



Mark Divine

SEAL fit in 8 Wochen



Trainiere wie ein Navy SEAL
und erlange außergewöhnliche
körperliche und mentale Stärke

riva

SEALfit in 8 Wochen

**TRAINIERE WIE EIN
NAVY SEAL UND
ERLANGE AUSSER-
GEWÖHNLICHE
KÖRPERLICHE UND
MENTALE STÄRKE**



in 8 Wochen

MARK DIVINE

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

5. Auflage 2021

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 bei St. Martin's Press unter dem Titel *Eight Weeks to SEALFIT: A Navy SEAL's Guide to Unconventional Training for Physical and Mental Toughness*

© 2014 by Mark Divine. Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC. All rights reserved.

Dieses Werk wurde im Auftrag von St. Martin's Press LLC durch die literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen, vermittelt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung 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 Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Markus Hederer

Satz und Redaktion: bookwise Medienproduktion GmbH

Umschlaggestaltung: Lisa Marie Pompilio, Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Mark Divine

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-520-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-668-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-669-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

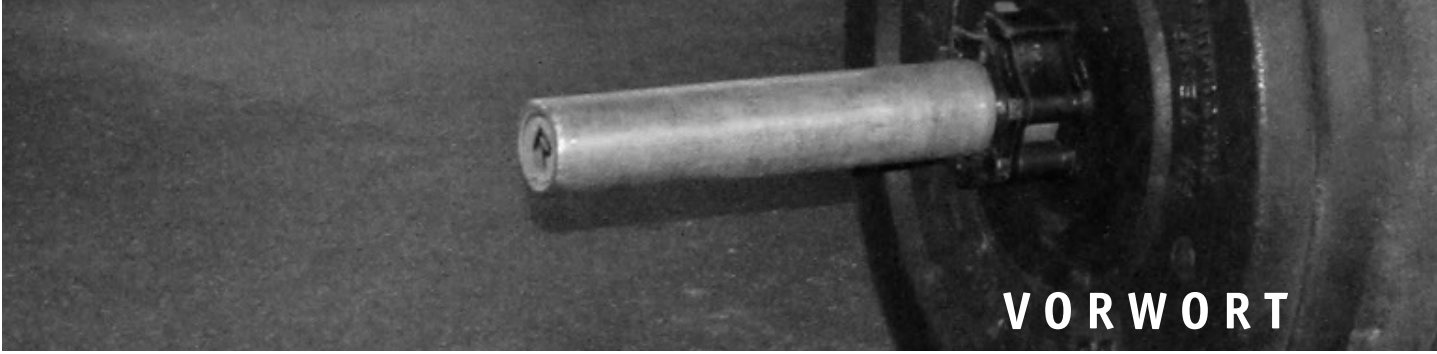
www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



INHALT

Vorwort von Joe Stumpf	7
Angehende Sondereinsatzkräfte: Lest das ...	11
1. Die Qualen annehmen	13
2. Mit der Einstellung eines Kriegers	19
3. Im Kampf bleiben	26
4. Training ist nicht Gymnastik	31
5. Die fünf Berge	40
6. SEAL-Ernährung	49
7. On-Ramp-Training	56
8. Advanced-Operator-Training	127
9. Gesucht: SEALfit-Führer	205
10. Sie sind außergewöhnlich	213
Anhang 1. Unbeatable-Mind-Powerquellen	220
Anhang 2. Basistrainingsprogramm	226
Anhang 3. Einkaufsliste	253
Anhang 4. Ersetzen, Anpassen, Standards	258
Anhang 5. Definitionen, Abkürzungen	262
Anhang 6. Verzeichnis der Übungen	266
Über den Autor	270
Dank	271



VORWORT

M EIN NAME IST JOE STUMPF. Ich bin Inhaber einer der größten Gesellschaften des Landes für das Coaching von Firmen- und Privatkunden und genieße jeden Tag das Privileg, mit einigen der erfolgreichsten Unternehmer und Geschäftsleute zusammenarbeiten zu dürfen. In den vergangenen 20 Jahren habe ich Hunderte Stunden und Zehntausende Dollars in Coachings und Workshops für persönliche Entwicklung und spirituelles Bewusstsein investiert.

Eine der wichtigsten Leistungen in meinem bisherigen Leben ist, dass ich im Alter von 54 Jahren die zivile Version der Höllenwoche der Navy SEALs absolviert habe: Mark Divines Kokoro-Camp. Auf der Grundlage meiner einzigartigen Kenntnisse mit den besten Coaches der Welt – plus dem täglichen Training in Marks SEALfit/US CrossFit Center in Encinitas – kann ich am besten beurteilen, welch außerordentliche Möglichkeiten Sie mit dem Buch *SEALfit in 8 Wochen* in den Händen halten.

Ich traf Mark an einem zentralen Wendepunkt meines Lebens. Im Geschäftsleben erfolgreich und glücklich mit Familie und Freunden, war ich gerade dabei, meinen Lebensplan für die nächsten 50 Jahre zu entwerfen – und ich wollte stark bleiben. Ich hatte zu viele Männer, darunter meinen Vater, gesehen, die am Lebensende emotional, mental, geistig und körperlich immer schwächer wurden, und ich wusste, wenn ich es nicht zu meinem Hauptziel machte, mit dem Alter stärker zu werden, würde es mir genauso gehen.

In dem Coaching-Programm meiner Firma führen wir unsere Kunden durch vier Entwicklungsphasen: vom Überleben zur Stabilität, von der Stabilität zum Erfolg und vom Erfolg zur Bedeutung. Ich habe Tausende Männer und Frauen diese Stadien durchlaufen sehen, und nach meiner Erfahrung ist der Schritt vom Erfolg zur Bedeutung nur denen

vorbehalten, die es wagen, sich nach dem Erreichen des weltlichen Erfolgs vollkommen neu zu erfinden. Geld verdienen sowie Macht und Prestige anhäufen ist eine Frage von Taten-drang, Entschlossenheit, kluger Strategie und dem richtigen Riecher, zur rechten Zeit am richtigen Ort zu sein, um die Gelegenheiten, die sich bieten, beim Schopf zu packen. Bedeutung ist das am schwierigsten zu fassende Entwicklungsstadium, denn es scheint uns in eine Art zu leben einzuladen, die ein vollkommen verändertes Bewusstsein verlangt. Wenn wir zur Veränderung bereit sind, stellen wir fest, wie wir bis an unseren aktuellen Punkt gekommen sind und wie wir den nächsten garantiert nicht erreichen.

