

# 5 Gepanzerter Geist

Kapitel 5 von David Goggins' "Can't Hurt Me" trägt den Titel "Gepanzerter Geist" und erzählt von Goggins' entscheidenden Momenten und Herausforderungen während der SEAL-Ausbildung, insbesondere über seine Fähigkeit, physische und mentale Schmerzen zu überwinden. Kurz vor dem Abschluss der "walk week" ahnte Goggins, dass sein Knie schwer verletzt war, entschloss sich aber dennoch, weiterzumachen, um nicht noch einmal die Höllenwoche (Hell Week) durchstehen zu müssen. Trotz der schweren Verletzung und später einer Lungenentzündung, die er sich während der Höllenwoche zuzog, weigerte er sich aufzugeben. Goggins beschreibt, wie sein unbändiger Wille und seine Fähigkeit, Schmerzen zu ertragen, ihm halfen, nicht nur die Höllenwoche zu überstehen, sondern auch später während der SEAL-Ausbildung auf Schienbeinen mit Stressfrakturen zu laufen, indem er sie mit Panzerband umwickelte. Er reflektiert darüber, wie alles, was er durchgemacht hatte, dazu beitrug, seinen Geist zu härten und ihn auf die harten Phasen der Ausbildung und das Leben im Allgemeinen vorzubereiten. Goggins verdeutlicht, dass seine früheren Leiden und Missbrauchserfahrungen ihm paradoxerweise halfen, sich mental und physisch für die extremen Herausforderungen der SEAL-Ausbildung zu rüsten.

In diesem Kapitel unterstreicht Goggins die Bedeutung des abgehärteten Geistes, den er als Ergebnis seines Lebens voller Herausforderungen und Missbrauch entwickelte. Durch das Erleben und Überwinden extremster Schmerzen und Widrigkeiten entdeckt er seine außergewöhnliche Resilienz und Fähigkeit, sich durch nahezu jede physische und mentale Belastung zu kämpfen. Der Höhepunkt seiner Ausbildung und gleichzeitig der Moment größter Besinnung kommt, als er trotz Verletzungen und gegen die Kraft des Zweifels die Strapazen der SEAL-Ausbildung durchsteht, angeführt durch seine Weigerung aufzugeben und getrieben von der Notwendigkeit, nicht nur für sich selbst, sondern auch für seine Familie zu kämpfen. Ihre Herausforderung an den Leser ist es, sich selbst herausfordernde Ziele zu setzen und sich sowohl den Erfolg als auch die Hindernisse detailliert vorzustellen, um durch strategische Visualisierung bestmöglich vorbereitet zu sein.