



KOLLEGAH

# DAS IST ALPHA!

DIE 10 BOSS-GEBOTE

riva

KOLLEGAH

# DAS IST ALPHA!

DIE 10 BOSS-GEBOTE



KOLLEGAH

**DAS IST  
ALPHA!**

DIE 10 BOSS-GEBOTE

**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](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

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.

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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.

Manuskriptbearbeitung: Christoph Straßer

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: © Lars Henning Schröder

Layout: Pamela Machleidt

Abbildungen im Innenteil: © Felix Blume – mit Ausnahme von Seite 11, 29, 43, 159, 160, 174, 191, 206, 254 unten re., 255 oben und unten re. (Lars Henning Schröder) sowie Seite 18/19, 24/25, 50/51, 68/69, 242/243, 248/249, 256 (Ondro Ovesny)

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0167-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-620-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-619-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

## **Teil I**

### **Die Analyse ..... 7**

Ansage .....	9
Was ist ein Lauch? .....	19
Was ist ein Boss? .....	25
Immer unzufrieden? Sehr gut! .....	51
Deine Schwächen oder: Die Todsünden eines jeden Bosses .....	69

## **Teil II**

### **Die Zehn Gebote der Bosshaftigkeit! ..... 105**

Das Erste Gebot: Du sollst niemals den leichten Weg gehen! .....	107
Das Zweite Gebot: Du sollst aus deinen Fehlern lernen! .....	137
Das Dritte Gebot: Du sollst dir realistische Ziele stecken! .....	149
Das Vierte Gebot: Du sollst unverwechselbar sein! .....	155
Das Fünfte Gebot: Du sollst deinen Geist bilden! .....	163
Das Sechste Gebot: Du sollst Charakter haben! .....	173
Das Siebte Gebot: Du sollst Vorbild und Anführer sein! .....	185
Das Achte Gebot: Du sollst auf dein Geld achten! .....	199
Das Neunte Gebot: Du sollst deinen Körper trainieren! .....	217
Das Zehnte Gebot: Du sollst immer bereit sein! .....	235

## **Teil III**

### **Der Neubeginn oder: Du bist Boss! ..... 241**

Vergiss dein altes Ich .....	243
Los geht's .....	249

I list

# ANALYSE DIE

---

Teil I

---

# DIE ANALYSE





A dark, moody photograph of a quilted jacket, likely a riding jacket, with a wooden plank overlay. The jacket is quilted in a diamond pattern and is shown from the side, with the shoulder and upper arm visible. The background is dark and textured, possibly a wall or a piece of wood. The overall tone is dark and atmospheric.

---

**ANSAGE**

---

## Die Analyse

Zunächst einmal möchte ich dir gratulieren, dass du dich zum Kauf dieses exquisiten Buches entschlossen hast. Du solltest es nicht nur besitzen, sondern auch lesen und vor allem begreifen. Denn das, was du auf den folgenden Seiten an Tipps und Informationen bekommen wirst, kann für dich von unschätzbarem Wert und Nutzen sein, wenn du die Absicht hast, dein weiteres Leben erfolgreich zu gestalten. Zumindest erfolgreicher als bisher. Und genau das willst du ja, immerhin hast du dir reichlich Lesestoff dafür online bestellt oder, zugegebenermaßen weniger wahrscheinlich, ewig lange in den verstaubten Ecken irgendeiner Buchhandlung herumgelungert – auf der Suche nach dem richtigen Buch für dich.

Die gute Nachricht an dieser Stelle: Du hast das richtige Buch gefunden. Dieses Buch wird von der Presse nicht geliebt werden, ja, vielleicht sogar zerrissen. Dieses Buch packt dich nicht mit Samthandschuhen an, sondern spricht harte Wahrheiten aus, die wehtun. Es ist ein selbstbewusstes MÄNNER-Buch in einer vermehrt androgyn gewordenen Gesellschaft und sowas schmeckt den verweichlichten Pressepusys selten. Drauf geschissen, ich will hier nicht Everybody's Darling sein, sondern DIR helfen. Und ich sage dir eins: Dieses Buch WIRKT.