Genau dort befand ich mich im Jahr 2010. Ich hatte ein Gespräch mit Mark, in dem ich ihn fragte, ob er glaube, dass ich das Zeug dazu habe, das Kokoro-Camp zu schaffen. Er sagte: »Joe, das kannst nur du wissen!« Ich fragte ihn, was der größte Nutzen wäre, den ich erzielen würde, wenn ich mich entschied, alles Notwendige zu tun, um dieses Ziel zu erreichen. Er antwortete: »Joe, in dir gibt es eine Stimme, die du noch hören wirst; es ist die Stimme deines wirklichen Ichs. Du kannst weiter durchs Leben gehen und ständig Dinge verbessern, die du schon erreicht hast, oder du lässt eine neue Version deines Selbst entstehen, das kraftvolle liebende Selbst. Dafür musst du dich entscheiden, den Weg des Kriegers einzuschlagen – ein Pfad, den sich nur wenige zu beschreiten trauen. Aber wenn du es tust, wirst du dir zum ersten Mal selbst begegnen.«

Die richtigen Wörter von der richtigen Person zur richtigen Zeit gesprochen können dein Schicksal verändern. Mark sprach direkt zu meiner Seele – genau wie meine innere Stimme, die man nur hören kann, wenn man dazu bereit ist. Ich begann mit Mark und seinem SEALfit-Team zu trainieren, und zwar jeden Montag, Mittwoch und Freitag. (Sie können sich seine Trainingseinheiten auf der SEALfit-Webseite ansehen, www.sealfit.com.) Die Trainingseinheiten sind rüde und dauern lange, sie erfordern Kraft, Durchhaltevermögen und Ausdauer. Aber vor allem erfordern sie Ernsthaftigkeit und Hingabe. Mark passte auf mich auf, als mein Körper nahezu zerstört wurde, aber sich Seele und Geist zunehmend kräftigten. Er sagte: »Joe, egal was ist, komm auf alle Fälle vorbei. Wenn du erst einmal da bist, regelt sich alles andere von selbst.«

Bei den Anonymen Alkoholikern sagt man: »Bring den Körper, die Seele kommt hinterher.« Ich vertraute Mark, ging ein Jahr lang regelmäßig ins Training, und er hatte recht. Ich befand mich in der besten körperlichen und mentalen Verfassung meines ganzen Lebens. Ich meldete mich in seiner Drei-Wochen-Akademie an und zog mit vier anderen Jungs, die gerade mal halb so alt waren wie ich, in das SEALfit-Gebäude ein. Wir trainierten sieben Tage

in der Woche zehn Stunden nach Marks Methode der fünf Berge von SEALfit, gemeinsam mit ihm und seinem Team der außerordentlichen Führer. Während dieser Zeit fiel mir auf, wie wenig Materielles ich tatsächlich brauchte. Der Kern des Lebens bestand aus Teamwork, Disziplin und Liebe für meine Mitmenschen. Ich verstand, was es bedeutete, das Ego in den Hintergrund zu drängen und jede Minute voll präsent zu sein. Ich war da, und Mark bereitete mich vollständig darauf vor zu entdecken, ob ich die geheime *Sauce* habe – die Zutat, die in allen von uns steckt, wenn wir uns dafür entscheiden, ein Leben von Bedeutung zu führen.

Ich absolvierte das 50 Stunden dauernde Kokoro-Camp, und Mark verlieh mir für meinen Mut, scheinbar unüberwindliche Hindernisse zu bewältigen, den Feuer-im-Bauch-Award. Ich schreibe diesen Erfolg seiner brillanten Betreuung zu.

Mit dem Buch *SEALfit in 8 Wochen* halten Sie exakt die Anleitung in der Hand, der ich gefolgt bin, um mein Leben in Richtung Bedeutung zu lenken. Selbstverständlich werden Sie in die beste körperliche Verfassung Ihres Lebens kommen, aber wenn Sie der Lehre komplett folgen, steht Ihnen obendrein etwas Magisches zur Verfügung. Gut möglich, dass Sie Ihre innere Stimme entdecken, die am Ende stark sein, Ihren authentischsten Teil zum Ausdruck bringen und einen Beitrag zur Welt leisten will.

Ich wünsche Ihnen die Erfahrung, von Mark Divine betreut zu werden, so wie einst Obi-Wan Kenobi Luke Skywalker betreute, damit auch Sie Ihre wahre Bedeutung entdecken.

JOE STUMPF
Autor von *Willing Warrior*
Cardiff-by-the-Sea, Kalifornien



ANGEHENDE SONDEREINSATZKRÄFTE: LEST DAS ...

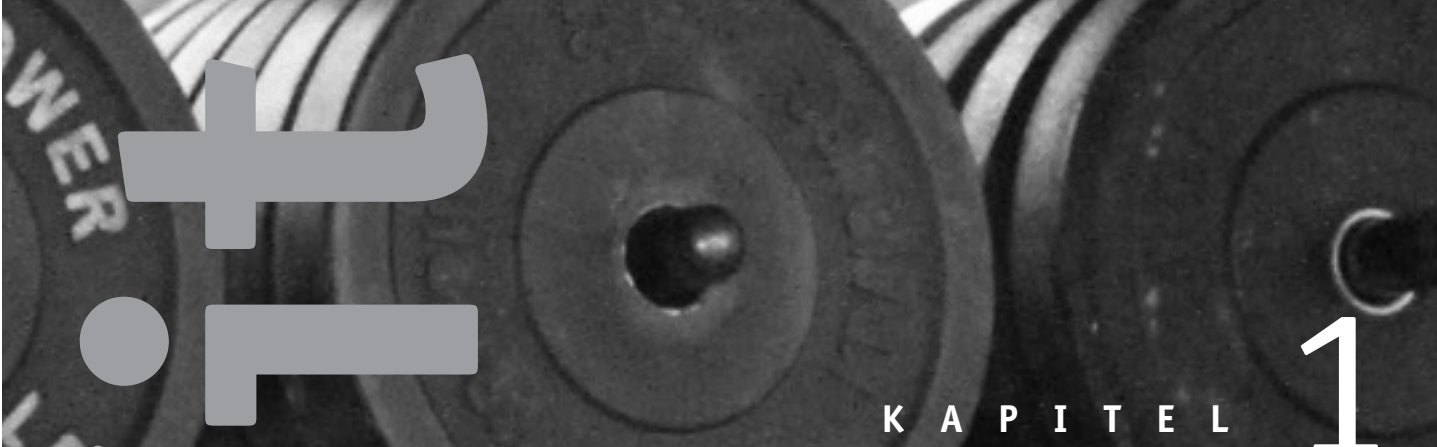
ALS ICH 2011 AM KOKORO-CAMP teilnahm, die mörderische, 50 Stunden währende Feuerprobe von SEALfit, war ich tief beeindruckt davon, wie wichtig mentale Vorbereitung für den Erfolg ist. Bevor es losging, hatte ich mehr als einmal den oft wiederholten Satz gehört, dass das Bestehen sogenannter Feuerproben zu 80 Prozent mental und nur zu 20 Prozent körperlich bestimmt ist. Und es dauert nicht einmal bis zu dem Zeitpunkt, an dem Schlafmangel und Erschöpfung überhandnehmen, dass man die Richtigkeit der Aussage bis in die letzte Faser versteht. Das Camp machte mir auch klar, wie sehr mir und anderen physische Fähigkeiten fehlten. Es gab Kerle, die den ganzen Tag rennen konnten, aber kämpfen mussten, sobald man ihnen einen Rucksack aufsetzte. Andere wiederum hatten Kraft wie ein Ochse, aber keine Ausdauer. Diese Ungleichgewichte kamen im Verlauf des Wochenendes, als die Ermüdung einsetzte, immer mehr zum Tragen. Nachdem ich das Camp abgeschlossen und Gelegenheit hatte, über meine Erfahrungen nachzudenken, wurde mir klar, dass Erfolg im Kokoro und eigentlich auch im Leben von einer Sache abhängt: Ausgeglichenheit.

