

Dirk Schmi^{mit}dt

Wenn Sie wüssten, was Sie können

Ein unterhaltsamer Motivations-Ratgeber



Dirk Schmidt ^{mit} dt

Zur Person

Der Keynote-Speaker und Buchautor Dirk Schmidt (der mit „dt“) gehört zu den gefragtesten Motivations-Experten im deutschsprachigen Raum. Als Mentaltrainer arbeitet er mit Olympiasiegern, Nationalspielern und Top-Managern. Einem großen Publikum ist er aus TV-Sendungen bei RTL („Der Motivator“), SAT1, WDR, N24 und Kabel1 bekannt. Seine Vorträge sind erstklassige Unterhaltung mit hohem Nutzwert.

Liebe Leserin und lieber Leser,

schlummert in Ihnen der Wunsch nach Veränderung? Möchten Sie ein ganz großes Ziel erreichen? Oder dürfen es auch mehrere kleine sein? Wenn das so ist, dann haben Sie sicher schon mehr als einmal überlegt, warum Sie bisher nicht so recht dazu gekommen sind. Wahrscheinlich lag's am inneren Schweinehund, am Wetter, an wiederkehrender Unlust – kurzum: an mangelnder Motivation. Das können Sie mit diesem Buch ändern. Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, was Sie tun müssen. Tröste, wenn es mal nicht so läuft, gebe Hilfestellung, mache Mut zum Durchhalten und verspreche: Es darf dabei auch mal gelacht werden. Denn mit Spaß kommen Sie leichter ans Ziel. Sie werden staunen, was Sie können.

Es grüßt Sie ganz herzlich

Erleben Sie Dirk Schmidt ^{mit} **LIVE.**

Alle Termine finden Sie unter:
www.dirkschmidt.com

Talent macht den Meister.
Geduldiges Trainieren macht das Genie.

Wenn in Ihrem Leben etwas fehlt,
liegt es daran, dass in Ihrem Denken etwas fehlt!

Deine Qualität im Leben hängt davon ab,
was du bereit bist dafür zu tun

Wir werden nicht immer Zeit und Gelegenheiten
haben, alles in unserem Leben zu beeinflussen.

Probieren Sie die Möglichkeiten,
die Ihnen zur Verfügung stehen,
zu nutzen, statt Sie zu verschenken.

Es gibt keine zu großen Ziele.
Es gibt nur zu kurze Fristen.

Das Leben gibt
dir nicht immer,
worum du bittest,
aber es gibt dir immer,
was du brauchst!

Herausforderungen
geben uns
die Chance,
an unseren
Potenzialen
zu arbeiten.

Dein Selbstvertrauen
wächst mit den
Herausforderungen,
die Du meisterst.

Fange keinen Wettlauf mit
anderen an, gewinne das
Rennen gegen Dich selbst!



Vorwort

Kapitel 1

Die Zielfindungs-Phase

**1.1 Auf ins Abenteuer –
ich will was schaffen**

Das Leben zum Besseren verändern? Prima Idee! Hatten Sie sicher auch schon mal. Doch mangelnde Motivation lässt gute Vorsätze immer wieder scheitern.

**1.2 Talent -
gut, aber nicht genug**

Warten Sie nicht länger auf göttliche Inspiration. Begabung ist zwar hilfreich, doch durch Fleiß, Disziplin und Willenskraft ersetzbar. Vor allem darf sich niemand darauf ausruhen.

**1.3 Der magische Anfang –
Jetzt lege ich los**

In den ersten drei Tagen nach dem Vorsatzfassen muss etwas passieren. Erlauben Sie sich Verschiebereien nur in absoluten Ausnahmefällen, sonst werden sie zu Motivationskillern.

1.4 Ich träume mich zum Erfolg

Nehmen Sie Ihre kleinen Sehnsüchte und großen Zielen ruhig mit ins Bett. So wird daraus die Visualisierung, eine Motivationsmethode, die Top-Sportler regelmäßig anwenden.

**3 1.5. Denn Sie wissen nicht,
was Sie bald können 35**

Vom Unwissenden zum Kompetenzler: Wer etwas erreichen möchte, macht auch in Sachen Selbsterfahrung große Sprünge. Lernen Sie die Phasen der persönlichen Entwicklung kennen.

10 11

Kapitel 2

Die Planungs-Phase 40

2.1 Joker, Punkte, Lachgesichter 41

Der Motivations-Trick mit der Selbstbelohnung: Machen Sie Ihre Ziele messbar, damit Ihre Erfolge sichtbar werden.

19

2.2 Nur noch ein paar Minütchen 53

Ob Sie eine Eule oder eine Lerche sind - hüten Sie sich morgens vor verlängerten Liegezeiten, damit die Motivation nicht schon vorm Aufstehen flöten geht.

25

2.3 Schweigen oder plakatieren? 61

In der Planungsphase muss eine wichtige Frage geklärt werden: Soll die Welt wissen, was ich vorhabe? Oder ist es besser, in aller Stille anzufangen?

**2.4 Partner, Projektpaten
oder bezahlte Profis? 67**

Nicht jeder ist als motivierender Wegbegleiter zu gebrauchen. Halten Sie Abstand von eingeschnappten oder überstarken Zeitgenossen. Suchen Sie sich Menschen, die Ihnen gut tun.

2.5 Fakten und Gefühle – finden Sie die richtige Mischung 75
 Ob als Urzeit-Mensch oder Autoverkäufer – für den Erfolg müssen Sie Ihre Talente zielgerichtet einsetzen und mit anderen Fähigkeiten vermischen.

2.6 Schönreden erwünscht 81
 Freuen statt fluchen – mit der richtigen Wortwahl und Einstellung haben Sie starken Einfluss auf die eigenen Gefühle.

