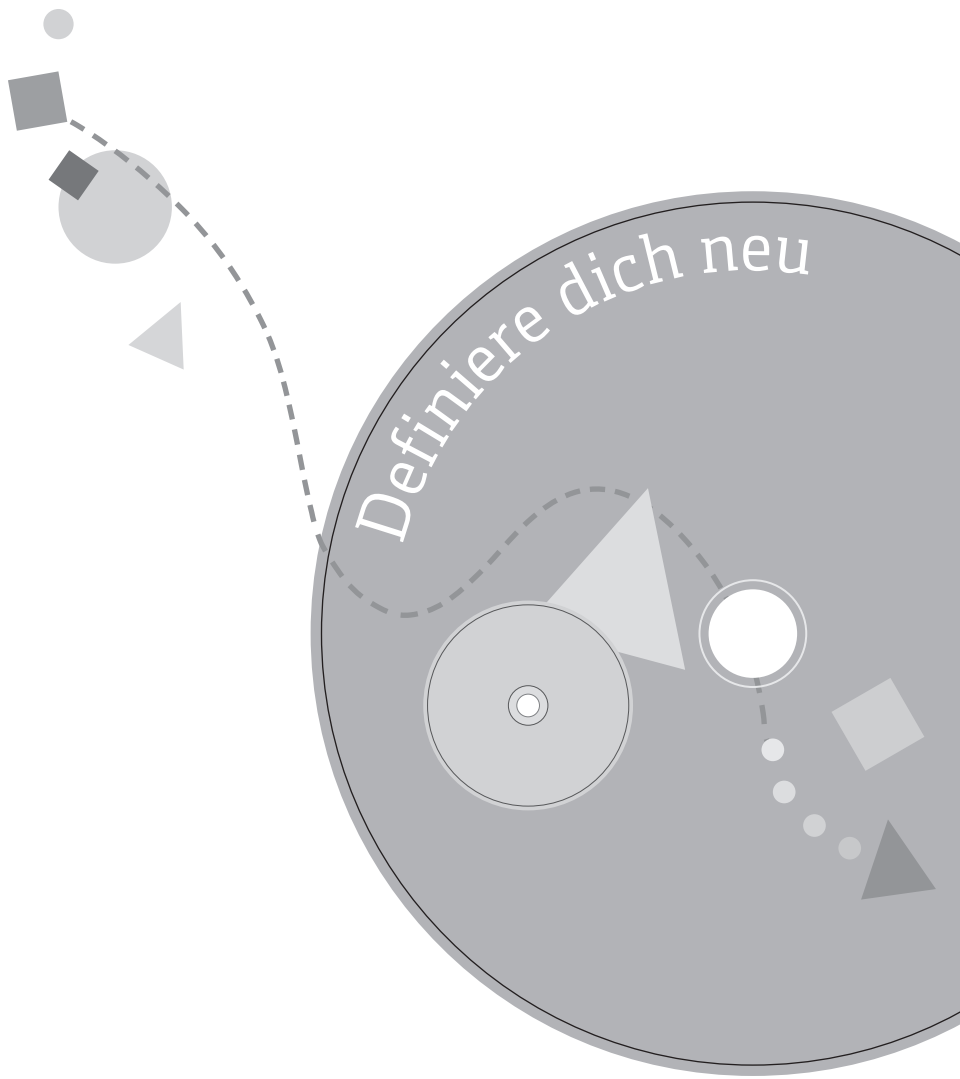
Die Ideen und Techniken, die du in diesem Buch (kennen)lernst, beruhen auf den besten Modellen und Systemen für Leistungssteigerung, persönliches Wachstum und Erfolg, denen ich während der jahrelangen Zusammenarbeit mit Experten auf dem Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung und menschlichen Transformation begegnet bin.

Ich gebe dir die Modelle an die Hand, die du brauchst, um das Universum zu gestalten und dir den Erfolg, das Vergnügen und die Sinnhaftigkeit zu verschaffen, die dir bislang trotz aller Bemühungen entgangen sind. Dass diese Methoden funktionieren, weiß ich, weil ich sie selbst anwende und durch Onlineprogramme, Apps und Vorträge schon Millionen von Menschen dabei geholfen habe, sie sich ebenfalls anzueignen. Doch in diesem Buch führe ich sie alle zum ersten Mal zusammen.

