

Tim Ferriss und der unglaubliche 4 Stunden Lifestyle

Kevin Weiß

Was Sie in diesem Beitrag erwartet:

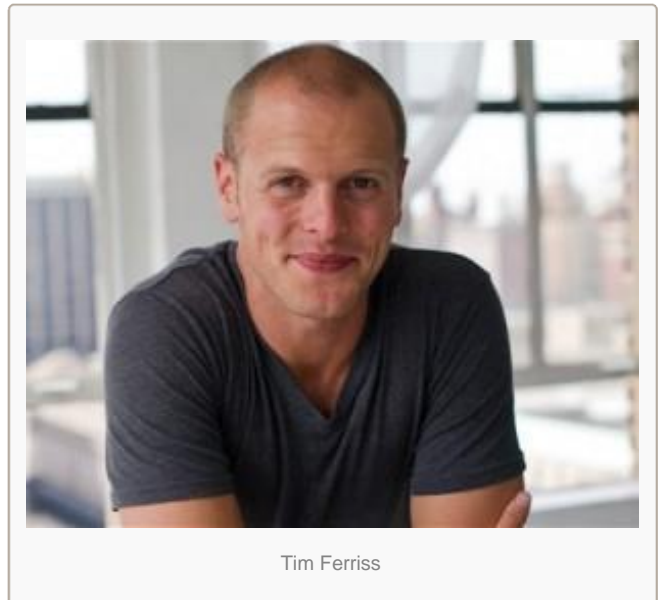
- Wer ist Tim Ferriss?
- Wie Sie Ihr Leben Schritt für Schritt nach Ihren Regeln gestalten.
- Fühlen Sie sich wie der legendäre Hulk (wie Sie zum Übermenschen werden)
- Lernen Sie Sprachen, Kochen, Schwimmen und vieles mehr in Rekordzeit.
- Was ist die 80/20 Regel?
- Was ist die minimale effektive Dosis?

Wer Ist Tim Ferriss?

Aufgewachsen in den Hamptons (New York), ging er dann auf die Princeton University in 2000 und machte seinen Abschluss in "East Asian Studies". Er bekam einen Job als Verkäufer bei einer namhaften OnlineStorage-Firma, wo er sein Verkaufstalent unter Beweis stellte. Nach einer zwar erfolgreichen aber zeitintensiven Phase gründete er sein eigenes Unternehmen "BrainQUICKEN", eine Nahrungsergänzungsmittel-Firma, die er 2010 verkaufte. Er spricht 6 Sprachen (Englisch, Deutsch, Japanisch, Spanisch, und mehr).

Unter anderem ist er als Investor bei Facebook, Twitter und StumbleUpon bekannt und darüber hinaus als Berater für [Evernote](#), Uber, Automatic, Angellist und vielen andere Firmen und Startups.

Seinen endgültigen Kult Status hat er aber als New York Times Bestseller Autor von 3 Büchern erlangt ([4-Stunden Woche](#), [4-Stunden Körper](#), [4-Stunden Koch](#)).



Vorweg schon mal eine kleine Begriffsklärung, die Ihnen die Herangehensweise von Tim Ferriss näherbringt.

80/20-Regel oder auch Pareto-Prinzip: Diese Regel besagt, dass sich 80% ihres gewünschten Ergebnisses mit 20% des Aufwandes erzielen lassen. Kann auch umgekehrt angewendet werden, z.B.: Welche 20% ihrer Kunden konsumieren 80% ihrer Zeit?

Generell wird in unserer Arbeitswelt angenommen, dass man mehr Resultate nur mit mehr investierter Zeit erreichen kann, was in 95% aller Fälle nicht zutrifft und schon gar nicht auf den Bereich Online-Marketing. Anstatt mehr zu arbeiten, reicht oft schon eine grobe 80/20-Analyse, um Ihre Produktivität zu verbessern, Zeit zu sparen und dabei auch noch mehr Resultate (Einkommen) zu generieren.

MED = Minimal Effective Dose (minimale effektive Dosis): Bezeichnet die minimale Dosis Aufwand, mit der man die maximalen Ergebnisse erzielt, ohne dabei Effektivität einzubüßen. Diese kann unter anderem durch eine 80/20-Analyse ermittelt werden.

Der Tim Ferriss „Scam“ (Betrug)

Wenn man Tim Ferriss in Google eingibt, stößt man unausweichlich irgendwann auf die „Hater“, welche es in jedem Eck des Internets gibt und die überall einen Fehler finden, oder sonst einen Grund haben, sich zu beschweren:

“Nur 4 Stunden die Woche arbeiten, das geht doch gar nicht!”