2.7 Bitte selber machen 85
 Vom Bücherlesen wird niemand ein guter Fußballspieler. Nur weil sie gekauft sind, machen Diät-Rezepte nicht schlank – die beste Theorie bringt kaum etwas, wenn die Praxis nicht folgt.

2.8 Für neuen Mut: Wir gehen durchs Feuer 89
 Von allen Seiten nur Gemecker? Die Lage erscheint hoffnungslos? Manchmal muss das Selbstbewusstsein wieder hergestellt werden, bevor es weitergehen kann.

2.9 Und dann habe ich die Welt vergessen 93
 Es gibt einen zauberhaften Zustand, in dem alles wie von alleine läuft. Ohne Motivation von außen und ohne Überwindung von innen. Dazu müssen Sie Ihren persönlichen Flow finden.

Kapitel 3 Die Handlungs-Phase 96

3.1 Ich sage ja – in guten und in schlechten Zeiten 97

Wenn nach oben noch Luft ist, meldet sich der innere Schweinehund auf einmal wieder zu Wort. Die Zeit, das Wetter, die Umstände – soll es jetzt wirklich losgehen? Da gibt's nur eine Antwort: Ja!

3.2 Hinterfragen, erkennen - und feuern 107

Gewohnheiten, Routine und immer gleiche Abläufe sind bequem, können aber wie Klebstoff werden. Um weiterzukommen, müssen Sie da raus und schlechte Gewohnheiten sinnvoll verändern.

3.3 Yes we can! – Falls es mit der Motivation wieder mal etwas länger dauert... 117

Auftreten vor neuer Kulisse, Hürden im Kopf kleiner zaubern und winzige Schritte zu großen Taten aufplustern. Es gibt ein paar Nachhilfe-Tricks, wenn das In-die-Puschen-Kommen nicht klappt.

3.4 Der einkaufende Besser-Esser spart und sportelt 129

Motivierendes Multitasking - machen Sie mehr aus lästigen Pflichten: Sinnggebung, Mehrfachverwertung, entgegenkommende Ziele und veränderte Einstellungen helfen dabei.
 Gönnen Sie Ihren Mitarbeitern Selbstbestimmung

3.5 Ein Limit für limitierende Gedanken 143

Erfolg hängt vor allem davon ab, wie jemand mit mentalen Blockaden umgeht. Wer über den eigenen Schatten springt, auch wenn Probleme den Weg säumen, gewinnt.

3.6 Gewonnen wird im Kopf 149

Leichter gesagt als getan. Nur wer Flops zumindest vor sich selbst zugibt, kann langfristig lernen, gestärkt aus Niederlagen hervor zu gehen. Denn am Ende zählt nur der eigene Wille.

Kapitel 4 Die Geschafft-Phase 156

4.1 Geht's vielleicht noch ein bisschen besser? 157

Wow, ich bin jetzt ein Motivations-Crack geworden und fühle mich richtig gut dabei. Doch was kann ich tun, damit das bleibt oder noch mehr draus wird?

4.2 Freiräume und Anerkennung 167

Motivation kann ansteckend sein. Wenn Sie selbst Erfolg haben wollen, sollten gut motivierte Mitmenschen den noch steigern. Ein Investment, das sich für alle lohnt.

4.3 Zieleinlauf: Wünsche werden Wirklichkeit 173

Zum Schluss noch einmal kurz zusammengefasst, worauf es ankommt – von der Talentsuche bis hinauf aufs Treppchen.

Nachtrag 175 Schmidt's Motivations-Treppe - 10 Stufen zum Erfolg 177

Schritt für Schritt, Stufe für Stufe zum Erfolg – je weiter Sie nach oben kommen, desto schwieriger wird es. Doch wenn Sie sehen, was Sie schon geschafft haben, fällt es leichter.

Impressum 186

Danksagung 187



Die Zielfindungs-Phase

Am Anfang steht ein Ziel – wo möchte ich hin? Warum ist mir das bisher nicht gelungen? Was brauche ich, was lohnt sich für mich? Warum sind Talent, Technik und mentale Stärke die Basis für den Erfolg? Wie sehen gute erreichbare Ziele aus? Und auf welche persönlichen Abenteuer und Entwicklungen muss ich mich vorbereiten?

Auf ins Abenteuer – ich will was schaffen

Das Leben zum Besseren verändern? Prima Idee! Hatten Sie sicher auch schon mal. Doch mangelnde Motivation lässt gute Vorsätze immer wieder scheitern.

Sie möchten etwas erreichen. Filialleiter werden, Suaheli lernen, die Frau oder den Mann fürs Leben finden oder zehn Kilo abnehmen. Aber Hand aufs Herz – wie oft hatten Sie schon genaue Vorstellungen, wo Sie hinwollten und sind trotzdem weit vor der Ziellinie vom Weg abgelenkt? Klar, jeder von uns hat mal einen Traum, was er schaffen möchte, wer er gerne wäre und wie er sich verändern könnte, um erfolgreicher, glücklicher, schöner oder reicher zu sein. Früher war das vielleicht Balletttänzerin oder Feuerwehrmann. Und? Sind Sie es geworden? Vermutlich nicht.

