

Der Erfolgreiche hat Ziele und erreicht sie auch!



Gesunde Medizin im Gespräch mit dem Motivations-Experten Dirk Schmidt

Wir alle kennen Beispiele aus den Medien, wie sich Menschen aus einfachen Verhältnissen in Führungspositionen hinaufgearbeitet haben oder Erfolge als Künstler oder Sportler feiern. Wie haben die das geschafft? fragen wir uns. Nichts geht ohne den Glauben an sich selbst, sagt der fernsehbekannte Motivations-Trainer Dirk Schmidt. Im Gespräch verrät er, was zur Erreichung persönlicher Ziele nötig ist.

Gesunde Medizin: Wir alle wissen, Motivation ist nötig, damit wir persönliche Ziele erreichen können. Doch Motivation nur mit Willensenergie zu überwinden, ist vielleicht zu wenig? Wie würden Sie persönlich Motivation definieren?

Dirk Schmidt: Motivation ist die Kunst, seine Vorhaben so erfolgreich umzusetzen, wie man sie sich erdacht hat bzw. in sich selbst gefunden hat. Motivation ist die Hebel im eigenen Inneren, der es ermöglicht, Energien frezusetzen, Pläne umzusetzen und Gedanken in Taten zu verwandeln.

Gesunde Medizin: Wir mögen ja „wollen“, doch alles selten erreichen wir tatsächlich die gesteckten Ziele. Worauf liegt das? Was steht uns dabei im Wege?

Dirk Schmidt: Das tödliche Gift ist die Verklöbung. Das kann

wir alle. Nur was man kennt, kann man wirklich beurteilen. Es mag vielleicht nicht immer angenehm sein, seine Ängste zu kennen. Im Prinzip sind es nur Hinweise auf eigene Schwächen – die jeder hat – und oder auf überflüssige, hinderliche Denk- und Verhaltensmuster. Oder anders gesagt: Alte, unnötige, manchmal ramponierte Störschikler auf dem persönlichen Lebensweg. Diese Störschikler gibt es durch neue Schritte in andere, bessere Richtungen zu ersetzen. Dann werden aus limitierenden Gedanken neue, positive, konstruktive Gedanken, die den Grundstein zur Motivation bilden.

Gesunde Medizin: Gibt es bestimmte Rezepte, wie wir unsere Blockaden überwinden können? In Ihrem Buch „Motivation“ (Gabler Verlag) schreiben Sie, dass immerhin rund 80 Prozent unserer Ängste und Ängste Ängste

im Unterbewusstsein abgespeichert sind. Wie können wir an diese Ängste herankommen?

Dirk Schmidt: Fragen Sie sich: „Habe ich meine Ängste im Griff oder hat meine Ängste mich im Griff?“ Untereicht man sich den Ängsten, füttert man den bösen Geist. Rührt man den bösen Geist an, so werden die Schwächen brennend. Die auswertenden lernende, limitierende Gedankenmuster und Verhaltensweisen. Die Kunst ist es, aus hinderlichen Denkmustern förderliche mentale Strategien zu machen. Der erste Schritt ist es, seine Ängste aufzuschreiben. Am besten per Hand. Handschriftlich

die Aufzeichnungen bleiben stärker präsent als das Tippen auf einer Tastatur.

Gesunde Medizin: Es gibt ja viele Hürden im Alltag, die uns davon hindern, uns selbst zu verwirklichen – zum Beispiel zu viele Aufgaben im Privatleben, vielfach auch eine mangelhafte Selbstorganisation. Wie können wir diese Hindernisse überwinden?

Dirk Schmidt: Der Erfolgreiche hat Ziele und erreicht sie auch. Der Nicht-Erfolgreiche kennt 1000 Gründe, warum das nicht klappt. Veränderung beginnt im Kopf. Entscheid-



Dirk Schmidt

Dirk Schmidt ist Experte für Motivation, Redner und Autor. Einem großen Publikum wurde er durch TV-Sendungen bei RTL („Der Motivator“), SAT.1, WDR, NDR und Kabel 1 bekannt. Anlässlich seiner Bücher und Veröffentlichungen hält er Vorträge und bietet Seminare zum Thema Verkauf und Motivation an. Zu seinen Klienten gehören Führungskräfte und Mitarbeiter aus vielen Branchen, aber auch Leistungssportler. Der Motivations-Experte ist selbst begeisterter Marathonläufer. Weitere Informationen unter www.dirkschmidt.com

Anregungen stellen auch Dirk Schmidts Bücher: „Motivation – 99 Strategien, Impulse und Tipps für eine hohe Selbstmotivation“, Gabler Verlag, 39,95 Euro; Die Kunst der Motivation – Was wir von erfolgreichen Sportlern lernen können, Gabler Verlag, 24,90 Euro (auch als Hörbuch erhältlich).



Innere Unruhe? Angstgefühle? Schlafstörungen?

Wenn die Gedanken in ständiger Sorge um die eigene Gesundheit, die Familie oder den Arbeitsplatz kreisen, ist man tagüber oft unkonzentriert und weniger leistungsfähig und kann nichts mehr richtig machen. Dazu kommen oft körperliche Beschwerden. Einen Ausweg aus dieser Situation zu finden ist der Wissenschaftler Lasea®.

Wie kann Lasea® Ihnen helfen?

Lasea® wirkt anders als Beruhigungs- oder Schlafmittel, denn es optimiert die Reizleit-Funktion des Nervensystems und hilft so, kreisende Gedanken und Innere Unruhe in den Griff zu bekommen.

