



Foto: Shutterstock

Persönlichkeitstraining

## Erfolg im Kopf!

Mit mentaler Power zu enormer Leistung: Motivationscoach

**Dirk Schmidt** und Schwimm-Ass **Christian Keller** zeigen, wie das genau funktioniert.

Jeder von uns kennt sie – diese grauen Tage, an denen jeglicher Antrieb fehlt, die Lust, überhaupt aufzustehen und sich den vielen Anforderungen des Alltags zu stellen. Nichts klappt, die Probleme häufen sich, die Stimmung wird zusehends trüber. Schlechte Laune ist nicht nur ansteckend, sie kostet viel Energie, raubt uns die Lebensfreude und wertvolle Kreativität. Also: Nix wie raus aus diesem Stimmungstief, hin zur positiven Energie. Aber wie?

### Das Geheimnis: „Ziele setzen“

Ganz einfach, behaupten Motivations-trainer **Dirk Schmidt** und der Ex-Schwimmweltmeister **Christian Keller**.

„Von Leistungssportlern können wir viel lernen. Fürs private wie fürs berufliche Leben“, so Schmidt. Des Sportlers Weg zum Erfolg: Er muss sich klare Ziele setzen. Keller verrät sein Trainingsrezept: „Damit der Athlet später die ganz großen erreichen kann, setzt er sich zunächst kleine, erreichbare Ziele.“

Keller weiter: „Im übertragenen Sinn heißt das: Der Vertriebsmitarbeiter will einen neuen Kundenstamm akquirieren, ich wollte Weltmeister werden. Beides sind Ziele, die sich nicht von heute auf morgen erreichen lassen.“ Dazu ist hartes Training notwendig, das einem individuellen Plan folgt.

Egal ob Kugelstoßer, Stabhochspringer oder Manager – jeder kann lernen, Niederlagen einzustecken und schnell wieder aufstehen zu können.

„Wir alle haben doch erkannt, dass nur wir selbst für unseren Erfolg und damit unser Glück verantwortlich sind. Wir müssen nur aktiv werden“, weiß der Leistungsschwimmer. Aber wie erreiche ich die selbst gesteckten Ziele?

„In vier Schritten: Formulieren Sie zunächst Ihre Ziele, am besten schriftlich“, rät Persönlichkeitscoach Schmidt. „Listen Sie dann alle Aktionen auf, die Sie starten werden, um diese Ziele zu erreichen. Danach schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst. Darin ist genau festgelegt, was Sie wann, wie und wo erreichen wollen. Suchen Sie sich schließlich einen Paten, der Sie unterstützt und überwacht.“

Die Strategie hinter Schmidts Methode: Ein Teilziel erreicht zu haben, erzeugt ein Erfolgserlebnis. Das fördert die Motivation, am Ball zu bleiben.

Motivationsübungen stehen bei den Seminaren des Trainerduos ebenfalls auf dem Programm. Jeder Teilnehmer wird aufgefordert, sich aus der Vogelperspektive zu beobachten, während er an eine negative Situation denkt: Wie ist die Körperhaltung? Aktiv aufrecht oder verzweifelt zusammengefallen? Wohin geht die Blickrichtung? Betrübt nach unten oder tatendurstig nach vorn? Wie ist die Atmung? Hektisch schnell oder ausgeglichen ruhig?

Anschließend lernen die Seminarteilnehmer, diese äußerlichen Faktoren selbst zu kontrollieren und positive Energie zu erzeugen.

### Der „Klinsmann-Effekt“

Ganz Deutschland konnte es im letzten Sommer während der Fußball-WM hautnah erleben: Wie mit positiver Ausstrahlung Teamgeist entsteht und so Höchstleistungen vollbracht werden können. Der „Klinsmann-Effekt“ funktioniert auch im Privatleben. „Konzentrieren Sie sich einfach auf Ihre Stärken. Wenn Sie diese auflisten, befassen Sie sich intensiver mit den positiven Dingen. Negative Aspekte wie Zweifel und Ängste geraten angenehm in den Hintergrund“, rät Schmidt.

Im Seminar fängt das Training darum schon mit der internen Kommunikation an. Die Teilnehmer erhalten Anregungen für positive Fragestellung. Die Frage heißt dann: „Was ist mir gut heute gelungen?“ statt: „Was habe ich wieder falsch gemacht?“ Bereits die Beantwortung der ersten Frage vermittelt ein wohliges Gefühl. Die Auflistung der Fehler dagegen macht depressiv.

Der Sportler, so vermittelt Keller, verliert sehr schnell sein Selbstbewusstsein, wenn er sich nur mit seinen Fehlern auseinandersetzt. Und kann dann seine Stärken gar nicht mehr zeigen. Damit hätte er schon verloren. af



### Die Motivations-Experten

**Dirk Schmidt** (links) ist ausgebildeter Persönlichkeitstrainer und veranstaltet Seminare zu den Themen Mitarbeitermotivation und Verkaufstraining.

**Christian Keller** wurde Welt- und Europameister im Schwimmen, 35-facher Deutscher Meister und holte Bronze bei den Olympischen Spielen 1996. Seit Januar 2006 ist er als Direktor bei der Berliner Weberbank AG tätig.