Also ich wollte als Knirps Profifußballer werden – träumte mich selbst zum FC Barcelona. Ich würde derjenige sein, dessen Trikot mit meiner Rückennummer alle zukünftigen Generationen tragen wollten. „Kaiser“ Franz Beckenbauer würde mich als Ausnahmetalent bezeichnen und Maradona mich mit ziemlicher Sicherheit in sein All-Star-Team berufen. Mit diesem Ziel bolzte ich in jeder freien Minute auf unserem Bauernhof herum. Mit allem, was sich mir in den Weg stellte: Freunde, Erntehelfer, Schweine, Hühner, Kühe. Letztere machten bei meinem

täglichen Training auf der Wiese voller Begeisterung mit; vermutlich, weil sie nichts anderes vorhatten. Oder doch eher, weil sie sehr träge, gutmütig und hervorragend geeignet zum Tunneln waren. Das fühlte sich gut an – allerdings nicht lange. Denn irgendwann war er da: der Moment der Erkenntnis! Ich hatte ein Talent: große, teure Glasscheiben zu treffen, die komplett mein Taschengeld auffraßen. Mit dem Glaser aus dem Dorf bin ich heute noch befreundet. Fußballer sein, das war es, was ich werden wollte. Aber war damit wirklich mein Lebensweg vorgezeichnet? Zum Glück nicht. Meine Eltern haben mir später behutsam klargemacht, dass mein Talent vielleicht doch nicht unbedingt im Fußball liegt. Und was habe ich daraus gelernt?



Nicht jedes Ziel passt zu mir. Einige kann ich gar nicht erreichen. Egal, wie hart ich trainiere. Und diese Erkenntnis haben viele auch für sich schon erreicht, nur manchmal falsch interpretiert. Ein Freund stimmte mir kürzlich zu. „Hast recht. Das 10-Kilo-weniger-Ziel passt nicht zu mir. Das sage ich meiner Frau auch immer – ich kann gar nicht abnehmen. Es soll einfach nicht sein. Also einmal Pommes-Currywurst, bitte!“

Netter Versuch! Aber auch das ist ganz sicher nicht die richtige Selbsteinschätzung. Ziele sollten realistisch sein. Falls etwas beim ersten Versuch nicht klappt, heißt das noch lange nicht, dass es ein unrealistisches Ziel ist. Viele Menschen, die in meine Seminare kommen, erkennen beispielsweise gar nicht, welches Potential eigentlich in ihnen steckt. Sie stapeln zu tief. Sätze, die dann sehr gerne fallen: „Das schaff ich doch nie“. Oder „Es gibt so viele, die besser sind als ich“. Schon wählen sie ein kleineres Ziel, das weniger anspruchsvoll ist, keine Herausforderung bietet, und selbst, wenn sie es erreichen, einen bitteren Beigeschmack hinterlässt.

Und dabei war alles, was ihnen fehlte, nicht das Können, sondern die richtige Motivation. „Wenn Sie wüssten, was Sie können“, möchte ich denen dann zurufen. Sie müssen sich nicht gleich die Hauptrolle als Tenor in der Oper als Ziel setzen.

Aber ein bisschen mehr als der Karaoke-King in „Danny’s Bar“ darf es auch schon sein.

Sie sehen, die Zielfindungsphase ist das A und O, um da anzukommen, wo Sie hin möchten – beim Erfolg.

Denn was macht uns so richtig schlechte Laune? Ganz bestimmt die Erfolgsmeldungen anderer, die geschafft haben, woran wir selbst gescheitert sind. Vielleicht sogar mehrere Male. Da schlagen wir gemütlich beim Kaffee ein Magazin auf und dann das: Da hat eine 76 Kilo in sechs Monaten abgespeckt, während Sie selbst schon an den neun Pfund Hüftgold vom letzten All-inclusive-Urlaub scheitern. Ein anderer wandert nach Texas aus und scheffelt mit seinem selbstgezimmernten Freizeitpark sechsstellige Beträge, während sich unsereins für einen Hungerlohn seit Jahren mit dem beschränkten Abteilungsleiter abärgert und es nicht einmal von Kleinkleckersdorf nach Großkleckersdorf geschafft hat. Und dann noch der 70-jährige, der gerade seinen ersten Marathon gelaufen ist – einfach ätzend, also wirklich! Klar, dass sich irgendwann jeder missmutig die Frage stellt, warum immer nur die anderen das schaffen, was sie sich vornehmen und er selbst nicht.

Die Antwort ist tatsächlich simpel: Mangelnde Motivation lässt unsere guten Vorsätze immer wieder scheitern! Nicht nur die zu Silvester. „Wolltest du nicht vor der Arbeit joggen gehen?“ – „Ja, aber im Sommer.“ – „Es ist Sommer. Morgen ist Sommeranfang.“ – „Also noch nicht ganz. Aber ich fange morgen an.“ Ich kann Ihnen versichern, dass dieses Wissen, weshalb jemand die Kurve nicht kriegt, selten etwas daran ändert, dass er sie nicht kriegt. Kurzum, die meisten unter uns können zwar hundert Gründe herunterbeten, weshalb sie erfolglos sind, wissen aber trotzdem nicht, wie sie ihr Ziel beim nächsten Versuch erreichen können.

Dennoch wollen Sie's schaffen. Denn sonst hätten Sie dieses Buch nicht gekauft. Glückwunsch also, dass Sie etwas ändern wollen. Und das, obwohl einer der genannten Gründe für das Scheitern vor dem Ziel fast immer der alltägliche Stress ist. Ist Ihnen vielleicht selbst passiert. Weil Sie ein viel beschäftigter Mensch sind. Sie haben einen anspruchsvollen Beruf, eine Familie, vielleicht Kinder zu versorgen? Oder Eltern? Oder beides? Und müssen dazwischen auch noch einkaufen, essen, putzen, fernsehen und schlafen? Ein klarer Fall – mehr ging eben nicht. Obwohl Sie sich – in Anbetracht Ihres selbstverständlich eindrucksvollen Tagespensums - jeden Abend auf die Schulter klopfen könnten, spüren Sie

wahrscheinlich eine gewisse Unzufriedenheit. Sie merken, dass da noch Luft nach oben ist. In Ihrem Leben noch Platz wäre für Verbesserung. Und wenn Sie ehrlich sind, stellen Sie fest, dass zumindest die Lust dazu ebenfalls vorhanden ist. Wer möchte nicht ein bisschen erfolgreicher, effektiver, zufriedener, entspannter, kerniger, gesünder, schneller, toller, schlanker, glücklicher und und und durchs Leben gehen?

