

Claudia Lingnau  
Tel.: 0211 / 86 406-10

[lingnau\(at\)marketingverband.de](mailto:lingnau(at)marketingverband.de)

## Gewonnen wird im Kopf

**Datum:** 15. Februar 2010

**Bericht von:** [MC Südwestfalen](#)

Einen kleinen Ausflug in die Welt der Hochleistungssportler unternahm der aus Radio und Fernsehen bekannte Motivator Dirk Schmidt mit rund 80 Mitgliedern und Gästen des MC Südwestfalen.



Fünf Säulen des Erfolgs gehören für Dirk Schmidt zum motivierten Leben.

Im Mittelpunkt stand dabei die Motivation der Hochleistungssportler. Wie schaffen sie es, sich zu permanentem Training und punktgenauen Höchstleistungen zu motivieren? Dirk Schmidt hat im Rahmen seiner Tätigkeit mit vielen gesprochen und gab ihre Tipps an die MC-Mitglieder weiter. Das Fundament für jede Höchstleistung sei, das Ziel zuvor schriftlich zu fixieren. "Wer kein Ziel hat, läuft immer im Kreis und kommt nie an", so der Motivator. Im zweiten Schritt sei es vor allem wichtig, sich das Ziel permanent bis ins Detail vor Augen zu führen, zu visualisieren – immer und immer wieder. Diese innere Vorstellung, das gedankliche Erleben des Gefühls, wenn das Ziel erreicht ist, motiviere immer wieder, die dafür richtigen Schritte zu machen. Denn klar sei: Allein die Vorstellung helfe nicht, die Ziele zu erreichen. Taten müssten folgen. Dabei mache die Übung den Meister. 21 Tage brauche das Gehirn, um ein neues Verhalten zur Gewohnheit werden zu lassen. "Wer diese Kraft der Motivation einmal selbst gespürt hat, will nie wieder dort hin, wo er einmal verharrt ist", versicherte Dirk Schmidt und führte seinen Zuhörern immer wieder das Bild des Joggers vor Augen: Zunächst dauere es ewig, bis man beginne, dann wachse mit jedem gelaufenen Kilometer die Freude – "und dann kann man nicht mehr aufhören." So sei es mit jedem Ziel, das mit Liebe, Hingabe und Begeisterung umgesetzt werde.

[Zurück zu: Club-Berichte](#)

© 2010 DMV Deutscher Marketing-Verband