



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Auf dem Weg zum Alpha-Mann – toller Körper, mehr Erfolg und fantastischer Sex! Die Fitnessprofis John Romaniello und Adam Bornstein präsentieren ihr bahnbrechendes Programm, das dein Aussehen, ja dein gesamtes Ich komplett umkrepeln wird. Aus zehn Jahren wissenschaftlicher Arbeit über natürliche Hormonoptimierung holen sie die besten Tipps, wie du stark, fit und schlank wirst – mit ihrer einmaligen Vier-Phasen-Diät und dem passenden Trainingsplan. Egal, wie alt du bist, wie fit du bist, dein Wunschkörper rückt in Reichweite. Stell dich darauf ein, dass du:

- in zwei Wochen 2,5 bis 4,5 Kilo Fett abbaust,
- in einem Monat bis zu 2,5 Kilo solide Muskelmasse aufbaust,
- wesentlich mehr guten Sex genießen wirst und
- schön definierte Bauchmuskeln bekommst, ohne stundenlang im Fitnessstudio zu schwitzen.

## *Autoren*

John »Roman« Romaniello gilt unter Leistungssportlern, Prominenten und CEOs als *der* Diät- und Ernährungsguru. Er schreibt regelmäßig für verschiedene Zeitschriften und Blogs zum Thema Männergesundheit und Fitness, unter anderem für *Men's Health*.

Adam Bornstein ist mehrfach ausgezeichnete Fitness- und Ernährungsexperte. Er war Fitnessredakteur bei *Men's Health* und hat bereits fünf Fitnessbücher geschrieben.

Adam Bornstein,  
John Romaniello

# Der Alpha Code

Fitness für echte Männer.  
Mehr Muskeln, mehr Erfolg, mehr Sex

Mit einem Vorwort  
von Arnold Schwarzenegger

Aus dem Amerikanischen  
von Stefanie Hutter

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ersetzt keinesfalls eine qualifizierte ärztliche Beratung. Bevor Sie Ihre Ernährung umstellen oder mit dem beschriebenen Fitnessprogramm beginnen, sollten Sie einen entsprechenden Fachmann konsultieren.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2013 John Romaniello and Adam Bornstein

Originaltitel: *Man 2.0. Engineering the Alpha*

Originalverlag: HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17486-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für meine Mutter, Linda Romaniello,  
die mich zunächst lehrte, stark zu sein,  
und dann, meine Stärke richtig einzusetzen,  
und für  
Alvin Batista, meinen Obi-Wan,  
der mir vor langer Zeit ein Buch in die Hand drückte,  
das diesem hier ähnelte.

JR

Für meine Eltern – Ira und Sandy –,  
die immer schon wussten, dass Alpha-Sein bedeutet,  
ein besserer Mensch zu werden und anderen zu helfen,  
und die mich so erzogen, dass ich diese Botschaft  
an andere weitergeben kann.

AB



# INHALT

Vorwort von Arnold Schwarzenegger .....	11
---	----

## TEIL 1 Initiation

<b>Einleitung: Der gefallene Mann .....</b>	<b>17</b>
Der Aufstieg des Gewöhnlichen .....	20
Zum Alpha werden .....	22
<b>1. Die Fitnessindustrie ist total daneben .....</b>	<b>41</b>
Hinter der Furcht .....	43
Aussehen (und fühlen... und ficken) wie ein richtiger Mann .....	46
Werde zum Helden ... jetzt! .....	64
<b>2. Dein ganz persönliches Abenteuer .....</b>	<b>81</b>
Von vorne beginnen .....	84
Neue Wege beschreiten: Die Heldenreise .....	85
Die Evolution des Durchschnitts .....	87
Zurück an den Spieltisch: Bist du dabei? .....	89
<b>3. Die Wahrheit hinter der Wahrheit .....</b>	<b>93</b>
Dring... dring .....	95
Folge dem Ruf .....	97
Du weißt nicht, was du nicht weißt .....	99
Lügen, Mythen und der Grund, warum Männer dick sind .....	100

TEIL 2  
Neu geboren

<b>4. Das Abenteuer ruft</b> .....	<b>137</b>
Einen Mentor finden .....	139
Der Ruf .....	140
Ein höheres Einkommen, mehr Sex und ein umwerfendes Aussehen .....	142
Mach die Augen auf .....	166
<b>5. Antworten finden</b> .....	<b>167</b>
Auftritt des Mentors .....	170
Die zwei Hauptgründe, warum du nicht deinen Traumkörper hast .....	196
Wähl deine Pille .....	201
<b>6. Ein unwirkliches Leben</b> .....	<b>203</b>
Den Traum leben .....	204
Der Sex und du .....	206
Die unbekannte Macht des Sex .....	209
Der Sprung: Vom sexuellen Antrieb zum Erfolg .....	213
Elf Wege zur Stärkung des sexuellen Antriebs .....	215
Selbstvertrauen .....	229
Glück .....	231
Wie du dein Leben in die Hand nimmst .....	232
<b>7. Schluss mit den Diäten</b> .....	<b>261</b>
Was ist Intervallfasten? .....	265
Intervallfasten ist die Lösung .....	267
Diätlösung 1: Flexiblere Essenszeiten .....	269
Diätlösung 2: Du bestimmst, wie oft du isst .....	272
Die gesündeste, wissenschaftlich am besten abgesicherte Diät aller Zeiten .....	276

## TEIL 3

## Auf dem Weg zum Alpha

<b>8. Der Weg zum Alpha-Status</b> .....	<b>283</b>
Hol dir das Auge des Tigers .....	284
Nimm deine Wirklichkeit an: Sei der »Underdog« .....	286
Mach dich auf: Die vier Phasen auf deinem Weg zum Alpha-Körper .....	290
Phase I: Auftakt .....	290
Phase II: Aufbau .....	296
Phase III: Aufstieg .....	300
Phase IV: Aufleben .....	303
<b>9. Phase I: Auftakt</b> .....	<b>305</b>
Auf dem Weg zum Alpha: Das Programm .....	305
Beginnen wir mit dem »Auftakt« .....	308
Timing und Struktur der Mahlzeiten .....	314
Workouts für Phase I .....	333
Woran man im Fitnessstudio Alphas erkennt: Teil I .....	335
Phase I, Workout 1 .....	336
Phase I, Workout 2 .....	345
Phase I, Workout 3 .....	354
Phase I, Workout 4 .....	359
<b>10. Phase II: Aufbau</b> .....	<b>365</b>
Was passiert, wenn du Diät hältst .....	367
Das Feiern/Fasten-Modell .....	372
Warum es funktioniert .....	373
Feiern/Fasten richtig planen .....	376
Aufbau: Die Diät .....	378
Die Anteile der Makronährstoffe .....	379
Die Alpha-Gleichung Ernährung: Aufbau .....	380
Das Training .....	385
Woran man im Fitnessstudio Alphas erkennt: Teil II .....	390