Stellen Sie sich jetzt mal einen Spitzensportler vor. Einen Vettel oder Messi oder wen auch immer. Was unterscheidet die von Ihnen? Okay, die zwei wissen bereits, was sie können. Beide fahren vermutlich einen besseren Wagen als Sie. Der von Vettel dürfte auch ein bisschen schneller sein. Aber abgesehen davon haben die beiden ein besonderes Talent, trainieren von morgens bis abends ihre Technik und haben ein klares Ziel vor Augen. Ob sie am Ende eines Wettkampfs die Goldmedaille oder den Pokal nach Hause tragen, verdanken sie aber vor allen Dingen einer Sache: ihrer eigenen Motivation. Sie wollen Erfolg haben. Sie wollen gut sein in dem, was sie tun!

Klar, auch die ärgern sich natürlich, wenn ein anderer den Titel holt oder das entscheidende Tor schießt, also das schafft, was eigentlich sie selbst erreichen wollten. Aber das spornt sie nur noch mehr an, es beim





nächsten Mal besser zu machen. Und jetzt verrate ich Ihnen etwas. Eine Tatsache, die Sie sicher schon jetzt ein wenig motivieren wird: Auch diese Asse brauchen gelegentlich Hilfe dabei, das eigene Können im richtigen Moment perfekt abzurufen. Neben meinen Seminaren und Vorträgen begleite ich Sportler zu ihrem Training, zu Wettkämpfen, Olympischen Spielen und zu Europa- und Weltmeisterschaften. Ich helfe ihnen,

das Beste aus sich herauszuholen. Also wundern Sie sich nicht, wenn ich in diesem Buch immer wieder Vergleiche zum Spitzensport ziehe, um Ihnen dabei zu helfen, Erfolg zu haben.

Denn wenn ein Sport-Profi sein Ziel erreichen kann, dann können Sie das auch! Was ihn aufs Siegertreppchen bringt oder zum Weltmeister macht, das kann auch im normalen Leben nicht so ganz verkehrt sein.

Natürlich muss niemand für Olympia trainieren, um sein persönliches Ziel zu erreichen. Ich zeige Ihnen in den nächsten Kapiteln aber, wie Sie die Motivationsstrategien der Sportler auf sämtliche Lebensbereiche und –situationen übertragen können.

Vermutlich geht es Ihnen ohnehin eher um berufliche und private Ziele: Sich dem langjährigen Partner wieder anzunähern oder endlich einen neuen zu finden. Abzunehmen oder der Gesundheit zuliebe abends joggen zu gehen. Endlich die Meisterprüfung zu schaffen oder die Geldprobleme in den Griff zu bekommen.

Eventuell sind Sie auch über eines meiner Seminare für Vertriebler auf dieses Buch aufmerksam geworden. Dann wissen Sie, warum Motivation für Verkäufer besonders wichtig ist. Die Kollegen aus den Sales-Abteilungen dürfen nämlich motivationstechnisch gleich doppelt ran: Sie müssen

einerseits die Kunden zum Kaufen bewegen und andererseits sich selbst immer wieder neu anfeuern, um die eigenen Ziele zu erreichen.

Was auch immer Sie sich vorgenommen haben, ich möchte Sie ermuntern: Das Wunderbare beim Motivieren ist nämlich, dass Sie nicht an Zeiten und Orte gebunden sind. Es ist nie zu spät, um ein motivierter Mensch zu werden – und es klappt überall auf der Welt. Wir können sofort damit loslegen.

„Echt? Aber ich hab das Buch doch gerade erst angefangen!“

Na und? Die Zeit der Ausreden ist vorbei!

„Ehrlich?“

Ja! Und es gibt keinen Grund, mit dem persönlichen Erfolg weiter zu warten. Sie brauchen nur vier entscheidende Dinge, um ihr Ziel zu erreichen: Talent, Technik, mentale Stärke und Willenskraft. Und Sie werden sehen: All das haben Sie auch.





Talent - gut, aber nicht genug

Warten Sie nicht länger auf göttliche Inspiration. Begabung ist zwar hilfreich, doch durch Fleiß, Disziplin und Willenskraft ersetzbar. Vor allem darf sich niemand darauf ausruhen.

Spätestens seit in Deutschland die Superstars per Fernsehshow gefunden und Ideen-Millionäre durch Klicks im Internet gekürt werden, fühlen sich Eltern gefordert, ihren Nachwuchs rechtzeitig auf die richtige Spur zu bringen. Wurde früher noch mit einer Einschätzung gewartet, bis das Kind nicht mehr frontal gegen die Tür lief, sondern sie vorher öffnete, so beginnt die große Leistungsschau des Talents heute schon früh – im Mutterleib. Das Baby nuckelt vor der Ultraschall-Kamera am großen Zeh? Keine Frage, für die stolzen Eltern steht fest: Hier wächst ein Bikram-Yoga-Meister heran. Oder waren das da gerade schwimmszug-ähnliche Armbewegungen? Dann schwimmt da Michael Groß, der Zweite, noch ein wenig in der Fruchtblase, bevor er sich ins Leben krault. Oder der Winzling macht gerade gar nichts? Auch nicht schlimm. Jetzt schnell den Bauch mit Mozart beschallen – und demnächst kommt ein „klassisch“ ausgebildetes Musikgenie raus.

Ob eingebildet oder echt: Talent ist das, was wir gut können. So eine Begabung, sprichwörtlich in die Wiege gelegt, sichert frühe Erfolge.

