

**Carl Cederström & André Spicer**  
**Auf der Suche nach dem perfekten Ich**

Carl Cederström ist Assistenzprofessor für Organisationstheorie an der Stockholm Business School. Auf Deutsch erschien zusammen mit Peter Fleming: »Dead Man Working. Die schöne neue Welt der toten Arbeit«, Berlin 2013. Zusammen mit André Spicer: »Das Wellness Syndrom. Die Glücksdoktrin und der perfekte Mensch«, Berlin 2016.

André Spicer hat eine Professur für Organisationsverhalten an der City University London und ist Gründungsdirektor des Think Tanks ETHOS. Zur Zeit arbeitet er an einem Buch über »Dummheit in Organisationen«.

Copyright © Carl Cederström und André Spicer 2017

Titel der Originalausgabe: »Desperately Seeking Self-Improvement. A Year Inside the Optimization Movement«, New York/London 2017.

Edition

TIAMAT

Deutsche Erstveröffentlichung

Herausgeber:

Klaus Bittermann

1. Auflage: Berlin 2018

© Verlag Klaus Bittermann

[www.edition-tiamat.de](http://www.edition-tiamat.de)

Druck: cpi-books

Umschlagentwurf: Felder Kölnberlin Grafikdesign

ISBN: 978-3-89320-227-0

**Carl Cederström &  
André Spicer**

**Auf der Suche nach dem  
perfekten Ich**

**Ein Jahr in der  
Optimierungsindustrie**

**Aus dem Englischen von  
Norbert Hofmann**



**Critica  
Diabolis  
250**

**Edition  
TIAMAT**

Alle in diesem Buch beschriebenen Ereignisse sind real. So auch die Namen, Daten und Zeitangaben, außer in einigen wenigen Fällen, wo sie geändert wurden, um die Lesbarkeit zu verbessern oder Anonymität zu wahren.

## VORWORT

**Der Moderator:** *Für die nächste Stunde haben wir Carl Cederström und André Spicer online bei uns zu Gast. Sie können jetzt ihre Fragen posten.*

Es war der 2. Januar 2017, und Leser reagierten auf einen Artikel, den wir gerade im *Guardian* über unser einjähriges Experiment veröffentlicht hatten.

**EMMI26:** *Sagt mir bitte, dass das eine Verarschung ist.*

André war zu Hause in London vor seinem Laptop; sein neugeborener Sohn schlief neben dem Schreibtisch. *Nein, dies ist ein sehr ernsthaftes Rechercheprojekt*, schrieb er in dem Kommentarfeld zurück. Carl, der in seiner Küche in Stockholm saß, sagte mit anderen Worten dasselbe.

Fast genau ein Jahr zuvor, am 1. Januar 2016, ließen wir uns auf etwas ein, das nicht nur *Guardian*-Leser zweifellos für verrückt hielten. Wir verbrachten ein Jahr damit, alles zu testen, was die Selbstverbesserungsindustrie anzubieten hat – mit dem Plan, es in einem Buch zusammenzufassen: ein Buch, das Sie nun in den Händen halten. Bestrebt, eine einheitliche Struktur für das Projekt zu schaffen, einigten wir uns auf zwölf Gebiete der Selbstoptimierung, eines für jeden Monat des Jahres. Wir begannen im Januar mit Produktivität. Dann beschäftigten wir uns in den folgenden Monaten mit dem Körper, dem Gehirn, Beziehungen und Spiritualität. Während der Sommermonate widmeten wir uns dem Sex, dem Vergnügen und der Kreativität. Im Herbst optimierten wir Geld, Moral und Aufmerksamkeit. Der

letzte Monat war der Bedeutung gewidmet in der Hoffnung, die tieferen Motivationen hinter diesem Projekt zu verstehen.

**LITTLE\_RED:** *Oh je, klingt nach viel harter Arbeit.*

Im Laufe des Jahres wendeten wir Tausende Stunden und Zehntausende Dollar dafür auf, Techniken der Selbstverbesserung zu erproben. Wir hackten unsere Gehirne, benutzten Smart Drugs, experimentierten mit Sexspielzeug und unterzogen uns einer Schönheitsoperation. Wir sprachen mit Parapsychologen und Life-Coaches, tanzten nackt mit unbekanntem Männern, besuchten Motivationsseminare, nahmen an professionellen Wettkämpfen im Gewichtheben teil und setzten uns einer Therapie aus.

