

Motiviert zum Erfolg

Der deutsche Erfolgscoach Dirk Schmidt arbeitet nicht nur mit Firmen sondern auch mit Spitzensportlern. In seinem Buch „Die Kraft der Motivation“ überträgt er Besonderheiten erfolgreicher Sportler in den gesunden Alltag.

VON CHRISTINE RADMAYR

Der Weg des Spitzensportlers zum Erfolg ist laut Schmidt z.B. durch Beharrlichkeit, Kontinuität, Leidenschaft, zielorientiertes Handeln, optimale innere Einstellung und lösungsorientierte Strukturen gekennzeichnet.

Wer um die Kraft der Motivation weiß, will seine Ergebnisse nicht mehr dem Zufall überlassen, der übernimmt volle Verantwortung für sein Handeln und lässt sich wenn nötig unterstützen um seine Ziele noch einfacher zu erreichen. Kurzum, er lässt sich in seinem Bemühen und besonders bei neuer Zielfindung und Veränderung auch einmal coachen.

Offenheit und Interesse, Mut und die Zielrichtung sind wichtige Aspekte, wenn man im Leben an einer Wegkreuzung steht und hin zu mehr Erfolg, Glücksmomenten, innerem Frieden, intensivem und erfülltem Leben etc. will. Die rasante globale Entwicklung umfasst mittlerweile alle Lebensbereiche, sodass es immer wichtiger wird sich darauf einzustellen. Wer sich nicht zum Spiel-

hindern uns daran, uns weiterzuentwickeln und sie legen uns ein Korsett an, das einengt. Jeder kann sich verändern: Denn was man gelernt hat, einem anzuwenden wurde, kann man auch wieder ändern! Dass dies ganz einfach ist, sagt ja keiner...

Schmidts 12 Motivationsstrategien können einem auf die Sprünge und auf dem Weg zum Erfolg helfen:

1) Mentale Power: „Erfolg beginnt im Kopf“, denn unser Gehirn ist nicht in der Lage zu unterscheiden, ob etwas real passiert oder nur lebhaft vorgestellt ist. Visionen und die Intensität der Vorstellungskraft sind bedeutsam für Erfolg oder Misserfolg. Ziel oder Wunsch visualisieren und sich glücklich fühlen dabei. Mentale Bilder haben Kraft. Erfolgreiche Menschen haben Problem-denken durch Lösungsdenken ersetzt.

2) Ohne Ziel kein Antrieb: Wer nicht klar weiß, wohin er will, kann auch nie wirklich ankommen! Nur wer ein Ziel hat, ist in der Lage alle Kräfte zu mobilisieren. Große Ziele in Etappenziele zerlegen. So wächst Schritt für Schritt das Selbstvertrauen.

3) Neugierig sein: Neugierde und Lust auf neue Eindrücke und Erlebnisse motivieren unser Gehirn zu neuen Ideen und kreativem Denken. Wer seine Komfortzone verlässt um Neues zu entdecken, erlebt persönliches Wach-

7) Loslassen! Ob Gedanken, falsche Freunde, falschen Job, zehrende und belastende Beziehungen, nur wer loslässt, kann etwas verändern. Stehendes Wasser wird ungenießbar, solange es fließt, schmeckt es. So ist es auch im Leben: Wer festhält, was nicht mehr zu ihm gehört, verkrampft sich und ist nicht offen für Veränderungen. Man blockiert wertvolle Energie, die an anderer Stelle fehlt. Erfolgreiche Menschen sind voll vertrauen. Sie empfangen und sie lassen los.

8) Optimistisch bleiben: Irrungen, Rückschläge, Schmerzen sind normal. Probleme sind Wegweiser und zeigen, dass es so nicht geht. Es kommt auf den nächsten Schritt an, ob man im Leiden bleibt oder aus ihm herausgeht.

9) Dankbar sein: Dankbarkeit ist ein Magnet für den Erfolg. Das Unterbewusste reagiert prompt auf Dankbarkeit und verstärkt das positive Gefühl.