Was macht Lasea® so einzigartig?

Lasea® enthält ein für Unruhezustände und Angstgefühle potentes Lavendelöl. Die einzigartigen Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass wichtige Botenstoffe der Reizverarbeitung im Hirnnetzwerk wieder ins Gleichgewicht kommen. Dadurch optimiert sich die Arbeit der Nervenzellen – die Betroffenen fühlen sich entspannt, die Gedanken kommen zur Ruhe. In der Folge können sie wieder besser schlafen und bekommen neue Energie für die täglichen Herausforderungen.



dend sind der Einsatzwille und die kleinen Schalter im Denken, die es umzulegen gilt, z. B. das Umformulieren von negativen Glaubenssätzen in konstruktive Denkschleifen. Wer 30 Tage

sein Ziel erreicht, Formel 1-Weltmeister Sebastian Vettel war mit 9 Jahren als großes Kart-Talent in einer Sportsendung zu Gast. Auf die Frage des Moderators, was er einmal erreichen will, was

» Es gibt keine zu großen Ziele. Es gibt nur zu kurze Fristen. «

lang 30 Mal am Tag zu sich selber sagt, dass er etwas schafft und dieses Schaffen konkret anpackt, anstatt sich immer wieder vom inneren Schweinehund lähmen zu lassen, der schafft es auch. Es klingt banal und ist es im Grunde auch. Aber das macht es ja auch so schwer. Der Mensch beschäftigt sich gerne mit komplizierten Dingen und übersieht dabei die einfachen.

Gesunde Medizin: Träume, Wünsche und Visionen sind die Quellen der Motivation. Aber es gibt Träume, die so hochgesteckt sind, dass man sich von vornherein abschrecken lässt. „Das schaff ich ja doch nie“, sagt man sich. Was meinen Sie: Ist es besser, sich dann lediglich auf das Machbare zu beschränken?

Dirk Schmidt: Es gibt keine zu großen Ziele. Es gibt nur zu kurze Fristen. Natürlich sollte unser Ziel realistisch sein. Es macht wenig Sinn, wenn man sich im Alter von 50 Jahren vornimmt, Profifußballer zu werden. Da kann man hoch so motiviert sein. Das wird misslingen. Keine Frage. Aber ist das Ziel im theoretischen Bereich des Erreichbaren, dann wird es auch gelingen. Vorausgesetzt, die Einstellung stimmt und man setzt sich zu 100 Prozent dafür ein, dass man

seine Ziele sind, antwortete der Rennfahrerbul ganz lapidar, er wolle in der Formel 1 fahren und Weltmeister werden. Der Moderator hat zwar aus Höflichkeit gelächelt, aber ernst genommen hat er den kleinen Jungen nicht. Heute beweist uns der schüchtern Sebastian von damals, was ein starker Wille alles bewirken kann.

Gesunde Medizin: Auf dem Weg zum Ziel gibt es naturgemäß immer wieder Rückschläge oder auch Niedertagen. Wenn man zu Boden geht, wie schafft man es, dann wieder aufzustehen und weiterzumachen?

Dirk Schmidt: Entscheidend für den Erfolg eines Plans ist nicht der Plan. Es ist der Wille, den Plan umzusetzen. Inkleines, realitätschen Schritten. Dazu gehört auch, nicht alles auf einmal von sich zu erwarten. Wer z. B. jahrelang nur Sport an der Play-Station gemacht bzw. gespielt hat, wird nicht vom einen Tag auf den anderen einen Marathon laufen können. Man muss schon mal seine Komfortzone verlassen, um dem Ziel näher zu kommen. Aber wenn man einen Schritt geschafft hat, ist man umso motivierter, diesen Weg weiter zu gehen. Die Dinge entwickeln sich mit dem Tun.

Gesunde Medizin: „Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es“, schrieb einst Erich Kästner. Um etwas zu bewegen, muss man selbst erst einmal ins Handeln kommen. Wie haben Sie selbst es geschafft, zum erfolgreichen Motivations-Trainer zu werden?

Dirk Schmidt: In meinem früheren Beruf als Geschäftsführer eines Autohauses habe ich längend-

wann ein starkes Gefühl, dass ich dort nicht mehr richtig bin. Ich tat es, weil ich es musste. Nicht mehr, weil ich es wollte. Dann habe ich mich entschlossen, etwas Grundlegendes zu ändern und Redner und Trainer zu werden. Wenn ich gewusst hätte, dass es damals schon 40000 Trainer in Deutschland gab, hätte ich es wohl nicht gemacht. Aber ich wusste es nicht. Ich machte es einfach. ■



© SHOOT FOR MOTIVATION

Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund

MIT DIRK SCHMIDT

Leser von *Gesunde Medizin*, die sich von Dirk Schmidt inspirieren und mitreißen lassen möchten, können zu einem Vorzugspreis von 99,- Euro (regulär 237,- Euro), an einem Motivations-Tag teilnehmen. Vorrat ist begrenzt u. a. Strategien aus dem Spitzensport für einen erfolgreichen Alltag und Wege zu dauerhaft hoher Motivation.

TERMINE:

Düsseldorf: 21. Januar 2012
Nürnberg: 21. April 2012
Bielefeld: 26. April 2012
München: 10. November 2012
Köln: 17. November 2012
Jeweils von 10:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr

Ticket-Hotline: 0211 / 520 38 91
(Stichwort: *Gesunde Medizin*)