



# Pressemappe





Dirk Schmidt

## **Die Kraft der Motivation**

**Was wir von erfolgreichen Sportlern lernen können!**

Verlag Carl Ueberreuter, Wien 2009

ca. 240 Seiten, Hardcover

durchgehend Farbabbildungen

EUR 24.95 / sFr 42.80

ISBN 978-3-8000-7407-5

**Auslieferung: Januar 2009**

### **Die Methoden des Spitzensports für Ihren Alltag**

DIRK SCHMIDT hat als Motivationstrainer viele Spitzensportler betreut. Er hat dadurch einzigartige Einblicke in die Welt des Hochleistungssports erhalten und hat selbst viel von der Motivation der Sportler profitiert.

All das Wissen und die Erfahrung dieser Zusammenarbeit sind in sein neues Buch eingeflossen: »Die Kraft der Motivation« überträgt die Besonderheiten erfolgreicher Sportler – Beharrlichkeit, Kontinuität, Leidenschaft, zielorientiertes Handeln, klare Einstellung und klare Strukturen – auf unseren Alltag. Damit Sie von den Besten lernen können, um das Beste aus Ihrem Leben zu machen!



## **Kurz-Bio Dirk Schmidt**

*»Ich freue mich, wenn ich Menschen bewegen und sie in Ihrer persönlichen Entwicklung fördern kann. In jedem von uns stecken Fähigkeiten, die nur darauf warten, entdeckt zu werden.«*

Dirk Schmidt wurde 1966 in Saarbrücken geboren. Nach seiner Tätigkeit in der Autobranche startete er in die unternehmerische Selbstständigkeit und gründete ein eigenes Autohaus. Seine Berufung fand er in der langjährigen Trainingsarbeit mit seinen Mitarbeitern und entschied sich 2003, Motivationstrainer mit den Schwerpunkten Verkauf und Sport zu werden. Er erlangte die Zertifizierung zum NLPPractitioner, Master und NLP-Trainer und ist heute erfolgreicher Motivationstrainer, Erfolgscoach und Marathon-Läufer in Düsseldorf. Von Allianz über BMW und IBM bis RTL zählen viele große Unternehmen zu seinen zufriedenen Kunden.



## Interview mit Erfolgscoach Dirk Schmidt

### ***Was hat Sie bewegt, Motivationstrainer zu werden?***

**Dirk Schmidt:** Es war die Freude am Umgang mit Menschen. Schon in meiner Zeit in der Automobilbranche habe ich Seminare für meine Mitarbeiter gegeben und fand darin auch meine Berufung, die ich schließlich zum Beruf machte. Es hat mir immer Spaß gemacht, meine Erfahrungen an andere Menschen weiterzugeben. Nach einigen beruflichen »Irrwegen« habe ich mich im Jahr 2003 als Trainer selbstständig gemacht. Es war der berühmte Sprung ins kalte Wasser.

### ***Was unterscheidet Sie von anderen Motivationstrainern?***

**Dirk Schmidt:** Es gibt im deutschsprachigen Raum viele gute Motivationstrainer. Ob es Unterschiede gibt, kann ich nicht beurteilen. Ich bin kein Freund der schnellen Hau-Ruck-Motivation wie es einige Kollegen tun. Wichtig ist immer, dass man authentisch ist und den Menschen nachhaltige, anwendbare und umsetzbare Methoden für ihren Alltag zur Hand gibt. Ein wichtiger Punkt dabei ist, dass der Trainer die Erfahrungen, die er seinen Teilnehmern vermitteln will, selbst gemacht hat.

### ***Setzen Sie sich selber auch Ziele, die Sie beruflich oder privat erreichen möchten?***

**Dirk Schmidt:** Ja. Ich selbst habe schriftlich formulierte Ziele für folgende Bereiche: Gesundheit, Familie, Beruf, Finanzielles und Soziales. Jedes Jahr im Dezember nehme ich mir Zeit und überdenke meine Ziele und plane schriftlich fürs neue Jahr. Eine Methode, die ich von Leistungssportlern gelernt habe, ist das so genannte »Traumalbum«. Vor ein paar Jahren habe ich mir ein »Traumalbum« angelegt – in diesem befinden sich Fotos von meinen Zielen.

### ***Was war Ihr größter Erfolg in Ihrer bisherigen Tätigkeit als Motivationstrainer?***

**Dirk Schmidt:** Für mich sind die vielen »kleinen« Erfolge meiner beruflichen Tätigkeit die großen Erfolge. Die kleinen Erfolge sind für mich wie ein Mosaikbild, die das große Bild erst sichtbar machen.