Workouts für Phase II .....	394
Phase II, Workout 1 .....	395
Phase II, Workout 2 .....	401
Phase II, Workout 3 .....	407
Phase II, Workout 4 .....	414
<b>11. Phase III: Aufstieg</b> .....	<b>421</b>
Die Methode hinter den Muskeln .....	422
Aufstieg: Die Diät .....	425
Die Anteile der Makronährstoffe .....	426
Die Alpha-Gleichung Ernährung: Aufstieg .....	427
Workouts für Phase III .....	432
Phase III, Workout 1 .....	433
Phase III, Workout 2 .....	436
Phase III, Workout 3 .....	441
Phase III, Workout 4 .....	446
<b>12. Phase IV: Aufleben</b> .....	<b>449</b>
Aufleben: die Diät .....	451
Die Anteile der Makronährstoffe .....	452
Die Alpha-Gleichung Ernährung: Aufleben .....	453
Workouts für Phase IV .....	458
Phase IV, Workout 1 .....	459
Phase IV, Workout 2 .....	462
Phase IV, Workout 3 .....	464
Phase IV, Workout 4 .....	467
<b>Nachwort: Ich, der Alpha-Mann</b> .....	<b>473</b>
Die Alpha-Revolution .....	476
Ich bin Alpha, was nun? .....	477
<b>Danksagung</b> .....	<b>481</b>
<b>Register</b> .....	<b>487</b>

## VORWORT

Alles begann viel einfacher, als du es dir vorstellen kannst.

Lange vor den Wettkämpfen, lange bevor ich nach Amerika auswanderte, lange bevor die große Zeit des Bodybuildings ausgerufen wurde, stellten sich ein paar Jungs in einem österreichischen Wald vor, sie wären Gladiatoren.

Den ganzen Sommer lang rannten meine Freunde und ich Trampelpfade hinauf und hinunter, hielten kurz an, um Liegestütz und Kniebeugen zu machen, und plagten uns mit Klimmzügen an Ästen, die viel zu dick für unsere Hände waren, sodass wir nach wenigen Versuchen abstürzten. Und dann, wenn wir erschöpft waren, machten wir ein Lagerfeuer und grillten Fleisch unter dem nächtlichen Sternenhimmel.

Was könnte man in solche Träume alles hineininterpretieren! Ich schätze, es ging einfach darum, den bedrückenden Lebensumständen zu entfliehen. Es war der Traum von einem Mann, der sein Leben in die Hand nimmt, indem er seinen Körper in Form bringt, seine Begabungen nützt und so zum Alpha – ja, zum Alpha – wird.

Im darauffolgenden Sommer entdeckte ich das Gewichtraining, und es sollte nur noch wenige Jahre dauern, bis ich tatsächlich nach Amerika entflo. Den Rest kennt ihr.

Die Arbeit an meinem Körper, die ich als junger »Gladiator« begann, begleitete mich mein Leben lang. Auch als ich meine

Titel errungen hatte, wollte ich die Trophäen nicht bloß verstauben lassen. Ich wollte andere inspirieren, auch etwas für ihre Fitness zu tun.

Als ich am Anfang meiner Karriere stand, wäre jeder, der sich nach dem Weg zum nächsten Fitnessstudio erkundigt hätte, angesehen worden wie ein Serienmörder. Er hätte von Glück sagen können, wenn ihn irgendjemand zu einer entfernten Absteige mit ein paar Hanteln und Gewichten geschickt hätte.

Heute findet man kaum noch ein Einkaufszentrum ohne Fitnessstudio, die meisten davon würde niemand mehr für eine Folterkammer halten. Es hat sich viel getan, doch mir ist klar, dass dieser Weg niemals zu Ende sein wird. Wir werden immer weiterarbeiten und dafür kämpfen müssen, den Menschen die Vorteile der gesundheitlichen Fitness vor Augen zu halten.

Adam und Roman kenne ich, weil uns unser Einsatz für Gesundheit und Fitness verbindet. Als ich beschloss, wieder in die Branche zurückzukehren, suchte ich mir die besten und klügsten Köpfe auf diesem Gebiet. Dabei hörte ich sowohl auf die Empfehlungen meiner Fans als auch auf die meiner Berater. Und die Namen Romaniello und Bornstein tauchten stets ganz oben auf der Liste auf. Sie haben ihr Berufsleben der Aufgabe gewidmet, Menschen zu einem besseren Leben zu inspirieren. Wir lernten uns kennen, als die beiden an meiner Website mitarbeiteten, auf der die neuesten Informationen für möglichst viele Menschen verfügbar gemacht werden sollen. Ich habe einen unglaublichen Weg zurückgelegt – angefangen bei den Werbeschriften, die ich händisch zusammenheftete und zur Post brachte, bis zum blitzschnellen Teilen von Neuigkeiten

über Twitter und Facebook. Wir können heute sehr viel mehr Menschen erreichen.

Ich stand kaum ein paar Monate mit Roman und Adam in Kontakt, da hatte ich bereits einige ihrer Ideen auf einem der ältesten und verlässlichsten Gebiete geprüft, die ich kenne: meinem Körper. Für mich war das fast wie damals, nur dass ich nicht Klimmzüge an Bäumen machte und auf Resultate hoffte, sondern fortschrittliche, wissenschaftlich untermauerte Konzepte, Methoden zur Erhöhung des Testosteron- oder zur Kontrolle des Insulinspiegels einsetzte. Einige dieser Konzepte werdet ihr in diesem Buch finden.

Adam und Roman gehen klug vor, sie arbeiten hart an der Erweiterung ihres eigenen Wissens, damit sie allen anderen weiterhelfen können. Und sie wissen, wovon sie reden. Ich hätte sie nicht eingeladen, auf meiner Website an vorderster Front Fitnessberatung anzubieten, wenn dem nicht so wäre. Wenn du dich nach diesem Buch richtest, setzt du fortschrittliche, wissenschaftlich fundierte Ideen um; Methoden zur Erhöhung des Testosteron- oder zur Kontrolle des Insulinspiegels.

Dieses Buch, *Der Alpha Code*, ist ihr neuestes Geschütz. Sie fahren hier mit Informationen auf, die dir helfen, wirksamer zu trainieren, Fett ab- und Muskeln aufzubauen und mithilfe deiner Hormone den Alpha-Mann in deinem Inneren freizulegen. Die beiden sind Pioniere der neuen Fitnesswelle. Sie sind innovativ und suchen unermüdlich nach neuen Wegen, andere zu motivieren und die Kampagne fortzusetzen, die ich begonnen hatte, bevor sie geboren wurden.

Die hier vorgestellten Forschungen und Methoden sind brand-

neu, die Grundlagen zeitlos. Jeder Mann, egal, wie primitiv das klingen mag, träumt ab und zu davon, die Alpha-Version seiner selbst freizulegen. Dieses Konzept geht über die menschliche Evolution hinaus, es erklärt die sozialen Hierarchien im Tierreich. Was nicht heißen soll, dass du hier zum Silberrückenmischling mutierst und demnächst wild auf deine Gorillabrust trommeln wirst, um Artgenossen einzuschüchtern.

Es geht hier darum, glücklich, fit und zu allem bereit zu sein. Darum, Selbstvertrauen zu erlangen und sich jeden Tag neu zu fordern. Darum, nach dem Ich in Topform zu streben.