10) Sich nicht vergleichen! Sie sind einzigartig und niemand außer Ihnen weiß,

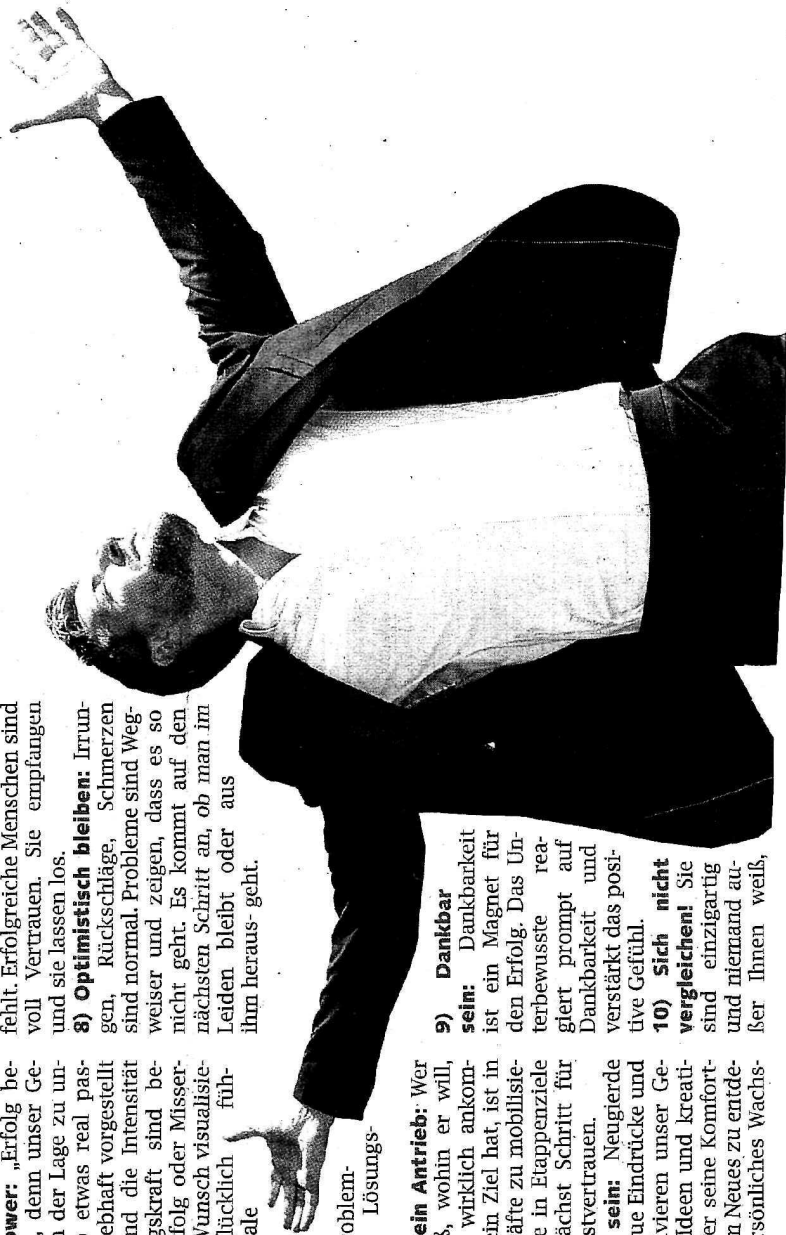
gelöst wird, wird weiteren Manager ernten. Das Gesetz der Anziehung ist ein universelles.

11) Nutze den Tag! Kein Mensch kann vor oder zurück leben, was bleibt, ist das Heute! Sich auf den Augenblick konzentrieren, die Gedanken und das Handeln im Jetzt bestimmen die Zukunft. Wer heute mit voller Verantwortung sein Bestes gibt, lebt und lebt, lacht und weint, Probleme

löst statt sie zu beklagen, hat den Schlüssel zum Glück gefunden, meint der Coach.

12) Durchhalten: Es reicht nicht, sich für eine Veränderung, ein Ziel zu entscheiden und anzufangen, man muss es konsequent durchhalten.

Buchtipps: Dirk Schmidt: „Die Kraft der Motivation. Was wir von erfolgreichen Sportlern lernen können!“, Ueberreuter, 224 Seiten, 24,95 Euro.



ball von Interessen Dritter machen will, braucht starkes Vertrauen in sich selbst.

Wer eine Vision hat, und z.B. ungesunde Angewohnheiten loswerden will, kann sich von den Motivationstipps von Schmidt leicht lassen. „Reden ist bekanntlich nicht Tun, deshalb ist es mir eine Herzensangelegenheit, dass Sie auch ins Handeln kommen. Nur wer sich bewegt, bewegt etwas“, lautet das Motto des Motivationstrainers und Marathonläufers.

Auch wenn man längst spürt in einer Beziehung zu leben, die nur mehr ein fauler Kompromiss ist oder man berufliche Aufbruchs- oder Neuorientierungsstimmung spürt, halten einen alte Muster, Zweifel und Angst vor dem Neuen oft vor dem ersten Schritt in eine neue Richtung ab.

Motivation ist ein Ausdruck tiefer Sehnsucht nach Glück. Sie kommt aus dem Geist, dem Denken und Fühlen, ist innerer Antrieb. 95 Prozent unseres Verhaltens bestehen aus Gewohnheiten. Viele sind hilfreich, andere

tum.

4) Sein Talent nutzen: Sein Talent zum Beruf machen. Lieben Sie Ihren Beruf? Dann sind Denken, Fühlen, Wollen und Handeln in Harmonie. Ob im Job, bei Beziehungen und Lebensstil: Wer liebt, was er tut, spürt Sinn.

5) Auf die innere Stimme hören: Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die besten Entscheidungen im Zusammenspiel von Verstand und Emotionen entstehen. Echte Gefühle sind intelligenter als der Verstand. Intuition ist jener Teil des Wissens, der über das Bauchhirn Signale sendet, die uns eine klare Richtung vorgeben.

6) Glücksabo gibt es keines: Erfolgreiche Menschen sind keine ständigen Sieger: Sie zweifeln, kämpfen, freuen sich, lieben, weinen, fallen hin, stehen wieder auf, verlieben sich, trennen sich. Sie müssen Niederlagen hinnehmen wie alle anderen. Aber sie gehen mit dem Unvermeidlichen anders um als der Durchschnitt. Sie lassen sich von Rückschlägen nicht einschüchtern und verlieren den Glauben an sich selbst nicht.

was für Sie gut ist! Sobald man sich verachtet und draufkommt, dass der Kollege mehr hat oder kann als man selbst, hat das Unterbewusstsein ein Problem. Es ist gewohnt das zu verstärken und ins Leben zu ziehen, worauf man sich konzentriert. Wer sich auf Mangel

Erfolgreiche übernehmen Verantwortung, sind beweglich, formulieren klare Ziele und vertrauen der Intuition. (colourbox)