SEALfit ist der Inbegriff der Ausgeglichenheit. Zu seinen Inhalten gehören eine ehrliche Selbstbeurteilung, das Ermitteln der eigenen Schwächen und die Verpflichtung zur täglichen persönlichen Verbesserung. Im Lauf der Zeit entwickelt sich ein Individuum, das diesem Plan folgt, zu umfassender Ausgeglichenheit. Körperlich verfügt man über Kraft und Ausdauer, Schnellkraft und Beweglichkeit. Mental ist man in der Lage, 100 Prozent zu geben, aber auch still zu sitzen und völlig in sich zu ruhen. Auf der geistigen Ebene ist es möglich, höhere Energien anzuzapfen und daraus Motivation zu schöpfen. In einem

Zeitalter, in dem viele Menschen ihr Reden nicht mit Handeln untermauern, lebt Coach Divine die Konzepte, die er lehrt. Er ist nicht nur körperlich extrem fit, sondern auch mental und geistig sehr stark. Weil er nie damit zufrieden ist, an der Seite zu sitzen und zuzuschauen, führt er stets von vorne und zeigt durch sein Beispiel, dass die Bedürfnisse des Teams über denen des Einzelnen stehen und niemand zu wichtig ist, um auch die kleinen Sachen zu erledigen. Diese Bereitschaft, mit der Gruppe zu trainieren und zu leiden, motiviert jeden, sich bedingungslos anzustrengen.

In den vergangenen zwölf Monaten genoss ich das Privileg, unter Coach Divine zu trainieren, und konnte so aus erster Hand die Effekte erfahren, die das SEALfit-Programm haben kann. Zukünftige Spezialkräfte, Militärs, Ersthelfer-Kandidaten und Spitzenathleten werden stärker und mental konzentrierter, als sie je gedacht hätten. Wochenendkrieger durchbrechen Barrieren und beweisen sich selbst die Praktikabilität von Coach Divines 20x-Prinzip, das besagt, dass jeder zu 20-mal mehr fähig ist, als er vorher angenommen hat. Die Konzepte, die in diesem Buch präsentiert werden, sind nicht nur reine Theorie, sondern sie sind im Lauf der 20-jährigen Karriere von Coach Divine als Navy SEAL, Wettkampfsportler, Kampfkünstler und Geschäftsmann geprüft und immer mehr verfeinert worden. Wenn Sie sich verbessern wollen, werden Sie ein Führer und entwickeln den Geist eines Kriegers, egal, in welcher Arena Sie zum Wettbewerb antreten. *SEALfit in 8 Wochen* gibt Ihnen die Werkzeuge in die Hand, die Sie für den Erfolg brauchen.

Joe L.
SEALfit-Athlet



K A P I T E L

1

DIE QUALEN ANNEHMEN

Sie betreten das Gelände der Navy Seals, um an der Kampfschwimmerausbildung Basic Underwater Demolition/SEAL (BUD/S) teilzunehmen. Die Sonne brennt gnadenlos vom Himmel, der Ozean tobt in der Ferne. Gekleidet in Shorts, T-Shirt und Kampfstiefel, prickelt Ihre Haut vor nervöser Energie. Sie atmen tief ein und aus und sind bereit, allen zu beweisen, dass Sie das Zeug haben, ein SEAL zu sein.

Der Ausbilder schaut Sie an wie ein Stück Frischfleisch und sagt: »Ihre erste Übung: Liegestütze. Wiederholen Sie in zwei Minuten so viele perfekte Liegestütze im Stil der Navy SEALs wie möglich. Ich mache es mal vor.«

Er nimmt die Ausgangsposition ein, senkt seinen brettgeraden Körper ab, bis die Brust den Boden berührt, und kehrt mit der vollständigen Streckung der Arme in die Ausgangsstellung zurück. Danach zeigt er, was nicht erlaubt ist: Picken wie ein Huhn, die Hüfte fallen lassen oder mit den Knien den Boden berühren. Sie suchen sich einen Partner, und schon brüllt er: »Drei, zwei, eins, los!«

Sie schließen Ihre Serie ab und haben danach zehn Minuten Pause. Nächster Programmpunkt: die maximale Anzahl Sit-ups in zwei Minuten. Die Hände berühren stets die Schultern, in der Endstellung berühren die Ellenbogen die Knie. Keine Probleme soweit – bis Sie bei 50 angelangt sind.

Nach den Sit-ups wieder zehn Minuten Pause, danach Klimmzüge. Absolvieren Sie so viele Wiederholungen, wie Sie schaffen. Aus dem geraden Hang müssen Sie das Kinn vollständig über die Klimmzugstange heben – Kippen mit der Hüfte ist verboten.

