

# Nachrichten aus Nürnberg und der Region, Sport und Umfragen

<http://www.abendzeitung-nuernberg.de/Nachrichten/Artikel/1138325/Besiegen-Sie-den-inneren-Schweinehund/>

March 29, 2012

28.03.2012

Vortragsreihe „Von den Besten profitieren“ gestartet – AZ ist Medienpartner

NÜRNBERG Wer kann Spitzensportler wie Sebastian Vettel, Magdalena Neuner oder Oliver Kahn motivieren? Niemand! „Denn die tun das, was sie lieben“, rief am Dienstag Abend der bekannte Motivations-Coach Dirk Schmidt („Der Motivator“, RTL) dem Publikum zu. Über 100 begeisterte Teilnehmer des ersten Vortrags der neuen Reihe „Anstoß zum Erfolg 2012 – Von den Besten profitieren“ lauschten im Ofenwerk gebannt dem Vortrag Schmidts (Titel: „Spielregeln zur Spitzenleistung – Wie Sie zum Sieger werden“).

Zentrale Aussage: Wichtig ist die mentale Stärke. Denn Talent und technische Fertigkeiten haben wir alle. „Es geht darum, dass Sie Ihr Potenzial abrufen, wenn’s darauf ankommt“, so Schmidt. Wichtig sind positive Gedanken. Sagen Sie sich: Ich schaffe es. Der Erfolgreiche hat und erreicht seine Ziele. Formulieren Sie Anstrengungsziele, wie: „Ich will den Kunden gewinnen.“ Nicht: „Ich will den Kunden nicht verlieren.“

Machen Sie das, was Sie tun, mit Liebe und Leidenschaft, Geduld und Konsequenz. Beispiel Joggen: „Stellen Sie sich den Wecker jeden Morgen um die gleiche Uhrzeit. Gehen Sie jeden Tag Joggen. Nach 30 Tagen wachen Sie automatisch auf – und wollen joggen!“ Doch der Experte warnt auch vor zu viel Druck: „Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen – sondern gewinnen Sie Ihr Rennen gegen sich selbst.“

In eine ähnliche Kerbe schlug auch der Bestsellerautor Matthias Herzog. Mit der richtigen Strategie im Leben könne man sogar ein über zehnstündiges Radrennen meistern, betonte der Experte für Lebensqualität. Diese Strategien seien entscheidend: Zunächst müsse man auf seine Wahrnehmung und Konzentration achten und dann blockierende Angst in Mut umwandeln. Man könne sich sagen: „Ach, was soll’s?“, den „Stier packen“ und unangenehme Telefonate sofort erledigen. „Besiegen Sie den inneren Schweinehund!“

Der nächste Doppel-Vortrag im Ofenwerk (Klingenhofstr. 72) findet am Dienstag, 24. April, um 19.15 Uhr statt. Zu Gast sind Prof. Dr. Christian Blümelhuber (Thema Marketing) und Robert Gerlach (Thema Kreativität). Kosten: 69,90 Euro pro Abend, im Paket für nur 39,90 pro Abend. Weitere Infos unter Tel. 08161/99190.

[www.unternehmen-erfolg.de](http://www.unternehmen-erfolg.de)

[www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com)

[www.matthiasherzog.com](http://www.matthiasherzog.com)