Es geht nicht explizit darum, nur vier Stunden die Woche zu arbeiten sondern darum, die Tätigkeiten, die man nicht gerne macht, auf vier Stunden die Woche zu reduzieren. Warum sollten Sie es ändern, wenn es ihnen Freude bereitet, 40+ Stunden die Woche an ihren Projekten zu arbeiten? Achten sie jedoch darauf, dass Ihre investierte Zeit effektiv genutzt wird! (80/20 Regel, MED) Das gilt für alle drei Bücher. Auch wenn sie nicht 100% von Tims Strategien umsetzen (was die wenigsten Leser gemacht haben), können Sie trotzdem mit unglaublichen Resultaten rechnen, die Sie nicht für möglich gehalten haben. Der beste Beweis sind immer noch die Abertausenden von zufriedenen Kunden, die sich auf [seinem Blog](#) bedanken.

Die 4-Stunden Woche – The 4 Hour Workweek

Fühlen Sie sich überarbeitet? Dann geht es ihnen so, wie den meisten anderen Menschen in unserem Zeitalter. Jeder ist ständig mit ach so wichtigen Dingen beschäftigt und glaubt seine Welt bricht zusammen, wenn er mal nicht sofort auf eine E-Mail oder einen Anruf antwortet. In Wahrheit sind die meisten Aufgaben, die wir als dringend und nötig sehen, bei genauerer Betrachtung gar nicht so wichtig.

Dieses Buch folgt vier einfachen Grundprinzipien: Definition, Elimination, Automation und Befreiung. Und nach genau diesen gehen Sie vor, um aus dem Alltagswahnsinn auszubrechen und ihr Leben von nun an so zu gestalten wie sie es wollen.

Was Sie in diesem Buch lernen:

- Wie Sie Ihre Produktivität um 200% und mehr steigern.
- Wie Sie Ihre Lebensqualität steigern mit “Mini-Pensionen”.
- Wie Sie Ihre Mails zukünftig nur 1x die Woche checken, ohne dabei einen Termin zu verpassen.
- Wie Sie auf eine Informations-Diät gehen und dabei nicht Wichtiges verpassen.
- Wie Sie die 80/20-Regel und MED auf Ihren Beruf anwenden.
- Wie Sie mit virtuellen Assistenten Ihr Leben zu einem Spottpreis outsourcen.
- Und noch vieles mehr!

[Hier klicken für mehr Information zu Die 4-Stunden-Woche.](#)



Der 4-Stunden Körper – The 4 Hour Body

Gesundheit und Fitness sind Themen, die sich seit Jahren steigender Beliebtheit erfreuen. Doch wem soll man vertrauen? Es gibt mehr Diäten, als man jemals testen könnte und nochmal so viele Trainingsvarianten. Warum sollte man also genau diesem Buch sein Vertrauen schenken? Weil Herr Tim Ferriss die Hälfte seines Lebens damit verbracht hat, als menschliches Versuchskaninchen alle Diäten, Trainingsmethoden und vermeintliche Wundermittel zu testen, die Rang und Namen haben. Dabei hat er mit hochrangigen Wissenschaftlern zusammengearbeitet, um uns das Beste vom Besten herauszufiltern.

Was Sie in diesem Buch lernen:

- Wie Sie 10+ Kg in 30 Tagen ohne Training verlieren.
- Wie Sie 15+ Kg Muskelmasse in nur 28 aufbauen.
- Wie Sie den perfekten Schlaf erreichen.
- Wie Sie zum Superlover werden.
- Wie Sie in nur 10 Tagen ohne Aufwand Schwimmen lernen.
- Wie Sie Verletzungen in Rekordzeit rückgängig machen.
- Wie Sie schneller und weiter laufen.
- Und noch vieles mehr!
-

[Hier klicken für mehr Information zu *Der 4-Stunden-Körper*.](#)