**MRFLABBYBUM:** *Mich erstaunt, dass ein zugrundeliegendes und verbindendes Prinzip für all das fehlt.*

Das war ein berechtigter Einwand. Aber was ist jenseits des trügerischen Anspruchs, das Selbst zu optimieren, »das zugrundeliegende Prinzip« der Selbstverbesserung? Schon ein flüchtiger Blick auf die endlose Flut von Ratschlägen, die jedes Jahr produziert wird, offenbart, dass diese Industrie mit einem Umsatz von 10 Milliarden Dollar keineswegs einheitlich ist. Im Gegenteil, sie ist verwirrend und widersprüchlich. Wir wollten unbedingt, dass sich diese Tatsache in unserem Buch widerspiegelt. Für jeden Monat setzten wir uns neue Ziele. Die konnten entweder konkret und messbar sein, wie etwa das Auswendiglernen von 1000 Stellen von Pi, oder abstrakt und schwer fassbar, wie zum Beispiel ein spirituelles Erlebnis. Um unsere Ziele zu erreichen, probierten wir eine schwindelerregende Reihe von Methoden aus, von den Achtsamkeits-Apps bis zur »Master Cleanse«-Diät. Wir wählten diese Methoden aus, nicht weil sie wissenschaftlich glaubwürdig, sondern populär sind.

Es war vor mehr als zweitausend Jahren der stoische Philosoph Epiktet, der zuerst behauptete, dass Meinungen wichtiger sind als reale Ereignisse. Seitdem ist die Flut der Ratschläge, wie man leben soll, stetig angeschwollen. Und warum nicht? Wer möchte nicht ein besseres Leben? In mancher Hinsicht ist Selbstoptimierung wie Trinken: Es ist in schlechten Zeiten ein perfekter Trost. Und ein großartiger Begleiter für gute Zeiten.

Man schaue nur auf den kommerziellen Boom der Selbstverbesserung in den dreißiger Jahren. Es ist kein Zufall, dass er in Folge der Großen Depression in den Vereinigten Staaten aufkam. In seinem Bestseller *Denk nach und werde reich* präsentierte Napoleon Hill eine beruhigende Theorie: Er hielt die Weltwirtschaftskrise bloß für einen Effekt der Ängste und Meinungen der Leute. Dale Carnegies Buch *Wie man Freunde gewinnt. Die Kunst, beliebt und einflussreich zu werden* aus dem Jahr zuvor bot einen ähnlich hoffnungsvollen Rat an: Immer nur lächeln. In einer Zeit ökonomischer und sozialer Depression, da Menschen nichts hatten, auf das sie sich verlassen konnten, außer sich selbst, war Selbstverbesserung ein verlockender Vorschlag.

Aber Selbstverbesserung war nicht weniger populär in den wohlhabenderen 1970er Jahren. Nach drei Jahrzehnten ökonomischen Wachstums waren große Teile der amerikanischen Bevölkerung von Armut befreit. Niemals zuvor kamen so viele in den Genuss von so viel Geld und so viel Freiheit. Aber statt diesen Wohlstand zur Verbesserung der Gesellschaft zu verwenden, verbrauchten die Leute ihn, wie Tom Wolfe in einem klassischen Essay aus dem Jahr 1976 beobachtete, dafür, sich selbst zu verbessern, und »stürzten sich geradewegs in das, was der alchemistische Traum der Ich-Dekade wurde.« Millionen strömten in Selbstverbesserungsseminare. Zwischen 1971 und 1984 unterzogen sich 700000 Menschen für drei Tage dem EST (Erhard Seminar Training), wo sie lernten, dass man sich selbst an die erste Stelle setzt, begriffen, dass sie für ihr eigenes Schicksal voll

verantwortlich sind, verstanden, dass sie nicht Opfer der Gesellschaft sind, und erkannten, dass sie ihre eigene Realität erschaffen.

Selbstverbesserung heute ist so in unsere Gesellschaft integriert, dass es schwer zu sagen ist, wo sie beginnt und wo sie endet. Yoga wird an Grundschulen unterrichtet. Achtsamkeit wird im Gefängnis eingesetzt. Life Coaching wird als ein Weg propagiert, Armut zu bekämpfen. Und Selbsthilfe hat es bis ins Weiße Haus geschafft: Donald Trumps erste Ehe wurde von Norman Vincent Peale getraut, dem Vater des Positiven Denkens.