Du wirst darin Denkmodelle entdecken, mit deren Hilfe du dein Verständnis von der Welt und deiner Rolle darin radikal verändern kannst. Kapitel für Kapitel wirst du ganz spezielle Systeme erlernen, die dir die größten Fortschritte deines Lebens ermöglichen – körperlich, geistig, für Herz und Seele.

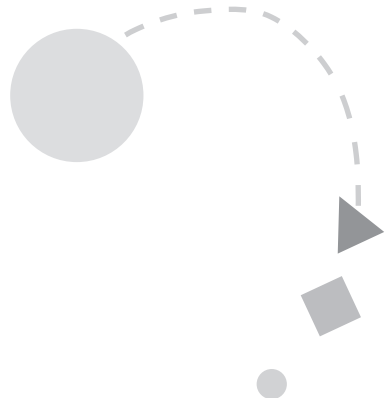
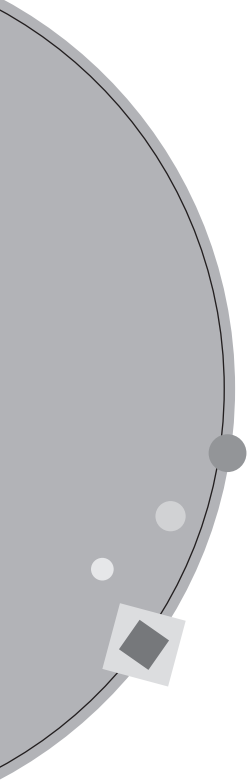
Los geht's ...!

Definiere dich neu



TEIL I

LEBEN INMITTEN
DEINES UMFELDS



WIE DU VON DER UMWELT GEFORMT WURDEST

Wir alle treiben in einem kolossalen Meer aus Überzeugungen, Ideen und Routinen umher. Manche davon sind schön und bringen Freude, andere haben keinerlei Nutzen, schränken ein oder lähmen sogar.

Und so, wie der Fisch der Letzte ist, der erkennt, dass er in einer Substanz schwimmt, die man »Wasser« nennt, sind auch wir oft lange blind für die schiere Masse menschlichen Gedankenguts, die ich als »*Culture Scape*« bezeichne und die unser Leben total dominiert und beeinflusst (*kulturelles Umfeld*; engl. *culture*, dt. *Kultur*; *scape* in Anlehnung an *landscape*, das heißt *Landschaft*).

Unser kulturelles Umfeld stellt in Sachen Liebe, Ernährung, Familie, Berufswahl die Regeln auf. Sie setzt die Maßstäbe, anhand derer wir unseren Selbstwert bestimmen: Bist du auch ohne Uniabschluss gut genug? Solltest du nicht endlich solide werden und Kinder kriegen? Dich einer Religionsgemeinschaft anschließen? Dir einen bestimmten Job suchen?

In diesem Teil des Buches tauchen wir tief in unser Umfeld ein und stoßen in ihm auf allerlei Absurditäten, die dir bisher wahrscheinlich entgangen sind.

Im ersten Kapitel erfährst du von den vielen »Solltest«, mit denen deine Umgebung dein Leben regiert. Du *solltest* alles Mögliche. Du *solltest* dies und das tun. So und so leben. Aber du wirst nicht nur erkennen, dass sich das Leben besser außerhalb dieser »Solltest« abspielt, sondern auch ein Gefühl für die Schönheiten eines wilden Ritts durch die Freiheit bekommen.

Im zweiten Kapitel lernst du, die überholten Regeln und Normen aufzudecken, von denen sich viele eindämmen lassen; du lernst dich (und deine Kinder) vor einer Ansteckung mit diesen Vorgaben zu schützen – und deine eigenen Regeln aufzustellen. Dabei werfen wir einen Blick auf einige der erdrückendsten Regeln und Normen bezüglich Arbeit, Spiritualität, Kultur und Leben und stellen wich-

tige Fragen, um herauszubekommen, ob sie heute überhaupt noch sinnvoll sind.

Unsere gemeinsame Reise wird großen Spaß machen. Aber brisant wird sie auch – werden wir doch Ideen hinterfragen, die zum Teil schon seit mehr als 2000 Jahren umherschwirren. Sobald wir jedoch damit durch sind, wirst du dich auf eine neue Version der Welt zubewegen können – eine Version, die du anhand *deiner* Wahrheit und *deiner* Visionen selbst wählst.