Der Weg zum Alpha verläuft für jeden Mann anders. Manche überqueren den Atlantik, um zum besten Bodybuilder der Welt, zum Schauspieler und Politiker, vielleicht sogar zum einst erträumten Gladiator zu werden. Das ist deine Möglichkeit, über dich hinauszuwachsen.

Dieses Buch hat dich angelacht, weil du dasselbe suchst wie ich, als ich damals nach einem langen Tag voller großer Ziele im österreichischen Wald zu den Sternen aufsaß. Also blättere um und finde es.

*Arnold Schwarzenegger*



## TEIL 1

# Initiation

»Mach den ersten Schritt, und dein Kopf  
wird alles zu deiner Unterstützung mobilisieren.  
Aber dein erster Schritt ist entscheidend.  
Sobald die Schlacht begonnen hat, wird dir alles in dir  
und alles um dich herum zu Hilfe kommen.«

Robert Collier



## EINLEITUNG

# Der gefallene Mann

»Die Masse der Männer lebt in stiller Verzweiflung.«

Henry David Thoreau

Du bist nicht deine Scheißcargohosen.\*

Du bist dazu geboren, kräftig, furchtlos, zuversichtlich und stark zu sein. Du bist dafür geschaffen, die Wildnis zu zähmen und Kanäle durch Berge zu bauen, Nationen zu erobern und Reiche zu errichten, Ozeane zu überqueren und den Mond zu betreten.

Solche großen Taten können und konnten von großen Männern vollbracht werden: Leistungen, die Kraft erfordern – und die Weisheit, sie klug einzusetzen. Diese Beispiele sind historische Großtaten, die dir vielleicht weniger relevant erscheinen, doch alle Männer verfügen über das Potenzial für große Taten und das Potenzial, selbst groß zu sein.

Aber wenn man sich einen Durchschnittsmann so ansieht, möchte man das nicht vermuten. Die meisten Männer ahnen nicht, wozu sie fähig wären – weniger, weil sie nichts versucht hätten, sondern einfach, weil sie ihre selbst gesteckten Grenzen nicht wahrnehmen.

Der Grund ist einfach, wenn auch schwer zu verdauen: Die

\* Für die armseligen Typen, die es nicht erkannt haben: Dieses Zitat stammt von Tyler Durden aus *Fight Club*, einem prototypischen, wenn auch übertriebenen Alpha, auf den in diesem Buch an anderer Stelle näher eingegangen wird.

meisten Typen leben, ohne es zu wissen, in einer gewöhnlichen Welt und denken nicht daran, sie zu verlassen.

Wetten, dass du auch zu ihnen gehörst?

Das soll kein Urteil sein. Wir bezweifeln nicht, dass du dir den Arsch aufreißt und möglichst gut sein willst. Gar keine Frage; Männer streben von Natur aus nach Erfolg und Größe, mit ihrem gesamten Wesen. Einem Mann wohnt ein gewisser Stolz inne, er sitzt offenbar in der Physiologie und DNA – und dieser Stolz wird vom Ehrgeiz erzeugt und treibt diesen gleichzeitig an.

Aber wenn du dir einen gewöhnlichen Mann ansiehst, wirst du nichts davon erkennen können. Keine Spur von Kraft und Geschicklichkeit, nur eine schlechte Haltung und zu viel Körperfett. Wie oft hörst du im Gespräch mit einem durchschnittlichen Mann intelligente Ideen, die er in zuversichtlichen Worten vorträgt? Du hörst Satzfragmente, nur halb entwickelte Gedanken, häufig so ängstlich vorgebracht, dass die Männlichkeit des Sprechers untergraben wird.

Der gewöhnliche Mann wirkt nicht mehr länger eindrucksvoll. Wir erwarten vom Durchschnittsmann nicht, dass er besonders kräftig, besonders klug oder besonders fit ist – oder erfolgreich, ehrgeizig, witzig und zuversichtlich. Wir *erwarten* nicht, dass er irgendetwas im besonderen Maße ist.

Diese Eigenschaften werden von einem gewöhnlichen Mann nicht erwartet, denn sie gehören in das Reich des Alpha-Mannes. Diese Dinge erhoffen wir uns von einem Alpha – er verfügt über Stärke und Witz, Charme und ein gewisses Auftreten, über Ehrgeiz und Führungsqualitäten.

Vielleicht erkennst du nun einige Alpha-Qualitäten in dir

selbst; vielleicht möchtest du dich gerade vom Gewöhnlichen lösen, kämpfst gegen Typisches an und gegen das Mittelmaß, möchtest mehr. So manchem Mann ist beim Lesen dieses Buches zweifellos bewusst geworden, dass er sich ändern, sich bessern, dass er wachsen kann. So manchem. Aber nicht allen. Es gibt auch solche, die keine Möglichkeit, keine *Notwendigkeit* für Veränderung sehen. Sie erkennen nicht, dass sie sich ändern müssen. Manche Männer sind mit ihrer Welt vollauf zufrieden.

Unsere Warnung hat nichts mit Glück und Bequemlichkeit zu tun. Wir wissen – und hoffen –, dass viele Leser ein gutes Leben führen. In diesem Buch geht es um die fundamentale Erkenntnis, dass du eingeschränkt bist, solange du in der gewöhnlichen Welt lebst. Und dass du durch einige sehr kleine strategische Veränderungen dramatische Verbesserungen in jedem Aspekt deines Lebens, deines Befindens, deiner Wirkung auf andere sowie deiner Gesundheit und deiner wirtschaftlichen Lage erzielen kannst.

Es lässt sich nicht leugnen, dass nur sehr wenige Menschen genau so leben, wie sie es möchten, und dass noch weniger es so weit gebracht haben, wie es ihnen körperlich, persönlich und beruflich möglich ist. Und wir wissen, dass dieses Buch jedem helfen kann, in jedem dieser Bereiche die nächste Stufe zu erreichen.

Es geht nicht darum, wo du absolut stehst, sondern darum, wo du relativ zu deinen Möglichkeiten stehst – und die traurige Wahrheit lautet, dass heutzutage kaum ein Mann sein Potenzial ausschöpft.

Das war nicht immer so.

## DER AUFSTIEG DES GEWÖHNLICHEN

Warum ist alles anders geworden? Warum hat sich überall das Gewöhnliche durchgesetzt? Warum hat sich der kulturelle Avatar der Männlichkeit von etwas Starkem, Zuversichtlichem und Ehrgeizigem in einen wenig eindrucksvollen, hasenfüßigen Typen mit devotem\* Verhalten gewandelt?