Die Zeiten ändern sich, und so auch die Trends der Selbstverbesserung. Die alten Gurus sind durch neue wie Tony Robbins und Tim Ferriss verdrängt worden. Alte Trends wie Aerobics und ähnliche Übungen mussten CrossFit und Lifelogging weichen. Die einzige Konstante ist das Versprechen, dass man sein Leben ändern kann. Wir müssen nur aufhören, uns zu beunruhigen, und anfangen, ohne allzu große Bescheidenheit an uns selbst zu glauben. Es stimmte immer schon, dass Geschichten über Veränderung keine Subtilität erfordern. Während Napoleon Hill mit der wundersamen Heilung der Stummheit seines Sohnes durch Gedankenkraft prahlte, brüsten sich heutige Selbsthilfegurus mit ihren Leistungen, ob sie nun eine neue Sprache lernen, Krankheiten durch Eisbäder abwenden, neue Kampfkunsttechniken erlernen oder ein Vermögen durch Investitionen in Silicon-Valley-Startups verdienen.

Unterdessen kamen weitere Kommentare von Lesern.

**LORDBADGER:** *Es scheint mir so, dass ihr eine Menge Sachen für höchstens einen Monat ausprobiert habt, wo man doch ein Leben damit verbringen kann, um auch nur eine von ihnen zu bewältigen.*

Diesen Kommentar hörten wir mehr als einmal. Manche Leute mögen ein Leben damit verbringen, eine Sache zu



beherrschen, ob sie nun produktiver werden oder einen perfekten Körper bekommen wollen, aber die meisten Leute verbringen ihr Zeit damit, von einer Technik zur nächsten zu springen und überhaupt nichts zu meistern. Die einzig vernünftige Erklärung dafür, warum die Selbstverbesserungsbewegung Jahr für Jahr wächst, ist die, dass Menschen rastlos neue Ratschläge ausprobieren, gleichviel ob ihre früheren Versuche funktionierten oder nicht. Wenn man die Selbsthilfe-Abteilung in einem Buchladen durchstöbert, findet man Anleitungen für alles – von der Auffrischung der Beziehung und des Sexlebens bis zum Hirn- und Muskeltraining. Und oft versprechen sie schnelle Ergebnisse – in zwei Wochen oder vierundzwanzig Stunden.

In einer Konsumgesellschaft sollen wir nicht nur eine Jeans kaufen und dann zufrieden sein. Das Gleiche gilt für die Selbstverbesserung. Es genügt nicht, dass wir nur einen Bereich unseres Lebens verbessern. Wir werden aufgefordert, *alle* Teile unseres Lebens aufzurüsten, alles auf einmal. Wir sollen fitter, glücklicher, gesünder, reicher, klüger, ruhiger und produktiver werden – alles zugleich, alles möglichst sofort. Und wir stehen unter dem Druck zu beweisen, dass wir wissen, wie man das perfekte Leben führt.

Diese Buch bietet keine Theorie darüber, wie man ein besserer Mensch wird, sondern reflektiert vielmehr die Verzweiflung und Frustration, das Drama und die Komik, die der Suche nach Selbstverbesserung innewohnen – die gleiche Suche, die Millionen Menschen an jedem Tag betreiben.

Was ist mit Einflüssen? Ein Leser bemerkte, dass das alles wie ein Hintergrundkommentar aus einem frühen Woody-Allen-Film klingt. Was uns freute, denn dieses Buch sollte nie eine heroische Geschichte zweier Männer sein, die versuchten, sich selbst zu besiegen. Wenn wir vor neuen Herausforderungen standen wie etwa Gewichtheben oder die Kunst der Anmache, sahen wir wahrscheinlich eher wie die verwirrten Narzissten der Woody-Allen-Filme aus als wie coole Selbstverbesserungsexperten.

Ein anderer Leser bemerkte, dass unser Projekt ihn an die australische Reality-Comedy *Review with Myles Barlow* erinnerte. Was kein Zufall war. Zwar hatten wir nur eine Episode der Originalserie gesehen, aber wir kannten das amerikanische Remake *Review with Forrest MacNeil*. In dieser Mockumentary veranstaltet Forrest MacNeil eine Show in einer Show, wo er nicht Bücher oder Filme bespricht, sondern das Leben selbst. Im Auftrag der Zuschauer probiert er alles aus – vom Lebendigbegrabenwerden bis zur Heirat mit einer Fremden. Er nimmt sich auch klassische Themen der Selbstverbesserung vor wie Glück (drei Sterne), einen perfekten Körper haben (ein halber Stern), eine Sekte anführen (zwei Sterne) und schnell reich werden (vier Sterne). Auch wenn er nur eine fiktive Figur ist, so kann man sich doch an MacNeils professioneller Entschlossenheit und blinder Hingabe ein gutes Beispiel nehmen.

