

Warum der Wille immer über das Talent triumphiert

Motivationstrainer und Buchautor Dirk Schmidt („Der Motivator“) hat Spitzensportler auf dem Weg zum Erfolg begleitet. Im TT-Interview gibt er Tipps zum „Gewinnen im Kopf“.

Herr Schmidt, gewonnen wird im Kopf. Aber verloren doch auch?

Dirk Schmidt: Auf alle Fälle. Erfolg besteht aus Talent, dem Willen – also der mentalen Stärke – und antrainierter Technik und Können. In jedem Fall schlägt der Wille das Talent, wobei ich davon überzeugt bin, dass jeder Mensch ein einzigartiges Talent hat. Der Ansatz unseres Talentes wird zwischen dem siebten und zwölften Lebensjahr definiert. Das ist sehr früh. Unsere Aufgabe ist es, unser einzigartiges Talent zu finden.

Wille schlägt Talent – wie stärken Sie bei Spitzensportlern den Willen?

Schmidt: Die wirklich erfolgreichen Sportler sind zu 100 Prozent motiviert. Die haben den Willen. Viel wichtiger ist: Vor dem Willen muss immer ein Ziel stehen. Je konkreter ich weiß, was ich will, umso besser ist es. Das können wir von Sportlern lernen: Die haben immer sehr konkrete Ziele.

Wie definieren erfolgreiche Sportler ihre Ziele?

Schmidt: Sportler sind begeistert von dem, was sie tun. Sie haben eine klare, positive Zieldefinition. Das wird auch Anstrengungsziel genannt. Im Alltag kämpfen die Menschen leider sehr oft mit so genannten Vermeidungszielen. ‚Ich will diesen Kunden nicht verlieren‘ oder ‚Ich will diese Beziehung nicht in den



„Gewonnen wird im Kopf“, sagt Dirk Schmidt, „und Wille schlägt immer das Talent.“

Foto: WK Tirol

Sand setzen‘. Was passiert bei Vermeidungszielen? Es geschieht genau das, was man nicht will.

Gibt es einen Tipp, wie man am besten Ziele definiert?

Schmidt: Nehmen Sie diese kleinen Klebezettel in Ihrer Lieblingsfarbe und schreiben Sie Ihr Ziel klar und positiv formuliert darauf. Diese Zettel kleben Sie überall dorthin, wo Sie regelmäßig zu sehen sind. Verinnerlichen Sie Ihr Ziel. Jedes Mal, wenn Ihnen dann im

Alltag Ihre Lieblingsfarbe unterkommt, werden Sie automatisch an Ihr Ziel denken. Das bekannte Kopfkino ist ein wichtiger Faktor.

Was verstehen Sie unter Kopfkino?

Schmidt: Spitzensportler können sich ihren Erfolg vorstellen. Und zwar nicht nur einfach so. Sie erleben ihr Ziel mit allen Sinnen. Beim Gedanken, als Erster über die Ziellinie zu laufen, müssen Sie Gänsehaut bekommen und sich bildlich vorstel-

len können, wie es ist, das Erreichte zu erleben und zu genießen. Kopfkino bedeutet, beim Gedanken an das Ziel echte Gefühle zu bekommen für das, was Sie wollen.

Wie arbeiten Sie mit Sportlern?

Schmidt: Gleich vorweg: Laufen müssen die Leute alleine, da kann ihnen niemand helfen. Ein wichtiger Punkt bei der Arbeit mit Sportlern ist der Umgang mit Angst, also den emotionalen Handbremsen. Es ist ei-

ne Tatsache, dass viele Sportler im Training oft besser sind als im Wettkampf. Diese Handbremsen versuche ich zu lösen. Wenn ich nicht weiß, dass etwas nicht geht, dann mache ich es. Unser aller Ziel muss es sein, das Beste aus dem eigenen Leben zu machen.

Es geht also beim Willen um limitierende Gedanken?

Schmidt: Wir genießen, was wir tun – nicht was wir sagen. Ich lebe mein Leben im Jetzt. Die meisten Menschen fragen sich: Was passiert, wenn ...? Wer im Kopf gewinnt, der stellt sich diese Frage nicht, sondern: Was kann ich jetzt tun?

Spielt das persönliche Umfeld eine Rolle?

Schmidt: Die Frage ist: Wie rede ich mit mir selbst? Studien haben gezeigt, dass man in Deutschland bis zu seinem 14. Lebensjahr rund 7000-mal hört: Du bist zu klein. Das kannst du noch nicht. Das ist nur etwas für Buben ... Ich finde das erschreckend. Aber limitierende Gedanken des Umfelds sind nicht so ausschlaggebend wie meine Einstellung zu mir selbst und dem, was ich erreichen will.

Das Gespräch führte Ernst Spreng

Steckbrief

Dirk Schmidt begann seine Karriere als Verkaufsleiter eines Autohauses. 2003 fand er seine Berufung und wechselte zum Motivationstrainer. Einem breiten Publikum ist Schmidt aus der RTL-Serie „Der Motivator“ bekannt. Bisher hat er drei Bücher veröffentlicht.