Wenn wir uns die Menschheit im Laufe der Geschichte ansehen – den Übergang von tüchtig zu abhängig –, dann sind die üblichen Sündenböcke nicht wirklich die Schuldigen. Werden wir von größeren Portionen dick? Nicht wenn es nach einer 30-jährigen Harvard-Studie geht. (In Wahrheit ist es das Naschen zwischendurch.) Liegt es an der fehlenden Zeit fürs Fitnessstudio, dass Männer über weniger Muskeln verfügen und an Dingen wie Diabetes und Herzerkrankung leiden? Kaum zu glauben, da *mehr* Männer sich Zeit zum Trainieren nehmen als je zuvor. Eine Gallup-Umfrage zeigte, dass mittlerweile beinahe 50 Prozent der Bevölkerung mindestens dreimal pro Woche Sport machen. Und dennoch sind die Adipositasraten so hoch wie nie zuvor.

Warum sind so viele Männer »gewöhnlich« und so wenige Alphas?

Es gibt mehrere Gründe, die üblicherweise nicht erwähnt werden – von zu langem Sitzen über die Wahl der falschen Sexpartner und schlecht sitzender Kleidung bis hin zum »Unterschichtenfernsehen«. (Im Ernst!)

\* Sollte es nicht allen aufgefallen sein: Hier wurden *hasenfüßig* und *devot* in einem Satz verwendet. Dieses Buch wird nicht bloß dein Leben umkrepeln, es macht dich auch unschlagbar beim Scrabble.

Du hältst es für Schwachsinn, dass Kleidung und Reality-TV sich auf die Masse der Männer auswirken? Warte nur, bis du weißt, was das bei dir persönlich anrichtet! Es beginnt tatsächlich auf ganz persönlicher Ebene.

Wir können verstehen, dass dir das ein wenig weit hergeholt erscheint, dass etwas so Alltägliches wie zu seltenes Stehen so profunde Auswirkungen auf deine Männlichkeit haben könnte. Aber bitte glaub uns – wir haben wissenschaftliche Beweise.

Alles, was du tust (oder nicht tust), wirkt sich auf deine Seele und deinen Körper aus. Jeder deiner Anzüge, jedes deiner Bücher, jeder Film fördert oder mindert deine Fähigkeit, zu dem zu werden, der du sein möchtest, der du sein könntest – dem Typen, der deinem optimalen Ich entspricht. Gib noch eine meist schlechte Nahrungsmittelauswahl und unregelmäßigen Schlaf dazu, und das gefährliche Rezept ist komplett: Du baust Mist ohne Ende und bleibst in deiner Welt gefangen – gegen deinen Wunsch und dein besseres Wissen –, in einem Käfig des Gewöhnlichen und einem Körper, der nicht für Spitzenleistung gemacht ist.

Was die Männer insgesamt betrachtet angeht, werden diese Dinge, diese scheinbar harmlosen Entscheidungen, zum Wiederaufleben echter Männlichkeit führen ... oder deren endgültigem Verschwinden.

Das würden wir natürlich gerne vermeiden. Wir mussten schon bei zu vielen großen Männern mit ansehen, wie sie von Grenzen zurückgehalten wurden, von deren Existenz sie gar nichts ahnten. Das sind reale Probleme, die wir alle einzeln und ausführlich in diesem Buch behandeln werden. Unser Ziel ist es, dass diese Probleme aus deinem Leben verschwinden. Und dass

du dir nur den Kopf darüber zerbrichst, warum du diese Schritte nicht früher gemacht hast und warum du die Lügen der Fitnessbranche, die du hier kennenlernen wirst, geglaubt hast. Das sind Alpha-Probleme – Vergangenes bedauern kann nur, wer in einer besseren Gegenwart lebt. Und wenn du erst zum Alpha wirst, wird deine Welt so aussehen: Zufriedenheit, kein Frust und die Zuversicht, dass du bestimmst, wer du bist, wie du aussiehst und was du erreichen kannst.

## ZUM ALPHA WERDEN

Keine Sorge, wir wissen, dass das ein wenig nach düsteren Pro-  
phezeiungen und überheblichem Kulturpessimismus klingt. Da-  
mit wollen wir gleich aufräumen! Dieses Buch beurteilt nicht,  
wer du bist, was du erreicht hast oder wie glücklich du bist. Das  
ist eine Prüfung der globalen Realität.

Wir sind seit mehr als zehn Jahren Teil der Gesundheits- und  
Wellnessindustrie, wir stellen einen beunruhigenden Trend fest,  
gegen den etwas unternommen werden muss. Wir wollen nicht  
mit dem Finger auf die ewig gleichen Dinge zeigen, auf Kohlen-  
hydrate, Fett, Bewegungsmangel und zum Scheitern verurteilte  
Modediäten. Wir machen uns hier nicht auf die Suche nach Key-  
ser Söze.\* Wir haben die Lösung direkt vor der Nase. Dass sich  
nichts ändert, liegt daran, dass wir den falschen Feind jagen.

\* Wenn du *Die üblichen Verdächtigen* schon länger nicht mehr gesehen hast, tu dir den  
Gefallen, und schau dir den Film an. In *American Beauty* versucht Kevin Spacey  
zwar, ein ganzer Alpha zu sein, aber das hier ist vermutlich seine beste Rolle.

Die echten Schuldigen sind Entscheidungen in unserem Verhalten und in unserer Lebensweise, die unsere Hormonfunktion stören. Sie dringen wie Tarnkappenbomber in unsere Gesundheit ein, denn niemand macht uns darauf aufmerksam, dass wir unsere Hormone durch Verhaltensänderung *natürlich* regulieren könnten. Und niemand scheint zu betonen, wie sehr deine Hormone über dein Aussehen, dein Befinden und dein Altern entscheiden. Unsere heutigen Ernährungs- und Trainingsprogramme haben dazu beigetragen, dass eine Gesellschaft voller Männer mit hormonellen Störungen entstanden ist.

Ohne es zu ahnen, hast du einen zu niedrigen Testosteronspiegel, einen abnehmenden Wachstumshormonspiegel und große Mengen an stressbedingtem Cortisol.

Ja ... *du*.

Jeder einzelne Mann, der nicht bewusst um eine Verbesserung seiner Hormonfunktion bemüht ist. (Erwähnten wir schon, dass du unter Umständen auch Östrogen produzierst wie eine schwangere Frau?)

Es ist der berühmte rosa Elefant im Raum, den angeblich keiner sieht: Ärzte, Trainer, Ernährungsberater und Massenmedien ignorieren, dass sich die Gesellschaft in einer Weise entwickelt hat, die unsere Hormone abfallen lässt und uns weniger männlich macht.

Anerkannt wird das lediglich von der Pharmaindustrie – dort will man ja schließlich Mittelchen dagegen verkaufen. Damit werden zwar nur die Symptome behandelt (was letztlich kontraproduktiv ist), aber immerhin erkennt die Pharmaindustrie, was kaum einem anderen auffällt: Hormone sind der Schlüssel zu allem.

Hormone machen dich zum Mann. Sie können dich zum

Alpha machen. Durch ihre suboptimale Funktion sind Männer ins Gewöhnliche abgeglitten.

Es ist nicht nur logisch, es ist unbestreitbar, dass die gestörte Hormonfunktion der Grund dafür ist, dass Männer übergewichtig, langsam, schwach, unentschlossen oder übermäßig emotional sind. Vielleicht all das zusammen. Sie ist der Grund, warum Männer an Sex nicht interessiert sind – oder vielleicht auch nicht interessant! Und mehr noch, sie gefährdet die Gesundheit im Allgemeinen und zerstört das Selbstvertrauen und die Libido in Bezug auf Genuss und Zeugungsfähigkeit.