Wenn Eltern es gut mit ihrem Nachwuchs meinen, bestätigen sie ihm bei jeder Regung großes Talent: Das erste Mundverziehen in Richtung Lächeln (auf nach Hollywood!). Der zweite Tappser auf zwei Beinen (die Champions-League ruft). Später relativiert sich die Begeisterung ein bisschen, bleibt aber erhalten: "Toll, wie du ohne Stützräder an den Autos vorbeigeschrammt bist." Genaugenommen sind Eltern nach der großen Anfangs-Euphorie schon froh, wenn ihr Kind nicht mit zwei Fingern gleichzeitig in die Steckdose fasst. Aber dafür gibt's selten Beifall.

Fest steht, in jedem von uns schlummert (mindestens) ein Talent. Die schlechte Nachricht: Nicht jeder hat diesen göttlichen Input in Form von besonderen Fähigkeiten an sich schon entdeckt. Und das, obwohl mit dem Abschluss des dritten Lebensjahres feststeht, wohin unsere diesbezügliche Reise gehen wird. Oder falls Sie es wissenschaftlich mögen: Die stärksten neuronalen Verbindungen, die Synapsen im Gehirn, sind bis dahin fixiert. Was heißt: Für alles, was danach kommt, sind Sie selbst verantwortlich. Die Herausforderung ist also: diese

besondere Gabe in uns zu finden. Das ist nicht leicht und gelingt – ehrlich gesagt – nur wenigen.

Lediglich ein Viertel aller Berufstätigen geht in seinem Job so richtig auf. Hat gefunden, was er gerne macht, ja, arbeitet sogar mit Leidenschaft die tägliche Routine ab. Klar, werden Sie jetzt sagen, das sind ein paar Künstler, Sportskanonen, Fernseh-Stars und Gärtner (der Beruf mit der weltweit höchsten Zufriedenheitsrate). Oder eben Naturtalente, denen alles so zufällt. Sie nehmen einen Ball in die Hand, halten ihn auf Ihrem Fuß, lüpfen ihn ein wenig an und nach einer Stunde merken sie, dass das Leder immer noch nicht wieder den Boden berührt hat. Oder Sie machen drei Striche auf ein Stück Papier, radieren etwas weg und dadurch ist es Ihnen zu verdanken, dass Berlin doch noch einen funktionierenden Flughafen bekommen hat. Ach ja, können wir nicht alle Naturtalente sein?

Doch da muss ich Sie enttäuschen. Und es ist alles noch viel schlimmer. Naturtalente, die angeblich fast nichts tun, aber Gigantisches erreichen – die gibt es überhaupt nicht. Das sind Phantasiegeschöpfe – dazu da, das eigene schlechte Gewissen beim Nichts-Tun loszuwerden. Mit dem Joggen angefangen und nach einer Woche wieder aufgehört? „Bin halt kein Naturtalent.“ Die Gitarre schon wieder an den Nagel gehängt, weil sich Hornhaut an den Fingern einfach nicht bilden will? „Wenn ich ein Naturtalent wäre, würde ich jetzt mit Eric Clapton auf der Bühne stehen.“ Nach dem Motto: Ja die, die schaffen das, weil es ihnen zufliegt, während unsereins übermenschliche Kräfte aufbringen müsste und dann doch lieber liegenbleibt. Wir selbst sind natürlich nie Naturtalente. Das sind immer die anderen, die mit so einer Gabe gesegnet sind. Tja, wenn's denn so wäre!

In den neunziger Jahren wurden an der Hochschule der Künste in Berlin Musik-Studenten befragt: alles Geigenspieler, die mit fünf oder sechs Jahren damit angefangen hatten. Sie wurden – ihrem Niveau entsprechend – in drei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe war top. Alle darin hatten das Potential, ein Star zu werden. Das war die Fünf-Sterne-Gruppe. Die zweite Gruppe hatten das Zeug, Geige im Team zu spielen. Gute Mitspieler in der Philharmonie, aber keine Solisten, kein Weltklasseformat. Drei Sterne. Die dritte Gruppe war so lala. Diese Geiger hätten Lehrer werden und Kinder unterrichten können. Zwei Sterne. Nicht, dass das schlecht ist, aber eben nicht High-Level.

Jeder Student wurde dann gefragt: Wie oft hast du in der Woche oder im Monat geübt? Wie viel Stunden die Technik trainiert? Das Ergebnis wurde dann bis zum 20. Lebensjahr hochgerechnet und war eindeutig: Die dritte Gruppe, die Zwei-Sterne-Schuldienst-Gruppe, hatte maximal 4000 Stunden geübt. Das klingt beeindruckend, aber auf 14 Jahre verteilt sind das nicht viel mehr als fünf Stunden pro Woche. Die zweite Gruppe, unsere Drei-Sterne-Teampayer, hatte schon das Doppelte, also 8000 Stunden zu bieten. Und unsere Top-Gruppe, die Weltklasse-Solisten, hatten 10.000

Stunden oder mehr gespielt. Also nochmal 25 Prozent mehr als die mittlere Gruppe.

So weit, so gut. Dass Übung den Meister macht, weiß jeder. „Junge, häng dich rein. Dann wird auch mal was aus dir.“ Das wird nur noch getoppt von „Von nichts kommt nichts.“ Zwei Sätze, für die Sie Ihren Vater zeitweise mal gehasst haben und ihm dafür heute unendlich dankbar sind. Aber ich schweife ab. Die eigentliche Erkenntnis dieser Studie ist aber, dass kein so genanntes Naturtalent dabei war. Niemand von den Feierabend-Fiedlern mit fünf Stunden pro Woche gelangte in die Top-Gruppe. Das Intensiv-Training in frühen Jahren bewirkte nicht nur den sicheren Aufstieg; es schützt sogar vorm Abstieg. Denn in die Musiklehrer-Gruppe war auch keiner mit 10 000 Stunden gerutscht. Das heißt: Die, die ganz oben sind, die haben einfach nur etwas mehr getan als die anderen.

