

Schlüsselfaktor Motivation

Jeder der raucht, hat auch vermutlich schon mal mit dem Gedanken gespielt, aufzuhören. Doch anstatt es anzupacken, wird der Vorsatz täglich auf morgen verschoben. So Gesund unterhält sich mit dem Motivationstrainer Dirk Schmidt.

Was bedeutet Motivation für Sie?

Ich muss unter den vielen Talenten, die ich habe, mein einzigartiges entdecken. Wenn ich dieses Talent gefunden habe, ist das gleichzeitig die größte Motivation um mich zu Höchstleistungen anzuspornen. Dann macht es mir Spaß, ich bin motiviert und übe und trainiere. Diese innere Motivation ist eine starke Kraftquelle. Denn, Talent macht den Meister, geduldiges Üben macht das Genie.



Wie finde ich mein einzigartiges Talent?

Dort, wo unsere Ängste liegen, liegen häufig unsere größten Potentiale und Talente. Auch ich habe so mein größtes Talent entdeckt, indem ich mich meinen Ängsten gestellt habe. Natürlich kommt es auch immer auf unsere Persönlichkeit an. Letztendlich aber suchen wir doch immer die Herausforderung im Job, im Alltag, und in der Partnerschaft. Nur so können wir wachsen und uns weiterentwickeln.

Was machen Sie als Motivationstrainer?

Ich arbeite gerne mit Menschen.

Mit meinen Vorträgen, Seminaren und Mentaltrainings möchte ich Impulse geben, damit Menschen ihr einzigartiges Talent entdecken und ihr Potential entwickeln können. Voraussetzung ist immer der Wille zur Veränderung.

Wie hilft mir die Motivation, das Rauchen aufzugeben?

Wenn der emotionale Druck groß ist, dann beginne ich zu handeln. Jemand, der schon seit Jahrzehnten raucht, weiß rational sehr gut, was er seinem Körper und seiner Gesundheit zumutet. Und die innere Stimme sagt immer wieder: Hör auf. Trotzdem schiebt er seinen Entschluss, Nichtraucher zu werden immer wieder auf. Und dann plötzlich, findet er sich im Krankenhaus wieder und sein Arzt erklärt, wenn Sie nicht sofort mit dem Rauchen aufhören, dann verbringen Sie nicht mehr viel Zeit mit ihrer Frau. Dieser emotionale Moment ist dann so bedeutend und motivierend, um nie mehr eine Zigarette anzuzünden.

Der Druck von außen, ist aber nur die zweitbeste Motivation. Noch besser ist, mit Selbstdisziplin rauchfrei zu werden. Dazu genügen die Zauberworte »Ich will« und dann sofort und konsequent den neuen Weg gehen.

Was raten Sie jemand, dem es an Selbstdisziplin mangelt?

Hier hilft der Vertrag mit mir selbst. Erst wird das Ziel oder der Wunsch – Rauchfrei – formuliert.



Gelingt es mir, nicht zu rauchen, belohne ich mich, werde ich rückfällig, bestrafe ich mich. Das alles notiere ich in einem Vertrag. Dann suche ich mir eine vertraute Person, die mich dabei unterstützt und auf die Einhaltung des Vertrags achtet. Das hilft, konsequent zu bleiben.

Das Ganze beruht darauf, dass ich zum einen über Schmerz, zum anderen über Lustgewinn lerne. Das Lernen über Schmerz treibt uns mehr an: Ein Kind, das an eine heiße Herdplatte fasst begreift augenblicklich, dass das weh tut und wird dies nie mehr versuchen.

Motivation ist also der Schlüssel zum Erfolg?

Ich allein trage die Verantwortung für mein Leben. Die meisten unserer Grenzen sind magische Grenzen, die setzen wir uns im Kopf, jeden Tag auf's Neue. Erfolgreiche Menschen suchen die Gründe bei sich selbst und arbeiten an ihren Fähigkeiten, die nicht erfolgreichen sehen die Gründe bei anderen. Die Verantwortung liegt immer bei uns selbst. Unser Handeln sollten wir nicht aufschieben, denn der beste Zeitpunkt war vor 20 Jahren – der zweitbeste ist jetzt. Tu es.

Unser Experte Dirk Schmidt

Dirk Schmidt ist Experte für Motivation, Redner und Autor. Mit Strategien aus dem Spitzensport vermittelt er seit mehr als zehn Jahren Konzepte für Ihren Erfolg. Einem großen Publikum wurde er durch TV-Sendungen, beispielsweise bei RTL, ZDF, SAT1, WDR, NDR, N24, und Kabel1, bekannt. Anlehnend an seine Bücher und Veröffentlichungen hält er Vorträge und bietet Seminare zum Thema Motivation an. Zu seinen Kunden zählen etwa AIDA, Allianz, Bayer, Mercedes-Benz, Deutsche Bank, DHL, Dr. Oetker, Microsoft, Pfizer, REWE, Sparkassen, Unilever.