Es ist bekanntermaßen so, dass es auf dem Buchmarkt eine Unmenge an Büchern für Männer gibt. Tausende Autoren wollen einem erzählen, was die Schlüssel zum Erfolg im Leben sind. Und jeder hat sein ganz besonderes Patentrezept dafür, wie du garantiert reich wirst und jede Frau rumkriegst.

Die große Mehrzahl solcher Bücher sind wacke Scheiße (auf Deutsch: schlecht). Aus diesen lernt man nicht viel, was man nicht schon vorher irgendwann mal unter irgendeinem Kalenderbild gelesen hätte. Meist haben wir es mit irgendeinem unbekanntem Autor zu tun, der nichts in seinem Leben gerissen hat, außer sich mal eben für vier bis fünf Stunden hinzusetzen und altbackene Motivationsprüche zu sammeln. Er recycelt schlicht und einfach tausendmal gehörte Standardfloskeln

## Ansage

von wiederum anderen Autoren und bringt dies unter einem plakativen Titel als mageres Büchlein heraus, um eventuell ein wenig sein Hartz IV aufzubessern. Ansonsten hat er in seinem Leben nicht viel zustande gebracht. Dies sind die Laberbacken.



*Sieh an! Ein wahrer Boss in seiner ganzen Pracht*

## Die Analyse

Ich möchte dir neue Erkenntnisse und Aha-Momente verschaffen, die dich deine alten Denkmuster ablegen lassen und dein Mindset auf Erfolg kalibrieren. Bei den guten MÄNNER-Büchern handelt es sich in den allermeisten Fällen um Bücher oder Autobiografien von Personen, die in ihrem Leben auch vor dem Bücherschreiben auf anderen Gebieten schon handfeste Erfolge erreicht haben. Leute, die mit nichts starteten und Imperien aufgebaut haben. Dies sind die wahren Bosse, die sich bewährt haben. Praktiker statt Theoretiker. Sie wissen, wovon sie reden. Von ihnen können wir tatsächlich einiges lernen. Daher, wie gesagt, gute Nachricht: Du hältst ein solches Buch in den Händen.

Die schlechte Nachricht ist – und damit kommen wir gleich zum Thema –, dass du dieses Buch auch bitter nötig hast. Also ehrlich, Tipps für ein erfolgreiches Leben? Was erhoffst du dir davon? Glaubst du ernsthaft, irgendjemand erzählt dir etwas, das du noch nicht wusstest? Du hast doch alles selbst in der Hand, schon lange. Du hast all deine Pläne und Vorhaben einfach nur nicht umgesetzt, das ist alles. Ist klar.

Ich sage dir, wie es ist: Du hättest in deinem Leben längst wahrhaft bosshaften Erfolg haben können. Dass es noch nicht so weit ist, hat nur einen Grund: Du bist schlicht und einfach ein Lauch. Das ist die ungeschminkte, deprimierende Wahrheit. Du bist genauso eine Laberbacke wie die oben angesprochenen Buchautoren. Deswegen, bevor wir hier überhaupt richtig einsteigen, schon mal eine kleine Vorablektion:

## SEI KEINE LABERBACKE

»Statt ausharren und warten. Musst du'n Traum haben, dich aufmachen, aufraffen und starten«  
– Kollegah (Genozid), 2017

## Ansage

Düsseldorf, 8.00 Uhr morgens, Fitnessstudio. Ich habe gerade einige Tonnen Gewicht auf die Langhantel geknallt und mache die ersten Aufwärmwiederholungen beim Bankdrücken. Als ich bei 1000 ankomme, gehe ich von der liegenden Position routiniert durch einen Vorwärtssalto in den Stand über. Und da steht er plötzlich vor mir, bebrillt, wuschelköpfig und süffisant grinsend. Ein Bilderbuchtünnes. »Hi, ich bin Fridolin, und ich will ja nix sagen, aber beim Ablassen der Hantelstange musst du unbedingt das Tempo reduzieren, Alter, sonst riskierst du einerseits akute Ellenbogengelenksarthrose und andererseits führt eine langsam ausgeführte negative Bewegung zu einer höheren Ausschüttung von Adenosintriphosphat und damit mehr Muskelwachstum, was im Umkehrschluss...«

PATSCH!