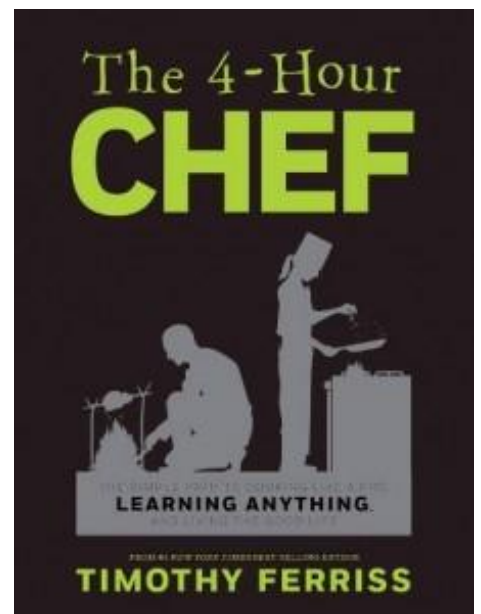
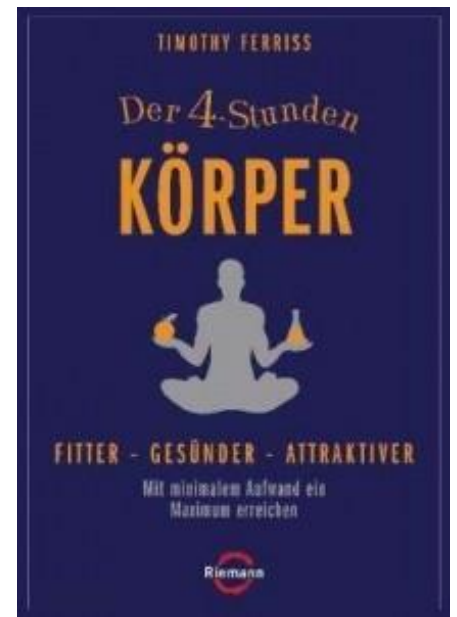
Der 4-Stunden Koch – The 4 Hour Chef

Der Titel "Koch" kann leicht missverstanden werden. Es geht zwar ums Kochen, allerdings wird dies als Metapher benutzt und zwar fürs Lernen. Alle Bücher unterstützen sich gegenseitig, aber gerade für dieses ist das besonders zutreffend. Hier lernen Sie, wie Sie richtig lernen. Die in diesem Buch beschriebenen Lerntechniken lassen sich auf jede Fähigkeit anwenden. Um dieses Buch zu schreiben, hat sich Timothy mit den besten der besten in allen möglichen Bereichen getroffen, um deren Techniken zu vereinen und es uns wieder einmal fast zu leicht zu machen.

Was Sie in diesem Buch lernen:

- Wie Sie ihren Lernprozess dekonstruieren und in machbare Schritte aufteilen.
- Wie Sie 80/20-Analyse und MED auf alle zu erlernenden Fähigkeiten anwenden.
- Wie Sie die einzelnen Schritte in die richtige Reihenfolge bringen.
- Wie Sie mit Wetteinsätzen bei der Stange bleiben.
- Wie Sie zum Überlebenskünstler werden.
- Wie Sie zum Chefkoch werden (6 Monate kulinarische Fachschule in 48 Stunden)
- Einen ganzen Haufen Slow Carb tauglicher Rezepte.
- Und noch vieles mehr!

[Hier klicken für mehr Information zu *Der 4-Stunden-Koch*.](#)



Weitere Projekte von Tim Ferriss

Tim ist auch ein immer gern gesehener Redner auf vielen Veranstaltungen und hat nun sogar eine eigene TV Show bekommen, in der er das macht, was er am besten kann: Lehren und zwar auf seine eigene geniale Weise. Wie bereits erwähnt, ist er in viele Projekte involviert, unter anderem macht er mit seinem Freund Kevin Rose (Gründer von Digg.com und mittlerweile Partner bei Google Ventures) die "[Random Show](#)" wo sich die beiden über ihre neusten Projekte, Investitionen, Apps, Bücher usw. unterhalten.

Wie Herr Ferriss das alles in seinen Terminkalender quetscht, erklärt er in "[Die 4-Stunden Arbeitswoche](#)" und wie man dabei auch noch fit bleibt mit minimalem Aufwand steht in "[Der 4 Stunden Körper](#)". Wenn sie glauben: "Um das zu lernen, brauche ich doch ewig!", liegen Sie falsch und wie falsch Sie dabei liegen, können Sie in "[The 4 Hour Chef](#)" lesen. Also Falls sie noch keine Ausgabe der Bücher haben, empfehle ich Ihnen umgehend eine zu bestellen.

Wenn sie schon Erfahrung mit Büchern von Tim Ferriss haben, oder einfach nur weitere Fragen, schreiben Sie mir einen Kommentar! Ich würde mich freuen, von Ihnen zu hören.