Aber anders als bei der Fernsehsendung *Review* ist in diesem Buch nichts erfunden. Es ist ein sozialwissenschaftliches Experiment, bei dem wir uns mit Geist und Körper in extreme Situationen stürzten und dann wieder auftauchten, um unsere Erlebnisse und Erfahrungen zu teilen.

Jahrelang hatten wir die Selbstverbesserungsindustrie aus einer sicheren akademischen Distanz studiert. Nie hatten wir an Seminaren zur persönlichen Vervollkommnung teilgenommen; weder waren wir regelmäßige Besucher eines Fitnessstudios, noch benutzten wir tragbare Technologie oder Produktivitäts-Apps. Als der französische Soziologe Loïc Wacquant beklagte, dass Forscher zu oft physisch und emotional von ihren Forschungsobjekten losgelöst bleiben, hätte er auch uns meinen können, bevor wir mit der Recherche für dieses Buch begannen. Wacquant lebt, was er lehrt, und verbrachte für ein Buch über das Boxen in einem Chicagoer Ghetto drei Jahre unter den Boxern, um »den Geschmack und den Schmerz des Geschehens zu erfassen«.

Obwohl wir beide skeptisch waren, als wir dieses Projekt starteten, hatten wir keine klare Hypothese, die wir bewei-

sen wollten. Auch verbarg sich keine moralische Botschaft hinter der Oberfläche unserer Recherche, etwa von der Art, wie man sie in einer Dokumentation wie *Super Size Me* findet, wo Morgan Spurlock, erpicht darauf, die Schädlichkeit der Fast-Food-Industrie zu beweisen, einen Monat lang nichts als McDonalds Produkte vertilgte. Wenig überraschend fühlte er sich danach ziemlich schlecht, und Ärzte äußerten sich besorgt um seine Gesundheit.

Wichtig für unser Projekt waren die großartigen Experimente von George Plimpton, der etwa Archie Moore, den Weltmeister im Halbschwergewicht, zu einem Boxkampf über drei Runden herausforderte und ein Buch darüber schrieb. Er wollte herausfinden, was passiert, wenn Amateure im Ring auf Profis treffen. Als er danach gefragt wurde, was er davon hatte, erwiderte er: »Bis jetzt nur eine blutige Nase.«

Die Vorwürfe, die wir zu hören bekamen, wurden auch gegen Plimpton erhoben. Bevor er in den Ring stieg, sagte jemand zu Archie Moore, dass der Kampf doch nur ein Spektakel, eine Freakshow sei. Plimpton widersprach heftig.

**UKREFUGEE:** *Wünscht ihr euch, dass ihr das Jahr zurückhaben könntet?*

**CARL:** *Dafür ist es jetzt wohl zu spät.*

## **Januar**

### **Produktivität**

#### **Carl, 1. Januar**

Meine Frau Sally schlief noch fest, als ich aus dem Schlafzimmer schlich und mir einen Kaffee machte. Draußen war es stockdunkel. Schnee auf dem Boden. Eisig kalt.

Meine Tochter Esther schlief neben einem Stoffpanda in ihrem Zimmer. Ich ging zurück zur Küche und nahm aus einer Schublade die zwei schwarzen Armbänder. Beide hatten mich jeweils etwa 150 Dollar gekostet. Das eine mit dem Namen Jawbone sollte meinen Schlaf, meine Bewegungen und den Puls messen. Das andere, Pavlock, war darauf programmiert, Elektroschocks auszusenden. Ich wickelte sie um mein linkes und rechtes Handgelenk. Für diesen ganzen Monat würden sie ein Teil von mir sein und dabei helfen, die neue und optimierte Version von mir lebendig werden zu lassen.

Nach dem Frühstück skypte ich André. Er war auf Urlaub in Neuseeland und hatte gerade das Abendessen beendet. Unrasiert und mit wirrem langem Haar hielt er mir eine lange Vorlesung über Produktivitäts-Hacks. Es fiel mir schwer, mich auf ihn zu konzentrieren, und nach einer Weile hörte ich nicht mehr zu. Dann erinnerte ich mich an meine Wearables. Ich nahm mein Handy, öffnete die Pavlok-App und drückte »zap«. Eine Sekunde, zwei Sekunden. Dann kam der Schock. Ich sprang von meinem Stuhl auf und stieß einen Schrei aus. André lachte laut.