### ***Was sind die Voraussetzungen, damit jemand von Ihnen »motiviert« werden kann?***

**Dirk Schmidt:** Der WILLE muss vorhanden sein. Also die Bereitschaft etwas verändern zu wollen.



***Ist ein Spitzensportler leichter motivierbar als ein Spitzenmanager?***

**Dirk Schmidt:** Bisher musste ich noch keinen Leistungssportler motivieren. Im Gegenteil, viele sind »übermotiviert«. Ein Spitzensportler liebt das, was er tut. Er ist mit Herzblut, Leidenschaft und Überzeugung dabei. Und er hat Spaß daran. Die vielen Stunden des täglichen Trainings sieht er als Chance, besser zu werden. Das sieht im Berufsleben etwas anders aus. Laut Umfrage der Gallup-Organisation haben in Deutschland nur ca. 20% der Arbeitnehmer den Job, den sie gerne tun. Das bedeutet, nur jeder fünfte Arbeitnehmer in Deutschland übt einen Beruf aus, der ihm Freude bereitet.

***Gibt es Menschen, die Sie persönlich um Rat fragen, wenn sie in einem Motivationstief stecken?***

**Dirk Schmidt:** Ja, das kommt sehr häufig vor. Nach Vorträgen oder Seminaren kommen Menschen zu mir und fragen mich nach meinem persönlichen Rat. Auch per Email erreichen mich viele Anfragen nach Lösungsansätzen, um aus dem »Tief« heraus zu kommen.

***Erleben Sie selbst auch solche Situationen? Wie meistern Sie diese?***

**Dirk Schmidt:** Natürlich habe ich auch mal einen »Durchhänger«. Ich bin auch nur ein Mensch. Wenn ich in einer solchen Situation stecke, wende ich folgende Übung an: Positive Glaubenssätze. Im Sport heißt es »Positive Affirmationen«. Einen Satz, den ich täglich anwende: »Mir geht es mit jedem Tag und in jeder Hinsicht immer besser, besser und besser«. Den Satz sage ich mir laut und mit Emotionen jeden Tag mindestens 30-mal vor. Sie können sich denken, was sich dann an meinem Zustand verändert! Dann schreibe ich noch täglich in mein »Danke-Tagebuch«. Jeden Abend beantworte ich mir folgende Fragen:

- ✓ Was ist mir heute gut gelungen?
- ✓ Wen habe ich heute glücklich gemacht?
- ✓ Was ist ein Ziel für morgen?

Indem ich mir diese Fragen beantworte, lenke ich meinen Fokus auf die positiven Dinge des Alltags. Wenn ich auf die positiven Dinge schaue, ergibt das auch ein positives Gefühl. Und wenn ich mal wieder einen »Durchhänger« habe, nehme ich mein »Danke-Tagebuch« zur Hand und lese darin. Nach ein paar Minuten ändert sich auch meine Stimmung ins Positive.



***Sie haben mit »Paul der Motivator« bereits ein Buch zu diesem Thema geschrieben und in Kürze erscheint ihr zweites Buch. Wie unterscheiden sich die beiden Bücher voneinander?***

**Dirk Schmidt:** Mein erstes Buch »Paul der Motivator« hat u. a. seine Wurzeln in einer TV Dokumentation, die über mich und meine Arbeit gedreht wurde. Das Buch gibt Tipps und Lösungswege für einen Start in ein neues, positives Leben. Dem Leser biete ich Wege an, seine Potenziale optimal zu nutzen. In meinem neuen Buch »Die Kraft der Motivation« zeige ich viele Analogien und Methoden aus dem Leistungssport auf und bringe sie in die Berufswelt von Managern und Mitarbeitern. Auch hier findet der Leser konkrete Strategien, die helfen, im Alltag mehr Rückenwind zu erhalten.

***Was treibt Sie an, neben Ihrer Tätigkeit als Motivationstrainer auch noch Bücher zum Thema zu schreiben?***

**Dirk Schmidt:** Das Schreiben meiner Bücher ist das gebündelte Wissen meiner Vorträge und Seminare. Viele meiner Teilnehmer haben mich immer wieder gefragt: »Wo können wir das von Ihnen Gehörte nachlesen«? Das war meine Motivation, mein Wissen in Form von Büchern einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

## **Kontakt und weiterführende Infos:**

**Dirk Schmidt**

Vorträge und Seminare  
Ludenberger Straße 58  
40629 Düsseldorf  
Telefon: (0211) 520 36 91  
Telefax: (0211) 520 36 92

[info@dirkschmidt.com](mailto:info@dirkschmidt.com)  
[www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com)