

D-L3

SERIE DAS MACHT GLÜCKLICH

# Mit Gelassenheit zum Glück

Schluss mit dem **Gejammere**. Gute Laune ist angesagt. In einer Serie stellt die Rheinische Post dazu die Zutaten vor: Schokolade, Sport oder **Nudeln**. Heute wird erst einmal **motiviert**: mit Trainer Dirk Schmidt.

VON REGINA GOLDLÜCKE

Manchmal ist das miese Gefühl schon morgens da und will den ganzen Tag nicht weichen. Dann wieder nistet es sich unerwartet ein. Weil etwas schief gegangen ist oder jemand uns die gute Laune verdorben hat. Das Ergebnis bleibt gleich: Ein Seelentief hat uns im Griff. Trübsal, so weit das Auge reicht. Wohl gemerkt – wir reden hier nicht von Schicksalsschlägen. Sondern von ganz alltäglichen Stimmungskillern und ihren üblen Folgen. Denn schlechte Laune dämpft nicht nur die Lebensfreude, sie blockiert auch die Kreativität und wirkt ansteckend. Wie kommt man da wieder raus?

Der Düsseldorfer Motivations-trainer Dirk Schmidt verrät seine

**„Stellen Sie sich vor, Ihr Leben sei ein Zug. Er fährt, selbst wenn Sie liegen bleiben.“**

Strategien. Lässt schlechte Laune sich vermeiden? Fast immer, sofern man die Kunst der Selbsterkenntnis beherrscht – nicht andere für sein Glück verantwortlich zu machen, sondern allein sich selbst. Wichtig sei unser innerer Dialog, den die In-der-„Affengeschnatter“ nennen. Dazu sollte man sich nur die richtigen Fragen stellen. Die Qualität unserer Fragen bestimmt die Qualität unserer Antworten und damit unsere Stimmung.

Wie kriegt man das hin? Durch konsequentes Training. Wer stets beklagt, warum ausgerechnet ihm dies oder jenes passieren muss, hat schon verloren. Lamentieren bringt uns nicht weiter. Verschleuderte Energie. Agieren ist allemal besser als reagieren. Also lieber fragen, was kann ich aus meiner Situation lernen? Hat sie vielleicht sogar positive Seiten? Dann nach Lösungen suchen. Ob das bei Frustration wirklich hilft? Hängt davon ab, worauf ich meinen Fokus richte.

Jedes Leben hat schöne Augenblicke, an die ich mich erinnern kann. Sportler führen sich diese „Moments of Excellence“ vor Augen, schöpfen Kraft aus früheren Erfolgen. Das schafft jeder, der seine Vorstellungskraft einsetzt.



Motivations-trainer **Dirk Schmidt** weiß, worauf es ankommt: „Ein Lächeln, das von Herzen kommt, wirkt Wunder.“

RP-FOTO: PAUL ESSER

Schmidts Tipp: Konzentrieren Sie sich auf vertraute Bilder, Farben, Musik, Geräusche, Düfte. Über unsere Sinnesorgane können positiv besetzte Assoziationen geweckt werden. Beispiele sind Erlebnisse von Freude, Kreativität, Energie, oder Zustände, in denen sie sich kraftvoll, mutig und erfolgreich gefühlt haben.

Was, wenn beim Aufwachen die Stimmung schon im Keller ist? Dann fragen Sie sich: Gebe ich den Tag verloren oder gestalte ich ihn so, dass er der beste von allen wird? Schmidt dazu: „Stellen Sie sich vor, Ihr Leben sei ein Zug. Er fährt, selbst wenn Sie liegen bleiben. Nur Sie haben die Macht, seine Richtung zu bestimmen.“

Noch mehr Ideen? Bewegung belebt Geist und Körper und stimuliert das Gute-Laune-Hormon Serotonin. Auch bewusstes Atmen tut wohl. Das flatterige in der Brust macht nervös, das tiefe in Bauch

## INFO

### Der Trainer

Der Motivations- und Verkaufstrainer **Dirk Schmidt** schult Mitarbeiter und Führungskräfte unterschiedlicher Branchen.

Zu seinen Kunden zählen Hypovereinsbank, Rheinbahn, Fernseh- und Radiosender wie WDR, Kabel 1, Antenne Düsseldorf.

**RTL** drehte eine fünfteilige Dokumentation mit Schmidt, der sich als Marathonläufer immer wieder auch eigene neue Ziele steckt.

**Kontakt** Telefon 5 20 36 91, E-Mail: service@dirkschmidt.com, www.dirkschmidt.com

und Zwerchfell beruhigt und baut auf. Sein absoluter Geheim-Tipp? Ein Dankes-Tagebuch, wie er es seit Jahren führt. Jeden Abend beantwortete er drei gleiche Fragen: Wofür

bin ich heute dankbar? Was ist mir gut gelungen? Wen habe ich glücklich gemacht? Es sei einfach phänomenal, was da zusammen komme. Dazu erlebt Schmidt den wunderbaren Effekt, mit guten Gedanken und Gefühlen einzuschlafen.

Wie geht man mit Miesepetern um? Der Motivations-trainer: „Ein Lächeln, das von Herzen kommt, wirkt Wunder.“ Das klappt sogar am Telefon – am besten mit einem aufgeklebten Smiley oder einem Spiegel. Ein lächelndes Gesicht teilt sich mit, selbst wenn man nur so tut, als ob. Bei einem direkten Gegenüber hilft intensiver Blickkontakt, dieses Ich-bin-nur-bei-dir ist spürbar. Auch ein nettes Wort, so weiß Schmidt, öffnet Türen.

Und wenn alle Strategien versagen? Man muss doch nicht mit jedem können! Die Unverbesserlichen einfach hinnehmen. Gelassen bleiben, keinem gestatten, einem die gute Laune zu stehlen.