Später am Nachmittag machte ich, erpicht darauf, einige

Schritte auf meinem Jawbone zu sammeln, einen Spaziergang entlang der zugefrorenen Bucht. Der Weg war schneebedeckt und glatt, und das Licht am Himmel verschwand rasch. Als ich kurz nach 17 Uhr nach Hause kam, war es bereits völlig dunkel.

Ich überprüfte mein Armband. 7423 Schritte. Noch immer 2577 weniger als das tägliche Ziel von 10000. Aber ich hatte keine Lust, wieder loszuziehen. Stattdessen setzte ich mich an den Computer und suchte bei YouTube Anregungen für mehr Produktivität. Ich schaute mir einen durchtrainierten Mann Anfang Dreißig mit rasiertem Kopf an, der über seinen Kampf gegen die Aufschieberei redete. Dann noch mehr Videos und noch mehr Männer. Alle mit rasiertem Kopf. Alle muskulös. Alle gebräunt. Nicht eine einzige Frau. War dies mein erster Einblick in die Welt der Selbstverbesserung? War es eine Welt nur von Männern? Verunsicherte Männer in den Dreißigern und Vierzigern, die unbedingt sich selbst verbessern wollten? Waren das wir?

Ich kehrte zu YouTube zurück. Tim Ferriss erschien auf dem Bildschirm. Sein Podcast hat 80 Millionen Zuhörer, und das Magazin *Wired* nannte ihn den »Superman aus dem Silicon Valley«. Ich hatte in der Vergangenheit seine Erfolgsbücher – *Die 4-Stunden-Woche*, *Der 4-Stunden-Körper*, *Der 4-Stunden (Küchen-)Chef* – durchgeblättert; er teilte darin seine besten Tipps mit, wie man superoptimiert wird. Ferriss starrte geradewegs in die Kamera und erklärte, dass man lange Blöcke ununterbrochener Zeit brauche, um Dinge wirklich zu erledigen. Unter einem schwarzen T-Shirt mit V-Ausschnitt konnte ich einen schlanken, muskulösen Körper erkennen. Verschwende nicht deine Tage mit Handyanrufen oder Mails, sagte er. Und lerne, Nein zu sagen.

Dann schaute ich mir ein Video des Biohackers Dave Asprey an, eine weitere Silicon-Valley-Ikone, der unter dem Namen Bulletproof Coffee sein eigenes Getränk kreiert hat, das verspricht, die kognitive Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Der Titel seines Vortrags lautete: »How I Made My Mind

My Bitch«. Er prahlte damit, den größten Teil seines neuen Buches im Laufe von sechs fieberhaften Tagen geschrieben zu haben. Er hatte nur jeden Morgen zweieinhalb Stunden geschlafen, sich mit seinem Bulletproof Coffee unter Spannung gehalten und seinem Gehirn ab und zu leichte Stromstöße versetzt. Er benutzte ein Stehpult, wobei seine Füße auf einem Nagelbrett standen. Während kurzer Pausen machte er einen einminütigen Handstand und presste dabei die Hände gegen eine Vibrationsplatte. So machte er es sechs Tage lang und hatte, versicherte er seiner Zuhörerschaft, eine großartige Zeit.

Dann stieß ich auf ein anderes Video. Robin Sharman. Noch ein Selbsthilfeguru mit rasiertem Kopf. Der Schlüssel zum Erfolg, sagte er, bestehe darin, ein »magnificent obsession statement« niederzuschreiben – eine Entschlossenheitserklärung darüber, wer man in einem Jahr werden will – und dann diesen großartigen Entschluss, sich ständig vorzusprechen, jeden Morgen und Abend, das ganze Jahr über, bis man die gewünschte Person geworden ist.

Als ich zu Bett ging, dachte ich darüber nach, was mein »Statement« sein könnte. Wer wollte ich dieses Jahr werden? Tim Ferriss? Dave Asprey? Robin Sharman? Wollte ich mich wirklich von einem hochgewachsenen und dünnen Akademiker in einen dieser muskulösen Männer verwandeln, die jeden Aspekt ihres Lebens optimiert haben?

### **André, 1. Januar**

Es war 7 Uhr morgens, als ich vorsichtig aus den gestärkten Laken kletterte. Meine Lebensgefährtin Mel schlief noch. Wir hatten den Silvesterabend in einem Designhotel in der Stadtmitte von Auckland verbracht. Ich ging ins Badezimmer und schaute in den Spiegel. Es war kein erfreulicher Anblick. Meine Haut war bleich, Bart und Haar zerzaust. Ich war übergewichtig. Schnell trat ich den Rückzug vom

Spiegel an und setzte mich, immer noch in Unterwäsche, an einen dunklen Holztisch. Der Lederstuhl war kalt und klebte an meiner Haut. Mein Blick fiel auf ein kleines Paket neben meinem Laptop. Es war der Jawbone, auf dessen Kauf Carl bestanden hatte.