Eine gezielte Pimpfschelle unterbricht den Redefluss des Wuschelkopfs abrupt. Da liegt er nun mit seinen 55 Kilogramm Körpergewicht und seinem 22er Bizeps.

Der Fridolin ist ein Vertreter der klassischen Laberbacke. Es gibt Millionen von ihnen. Man trifft sie im echten Leben, aber vor allem im Internet, wo sie in den Kommentarbereichen ihr Unwesen treiben. Sie wissen immer alles besser, kritisieren und belehren nach Leibeskräften, haben aber außer einem doch eher vogelstraußartigen Erscheinungsbild und einem leeren Portemonnaie selbst nicht viel vorzuweisen.

Fridolins gibt es nicht nur im Fitnessbereich, es gibt sie überall. Der Fridolin erklärt dir lang und breit, wie du reich werden kannst. Wenn der Typ endlich fertig mit seinem fremdwortgespickten Monolog ist, rauscht er in seinem Fiat Panda zur Nachtschicht in irgendeinem 1500-Euro-Job.

Der Fridolin erklärt dir auch, wie du jede Frau abschleppen kannst. Während er so belehrend herumgestikuliert, fällt einem jedes Mal

## Die Analyse

unweigerlich der unübersehbar überdimensional ausgeprägte Wixmuskel an seinem Unterarm auf.

Fridolins sind Theoretiker. Sachen werden nicht angepackt, sondern totdiskutiert. Der Fridolin steckt seine Kraft nicht in das Erreichen realer persönlicher Ziele. Nein, er bündelt seine gesamte Energie und verwandelt sie mit aller Kraft in maximal effektives und nervtötendes KLUGSCHEISSEN.

Konfrontierst du den Fridolin mit offensichtlichen Defiziten auf seinem angeblichen Fachgebiet, hat er wie aus der Pistole geschossen Tausende von Ausreden und Erklärungen parat. Und nie kann er selbst was dafür! Immer sind es unüberwindbare externe Faktoren, die ihm unglücklicherweise im Weg stehen.

Warum es diesen Menschentypen gibt und was er sich eventuell für einen Kick durch sein Verhalten holt, kann bestimmt irgendein Psychologe ganz toll erklären. Juckt uns aber nicht. Wir halten einfach Abstand zum guten Frido und hüten uns erst recht davor, selbst so eine Laberbacke wie er zu sein. Denn eine Laberbacke zu sein, bedeutet ein LAUCH zu sein. Wir jedoch wollen ALPHA sein.

## **KÜMMER DICH UM DEINEN EIGENEN SCHEISS**

Klugscheißerei, Ausreden, Klatsch, Tratsch und Lästerei sind keine effektiven Mittel, um unseren Erfolg zu steigern. Sie sind nicht nur Zeitverschwendung, sondern auch ein Zeugnis von einem wenig edlen Charakter. Lästern ist etwas für Versager. Ein Alpha lästert nicht. Wir fokussieren uns auf uns selbst. Abseits von Familie und Freunden ist uns relativ egal, was andere Leute treiben, solange es unser Leben nicht direkt beeinflusst. Wir registrieren das Treiben anderer schlicht immer mit dem Hintergedanken und der Frage, ob wir daraus eventu-

## Ansage

ell einen Nutzen für unser eigenes Weiterkommen ziehen können. Klatsch und Tratsch überlassen wir den Waschweibern. Uns geht es darum, selbst im Leben voranzukommen und unsere Ziele zu erreichen. DARIN investieren wir unsere Energie.