Die Naturtalent-Nummer ist damit widerlegt. Sind zwei Kinder gute Fußballer, wird nur der ein Torschütze, der auch den Willen hat, regelmäßig bei Wind und Wetter zu trainieren. Er hängt seinen Kumpel, der ausschließlich bei schönem Wetter zum Training erscheint, im Nu ab. Das ist erfreulich für uns Jedermann. Denn es bedeutet: Wer will, kann so





ziemlich alles erreichen. Es muss ja nicht gleich die Weltspitze sein. Wäre ja auch noch schöner, wenn niemand mehr leidenschaftlich Klavier spielen dürfte, nur weil er kein Mozart ist.

Gerade die Dinge, die einem nicht zufliegen, können sich also als Motivations-Spritze erweisen. Das heißt: Wenn jemand glaubt, oder es

ihm von anderen eingeredet wird, für eine Sache nicht besonders geeignet, also so was wie das Anti-Naturtalent zu sein, dann kommt die Jetzt-erst-recht-Motivation ins Spiel. Und die kann sehr stark sein. Kennen wir vielleicht von unseren Kindern (oder von uns selbst in jungem Alter). Ich war da nicht anders: Meine Eltern verboten mir und meinen Freunden

um Mitternacht im Fluss zu baden – und schon trieben wir nachts flussabwärts aufs Wehr zu. Falls meine Eltern das hier lesen: Stimmt natürlich nicht.

Häufig setzen sich sogar die durch, die auf den ersten Blick kein besonderes Talent haben. Auch wenn es heute keiner glaubt: Olli Kahn zum Beispiel war als Jugendlicher nicht groß und nicht schlank. Jeder hat gesagt: "Olli du bist zu klein, du bist zu dick. Das wird nichts." Denn er war für sein Alter wirklich zu dick. Aber Olli hatte auch schon damals einen starken Willen. Ein Titan im Maßstab 1:3, wenn Sie so wollen. Und statt beleidigt vom Platz zu laufen, hat Olli einfach ein bisschen mehr gemacht. Er wusste, was er kann. Blieb länger draußen, als die anderen schon duschten, trainierte intensiver, während die anderen herumalberten – immer ein bisschen mehr als die anderen. Das ist kein Märchen, aber so, liebe Kinder, wurde er dreimal bester Torhüter der Welt und viermal bester Torhüter Europas.

Das heißt nicht, dass wir alles können müssen. Keiner kann das. Aber wenn es um die Karriere geht oder um ein bestimmtes Ziel, dann müssen wir für uns erkennen, worin wir eine gewisse Begabung haben. Der Grund liegt auf der Hand: Was wir können, das macht uns auch

Spaß. Und in dem, was uns Spaß macht, sind wir gut. Genau das ist auch eine Antriebsfeder zum Erfolg bei den Spitzensportlern: Sie tun das, was sie lieben. Deshalb trainieren sie stundenlang, nehmen vieles Unangenehme in Kauf, geben nach Niederlagen nicht auf.

Bei allem, was wir tun, können wir probieren, im Rahmen unserer Möglichkeiten das Beste aus uns herauszuholen. Statt immer wieder über die eigenen Schwächen zu stolpern. Und die Chancen stehen richtig gut, das Ziel tatsächlich zu erreichen, wenn wir unsere Stärken einsetzen. Wir sollten uns nach Möglichkeit nicht mit dem Mittelmaß zufrieden geben. Das Bessere war schon immer der Feind des Guten. Das haben schon unsere Eltern gesagt. Wir konnten es vermutlich nicht hören, weil wir im Mutterleib gerade am Zeh nuckelten oder überlaut mit Mozart beschallt wurden.

Der magische Anfang – Jetzt lege ich los

In den ersten drei Tagen nach dem Vorsatzfassen muss etwas passieren. Erlauben Sie sich Verschiebereien nur in absoluten Ausnahmefällen, sonst werden sie zu Motivationskillern.

Der erste Schritt zum ersten Ziel ist: Ein besonderes Ereignis. Allerdings nur, wenn Sie es ernst meinen und ihn tatsächlich gehen. Einerseits müssen Sie darüber nachdenken, wie Sie starten, andererseits dürfen Sie nicht zu lange warten. Denn die Energie der Anfangs-Euphorie ist wie ein heißes Eisen für einen Schmied. Je kälter es wird, desto schwieriger lässt sich damit arbeiten. "Man kann ein Eisen nur schmieden, solange es heiß ist", lautet ein bekanntes Sprichwort. Mein persönlicher Tipp für den erfolgreichen Start ist deshalb die 72-Stunden-Regel. Das heißt, dass Sie innerhalb von 72 Stunden, also in den nächsten drei Tagen, einen Schritt erfolgreich gemacht haben müssen. Solange Sie noch heiß sind. Und da wir ja gesagt haben, dass es keine Ausreden mehr gibt, läuft die Zeit ab jetzt! Die unter Ihnen, die gerade einen Schreck bekommen haben, scheinen noch nicht soweit zu sein. Für alle anderen gilt: Glückwunsch, dass Sie die Herausforderung jetzt annehmen!

