

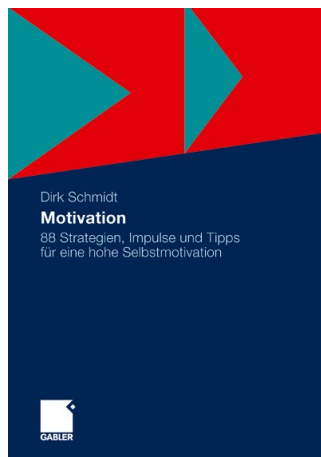


## Pressemitteilung

Düsseldorf, 16. 12. 2010

### Mit kleinen Schritten zum Erfolg

So formuliert man **Vorsätze für 2011**, die auch leicht umgesetzt werden können. **Selbstmotivation ist der wichtigste Schlüssel für Erfolg und Lebensfreude.** In seinem neuen im Gabler Verlag erschienenen Buch **"Motivation - 88 Strategien, Impulse und Tipps für eine hohe Selbstmotivation"** erklärt **Motivationsexperte Dirk Schmidt** **simpel und anschaulich, wie jeder sich selbst motivieren kann.**



Autor: Schmidt, Dirk  
Titel: Motivation – 88 Strategien,  
Impulse und Tipps für eine hohe  
Selbstmotivation  
2011. 292 S. Br.  
ISBN: 978-3-8349-2614-2

Strategien und Tipps für Motivation  
und Erfolg - vom Motivationsexperten

Zum Jahresende werden sie eifrig gefasst – die guten Vorsätze fürs nächste Jahr. Leider bleiben sie oft schon im Januar auf der Strecke. Woran das liegt, erklärt der Motivationsexperte Dirk Schmidt: „Was fehlt ist die eigene Motivation, denn sie ist der Motor allen Erfolgs. Wer sein Denken ändern kann, kann auch seine Umwelt ändern.“ Hilfe für diese durchaus herausfordernde Mission liefert das Sachbuch „Motivation“ des Düsseldorfer Autors mit 88 Strategien und Tipps für eine hohe Selbstmotivation, das jetzt im Gabler Verlag erschienen ist.

#### **So nimmt man sich erfolgreich Vorsätze vor:**

Wie Schmidt in seinem Buch aufzeigt, ist es vor allem wichtig, die eigenen Vorsätze zu formulieren und sie in kleine Schritte aufzuteilen. So wird der Weg zum Ziel sichtbar und

Stück für Stück durchführbar. Denn „konkrete Ziele sind der Treibstoff der Selbstmotivation“, so der Motivationsexperte. „Hierbei gilt zu allererst: Wann immer man Vorsätze definiert, muss man sie sofort fixieren. So werden diese Botschaften auch für das Unterbewusstsein verbindlich.“ Folgende Fragen sollten also schriftlich beantwortet werden, um erfolgreich Vorsätze zu fassen und sie auch umzusetzen:

- Was stört einen am jetzigen Zustand und was sollte besser sein?
- Was ist das gewünschte Ergebnis bzw. Ziel?
- Warum will man es erreichen?
- Was muss man tun, um das Ziel zu erreichen?
- Wie sieht die konkrete To-Do-Liste aus?

Ziele lassen sich besser erreichen, wenn man die Gründe kennt, warum man ein Ziel erreichen will. Das macht immun gegen auftretende Widerstände und Hindernisse. Die konkrete (und bitte realistische) Planung des Wegs zum Ziel hilft, den ersten Schritt zu meistern und nimmt die Angst vor der Größe des Projekts. Und zu allerletzt gilt: Sofort anfangen! Wer nicht innerhalb von 72 Stunden nach Fassen des Vorsatzes anfängt, diesen umzusetzen, teilt seinem Unterbewusstsein mit, dass der Vorsatz nicht ernst gemeint ist. Viele weitere Strategien, Tipps und Impulse für eine hohe Selbstmotivation gibt Dirk Schmidt in seinem Buch „Motivation“.

### **Die Kapitel des Buchs „Motivation“**

- Motivation und Erfolg
- Stress
- Selbstmanagement
- Kommunikation
- Verantwortung und Vorbild
- Veränderungen und Krise
- Zukunft

### **Inhaltsangabe**

Motivation ist für Dirk Schmidt der Motor des Erfolgs und gleichzeitig der Ausdruck einer tiefen Sehnsucht nach Glück. Der Motivationsexperte macht zunächst deutlich, warum letztlich alles eine Frage der Motivation ist und wie diese Kraft wirkt. In 88 kurzen Kapiteln beschreibt er sehr anschaulich und leicht verständlich den Weg zu mehr Erfolg, Lebensfreude und Selbstmotivation. Dabei vertritt er das Prinzip der kleinen Schritte. So erhält der Leser 88 Impulse, um seine Ziele motivierter und erfolgreicher zu erreichen.

### **Über den Autor Dirk Schmidt**

Dirk Schmidt ist Experte für Motivation, Redner und Autor. In Anlehnung an seine Bücher und Veröffentlichungen hält er Vorträge und bietet Seminare zu Motivation und Verkauf an. Mit Strategien aus dem Leistungssport vermittelt er in begeisternder Art und Weise Konzepte für den Unternehmenserfolg. Einem großen Publikum wurde er durch TV-

Sendungen bei RTL, SAT1, WDR, N24, und Kabel1 bekannt.ist für Dirk Schmidt der Motor des Erfolgs und gleichzeitig der Ausdruck einer tiefen Sehnsucht nach Glück. Der Motivationsexperte macht zunächst deutlich, warum letztlich alles eine Frage der Motivation ist und wie diese Kraft wirkt. In 88 kurzen Kapiteln beschreibt er sehr anschaulich und leicht verständlich den Weg zu mehr Erfolg, Lebensfreude und Selbstmotivation. Dabei vertritt er das Prinzip der kleinen Schritte. So erhält der Leser 88 Impulse, um seine Ziele motivierter und erfolgreicher zu erreichen.

Zu seinen Kunden zählen u. a. Allianz, Bayer, Commerzbank, Deutsche Bank, DHL, Dr. Oetker, HDI, IBM, Melitta, Mercedes-Benz Deutschland und Microsoft Deutschland.

Weitere Informationen unter [www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com)

**Kontakt für die Presse:**

Sandra Langefeld

Dirk Schmidt

Vorträge und Seminare  
Ludenberger Str. 58, 40629 Düsseldorf  
fon: +49 (0) 211 520 36 91  
fax: +49 (0) 211 520 36 92  
mail: [info@dirkschmidt.com](mailto:info@dirkschmidt.com)  
url: [www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com)

**Kontakt für Rezensionsexemplare:**

Karen Ehrhardt  
Gabler Verlag | Springer Fachmedien Wiesbaden  
GmbH

Abraham-Lincoln-Straße 46 | 65189 Wiesbaden  
fon: +49 (0) 611 78 78-394  
fax: +49 (0) 611 78 78-78394  
mail: [karen.ehrhardt@gabler.de](mailto:karen.ehrhardt@gabler.de)  
url: [www.gabler.de](http://www.gabler.de)