Carl und ich wollten den ersten Monat mit dem Versuch verbringen, unsere Produktivität zu optimieren. Was eine gute Sache war. Es gab zwei Bücher, die ich zu Ende schreiben musste. Beide waren längst überfällig.

Wenige Stunden später kehrten Mel und ich wieder in das Haus meiner Eltern zurück, eine Autostunde außerhalb von Auckland. Ich setzte mich an meinen Computer und suchte nach Produktivitätstipps. Ich schrieb einige in mein Notizbuch:

*Schalte alle Alarmgeräte aus, ignoriere die Nachrichten, treibe Sport, trink viel Wasser, sage Nein, kuschle mit Haustieren, bring den inneren Perfektionisten zum Schweigen, weg mit den To-do-Listen, entrümpele, benutze Produktivitätstools, mach unangenehme Aufgaben zuerst, richtig frühstücken, schlafe genug, mache verbale Zusagen, vermeide schlechte Gewohnheiten, setze dir realistische Ziele und halte alle Treffen kurz – maximal 30 Minuten.*

Ich legte mein Notizbuch beiseite, kehrte zu meinem Laptop zurück und begann, an einem der unfertigen Bücher zu arbeiten. Trotz ständiger Unterbrechungen durch meine dreijährige Tochter blieb ich acht Stunden dran.

Gegen 10 Uhr 30 skypte Carl von Stockholm. Er fragte mich nach meinen Zielen für den Monat.

»Nun, ähm, ich bin mir nicht sicher«, sagte ich. »Aber ich habe eine Liste mit Produktivitätstipps zusammengestellt.«

Als ich zum Ende der Liste kam, hörte ich einen durchdringenden Schrei. Carl hatte mit irgendeinem Gerät sich selbst einen Stromschlag versetzt. Ein böser Gedanke ging mir durch den Kopf: *Wäre es möglich, die Kontrolle über dieses Ding in die Hände zu bekommen?*

Ich beendete das Gespräch nach dreißig Minuten und ar-

beitete weiter bis Mitternacht. Es war fast wie ein großartiger Tag im Büro: ein Kapitel bearbeitet, einige Tausend Wörter per Mail versendet, Besprechung pünktlich beendet, häusliche Arbeiten erledigt. Und dabei war es ein Feiertag!

### **Carl, 2. Januar**

Mein Ziel für den Monat: ein akademisches Buch zu Ende schreiben. In einer Mail hatte ich dem Verleger mitgeteilt, dass er das komplette Manuskript Ende des Monats erhalten würden. Es gab nur ein kleines Problem. Ich hatte gerade erst damit begonnen.

Das Thema des Buches war Glück, was irgendwie ironisch schien angesichts der harten Routine, die ich mir auferlegen wollte. Mein Plan lautete: jeden Morgen um 5 Uhr mit der Arbeit beginnen, was mir drei Stunden Schreibzeit geben würde, bevor Sally und Esther aufwachten.

Der Journalist Mason Currey hat in seinem Buch *Daily Routine* beschrieben, wie Anthony Trollope, Autor von 47 Büchern, stets morgens um halbsechs anfing und genau drei Stunden lang arbeitete. Wenn er den letzten Satz eines Buches beendet hatte, holte er ein neues Blatt Papier hervor und begann mit dem nächsten Buch. Auch Stephen King arbeitet morgens und geht nirgendwohin, bis er 2000 Wörter geschrieben hat. Kingsley Amis hatte, als er in den Siebziger war, ein weniger ehrgeiziges Ziel. 500 Wörter pro Tag. Danach, um die Mittagszeit, ging es geradewegs ins Pub.

Ich plante also, das zu tun, was echte Schriftsteller immer getan haben: einen Zeitplan erstellen und ihm strikt folgen. Aber ich würde dem Ganzen einen modernen Touch hinzufügen. Ich hatte eine App namens Pomodoro gekauft, die die Arbeitszeit und Ruhepausen strukturiert. Nach 25 Minuten Arbeit instruiert sie den Benutzer, eine fünfminütige Pause einzulegen. Nach Beendigung von vier Zyklen gibt es eine längere Pause.