Kurz und gut: Eine gestörte Hormonfunktion ist der heimliche Killer jener Eigenschaften, die dich zum Mann machen. Sie untergräbt dein Alpha-Potenzial.

Wüssten Männer, wie groß die Auswirkungen einer Hormonoptimierung sind und dass sie ihre Hormone auf natürliche Weise beeinflussen können, dann würde jeder von ihnen mehr Zeit in die Regulierung dessen investieren, was ihn zum Mann macht, oder?

Genau das wirst du in diesem Buch herausfinden. Du wirst erfahren, welche Hormone du beeinflussen kannst, etwa Testosteron, Wachstumshormon, Östrogen, Leptin, Ghrelin und Cortisol. Du wirst die Anzeichen und potenziellen Risiken eines gestörten Hormongleichgewichts kennenlernen. Und du wirst lernen, es zu beheben, was wohl am wichtigsten ist.

Wir zeigen dir, wie du all diese Probleme erkennst, behebst und dabei Fett abbaust, Muskeln aufbaust und deinen Sexualtrieb steigertest. Wir werden dir das zeigen, indem wir deine Ernährungs- und Trainingsweise anpassen – doch du wirst auch begreifen, dass all das bei Weitem nicht nur den Körper betrifft.

Wir werden dir beweisen – durch Wissenschaft und praktische Ergebnisse –, wie das Krafttraining auch deinen Charakter stärken kann und wie strategisches Futter während eines Fußballspiels im Fernsehen deine Leistung im Bett steigern wird. (Nein, machen musst du es dann selber.)

Dies ist nicht bloß ein Fitnessbuch. Es ist eine Wegbeschreibung, die alle wichtigen Elemente vereinigt. Dieses Buch gibt dir einen Begriff davon, wie du dein besseres Ich entwickelst – ein besserer Mensch wirst – innerlich und äußerlich. Wir wählen den Weg über die Fitness, weil wir erkannt haben, dass der Weg zur Selbstbeherrschung für die meisten Männer über die Beherrschung ihres Körpers führt. Hormone sind der Schlüssel dazu.

Okay, wir *werden* uns mit einem größeren Bizeps und *stahlharten Bauchmuskeln* befassen. Und du wirst auf alle Fälle einige umwerfende Workouts, neue Übungen und die wirkungsvollsten Diätstrategien der Welt kennenlernen. Aber wir bombardieren dich hier nicht mit dem üblichen Scheiß, dem du überall sonst ausgesetzt bist und der deine Fortschritte bremst und die Ergebnisse beschränkt. Wir verbinden bei jedem dieser Themen Wissenschaft und praktische Anwendung miteinander – der Körper und die soziale, emotionale und kognitive Entwicklung werden zusammengeführt unter dem Begriff Hormongleichgewicht\* und besseres Leben.

\* Wenn dich die Wissenschaft nicht interessiert... finden wir das merkwürdig. Aber wir sind Geeks. Vielleicht willst *du* nur Ergebnisse sehen. Ist auch okay. Spring zu Teil 3, dem Teil mit den Workouts und Diätplänen. Ob du nun das ganze Buch von der Einleitung bis zum Nachwort liest oder nur die Abschnitte über Sex und Training: Das Ergebnis wird ein besserer Körper, Geist und ein besseres Liebesleben sein.

## AUF DEM WEG ZUM ALPHA

**Im Mittelpunkt: Claudio Espinoza**

### DIE GEWÖHNLICHE WELT

*Ich war stets im Körper eines pummeligen Kindes gefangen und litt unter den üblichen Komplexen; wagte nicht, im Sommer am Strand mein T-Shirt auszuziehen, trug schlecht sitzende Kleidung und fand es sehr schwierig, Kontakt zum anderen Geschlecht aufzunehmen. Von Zeit zu Zeit hatte ich es satt und griff zu Gewichten, aber mein Interesse am Workout führte nicht zu dauerhaften Veränderungen.*

### DER WECKRUF



*Als ich 30 wurde, sagte ich mir: »Jetzt ist Schluss!« Aus dem pummeligen Kind war ein beinahe fettleibiger Erwachsener geworden; ich wusste, dass einiges vor mir lag.*

*In Roman fand ich eine verwandte Seele, er wusste, wie es war, beim Blick in den Spiegel zu denken: »Ich bin besser als das!«*

*Roman versorgte mich mit allem, was ich an Hilfsmitteln und Zuspruch brauchte, um mich innerlich und äußerlich zu verändern. Mithilfe seiner Empfehlungen verlor*

*ich in den ersten sechs Wochen fast 9 Kilo Fett. Das war mein ursprüngliches Ziel gewesen, und ich hatte noch fünf Monate Zeit!*

### **ALPHA-STATUS**

*Woche für Woche sah ich Fett verschwinden und feste Muskelmasse an seine Stelle treten. Beim Heben verdoppelte oder verdreifachte sich meine Kraft. Gegen Ende des Programms konnte ich meine Bauchmuskeln erkennen! Ich reduzierte mein Gewicht von 98 auf 78 Kilo, verlor dabei etwa 23 Kilo Fett und legte 3 Kilo Muskelmasse zu. Ich wusste, dass Roman für mich da sein würde, dass er mir Mentor sein und Anleitung bieten würde, solange ich an meinem Körper arbeitete.*

*Ich inspirierte damit mehrere Freunde zu positiven Schritten, dazu, dass sie Verantwortung für ihr Leben und ihren Körper übernahmen. Ich kann mit Bestimmtheit sagen, dass das für mich der wichtigste Aspekt meiner körperlichen Veränderung war. Viele Freunde begannen sich zu fragen, ob sie nicht in meine Fußstapfen treten und die Verantwortung für ihren Körper übernehmen konnten, einige begannen sogar mit ihrer eigenen Verwandlung. Nun habe ich das Gefühl, ich verfüge über die meisten Mittel, um weiterhin auf den Körper hinzuarbeiten, den ich immer haben wollte, und um anderen bei ihrer eigenen körperlichen Veränderung behilflich zu sein.*

Wir wollen nicht den Inhalt unseres Buches verkaufen. Wir feuern einen Warnschuss aus einer Kanone ab. An diesem Punkt hast du zwei Möglichkeiten.

Du kannst gleich wieder vergessen, was du eben gelesen hast. Du kannst darüber hinwegsehen, wie *offensichtlich die Wahrheit ist*\*. Du kannst so tun, als ob du nicht wüsstest, wie sehr dein Körper und dein Geist, dein Ehrgeiz und dein Geschlechtstrieb, deine Taille und deine Brieftasche von der gestörten Hormonfunktion beeinträchtigt werden. Du kannst unser Versprechen ignorieren, dich mit einem neuen Programm auszustatten, das vor allem eines leisten soll: dich Schritt für Schritt zum bestmöglichen Ich hinzuführen. Und du kannst dieses Buch weglegen und dich von dem Weg entfernen, der ausschließlich dafür beschrieben wurde, den Mann zum Alpha zu machen.