Welcher Schritt das ist, hängt davon ab, was Sie sich vornehmen. Die E-Mails an mehrere komplizierte Kunden müssen beantwortet werden und

Sie können sich einfach nicht aufraffen, weil kein Zeitdruck herrscht? Dann setzen Sie sich selbst eine Deadline: Bis morgen 17 Uhr muss die erste raus sein. Oder Sie möchten endlich das dicke langweilige, aber nützliche Fachbuch lesen, das Sie schon lange aus dem Regal vorwurfsvoll anschaut und mittlerweile zu Ihnen spricht ("Du hast mich teuer bezahlt und seit sechs Monaten nicht einmal angeguckt")? Dann reservieren Sie sich in den nächsten drei Tagen eine halbe Stunde für die Schwarte. Aber erst lesen Sie mein Buch hier zu Ende! Und sorgfältig, bitte. Ich frage Sie hinterher ab. Nein, nicht wirklich, Sie sind der Boss, aber falls Sie erst in einem halben Jahr hier weiterlesen, müssen Sie wieder von vorne anfangen und sind 179,5 Tage hinterher, nämlich sechs Monate minus 72 Stunden.

Wichtig ist, dass Sie sich nicht zu viel vornehmen – selbst wenn Sie voller Tatendrang sind und am liebsten vierundzwanzig Stunden am Stück durchmachen würden. Um nicht nur schnell, sondern auch langfristig erfolgreich zu sein, sollten Sie das besser lassen. Ein solcher Elan hält nämlich nicht lange. Er setzt nur



einen für die Motivation gefährlichen Mechanismus in Gang: den Jetzt-ist-es-doch-auch-egal-Mechanismus. Der überkommt einen zwangsläufig, wenn schon der erste Schritt nicht gelingt. Ein nicht erreichtes Ziel ist ein Motivationskiller und alles andere als förderlich. „Wie soll ich langfristig durchhalten, wenn ich schon am ersten Tag scheitere?“, werden Sie sich zurecht fragen und wieder aufhören, bevor Sie überhaupt richtig angefangen haben.

Es ist nicht wichtig, dass Sie besonders intensiv starten. Hauptsache, Sie tun überhaupt etwas. Denn dann wissen Sie schon mal, was Sie können. Zumindest ansatzweise. Wenn Sie zum Beispiel den Vorsatz haben, sich mehr zu bewegen, reicht es völlig, wenn Sie erst einmal nur einen Spaziergang machen. Denn danach dürfen Sie den ersten Erfolg verbuchen. Und bald wird aus dem Herumspazieren flotteres Walken, als Nächstes laufen Sie eventuell und dann ist vielleicht demnächst sogar ein Spurt nicht mehr ausgeschlossen. Fast alles ist möglich, nur fangen Sie an!

Übrigens: Eine der wichtigsten Erfolgsstrategien in Sachen Motivation lautet: Vermeiden Sie Demotivation. Klingt paradox, ist aber gerade am Anfang wichtig. Denn da sind Sie –

bedingt durch die Anfangs-Euphorie – ohnehin gut motiviert. Jetzt gilt: Bloß nicht stören lassen. Sie werden im Laufe dieses Buches eine ganze Reihe von Demotivations-Gedanken kennenlernen und natürlich erfahren, wie Sie die wieder loswerden. In diesem Kapitel geht es aber nur um den magischen Anfang. Hier können Sie nur einen einzigen Fehler machen. Und der lautet: Nichts tun. Wenn Sie sich vornehmen, innerhalb der nächsten drei Tage den ersten Schritt zu gehen und den nicht hinkriegen, hilft nur eins: Fangen Sie von vorne an und nehmen Sie sich morgen wieder vor: Innerhalb der nächsten 72 Stunden lege ich los.

Für längerfristiges Verschieben sollten Sie von sich selbst sehr, sehr gute Gründe verlangen, damit kein Dauerbrenner draus wird. Erlaubt wäre zum Beispiel: „Ich nehme das dicke langweilige Fachbuch erst zur Hand, wenn ich das Regal repariert habe und nicht alles über mir zusammenbricht.“ Oder „Ich fange erst mit dem Joggen an, wenn mein gebrochenes Bein verheilt ist.“ Darunter sollten Sie nicht gehen. Für alles andere gilt: Bei Risiken und Nebenwirkungen der 72-Stunden-Regel fragen Sie Ihren Arzt oder schreiben Sie mir eine Mail.



Ich träume mich zum Erfolg

Nehmen Sie Ihre kleinen Sehnsüchte und großen Zielen ruhig mit ins Bett. So wird daraus die Visualisierung, eine Motivationsmethode, die Top-Sportler regelmäßig anwenden.

Wenn Reinhold Messner schlafen geht, nimmt er meist einen Berg mit ins Bett und erklimmt ihn. Natürlich nur gedanklich, denn sein Futon steht ja nicht unterm Nanga Parbat. Und auch Sebastian Vettel fährt ein Formel-1-Rennen tagelang in Gedanken durch, bevor er an den echten Start geht. Und ich? Ich habe mich mit meiner Laufstrecke im Hirn aufs Sofa gelegt und den Traum von meinem persönlichen Marathon unter vier Stunden geträumt. Wir drei haben es geschafft. Einer hat den Mount Everest bestiegen, einer ist Formel-1-Weltmeister geworden und ich bin durch Köln gerannt. Damit ich das schaffe, habe ich auf eine bewährte Methode von Top-Sportlern zurückgegriffen: Auf das so genannte Visualisieren. Das heißt, dass wir uns eine bestimmte Situation, zum Beispiel einen Wettkampf, immer wieder vorstellen. Bis ins letzte Detail. Die Härte, auf achttausend Metern Höhe ohne Sauerstoff ein Bein vors andere zu setzen. Die Hitze, die bei 40 Grad auf dem Asphalt einer Rennbahn flimmert. Der Ganzkörper-Schmerz bei Kilometer zweiunddreißig in der Kölner City. Und das Wissen, dass die Schmerzen noch zehn weitere Kilometer anhalten werden. Aber

danach der Lohn: unbändige Freude, Jubel, Gänsehaut. Geschafft!