Klugscheißen überlassen wir den Theoretikern. Solange es nicht um wichtige Fälle im Familien- oder Bekanntenkreis geht, wo wir einschreiten müssen, lassen wir die Menschen da draußen einfach ihr Ding machen. Die einzige Ausnahme ist, wenn uns einer um Hilfe oder Rat FRAGT. Dann sind wir grundsätzlich gerne bereit, unser Wissen mitzuteilen, auf dass es dem armen Tropf helfe. Erst wer dich von sich aus um Rat fragt, hat auch ein offenes Ohr für deine Ratschläge! Dieses Buch ist entstanden, weil mich Tausende meiner Fans mit der Frage anschrrieben, ob ich ihnen ein Buch empfehlen oder selbst eines schreiben könne, das ihnen im Leben weiterhilft. Gruß an jeden, der mir sowas geschrieben hat – hier hast du dein Buch! Jetzt lies es durch und wende es an, auf dass dein Leben endlich bosshaft werde! Gern geschehen.

Sehen wir erfolgreiche Menschen, dann suchen wir nicht nach eventuellen Makeln an ihnen, nach dem Motto »Okay, er ist Selfmade-Milliardär, ABER guck mal, wie schief seine Zähne sind.« Stattdessen sehen wir solche Menschen als Inspiration. Wir überlegen, was wir von ihnen lernen und auf unser Leben übertragen können, um selbst noch erfolgreicher zu werden.

Sehen wir erfolglose Menschen, gescheiterte Existenzen oder einfach Leute, die Fehler machen oder sich in irgendeiner Weise blamiert haben, dann machen wir uns nicht über sie lustig. Stattdessen analysieren wir, was die Person falsch gemacht hat und ziehen daraus für uns selbst eine Lektion. Warum sollten wir unsere Zeit damit verschwenden, Fehler zu machen, die andere schon vor uns gemacht haben?



## Die Analyse

Mir ist klar, dass nicht jeder meiner Leser auf dem gleichen Level startet. Der eine ist ein Komplettversager und mit 25 Jahren noch Jungfrau. Der nächste ist immerhin mit 28 endlich bei Mama ausgezogen, Und noch ein weiterer steht vielleicht schon halbwegs erfolgreich im Berufsleben und hat nach fünf Jahren gerade seine erste Gehaltserhöhung in Höhe von 50 Euro im Monat bekommen (bravo, Meister!).

Ja, vielleicht gibt es sogar eine kleine Zahl an Lesern, die wirklich schon sehr erfolgreich im Leben sind und gar Koryphäen auf ihrem Gebiet sein mögen. Kann alles sein. Auch Ihr werdet euren Nutzen aus diesem Buch ziehen.

Fakt ist jedoch unterm Strich: Das Land braucht DRINGEND neue Nachwuchsbosse. Wir haben in Deutschland einen akuten Mangel an Alphas! Also gehen wir hier auf Nummer sicher, um auch wirklich alle abzudecken. Das heißt im Klartext: Wir gehen davon aus, dass du, lieber Leser, der absolute Extremfall bist. Die niederste Form des Mannes. Ein verarmter, fauler, ungefickter, unsicherer, erfolgloser, skinny-fatter TOTAL-LAUCH. Und das ändern wir.