Die nächste Zehn-Minuten-Pause trennt die Klimmzüge von 500 Meter Schwimmen im Kampfstil. Und schließlich krönt ein Lauf über 2500 Meter den Test. Ja, die erste Einheit BUD/S ist geschafft! Aber Ihnen ist natürlich klar: Das ist erst der Anfang, und vor Ihnen liegt noch ein langer Weg. Aber Sie sind bereit für die Herausforderung, denn Sie haben nach SEALfit trainiert, um sich vorzubereiten.

Willkommen zu *SEALfit in 8 Wochen!*

Sie haben sich entschlossen, Ihrem Ausbilder – also mir – zu beweisen, dass Sie es draufhaben, SEALfit zu sein. Also kommen Sie in die Gänge, und absolvieren Sie den Eingangstest vollständig. Sie lesen richtig, und ich meine es ernst. Wenn Sie es nicht können oder wollen, dann machen Sie sich um den Rest des Buches keine Gedanken. Legen Sie es weg, und gehen Sie Ihrer Wege. Ich arbeite nicht mit Leuten, die sich nicht verpflichten wollen. Aber wenn Sie bereit sind weiterzumachen, dann ziehen Sie es durch – bis zum Ende:

1. in zwei Minuten so viele Liegestütze im Navy-SEAL-Stil wie möglich
2. zehn Minuten Pause
3. in zwei Minuten so viele Sit-ups wie möglich

4. zehn Minuten Pause
5. so viele vollständige Klimmzüge wie möglich
6. zehn Minuten Pause
7. 500 Meter Schwimmen (ersatzweise 2000 Meter Rudern, wenn Sie keinen Zugang zu einem Schwimmbecken haben)
8. zehn Minuten Pause
9. 2500 Meter Laufen
10. Dokumentieren Sie Ihre Trainingsleistungen (Wiederholungen und Zeiten) in einem Trainingsbuch.

Besuchen Sie im Internet die Seite www.sealfit.com/screeningtest, um Ihre Ergebnisse mit den SEAL-Standards zu vergleichen. Wenn Sie damit fertig sind, nehmen Sie wieder dieses Buch zur Hand und lesen das Kapitel zu Ende. Viel Erfolg!



SEALfit-Training

SEALFIT-TRAINING BEDEUTET MEHR ALS NUR Liegestütze, Sit-ups, Klimmzüge, Laufen und Schwimmen. Allerdings verwenden Sie diese und andere grundlegende Bewegungsformen jeden Tag. Wenn Sie SEALfit sein wollen, müssen Sie die Grundlagen beherrschen. Keine Ausreden. Kein Kneifen.

Navy SEALs tun nichts Unwichtiges. Jede Aktivität im Fitnessraum oder auf dem sogenannten Grinder – dem großen Platz auf dem SEAL-Gelände, wo die Körper und Seelen der Kandidaten in den Boden gestampft und wiederaufgebaut werden – nutzt späteren SEAL-Einsätzen. Man sieht SEALs niemals Kurzhantel-Curls absolvieren oder beispielsweise in der Beinstreckermaschine sitzen. Alles, was sie brauchen, ist ihr Körper und ein paar einfache Hilfsmittel: Klimmzugstange, Kletter- und Sprungseil, Dip-Holme, ein Satz freie Gewichte, Kettlebell und Sandsack. Sie halten es einfach – wie ich. Der Eingangstest auf den vorangegangenen Seiten funktioniert, weil sich alle Bewegungen an SEAL-Bedürfnissen orientieren: Drücken, Ziehen, Laufen, Schwimmen und dazu viel Core-Kraft.

Schon der Eingangstest bringt Sie an Ihre Grenzen. Er prüft Ihre Fähigkeiten, eine Menge Arbeit in kurzer Zeit zu bewältigen. Die Effizienz Ihrer Muskeln wird genauso offenbar wie Ihre Ausdauerfähigkeiten. Zudem funktioniert voller Einsatz nur mit außerordentlicher Willenskraft. Und das ist nur ein Bruchteil der Bereiche, die SEALfit auf ein vollkommen neues Level heben wird. Während Sie sich verbessern, werden Sie verblüfft sein, was ich noch von Ihnen verlange – und was Sie in der Lage sein werden zu tun.

Wie im tatsächlichen Navy-SEAL-Programm bin ich darauf aus, Ihr System zu erschüttern. Ich muss Sie auseinandernehmen, um Sie auf SEALfit-Art wiederaufzubauen. In der Zwischenzeit müssen Sie jeglichen Glauben ablegen, was Sie können oder nicht. Es ist mir egal, ob Sie ein Kraftpaket oder ein dünner Hering sind: Wenn Sie sich auf SEALfit einlassen, werden wir Sie dauerhaft in einen funktionellen Athleten verwandeln. Das Geheimnis ist, die Qualen anzunehmen, Tag für Tag. Wenn Sie sich an Disziplin und Mut gewöhnen, erscheint Ihnen SEALfit nicht mehr hart. Im Gegenteil: Es macht Ihnen sogar Spaß.

Ein »durchschnittlicher« Geschäftsmann von 40 Jahren

Bobby verbringt die meiste Zeit am Schreibtisch. Nachdem er ein Jahr lang in einem Cross-Fit-Studio trainiert hatte, schrieb er sich in meiner Unbeatable Mind Academy (UMA) ein. UMA ist ein Onlineprogramm für mentale Stärke, das auf fortschrittliche Weise an das SEALfit-Training heranführt. Bobby entschloss sich, das Ganze ernsthaft anzugehen, und landete gleich in SEALfit-Trainingseinheiten für Fortgeschrittene.

Jede Trainingseinheit erschöpfte ihn. Im Kampf mit der Zwei-Stunden-Session, die seine früheren Einheiten wie leichtes Aufwärmen erscheinen ließ, verfluchte er SEALfit und mich. In der Regel musste er die Belastung reduzieren und Ersatz für Elemente finden, die er nicht bewältigen konnte. Aber Bobby stellte sich den Qualen. Nach drei Monaten kam es zu einer dramatischen Veränderung.

Das Telefon klingelte ...

Ich meldete mich mit »Coach Divine«, als ich den Anruf entgegennahm.

»Coach ... Bobby Yates am Apparat ... Ich rufe an, um Ihnen von einem Durchbruch zu berichten!« Er war wirklich aufgeregt.

»In den vergangenen drei Wochen habe ich endlich das komplette Training für Fortgeschrittene wie vorgeschrieben geschafft. Es war mir egal, ob es drei Stunden dauerte.«

»Klingt nach einem Meilenstein, Bobby.«

»Etwas Erstaunliches ist passiert. Meine Kraft und Bewegungsqualität haben sich plötzlich dramatisch verbessert. Ich bin so selbstbewusst, wie ich es nie zuvor war. Früher musste ich mich zum Training schleppen, und jetzt freue ich mich richtig darauf.« Er strahlte förmlich durchs Telefon.