Oder du kannst weiterlesen in dem Bewusstsein, dass das, was du in Händen hältst, nicht bloß ein Handbuch dafür ist, dich in die Bestform deines Lebens zu bringen – es ist eine wirklichkeitsnahe Anleitung für ein unwirkliches Leben.

Überleg es dir gut.

\* Diesen Satz haben wir direkt aus *Die Matrix* geklaut, aus einer Szene, die ziemlich gut passt: Morpheus versucht, Neo die Matrix zu erklären. Zu diesem Zeitpunkt erkennt Neo noch nicht, wie ernst die Situation und wie groß sein Potenzial ist. Bei manchen Lesern könnte das den Nagel auf den Kopf treffen.

## DAS BUCH, DAS NOCH KEINER GESCHRIEBEN HAT

»Wenn du ein Buch schreibst ...  
schreib ein geiles Buch.«

Tim Ferriss

### **Auftritt Roman**

*Wenn du es wirklich wissen willst\**: Als ich beschloss, ein Buch zu schreiben, fand ich, es sollte genau das sein, was ich immer hatte lesen wollen. Im Idealfall das Buch, das alles hätte anders werden lassen. Es wäre das Buch gewesen, das – wenn ich es bloß in die Finger bekommen hätte – mir eine Menge Zeit, viel Geld und vermutlich viele Kopfschmerzen erspart hätte. Und genau das möchte ich für dich tun.

Mit diesem Buch hätte ich viel rascher Erfolg gehabt. Ich hätte damit schneller einen besseren Körper erhalten. Es hätte mich gelehrt, dass es zwar nicht die einzig richtige, wohl aber viele falsche Trainingsarten gibt und dass ich es rascher weiterbringen würde, wenn ich diese vermeiden könnte. Dieses Buch hätte mein Wissen über Ernährung ausgebaut und mir damit mehr Freiheit und Leichtigkeit ver-

\* Nebenbei bemerkt: Das sind die Anfangsworte von *Der Fänger im Roggen*, in Hochachtung vor diesem Buch, das Roman sehr am Herzen liegt.

schaft. Es hätte mich zuversichtlicher gemacht, mir gezeigt, wie ich mit dieser Zuversicht meine Freundschaften verbessere, Misserfolge mit Frauen vermeide und zu mehr Zielstrebigkeit gelange.

Aber ich hatte dieses Buch nicht. Ich musste es auf die harte Tour lernen. Ich musste forschen und testen. Ich musste Fehler machen. Und davon gab es in den vergangenen zwölf Jahren eine Menge – aber auch viele Erfolge.

Als Coach half ich vielen Menschen, ein besseres Aussehen und eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit zu erzielen, als sie für möglich gehalten hatten – Menschen wie Leistungssportlern, Schauspielern und Schauspielerinnen bis hin zu normalen Angestellten und Hausfrauen. Als Autor veröffentlichte ich Hunderte Artikel in Dutzenden Publikationen, war beratend für einige der größten Fitnessunternehmen der Welt tätig und schreibe nun dieses Buch hier.

Die Erfolge machten Freude, die Fehler waren aber wohl wertvoller. Denn durch Fehlschläge war ich gezwungen, von konventionellen Methoden Abstand zu nehmen und mir die in diesem Buch enthaltenen Informationen zu erarbeiten.

### **Veränderte Wahrnehmung**

Mein größter Fehler war keine einzelne Handlung oder Entscheidung, sondern eher eine falsche Sicht der Dinge, die mich durch meine jungen Jahre begleitete: eine Weltsicht, die aus einer seltsamen Mischung aus Unsicherheit und Nar-

zissmus bestand. Ich war in einer Einstellung und Perspektive gefangen, innerhalb derer ich Bestätigung nur durch äußere Faktoren finden konnte. Dadurch war ich in vielerlei Hinsicht eingeschränkt, am schlimmsten in meinem Selbstwert: Er hing von anderen Menschen ab, von ihrer Meinung und von einem Vergleich mit ihnen.

Das äußerte sich darin, dass es für mich weniger wichtig war, wie ich mich in der Schule, im Sport oder letztlich in der Arbeit schlug; wesentlicher war, wo ich in der Hierarchie stand – wie gut ich im Vergleich zu anderen dastand.

Natürlich war mir das nicht bewusst. Ich wusste nur, dass ich nie wirklich zufrieden war, auch wenn ich noch so gut abschnitt. Erst als ich Ende zwanzig war und in Unterhosen auf einer Bühne stand, hatte ich die Erleuchtung.

Das geschah so: Ich hatte bereits einige Jahren an Wettbewerben im Bodybuilding teilgenommen, hatte einmal gewonnen und in den anderen Wettkämpfen gute Platzierungen erreicht, war jedoch unzufrieden. Mir war dabei nicht klar, warum – bis zum letzten Wettkampf. Ich stand mit drei anderen Jungs auf der Bühne, alle braungebrannt und ölig glänzend, schön in Positur, in guter alter Arnold-Manier. Und plötzlich, ohne zu wissen, weshalb, wurde der Schalter umgelegt – es machte mir keinen Spaß mehr.

Bodybuilding an sich mochte ich gerne, aber die Wettbewerbe gaben mir nichts. Allmählich begriff ich, dass ich Probleme mit der Grundidee hinter den Wettkämpfen hatte.

Dieses Bedürfnis, sich zu messen und zu vergleichen, was im Grunde höchst individuell war. Die Diät und die punktgenaue Arbeit sprachen mich an. Der Zuwachs an Muskelmasse erschien mir verlockend und motivierend. Die schlankere Figur ebenso. Der Vergleich mit anderen Muskelprotzen oder schlanken Typen bedeutete mir jedoch gar nichts. Das war nur die erste in einer Reihe von Erkenntnissen, die mich umdenken und die Dinge anders sehen ließen.

Bis dahin hatte ich, wie viele Männer, Fortschritt ausschließlich mit Vorwärtskommen gleichgesetzt – beim Sport, im Beruf und sogar im privaten Bereich. Bis ich begriff, dass ich zum Opfer der Vorstellung geworden war, ich müsste alle anderen schlagen.

Besser sein zu müssen als andere ist ein zerstörerisches Konzept; du wirst nur zu bald merken, dass du nicht in allen Dingen besser sein kannst als jeder andere auf der Welt – wenn dich nichts anderes glücklich macht, ist echtes Glück *nicht* möglich. Das erscheint mir nun offensichtlich, doch die Erkenntnis blieb mir viele Jahre lang verborgen. Und ich glaube, vielen Männern auf der Welt geht es genauso.

Ich war viel zu sehr mit der Idee des Alpha-Mannes an sich beschäftigt, obwohl ich mich eigentlich darum hätte kümmern sollen, mein eigenes Alpha-Ich zu werden.

## **Alpha neu definiert**

Bevor wir nun weitergehen, musst du unbedingt begreifen, was wir dir hier mit der Umwandlung zum Alpha anbieten. Wie in jeder Partnerschaft – und das ist eine Partnerschaft – sollte vollkommen klar sein, was auf dem Spiel steht.