---

## **ALPHA-MINDSET**

**ICH VERWENDE MEINE ENERGIE AUF DIE  
VERWIRKLICHUNG MEINER EIGENEN ZIELE.**

**ERFOLGREICHE MENSCHEN SEHE ICH ALS  
INSPIRATION.**

**GESCHEITERTE MENSCHEN SEHE ICH ALS  
CHANCE, FEHLER ZU VERMEIDEN, DIE  
ANDERE SCHON GEMACHT HABEN.**

---





—  
**WAS  
IST EIN  
LAUCH?**  
—

## Die Analyse

Ich werde dir jetzt etwas über den gemeinen Lauch erzählen, wie er mir tagtäglich über den Weg läuft und mir dabei solide Schauer des Ekels über den Rücken kriechen lässt. Solltest du dich an der einen oder anderen Stelle wiedererkennen, dann beweist das nur, dass der Boss wieder einmal goldrichtig liegt (wie die Kette um seinen Stiernacken). Genauer gesagt, beweist es DIR, dass ich richtig liege. Ich weiß es bereits.

Treibt man sich regelmäßig bei Facebook, Twitter, Instagram und all den anderen Plattformen im Netz herum, dann fällt einem schnell auf, dass hauptsächlich Leute als »Lauch« verunglimpft werden, die nicht über den vermeintlich fantastisch trainierten Körper desjenigen verfügen, der dieses Wort benutzt. Das ist durchaus zutreffend, aber nur die berühmte Spitze des Eisberges. Denn tatsächlich zeichnet sich der Lauch durch eine Menge fehlender Qualitäten aus. Der eklatante Mangel an körperlicher Fitness ist da nur ein Punkt, wenngleich natürlich der offensichtlichste. Einen Dicken als dick zu bezeichnen, ist natürlich einfach und schnell erledigt.

Was viel schwerer ins Gewicht fällt (wie der Dicke im Gym), sind andere, das eigene Leben viel weitreichender beeinflussende Faktoren, schließlich gibt es auch erfolgreiche Übergewichtige. Aber sie sind eben keine vollendeten Alpha-Bosse, hierzu fehlen ihnen einige wichtige Eigenschaften. Was wir hier jedoch anstreben, ist nicht das solide Mittelmaß oder etwas drüber, sondern wir wollen das verdammte ALPHA-Komplettpaket mit 1000 PS, Turbo und Goldfelgen. Was einen Lauch am deutlichsten auszeichnet, ist seine Zufriedenheit. Ganz richtig, die Zufriedenheit. Jetzt möchtest du vielleicht einwenden, dass Zufriedenheit etwas Tolles ist, etwas Erstrebenswertes. Tu das nicht! Denn wenn du nur eine Sekunde darüber nachdenkst, dann fällt dir auf, dass du unfassbar naiv bist. Falls nicht, dann erlaube mir, dir zu verdeutlichen, wie grauenhaft Zufriedenheit ist:

- Ich mag meine Freundin.
- Ich bekomme ein angemessenes Gehalt.

## Was ist ein Lauch?

- Meine Freunde sind nett.
- Geschlechtsverkehr befriedigt mich.
- Meine Meinung wird gern gehört.
- Ich bin ein ganz normaler Typ.

Solltest du einen oder mehrere dieser Sätze tatsächlich okay finden, dann tu uns beiden einen Gefallen: Schlag' dir selbst mit dem Buch in die Fresse und pack' es dahin, wo du es her hast!

Jeder einzelne Satz ist das nackte Grauen und nichts weiter als Ausdruck des bedrückenden Gefängnisses, das du dir selbst gebaut hast. Ein echter Boss würde eher Salzsäure über seine Lippen laufen lassen, als auch nur einen dieser Sätze zu sagen. Bei einem Boss klingt das so:

Ich liebe meine Freundin, denn sie ist das schärfste Stück Weib auf diesem Planeten. Ich krieg' schon einen Ständer, wenn irgendwer ihren Namen ausspricht. Mein Job ist der geilste, trotzdem bin ich sofort weg, wenn er mich irgendwann abfuckt. Meine Homies sind immer da, wenn ich sie brauche, denn wir sind eine verdammte Familie und haben zusammen schon so ziemlich jede Bar und jeden Club dieses Landes abgerissen. Und alles, was ich sage, ist Gesetz für jeden, der in der Nahrungskette unter mir steht. Denn ich bin der Boss hier!