»Mir geht es mittlerweile im Alltag so gut! Im Büro bin ich leistungsfähig wie eine Maschine und habe danach noch jede Menge Energie für die Familie übrig.«

Er schloss mit: »Meine Freunde halten mich für verrückt, aber ich fühle mich stärker – körperlich und mental – als all die Jahre zuvor ... Irgendwie komme ich mir wieder vor wie mit 20!«

Bobby war hinter das Geheimnis des SEALfit-Trainings gekommen. Wenn wir die Grenzen menschlicher Erfahrungen verschieben, treffen wir auf neue Herausforderungen. Körper, Geist und Seele passen sich an. Bobbys neue Normalität ist in der heutigen Welt außergewöhnlich. Das macht Bobby außergewöhnlich. Er ist kein Durchschnittstyp mehr. Er ist jemand Spezielles.

Mehr als ein Trainingsprogramm

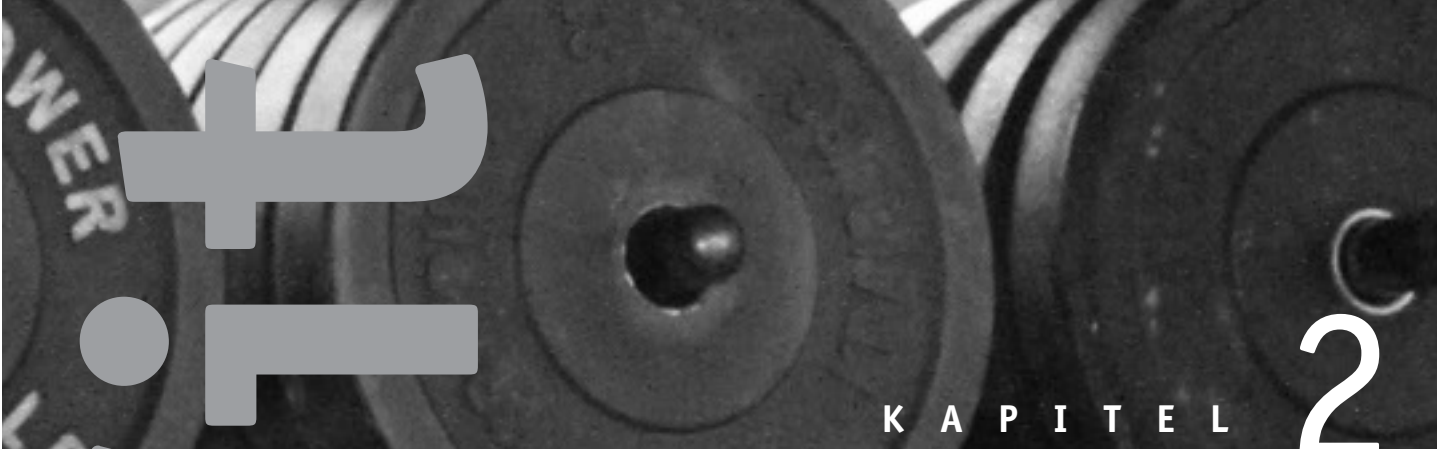
Nach acht Wochen SEALfit-Training werden Sie anfangen,

- über längere Zeit als zuvor an Ihrer Leistungsgrenze zu arbeiten;
- sich auf das Bekannte und das Unbekannte vorzubereiten;
- eine Gelegenheit zum Trainieren zu finden, egal, ob Sie Zugang zu einem Fitnessstudio oder zu sogenannten richtigen Trainingsgeräten haben;
- sich dem Wettbewerb nicht nur zu stellen, um zu gewinnen, sondern auch, um eine Aufgabe zu überleben und zu erfüllen, die Leben, Tod oder strategische Konsequenzen über Ihre Besoldungsgruppe hinaus mit sich bringt;
- stark zu sein, ohne sich über Stärke Gedanken machen zu müssen;
- über die Kraftausdauer zu verfügen, um schwere Objekte zu bewegen;
- außergewöhnliche Ausdauerfähigkeiten einzusetzen, um lange Strecken zurückzulegen;
- eine intensive Fähigkeit an den Tag zu legen, sich in explosiven Situationen wie der Brandbekämpfung oder anderen Krisen zu bewähren;
- Widerstandsfähigkeit und hohe Core-Kraft beizubehalten, ohne Verletzungen zu erleiden – Sie werden wissen, wie Sie die Leistungsbereitschaft des Körpers über längere Zeit erhalten;
- sich zu mentaler Stärke zu bekennen, wohl wissend, dass auch dafür Training notwendig ist.

Sie sehen, SEALfit ist viel mehr als nur ein Trainingsprogramm: Es ist eine Lebenseinstellung. Sie werden sich mit anderen Augen betrachten. Sie werden leistungsfähiger und selbstbewusster sein und ein Ausmaß an mentaler Stärke an den Tag legen, das es Ihnen erlaubt, jeder Herausforderung mit Entschlossenheit zu begegnen. Und Sie werden mir bald genau das erzählen, was ich neulich von Bobby Yates gehört habe: »Coach Divine, ich habe mich verändert.«

Es liegt an Ihnen. Seien Sie jemand Besonderes. Doch jetzt ist erst einmal Zeit für eine Pause. Der morgige Tag wird Ihnen in den Hintern treten.

Beachten Sie: Zu den meisten Übungen in diesem Buch gibt es ein Video auf www.sealfit/videos. Eine Übungsübersicht mit Verweisen und den Originalnamen der Übungen finden Sie im Anhang 6 ab Seite 266.



K A P I T E L

2

MIT DER EINSTELLUNG EINES KRIEGERES

Nachdem Sie den Aufnahmetest absolviert haben, denken Sie womöglich, Sie wären nun bereit, sofort mit dem Training zu beginnen. Langsam – wir müssen erst an Ihrer Einstellung arbeiten, damit Sie ein Verbündeter sind und kein Feind.

Willkommen in der Hölle!

»Willkommen in der Hölle«, sagt Ausbilder Zinke mit schiefem Lächeln. »Ich nehme an, Sie checken im Hotel Höllenwoche ein, richtig? Oder sind Sie gekommen, um wie die anderen aufzugeben?