Uns ist bewusst, dass im Wort *Alpha* Verschiedenes mit-schwingt. Damit du unsere Absicht und Definition wirklich begreifst, müssen wir den Ausdruck zunächst von überkommenen Vorstellungen befreien.

Die allgemeine Auffassung vom Alpha-Mann entspricht einem, nun, sagen wir es in aller Deutlichkeit, einem arschloch. Ein starker, selbstsicherer, aber auch dominanter und eingebildeter Kerl. Nach der gängigen Auffassung macht der Alpha-Mann andere klein, um sich selbst zu erhöhen. Wir verbinden diesen Archetyp mit dem Stereotyp vom attraktiven Eishockeyspieler, der sich die Streber vorknöpft. Mit dem dominanten Vorgesetzten aus dem mittleren Management, der seine Mitarbeiter öffentlich niedermacht, um seinen Machtanspruch zu festigen. Solche Stereotypen müssen natürlich nicht der Wirklichkeit entsprechen. Viele Eishockeyspieler sind nette Menschen. Und auch viele Vorgesetzte.

Der Alpha-Mann ist – nach der gängigen Meinung – eine problematische Mischung aus eigentlich positiven Charakterzügen, die negativ umgesetzt werden. Das zeigt sich im Alltag in unzähligen Facetten. Das größte und stärkste

Kind in der Schule schikaniert die anderen, anstatt mit gutem Beispiel voranzugehen. Männer, die sehr klein angefangen und es mit harter Arbeit bis ganz nach oben geschafft haben, vergessen völlig, wo sie herkommen.

*Gut zu sein* muss nicht bedeuten, dass du *gut bist*. Das Ziel ist also nicht, gute (fleißig sein) oder wünschenswerte (stark sein) Charakterzüge zu erkennen, sondern zu begreifen, wo die Grenze zwischen Alpha und Ignoranz verläuft.

Zum Teil liegt die negative Wahrnehmung des Alpha-Mannes daran, welche Bedeutung ihm beim Verführen oder Aufreißen zukommt. In der Aufreißer-Szene will man ein Alpha sein, weil die damit verbundenen Eigenschaften die Chancen erhöhen könnten, jemanden flachzulegen. Auch wenn nichts dagegenspricht, jemanden flachzulegen oder die eigenen Chancen darauf zu verbessern, ist es nicht das, worauf es uns ankommt.

Beim Aufreißen bezieht jeder seinen Selbstwert aus dem Vergleich mit anderen. Alpha zu sein bedeutet in diesem Umfeld nicht, selbst Fortschritte zu machen; es bedeutet nur, andere zu übertreffen. Und das ist eine Motivation ohne echten Wert.

Wir möchten den Begriff des Alphas auf seinen Ursprung zurückführen. Wir verpassen dem Alpha gewissermaßen ein neues Image, das zurück zu den Wurzeln führt. Jeder Mann sollte nach dem Alpha streben. Diese neue Wahrnehmung hilft dir, die positiven Züge, die du dir aneignen möchtest,

klarer zu definieren, und führt dich zu dem Typ Mann, der du gerne sein möchtest.

Für uns besteht das Problem bei der Wahrnehmung des Alpha-Mannes nicht darin, dass er ein Rüpel und ein Tyrann ist; problematisch ist, dass dieses Etikett seine Power nur durch die Meinung anderer bekommt. Damit kann man keinen Erfolg haben.

Wer ist also ein Alpha? Ein Alpha ist jemand, der sich nicht nur behauptet, sondern auch Fortschritte macht.

Wir meinen, »Alpha« steht für die am höchsten entwickelte Version *deiner selbst*. Es geht nicht darum, in der Gruppe das Alpha-Männchen zu sein. Das erfüllt dich nicht wirklich. Denk mal nach! Dann sagst du dir nicht »Ich möchte gut sein« oder »Ich möchte besser werden«. Dann heißt es: »Ich will besser sein als die anderen Jungs hier.« Mit diesem Zugang wird es schwer, jemals wirklich zufrieden zu sein oder das positive Gefühl nach einer besonderen Leistung oder einem Erfolg zu genießen. Deine Ziele sollten auf deinen eigenen Erwartungen basieren, nicht auf einem abstrakten und unberechenbaren Faktor wie der zufälligen Anwesenheit anderer.

Richte dein Augenmerk auf Dinge, die du beeinflussen kannst.

Konkurrenz ist toll. Aber das beste Maß für den Erfolg ist immer die innere Motivation. Denk an die erfolgreichsten Menschen der Welt. Ihre Geschäftigkeit und Entschlossen-

heit zielt niemals darauf ab, die Erwartungen anderer zu erfüllen oder in die Fußstapfen anderer zu treten. Sie wollen ihren eigenen Weg gehen, einzigartig und die Ersten auf ihrem Gebiet sein. Kareem war Kareem. Magic war Magic. Jordan war Jordan. Und LeBron ist LeBron. Vergleiche sind unvermeidbar, aber keine dieser Personen hat seine eigene Entwicklung nach dem Plan eines anderen ausgerichtet.

Du sollst dich *nur* mit dir selbst vergleichen und anhand deiner selbst beurteilen. Du sollst Erfolge erzielen, die *du* anstrebst, die *du* wünschst, beständig versuchen, dich innerlich und äußerlich zu verbessern, weil du besser sein möchtest, als du bist – nicht besser als jemand anderer. Das bedeutet es, ein Alpha zu sein.

Wenn du nicht begreifst, dass sich deine Ziele nicht danach richten sollten, wie du im Vergleich zu anderen dastehst, wird es dir schwerfallen, deine Wunschziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen.

## DIE ALPHA-REGELN

»Der junge Mann kennt die Regeln,  
der alte Mann die Ausnahmen.«

Oliver Wendell Holmes

Das Merkwürdigste am Älterwerden ist die Einsicht, dass du einige der Dinge, die du am meisten hasst, am dringendsten brauchst. Nimm als Beispiel Regeln. Kein Mann mag Regeln. Wir verbringen den Großteil unseres Lebens damit, sie zu umgehen, sie zu brechen und sie nicht zu beachten... das heißt, bis wir merken, dass unser vorwitziges Benehmen uns um jene grundlegende Einstellung bringt, die für unser Sein und Werden maßgeblich ist.

Viele Männer fühlen sich durch Regeln eingeengt. In Wahrheit verschaffen uns die richtigen Regeln aber Freiheit. Sie geben uns Zeit für das, was wir wirklich tun müssen, um zum Alpha zu werden. Also haben wir die Alpha-Regeln geschaffen. Sie sind gerade so weit von gesellschaftlichen Regeln entfernt, dass du leben kannst, wie du möchtest, bieten aber dennoch Richtlinien, die allgemein anerkannt sind.