Na, fällt dir was auf? Das ist gut.

Zur Sicherheit sage ich aber trotzdem, dass es nicht die Worte sind, auf die es ankommt. Der Inhalt und die Einstellung dahinter zählen. Ein Lauch, der angibt, ist ein Lauch mit großer Fresse, mehr nicht. Es dauert üblicherweise keine zehn Sekunden, bis irgendwer kommt, um sie ihm zu stopfen. Ob mit der Faust oder einem Schwanz spielt dabei überhaupt keine Rolle, beides wäre hochverdient.

Und genau deshalb ist Zufriedenheit der Tod. Von allem.

---

## ALPHA-MINDSET

**DIE KRÜMEL KÖNNEN DIE ANDEREN HABEN,  
ICH HOL MIR DEN GANZEN KUCHEN!**

---

Warum ein eigenes Business aufziehen, wenn du mit deinem Job zufrieden bist? Warum ein richtig geiles Auto kaufen, wenn du mit deiner Bahncard zufrieden bist? Warum die geilste Frau des Abends vögeln, wenn du mit Wichsen zufrieden bist?

So denkt kein Boss und so solltest du ab jetzt auch nicht mehr denken, wenn du einer sein willst. Wir wollen keine Krümel, wir wollen auch kein Knäckebrot, nein, wir wollen den ganzen verdammten Kuchen, und zwar mit fetter Zuckerglasur und Kirsche obendrauf. Warum sollten nur die anderen Großes erreichen und wir nicht? Sind die besser als wir? NEIN! Wir haben je zwei gesunde Arme, Beine, Eier und ein funktionierendes Gehirn! Wenn wir wollen, können wir verdammt nochmal ALLES erreichen!

Bücher zu lesen reicht da nicht aus, ebenso wenig reicht es, sich mehrmals in der Woche mit Gewichten zu quälen und auf der Sonnenbank herumzuliegen. Die Welt braucht nicht noch einen Bücherwurm oder noch einen Türsteher. Das Gesamtpaket zählt. Das äußere Erscheinungsbild ist dabei nur ein Faktor. Was bringt uns beim Wettrennen ein goldener Lamborghini, wenn unter der Haube nur der Motor eines Fiat Panda verbaut ist? Eine Hülle ohne Inhalt ist relativ wertlos. Woran wir also in erster Linie in diesem Buch arbeiten werden, ist deine innere Geisteshaltung, dein Mindset. Erst wird der Motor getunt und dann das Rennen gewonnen. Ein starkes Alpha-Mindset ist der wahre Schlüssel zu Erfolg im Leben.

## Was ist ein Lauch?

Wir werden jedoch auch eingehend die Themen Physis, Aussehen und Auftreten besprechen. Denn beide Aspekte, das innere Mindset sowie das Pflegen der äußeren Hülle, spielen zahnradartig ineinander und erzeugen durch Wechselwirkung am Ende die Hochleistungsmaschinerie der Bosshaftigkeit, die wir anstreben. Klingt alles zunächst recht technisch und komplex, ist aber eigentlich sehr simpel, wie du sehen wirst. Fakt ist: Wir kriegen das zusammen hin. Wir machen dich jetzt zum Boss. Punkt, Aus, Ende. Voraussetzung ist, dass du tust, was ich dir sage. Das hier ist keine Demokratie. Wer selbst zum Boss werden will, muss erst auf den Überboss hören!

Quengeln und diskutieren sind von nun an Geschichte, du begibst dich jetzt auf den bosshaften Weg.

Ab jetzt nutzt du jeden Tag.



**NEW  
YORKER**



A dark, blurry night scene of a city street. In the foreground on the left, a utility pole is visible, showing a bolt and two black bands. The background is out of focus, showing buildings and streetlights. A dark, textured rectangular area is overlaid on the bottom half of the image, containing the text.

---

**WAS IST  
EIN BOSS?**

---