Höllenwoche? Ja, denken Sie, ich bin hier zur Höllenwoche – und mache mir vor Angst fast in die Hose. »Jawohl, ich bin hier zur Höllenwoche und nein, Sie müssten mich umbringen, bevor ich aufgebe.«

Sie bereuen Ihren Satz sofort. Zinke schaut durch Sie hindurch und sagt: »Kein Problem, wenn es das sein soll!«

70 von 180 Kameraden, die vor sieben Wochen anfangen, sind noch übrig. Sie stopfen Klamotten in Seesäcke, legen T-Shirts nach Schablone zusammen und bereiten sich auf die kommenden Herausforderungen vor.

Heimat, deine Sterne! Ich tue es wirklich. Ich bin kurz davor, in den Abgrund zu springen. Bin ich wirklich bereit dafür?, fragen Sie sich.

Nach einigen Witzchen legen sich Ihre Kameraden noch einmal aufs Ohr, bevor die Spiele beginnen. Fünf Tage und Nächte brutales Training rund um die Uhr. Sie sitzen auf Ihrem Bett und blättern in Ihrem abgenutzten Exemplar von *SEALfit in 8 Wochen*. Ihnen fällt ein, dass *kokoro* »Zusammenfluss von Herz und Seele in Aktion« bedeutet, und Ihnen wird klar, dass Sie allen Kokoro, den Sie auftreiben können, brauchen werden. Ihre Gedanken kreisen um Coach Divines Worte:

»Finde an einem ruhigen Ort die richtige Einstellung.«

Eine Stunde, bevor es losgeht, lenken Sie Ihre Schritte zum Strand ...

Die mentale Auseinandersetzung

Es ist ungewöhnlich still, die Ruhe vor dem Sturm. Sie schauen auf die Wellen, schließen die Augen halb und gleiten in den meditativen Zustand, den Sie in *SEALfit* gelernt haben. Nach fünf Minuten Sitzen und Wellenbeobachten haben Sie den Punkt erreicht, an dem Ihr Geist tief und offen ist. Sie führen sich die physischen und psychischen Meilensteine der Vorbereitung vor Augen. Stunden um Stunden körperlichen Trainings vom Grundlagen- und Fortgeschrittenen- bis hin zum Hochleistungsniveau. Sie sind bereit. Was Sie über die Höllenwoche wissen, läuft wie ein Film vor Ihren Augen ab. Sie sehen sich selbst: stark, verletzungsfrei, wachsam, bereit zu führen, bereit zu folgen, niemals zu verzagen. Das sind Sie! Nun durchdenken Sie Ihre Strategie und Taktik für den Sieg:

- **WAS IST MEIN ZIEL?** Nicht nur zu überleben, sondern auch erfolgreich zu sein.
- **WARUM BIN ICH HIER?** Um mir zum ersten Mal selbst zu begegnen und die Ehre zu erlangen, den Dreizack zu tragen.
- **WIE KANN ICH DAS ERREICHEN?** Indem ich mich in jedem Moment außerordentlich anstrenge.
- **AUF WELCHE MITTEL KANN ICH MICH VERLASSEN?** Auf meinen starken Geist, meinen starken Körper, meinen unbezwingbaren Willen und auf meine Kameraden.

Es bleibt noch etwas Zeit. Gut, ich brauche sie, um weitere Aspekte zu beleuchten.

Sie stellen sich vor, wie Sie und Ihre Kameraden auf dem Grinder herumgescheucht werden. Sie lächeln. Videos einer Höllenwoche, die Sie auf YouTube gesehen haben, dienen Ihnen als Anhaltspunkt. Erfahrungen des SEALfit-Kokoro-Camps, in dem Sie sich die Einstellung eines Kriegers angeeignet haben, blitzen auf. Am Ende jedes Entwicklungsschritts sind Sie stolz und helfen Ihren Kameraden. Sie sind seit 48 Stunden auf den Beinen, aber Ihr Geist ist hellwach. Sie frieren im Meer, aber Ihre Atemtechnik kontrolliert Ihre mentalen und körperlichen Reaktionen. Beim Blick in den Spiegel fünf Tage später strahlen Sie. »Sie haben bestanden!«, schallt es, während Sie Ihre Kameraden dankbar umarmen. Euphorie und tiefer Friede erfassen Sie, nachdem Sie Ihre Ziele erreicht haben.

Die Zeit wird knapp. Sie nutzen die Spannung in sich und um sich herum. Zapfe alle Quellen an, sagen Sie zu sich. Sie werden sie in der nächsten Woche kanalisieren, indem Sie stets die richtige Einstellung finden. Sie wenden eine Atemtechnik an, was sofort Bilder von Hochleistungsmomenten der Vergangenheit hervorruft. Starke Gefühle von Schlachten und Siegen kommen auf. Ein positiver innerer Dialog wird wach; Energie durchströmt Sie. Sie werfen Anker in diesem positiven Meer und zitieren William Ernest Henleys Zeile aus seinem Gedicht *Invictus*: »Ich bin der Herr meines Schicksals: Ich bin der Hauptmann meiner Seele.«

Der Geist des Kriegers

Sie könnten einer der wenigen sein, die erleben, was ich oben beschrieben habe. Es gibt aber auch gute Chancen, dass das nicht der Fall ist. Das spielt keine Rolle. Ersetzen Sie das Wort »Höllenwoche« im Text oben durch jede andere Herausforderung, mit der Sie konfrontiert werden. Die Einstellung eines Kriegers bleibt die gleiche. Sie denken anders als gewöhnliche Männer oder Frauen. Die sehen zwar so aus wie Sie, aber innerlich unterscheiden sie sich

sehr. Mit der mentalen Vorbereitung auf die Einstellung des Kriegers können Sie jede Herausforderung im Leben meistern.

- Sie sind konzentriert, entspannt und jederzeit reaktionsfähig.
- Sie wissen, dass Sie erfolgreich sein werden – es gibt keine Zweifel.
- Nutzen Sie Energien, die tief in Ihnen liegen, und erweitern Sie so Ihre Fähigkeiten um das Zwanzigfache des Erwarteten.
- Kontrollieren Sie Angst und verwandeln Sie Stress in Erfolg.
- Definieren Sie klare Ziele und seien Sie auf alles vorbereitet.
- Nehmen Sie Herausforderungen mit positiver Einstellung an und motivieren Sie sich und Ihr Team auch mit Humor.
- Seien Sie entscheidungsfreudig und selbstbewusst, ein echter Führer.

Ihre Aufgabe ...