Diese Liste ist jedoch erst der Anfang. Wir würden dir empfehlen, deine eigenen Regeln aufzustellen. Das eigene Maß zu finden, eigene Prinzipien zu erarbeiten und einzuhalten ist ein Teil des Alpha-Daseins. Schreibe deine eigenen Regeln auf, und füge sie der Liste hinzu. Aber so viel ist

klar: Du musst diese Regeln einhalten. Wenn du entscheidest, was für dich maßgeblich ist, musst du auch danach leben. Das hilft dir zu verhindern, dass dein Leben nicht bergab ins Gewöhnliche führt.

**Regel Nummer 1** Schaffe Zeit für Wichtiges. *Jeder* hat viel zu tun, aber zwischen »beschäftigt sein« und »produktiv sein« besteht ein großer Unterschied. Alphas sind bereit, Kleinigkeiten für Großes zu opfern, auch wenn sie dabei auf ein wenig Spaß verzichten müssen.

**Regel Nummer 2** Betrachte ein Problem von allen Seiten, um eine Lösung zu finden. Alphas wissen, dass man manchmal einen Hammer, ein anderes Mal einen Schlüssel benötigt. Wer lernt, wie er an ein Problem herangehen muss, verfügt über eine Fähigkeit von unschätzbarem Wert.

**Regel Nummer 3** Akzeptiere dein Ego als Mechanismus für mehr Zuversicht. Aber dein Ego sollte dich niemals davon abhalten, anderen zuzuhören oder dich lernbereit zu zeigen. Alphas sind immer offen für die Idee, dass sie dazulernen können.

**Regel Nummer 4** Mach dir die Bedeutung von Sex klar. Alphas wünschen sich Sex, der in vielerlei Hinsicht bedeutungsvoll ist. Ob du nun deiner Leistung im Bett oder der Verbundenheit mit dem Partner größere Bedeutung zumisst, toller Sex ist ein Alpha-Ding. Etwas weniger vornehm ausgedrückt: Alphas ficken *fantastisch*.

**Regel Nummer 5** Sag Nein, wenn du etwas nicht magst.

**Regel Nummer 6** Frag nicht um Erlaubnis – bitte um Verzeihung (das ist einfacher).

**Regel Nummer 7** Kritisiere keinen Vorschlag, für den du keine Alternative anbieten kannst.

**Regel Nummer 8** Kauf dir maßgeschneiderte Klamotten. Ein 200-Euro-Anzug, der sitzt, sieht besser aus als ein schlecht sitzender 500-Euro-Anzug.

**Regel Nummer 9** Drücke deine Zuneigung aus. Verkneife dir nie-niemals ein Kompliment, wenn es ehrlich gemeint ist. Es gibt keinen schlechten Zeitpunkt, etwas Nettes zu sagen; gewöhne es dir an. Man wird dich dafür mögen.

**Regel Nummer 10** Greife immer als Erster nach der Brief-tasche. Auch wenn man eigentlich dich einladen wollte. Wenn dein Gegenüber heftig protestiert, dann gib nach. Alphas möchten sich um andere kümmern und wollen in niemandes Schuld stehen, aber sie zwingen auch keinem etwas auf, schon gar nicht in Geldfragen.

**Regel Nummer 11** Reagiere auf alle Beleidigungen mit einem Lächeln. Alphas wissen, dass nicht jeder sie mag und dass manche das auch zum Ausdruck bringen. Gib ihnen nicht die Genugtuung, dass sie dich aus der Fassung bringen können.

**Regel Nummer 12** Gib deine Fehler ehrlich und humorvoll zu. Verantwortung für das eigene Handeln, besonders für die eigenen Fehler, zu übernehmen, ist von entscheidender Bedeutung. Ein Alpha tut das einfach und macht sich immer die Mühe, die Dinge in Ordnung zu bringen.

**Regel Nummer 13** Übernimm die Führung. Schlag immer Tag und Uhrzeit für ein Treffen vor, anstatt alles offen zu lassen. Alphas warten nicht auf die Vorschläge anderer – sie bewegen etwas.

**Regel Nummer 14** Mach dir Folgendes klar: »Wer nicht kämpft, hat schon verloren.« Oder, wie eine andere Redensart lautet: »Das Glück gehört dem Tüchtigen.« Alphas nehmen Risiken auf sich, sie kosten ihre Siege aus, nehmen aber auch die Lehren aus den Niederlagen an.

**Regel Nummer 15** Lerne kochen. Wenn du fast 30 bist und nicht zumindest ein paar Gerichte zubereiten kannst, bring es dir innerhalb eines Monats bei. Es ist ernsthaft an der Zeit, erwachsen zu werden. Alphas können sich selbst ernähren. Das gehört zu den menschlichen Grundfunktionen.



## KAPITEL 1

# Die Fitnessindustrie ist total daneben

### AUFTRITT ADAM: HINTER DEN FASSADEN TRENDIGER PUBLIKATIONEN

»Sie wollen Antworten?

Sie können die Wahrheit doch gar nicht vertragen!«

*Eine Frage der Ehre*

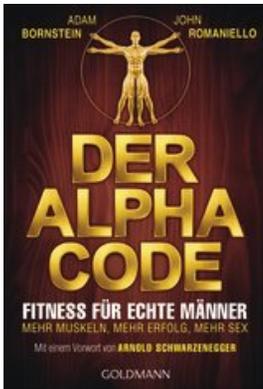
Du willst wissen, welches Problem man als Redakteur der meistgelesenen Fitnesspublikationen der Welt hat?

Die schlechte Bezahlung, die 90-Stunden-Woche, die völlige Anonymität, weil dein Name unter 95 Prozent des Geschriebenen nicht druntersteht? Nicht schlecht geraten, aber all das ist nicht so schlimm, wenn du mit einigen der klügsten Menschen der Welt zusammenarbeiten darfst, lernst, wie du dein Leben verbessern kannst, und mit Leistungssportlern trainieren kannst, die noch cooler und härter sind, als sie im TV erscheinen.

Mein Problem besteht in Wahrheit darin, den Job so zu machen, wie ich sollte. Ich habe all den Schwachsinn satt. Ich bin nun endlich an dem Punkt, an dem ich es wage, die Industrie herauszufordern, weil es verdammt noch mal Zeit für Veränderung ist.

Bin ich ausfällig geworden? Keine Spur. Es ist höchste Zeit, dass jemand Position bezieht und erklärt, warum die meisten Männer die versprochenen Fitnessziele nie erreichen werden

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Adam Bornstein, John Romaniello

## **Der Alpha Code**

Fitness für echte Männer.

Mehr Muskeln, mehr Erfolg, mehr Sex

Mit einem Vorwort von Arnold Schwarzenegger

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 496 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17486-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2015

Jeder hat das Potenzial für einen tollen Körper, unglaublichen Sex und Erfolg im Leben. Alles, was Mann braucht: „Der Alpha-Code“. Basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen verraten die Fitnessexperten Romaniello und Bornstein, wie man Fett verliert, Muskeln aufbaut, erfolgreicher wird und mehr Schwung in das Sexleben bringt. Wirkungsvolle Workout-Übungen, ein perfekter Fitness-Plan, effektive Ernährungsstrategien und die richtige Einstellung ebnen den Weg zum Alpha-Mann.