Das können Sie auch: Sie müssen ein Gefühl für Ihren eigenen Mount Everest bekommen. Sich vorstellen, wie es ist, endlich dazusein, wo Sie hinwollen:

Sie haben diätet und der Konfirmandenanzug passt wieder (nur übertragen gesprochen, bitte nicht anziehen! Auch wenn die Achtziger wieder im Kommen sind...)

Sie haben Ihre Ernährung umgestellt und Sie fühlen sich wohler, besser, gesünder.

Oder Sie haben Ihren Mut zusammengenommen, Ihre Bewerbung bei Ihren Chefs eingereicht, diese von sich überzeugt und Sie sind der neue Abteilungs- oder Filialleiter.

Möge die Macht mit Ihnen sein. Nehmen Sie sich dafür ruhig mehrmals am Tag eine kleine Auszeit; am besten nicht während der Hauptarbeitszeit, aber Sie haben es in der Hand. Sie können die günstige Visualisierungszeit zwischen Tag und

Traum wählen. Kurz vorm Einschlafen gibt es einen Zustand, in dem das Gehirn nicht mehr unterscheiden kann, ob das, was gerade passiert, real oder fiktiv ist. Unsere Hirnwellen befinden sich dann im so genannten Alpha-Zustand, in dem das Tor zum Unbewussten geöffnet wird. Mehr als 90 Prozent unseres Verhaltens wird im Unbewussten gesteuert. Deshalb ist das Träumen so effektiv. Das Gehirn arbeitet dann mit Wunschkonstruktionen so, als seien diese real und bringt uns näher ans ersehnte Ziel. Praktisch für Sportprofis - und alle, die sich was von denen abgucken wollen.

Malen Sie sich Ihre Ziele so oft wie möglich aus. Sport-Asse träumen davon, wie sie auf dem Treppchen stehen, ihre Nationalhymne läuft, sie die Medaille küssen, ins Publikum und vor allem in Kameras aus aller Welt winken. Mein Ziel nach dem Marathon war bescheidener: Ein Küsschen auf die Straße unter mir jenseits der Ziellinie. Hat auch geklappt. Das müssen Sie aber nicht unbedingt machen, wenn Sie den ersten Schritt gegangen sind und sich selbst ein wenig belohnen wollen. Ein solches Ritual wäre auch lästig, wenn es dauernd für Kleinigkeiten gemacht werden muss. Es sei denn, Sie nehmen das als Trainingseinheit für die Bein-, Arm- und Mundmuskulatur.

Grundsätzlich sollte ein Ziel rundum positiv und erfreulich sein, damit Sie es gerne gedanklich mit ins Bett nehmen. Zum Beispiel:

Ein Student hätte sein Zeugnis längst in der Tasche, wenn er nicht jede Verlängerungsfrist nutzen würde, um sich vor der Abschlussarbeit zu drücken. Statt zu grübeln, mit welcher Ausrede er die nächste Verschiebung durchdrücken könnte, träumt er vorm Einschlafen von dem Gefühl, fertig zu sein. Endlich frei vom Druck. In seinem Film geht er erhobenen Hauptes über den Campus. Er sieht sich selbst im Kreis der fragenden Verwandten "Wann wirst du denn mal fertig?" mit einem Lächeln antworten: "Ich bin fertig." Die Abschlussfeier, die Freude darüber, endlich wieder einen Feierabend genießen zu können. Die Aussicht auf einen begehrten Job. Der Stolz, wenn das erste Gehalt aufs Konto kommt. Mit ein bisschen Nachdenken fallen einem viele Dinge ein, von denen es sich zu träumen lohnt.

Ein Fußballteam musste in der letzten Saison den Abstieg verkraften, dümpelte am Tabellenende und möchte endlich wieder hochkommen. Die Spieler malen sich aus, wie die Tabelle aussieht, wenn der eigene Verein ganz oben steht. Wie die Tore fallen, das Stadion jubelt. Wie der Angstgegner umdribbelt und der

Freistoß direkt verwandelt wird. Ein Mann möchte endlich eine Freundin finden, ist aber nach fünf vergeblichen Flirtversuchen so demotiviert, dass nichts mehr geht. Nun muss er die Misserfolge ausblenden und sich mit Bildern im Kopf stärken: Wie schön, wenn der sechste Versuch mit einem Lächeln beantwortet wird. Wenn er beim siebten eine Handynummer bekommt.

Wer abnehmen will, entwickelt sein ganz persönliches Kopfkino mit sich selbst in der Hauptrolle. Schlank, schön, zufrieden. Glücklich beim Anprobieren der alten Jeans, die jetzt wieder passt.

Beim Einkaufen von Klamotten, die nun endlich sitzen. In Bikini oder Badehose am Strand. Beim leichtfüßigen Laufen durch den Wald. Zuhause unter der Dusche nach dem Sport – im Rundum-Wohlfühl-Paket. Am Tisch beim Genießen eines gesunden Essens.

Natürlich passiert vom Träumen allein noch gar nichts. Keine wissenschaftliche Arbeit ist danach fertig, kein Team schafft den Aufstieg – und auch unserem einsamen Mann fällt keine gute Fee in den Garten. Vom Schlanksein ganz zu schweigen. Doch die Gefühle, die unsere Gedanken daran begleiten, die sind es, die die Motivation antreiben. Das gilt leider nicht nur für positive, sondern auch für negative Gedanken. Denn wenn wir etwas nicht wollen, entstehen schlechte Emotionen. Wut kommt auf. Wir ärgern uns, werden vielleicht aggressiv oder deprimiert. Das passiert leider von ganz allein. Sie bekommen es sozusagen kostenlos. Die Kunst, sich positiv zu motivieren, besteht also darin, richtig schöne Wohlfühl-Ideen zu entwickeln. Gedanken, die so gut tun, dass wir eine Gänsehaut vor lauter Glück bekommen.