Je größer das Hindernis, desto mehr Ruhm verdient dessen Überwindung – KONFUZIUS

Vor jeder Trainingseinheit absolvieren Sie eine sogenannte Standard Operation Procedure (SOP) – eine Standardvorgehensweise. Es ist der gleiche Ablauf wie vor einer großen Herausforderung. Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie niemand stört. Gehen Sie die Trainingsanweisungen im Detail durch, und verinnerlichen Sie sich den Trainingsplan mitsamt allen Übungen, bevor Sie beginnen. Ist Ihr Trainingsort richtig vorbereitet? Was haben Sie vor? Wollen Sie das Programm in einem Zug durchziehen oder doch lieber in einzelne Teile aufgliedern? Nehmen Sie sich neue Bestleistungen in den Bereichen Kraft oder Ausdauer vor? Liegen Handtuch, Trainingsbuch, Stift und Wasserflasche bereit? Was werden Sie essen, wenn Sie Nahrung brauchen? Welches spezielle Ziel wollen Sie mit dieser Trainingseinheit erreichen? Behalten Sie während des SEALfit-Trainings jeden dieser Aspekte im Auge.

Nun absolvieren Sie die Trainingseinheit wie beschrieben, individuelle Änderungen sind erlaubt. Stellen Sie sich vor, erfolgreich zu sein. Üben Sie mit perfekter Bewegungsführung. Am Ende aktivieren Sie die Tiefenatmung und laden Ihren Körper mit positiver Energie und Emotionen auf, so, als hätten Sie eine persönliche Bestleistung aufgestellt oder einen wichtigen Durchbruch erzielt. Beginnen Sie einen positiven inneren Dialog, den Sie

während der gesamten Trainingseinheit beibehalten. Fühlen Sie sich bereit? Brich nun auf, Krieger, um zu dominieren! Nach der Trainingseinheit lesen Sie den Rest des Kapitels.

AUFWÄRMEN: Schauen Sie sich die Videos von den Range-of-Motion-Übungen (ROM) und Drills sowie von Burpee und Air Squat auf der SEALfit-Webseite (www.sealfit.com/videos) an, und machen Sie 25 Kniebeugen.

LEISTUNGSFÄHIGKEIT: Fünf Durchgänge in bester Qualität

- 20 Air Squats
- 20 Burpees
- 200 m Laufen

COOL-DOWN: 1500 m lockeres Laufen, danach Dehnen

TRAINERANMERKUNGEN: Das war die Grundlage des ersten Trainingstags. Die nächsten fünf Trainingstage werden Sie auf die danach folgenden sogenannten On-Ramp- und Advanced-Operator-Einheiten vorbereiten. Sie erweitern die Basis und lenken Körper und Psyche. Lassen Sie sie nicht aus. Eine optimierte Technik führt oft zu außerordentlichen Leistungsverbesserungen. Abhängig von Ihrem Ausgangslevel müssen Sie nicht jeden Tag trainieren, sondern können auch einmal eine Pause einlegen.

Absolvieren Sie den **Air Squat** mit schulterbreit voneinander entfernten Füßen, die Fersen fest in den Boden gedrückt. Strecken Sie die Arme exakt nach vorne. Nun schieben Sie das Gesäß etwas nach hinten und setzen sich durch Beugen der Beine ab. Behalten Sie die Form der Lendenwirbelsäule bei, treten Sie weiter mit der ganzen Sohle auf, und führen Sie die Hüfte bis unter Kniehöhe. Bewegen Sie die Zehen, um zu prüfen, ob Ihr Gewicht auf den Fersen ruht. Strecken Sie nun die Beine explosiv, und schieben Sie die Hüfte in eine leichte Überstreckung. Die Schwerpunkte liegen auf der Hüftstreckung im Stand, der stabilen Lendenwirbelsäule, den fest auf dem Boden platzierten Fersen und der maximalen Absenktiefe des Gesäßes.

Beginnen Sie die **Burpees** im Stand. Lassen Sie Ihren Körper schnell fallen, indem Sie die Füße nach hinten wegschieben. Landen Sie im Liegestütz, und führen Sie die Brust rasch nach unten, bis sie den Boden berührt. Nun explodieren Sie förmlich über einen 15-cm-Sprung zurück in den Stand und klatschen anschließend einmal über Kopf in die Hände.

Das ist SOP

Was Sie absolviert haben, ist im SEALfit-Training die sogenannte Standard Operation Procedure (SOP), die Standardvorgehensweise für die mentale Vorbereitung. SEAL-Teams verwenden in der Vorbereitung auf gefährliche kriegsrische Missionen die gleichen Techniken. Echte Krieger haben über Generationen festgestellt: Du musst die erste Schlacht gewinnen – in deinem Kopf –, um aus jedem anderen Kampf im Leben siegreich hervorgehen zu können. Denken Sie daran: SEALfit ist mehr als nur reines körperliches Training. Sie müssen die ganze Person einbeziehen und sich als komplette Einheit aus Körper-Seele-Geist betrachten. Sie trainieren diese Einheiten gleichzeitig, was in allen Bereichen zu optimaler Leistung und mehr Erfolg führt.

Im SEALfit-Training nehmen wir nichts auf die leichte Schulter. Den Körper zu trainieren ist im Vergleich zum Training des Geistes einfach. Eines meiner liebsten Mantras: »Wo der Geist führt, folgt der Körper.« Führen Sie Ihren Geist zum Sieg, den Sie vor sich sehen, den Sie fühlen und an den Sie glauben können – Ihr Körper wird Ihnen zur Hölle und wieder zurück folgen.

Die mentale Vorbereitung von SEALfit besteht aus vier Schritten, die im Verlauf des Programms immer profunder trainiert werden:

1. Bekommen Sie Ihren Kopf frei! Verbannen Sie Ablenkungen, und vergessen Sie alltäglichen Kleinkram. Entwickeln Sie eine tiefe positive Konzentration auf die Aufgabe, die vor Ihnen liegt.
2. Sie kennen das »Warum«, und Sie sind sich Ihrer Strategie und Taktik bewusst. Verändern Sie sie, wenn nötig.
3. Stellen Sie sich den Sieg vor, und üben Sie das. SEALs verwenden Methoden, die wir *envisioning* und *dirt dive* nennen (siehe rechte Seite, Punkt 3).
4. Laden Sie Ihre inneren Batterien auf, um optimale Leistung erbringen zu können.

Beachten Sie: Im Anhang 1 ab Seite 221 gibt es eine detaillierte Beschreibung der Rituale von SEALfit sowie der SOPs vor und nach dem Training.

