

==== **MARK DIVINE** ====



**UNBEZWINGBAR**

==== **WIE EIN** ====

**NAVY SEAL**

**Resilienz und mentale Stärke  
für Erfolg auf höchster Ebene**

**riva**

© des Titels »Unbezwingbar wie ein Navy Seal« von Mark Divine (ISBN Print: 978-3-86883-921-0)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Einleitung: Dies ist der unbezwingbare Geist .....	11
Das solide Fundament der Stille .....	12
Teams und so weiter .....	16
Teilzeit-SEAL, Vollzeitunternehmer .....	19
Yoga-Jitsu .....	20
Der Fahrplan zum unbezwingbaren Geist .....	22
<b>Schritt 1</b>	
<b>Entdecken Sie Ihr Warum und richten Sie es positiv aus ...</b>	29
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Die erste Prämisse .....</b>	30
Siegen im Kopf .....	33
Entdecken Sie die heilige Stille .....	35
Der Zeuge .....	37
Die Furcht aushungern und den Mut mästen .....	39
Drei Ps und <i>die eine Sache</i> .....	42
Definieren Sie Ihre drei Ps und <i>die eine Sache</i> .....	44
Wofür wird man Sie in Erinnerung behalten? .....	46
<b>Kapitel 2:</b>	
<b>Mentale Härte .....</b>	47
Entscheidungen fällen .....	47
Stress bewältigen .....	49
Stress verstehen .....	52
Doppelte Wirkung: Atmung und Konzentration .....	54
Die Großen Vier der mentalen Härte .....	62
Die Großen Vier der emotionalen Belastbarkeit .....	66

## Schritt 2

<b>Die Disziplinen des Kriegers</b> .....	69
---	----

### Kapitel 3

<b>Selbstmeisterung</b> .....	70
Die Fünf Berge .....	72
Die Disziplinen des Kriegers .....	74
Einfachheit .....	75
Hingabe .....	77
Authentizität .....	79
Schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch .....	80

### Kapitel 4

<b>Die Bedeutung des Dienens</b> .....	81
Mitgefühl .....	82
Bewusstsein des Überflusses .....	83
Großzügigkeit .....	84

## Schritt 3

<b>Kultivieren Sie Vortrefflichkeit</b> .....	87
---	----

### Kapitel 5

<b>Tiefe Wahrnehmung</b> .....	88
Drei-Sphären- Wahrnehmung .....	89
Ihre »Annahmen zum scheinbar Selbstverständlichen« .....	95
Im Einklang mit den universellen Gesetzen .....	98
Erkenntnismeditation .....	105
Kontemplation .....	106
Rekapitulation .....	106
Tagebuch .....	109

### Kapitel 6

<b>Vertrauen und Demut</b> .....	110
Vertrauenswürdigkeit .....	113
Führung .....	116
Demut .....	119
Verantwortungsbewusstsein .....	121
Entschlossenheit .....	123
Beharrungsvermögen .....	124

**Schritt 4**  
**Verdienen Sie sich Ihren Trident jeden Tag** ..... 131

**Kapitel 7**

**Stark wie ein Hirtenhund** ..... 132

- Das Schaf und die Wölfe ..... 133
- Einige Regeln für Beteiligung ..... 134
- Einschalten, ausschalten ..... 136
- Hundetraining ..... 137

**Kapitel 8**

**Unverzichtbare Führungsfähigkeiten** ..... 142

- Trainieren Sie den Zoowärter ..... 143
- Beseitigen Sie den Gladwell-Effekt ..... 151
- Verwenden Sie mentale Modelle ..... 152
- KISS-Planung ..... 153
- SMARTP-FITS-Ziele ..... 155
- SMEAC und PROP ..... 159
- Die BOEH-Schleife ..... 161
- Visualisieren Sie den Erfolg ..... 163
- Bauen Sie die Moral auf ..... 166

**Schritt 5**

**Stellen Sie Ihr Team zusammen und schreiten Sie zur Tat** .. 171

**Kapitel 9**

**Wie man ein Team führt** ..... 172

- Fördern Sie die Bereitschaft, sich auf Risiken und Fehlschläge einzulassen ..... 177
- Im Team gibt es kein Ich ..... 178
- Achten Sie auf Realitätsnähe ..... 179
- Funktionales Teamtraining ..... 180
- Psychospiele und Herausforderungen ..... 182
- Suchen Sie die Herausforderung ..... 183
- Nutzen Sie Standardbetriebsverfahren ..... 185
- Noch einmal: Es muss leicht verständlich sein ..... 187

## Kapitel 10

<b>Das integrierte Selbst</b> .....	189
Ein-Punkt-Fokus .....	190
Außergewöhnliche Entschlossenheit .....	191
Eine positiv offensive Einstellung .....	193
Urteilsvermögen .....	194
Im Chaos aufblühen .....	198
Situationsbewusstsein .....	199
Standhaftigkeit .....	201
Noch einmal zurück zur Demut .....	203
Der Geist von Kokoro .....	205
Die Fünf Plateaus .....	206
<b>Nachwort</b> .....	215
Zehn Erfolgsgeheimnisse .....	219
<b>Über Mark Divine</b> .....	220
<b>Stimmen</b> .....	223
<b>Anhang 1</b> .....	226
Schaubilder .....	226
<b>Anhang 2</b> .....	236
Werkzeuge .....	237
<b>Anhang 3</b> .....	238
Liste empfohlener Bücher .....	238
Erfolg, Philosophie und der menschliche Geist .....	238
Kokoro und Kampfgeist .....	239
Fitness und Ernährung .....	240