Die vier grundlegenden Fertigkeiten

Beginnen Sie gleich damit, die folgenden vier grundlegenden Fertigkeiten zu üben. Je mehr Sie trainieren, desto mehr verbessern Sie sich:

1. **BOX-ATMUNG:** Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihre Atmung. Dadurch werden Sie in der Lage sein, Angst und Stress zu kontrollieren und in Körper und Geist ruhig zu bleiben. SEALs nennen es *Erregungskontrolle*. Beginnen Sie mit dem kompletten Ausatmen. Dann atmen Sie in den Bauch ein, während Sie bis vier zählen. Halten Sie Ihren Atem an, und zählen Sie bis vier. Atmen Sie, während Sie bis vier zählen, komplett aus, und zählen Sie erneut bis vier, bevor Sie wieder einatmen. Dieses 4-4-4-4-Zählen bezeichnen wir als Box, daher der Name. Praktizieren Sie die Übung vor jeder Trainingseinheit für mindestens fünf Minuten.
2. **POSITIVER INNERER DIALOG:** Was und wie Sie zu sich sprechen ist von enormer Bedeutung. Diese Fertigkeit/Übung kann recht schwierig sein, da der innere Dialog von tief liegenden Faktoren bestimmt wird. Fangen Sie deshalb damit an, Ihre Gedanken aufmerksam zu verfolgen, und überschreiben Sie danach negative mit positiven. Meine Aussage während des SEAL-Trainings war immer: »Du siehst gut aus, du fühlst dich gut – du gehörst nach Hollywood!«
3. **VISUALISIERUNG:** Bildliche Vorstellungen sind ebenfalls enorm wichtig. Sie lernen einerseits, im Kopf zu üben, andererseits sich zukünftige Ergebnisse vorzustellen, die Sie sich inständig wünschen. Beginnen Sie, indem Sie den Ablauf der vor Ihnen liegenden Trainingseinheit vor dem geistigen Auge abspielen lassen. SEALs nennen das *dirt diving*.
4. **ZIELE SETZEN:** Sich angemessene Ziele zu setzen fördert die Konzentration, die richtige Richtung und die Dynamik. In Anbetracht einer monströsen Herausforderung wie der Höllenwoche gilt es, sich Kleinziele vorzunehmen. Sie können einen Elefanten nur stückweise und nicht auf einmal hinunterschlucken!

Vor vielen Jahren wurde ich während der Höllenwoche stärker. Meine Bootsbesatzung kam als Team durch, gewann jeden Abschnitt und sicherte den Sieg am Freitag schon, drei Stunden vor Ablauf. Die Einstellung von Kriegerern war dafür eine wesentliche Grundlage. Mehr als 180 begannen, am Ende blieben 40 übrig. Mentales Training hat mein Leben verändert – und genauso wird es Ihr Leben verändern.



K A P I T E L

3

IM KAMPF BLEIBEN

Keine Wiederholung!«, schrie Coach Smith.
»Die Hüfte muss beim Squat unter Knie-
höhe sein. Ich dachte, Sie wären vor-
bereitet. Sie werden den Eingangstest nicht
schaffen, weil Sie nicht richtig trainiert haben!«
*Gut, dachte ich. Das ist sein Job: uns auseinander-
zunehmen und neu zusammenzusetzen.*

ist
es
ein
S

Erst eine Stunde im Kokoro-Camp, und der Typ musste schon kämpfen. Smith ging weiter zum nächsten Opfer. Aber nun kam Coach Cummings. »Was haben wir denn hier, den nächsten Aussteiger? Was wollen Sie hier? Warum gehen Sie nicht einfach? Strecken Sie die Hüfte am Ende des Squats ... keine Wiederholung!« Der Teilnehmer stoppte auf der Stelle, riss sich das T-Shirt vom Leib, warf es Cummings ins Gesicht und verließ den Ort der Schmach.

Ich beobachtete die Szene aus der Nähe und war fassungslos. Kein Teilnehmer nimmt am Kokoro-Camp ohne die notwendige Vorbereitung teil. Ich zeige Videos (www.sealfit.com/videos), die die Absicht der Ausbilder erklären und darstellen, wie meisterhaft sie emotionale Schwächen ausnutzen. Mit Spott und verbalen Stichen streuen sie Salz in Kratzer und Wunden und provozieren die Teilnehmer, mit Entschlossenheit durchzuhalten.

Dabei hatten wir mit dem schwierigen Teil noch gar nicht begonnen, sondern befanden uns im Grundlagentest. Der Teilnehmer verlor die emotionale Kontrolle und gab auf. Hätte er seine Emotionen in diesem Moment im Griff gehabt, hätte er das Wochenende überstanden und wäre daran gewachsen. Doch nun wird er seine Schwäche auf ewig bedauern.

Mit dem Hammer auf den Musikantenknochen

Keine Frage, das Leben ist hart. Aber es ist noch viel schwieriger, wenn man dumm ist. Wenn man sich nicht vorbereitet und nicht vom Leben lernt – das ist dumm. Wie viele Desaster haben Sie im Leben schon angerichtet? Wie Sie darauf reagieren, macht den Unterschied. Wenn Sie den Kreislauf durchbrechen wollen, lernen Sie, selbst in den härtesten Herausforderungen Würde und Humor zu entdecken.

Ich sage: Der Hammer soll den Musikantenknochen treffen. Anstatt sich einzuigeln und zu verstecken, reitet man besser in den Sturm, relativiert die Situation und lernt daraus. Wenn ich während des Trainings leide, lächle ich, so gut es geht, und jaule den Howard-Dean-Schrei (findet man im Internet). Wenn mein Team leidet, ändert eine Prise Humor die emotionale Verfassung aller Mitglieder. Und schon lachen wir gemeinsam und johlen ob unseres geteilten Elends. Es gibt viel Kraft, wenn man merkt, dass man nicht allein ist.

Wenn es richtig schwierig wurde in den SEAL-Teams, sagten wir: »Zeit, sich anzustrengen oder den Mund zu halten.« Das bedeutete: Leiste jetzt einen positiven Beitrag oder halte zumindest den Mund. Stets der beste Beitrag ist Humor. Bis heute kann ich mich gut an Gelächter während der Höllenwoche erinnern. Sie war eine der lustigsten Wochen meines Lebens, denn sowohl die Ausbilder als auch die Anwärter verstanden, dass Humor die Bürden des Lebens erleichtert. Er entwickelt Würde durch emotionale Kontrolle.