

# Vom Fußball fürs Leben lernen

Der Motivationstrainer Dirk Schmidt zeigt, welche Methoden aus dem Mentaltraining für Spitzensportler jeder auf seinen Alltag übertragen kann, um motivierter zu sein und seine Ziele zu erreichen.

**Braunschweig.** Die Fußball-Weltmeisterschaft ist in vollem Gang. Die deutsche Nationalmannschaft hat das Ziel klar vor Augen: den Weltmeister-Titel. Konzentration, Leidenschaft und einen starken Willen sind Kennzeichen eines erfolgreichen Spielers auf dem grünen Rasen.

Sei es, dem Gegner einen wichtigen Ball abzunehmen, die Abwehrmauer zu durchbrechen oder beim entscheidenden Elfmeter zu treffen. Wie motivieren sich die Spieler jedes Mal aufs Neue, auf den Platz zu gehen und alles zu geben? Und was kann jeder von uns von Spitzensportlern lernen, um motiviert zu sein und seine Ziele zu erreichen?

Darüber sprach Anja-Carina Riechert mit dem Motivationstrainer Dirk Schmidt, der unter anderem mit Olympiasiegern und Nationalspielern zusammenarbeitet. Passend zur WM hat er den Ratgeber „Wenn Sie wüssten, was Sie können – Was wir vom Fußball lernen können“ veröffentlicht.

**Wie beurteilen Sie das WM-Spiel Deutschland gegen Algerien?**

Man hat die Anspannung und die Ängste der Spieler wahrgenommen. Es gab viele Fehlpässe, falsches Laufverhalten, keine Raumdeckung.

Es stehen die besten Spieler der Nation auf dem Platz. Die Frage ist: Wie setzen sie ihre Begabung

und ihre Techniken aus dem Training ein?

**Was bedeutet das für den Alltag?**

Dort, wo unsere Ängste liegen, liegen oft auch große Potenziale oder Chancen. Es ist nur die Frage: Wie gehen wir damit um? Verpassen wir die Möglichkeiten, weil wir Angst vor Fehlern haben oder nutzen wir die Chancen, verlassen unsere Komfortzone und probieren neue Dinge aus, um uns zu entwickeln?

**Was sind denn Ihre Tipps, um konstruktiv mit Ängsten umzugehen?**

Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder wir gehen den Ängsten aus dem Weg, was das Einfachste ist, oder wir stellen uns unseren Ängsten und gucken, wie wir sie besiegen können. Ich hatte zum Beispiel früher Angst, vor vielen Menschen zu reden. Doch je öfter ich das tat, desto mehr verschwand die Angst.

Halten Sie sich vor Augen, was für Ängste Sie in Ihrem Leben hatten. Schreiben Sie eine Liste. Schauen Sie, welche Ängste sich bewahrt haben. Sie werden sehen, dass die Liste der nicht eingetretenen Folgen wesentlich länger ist. Daran erkennen Sie, wie unrealistisch unsere Ängste oft sind.

**Welche Methoden aus dem Mentaltraining für Spitzensportler kann jeder auf den Alltag übertragen?**

Jeder ist anders. Die Kunst ist es, seinen individuellen Weg zu finden.

**„Fangen Sie innerhalb von drei Tagen an, nachdem Sie sich Ihr Ziel gesetzt haben.“**

Dirk Schmidt, Motivationstrainer

Erfolg stellt sich erst dann ein, wenn man seinen eigenen Weg geht. Fokussieren Sie sich auf Ihre Stärken und fördern Sie diese. Wo unsere Leidenschaft liegt, dort können wir über uns hinauswachsen. Haben Sie den Mut, auch mal Neues zu probieren, wenn eine Strategie mal nicht funktioniert. Wichtig ist, sich über seine Ziele im Leben klar zu sein. Viele Menschen wissen, was sie nicht wollen oder sie haben Vermeidungsziele, etwa „Ich will nicht zunehmen“ oder „Ich will meinen Job nicht verlieren“. Mit diesen Negationen können wir nicht umgehen. Wenn wir Energie darauf verwenden, tritt genau das ein, obwohl wir es eben nicht wollten. Wer sagt, er möchte nicht mehr rauchen, hat ein Vermeidungsziel. Die Kunst ist, es, dass Sie Ihr Ziel positiv formulieren. Zum Beispiel: Ich möchte rauchfrei sein.

**Wie findet denn jeder sein individuelles Ziel?**

Nur drei Prozent der Deutschen haben schriftlich fixierte Ziele. Machen Sie es verbindlich und notieren Sie sich Ihre Ziele. Vermeiden Sie dabei Weichmacher wie „möchte“, „könnte“, „vielleicht“, versuche und eigentlich. Die Ziele sollten kurz, konkret und direkt formuliert sein. Machen Sie eine Handlungsliste: Was muss ich konkret tun, um mein Ziel zu erreichen? Bleiben Sie dabei realistisch und planen Sie Zwischenziele ein. Setzen Sie sich einen Zeitrahmen, dann kommen Sie schneller ins Handeln.

**Und wie erreicht man seine Ziele?**

Wer sich ein Ziel setzt, ohne ein Verfallsdatum zu definieren, endet schnell in der Machich-morgen-Falle. Definieren Sie einen Zeitpunkt, zu dem Sie bestimmte Ziele erreicht oder Dinge abgearbeitet haben wollen. Sie können zielgerichtet in Form kommen, wenn Sie wissen, wann die Höchstleistung verlangt wird. Das Entscheidende ist: Entwickeln Sie ein Gefühl für das, was Sie erreichen wollen. Es gibt den Spruch: Du musst schon da sein, bevor du angekommen bist. Im Leistungssport spricht man von einer Visualisierung.

**Das heißt?**

Die Sportler stellen sich in einem entspannten Zustand immer wieder die Situation vor, die sie erreichen wollen. Das funktioniert am besten kurz vor dem Einschlafen, wenn unser Hirn nicht mehr unterscheiden kann, ob die Situation real oder ausgedacht ist. Wenn ich

für den Marathon trainiere, stelle ich mir vor, wie ich mit einem Lächeln ins Ziel einlaufe. Manchem hilft es auch, ein Mantra zu haben: „Ich schaffe es“ oder „Heute wird ein guter Tag“. Sie brauchen aber ein Gefühl, wenn Sie das sagen. Sonst funktioniert es nicht. Für wieder andere ist der Antreiber ein Foto, das Emotionen hervorruft.

**Welche Rolle spielt das Umfeld, um Ziele zu erreichen?**

Suchen Sie sich jemanden, der Sie unterstützt, Ihr Ziel zu erreichen. Das kann der Partner sein, ein Freund oder ein externer Mentor. Wir brauchen Menschen, die an uns glauben. Diese müssen nicht alles toll finden, was wir tun. Wohlwollen äußert sich mehr in konstruktiver Kritik als durch Lobhudeleien. Wenn wir lauter Bedenkenträger um uns herum haben, die zum Beispiel sagen, warum heute wieder ein schlechter Tag ist, um Sport zu machen, zieht uns das runter. Sportler haben Fans oder Cheerleader, die sie anfeuern. Wenn jemand 50 Kilogramm abnehmen will, tut es gut, jemanden im Umfeld zu haben, der einen ermutigt.

**Auf dem Weg zu einem Ziel kommt einem ja leider immer der innere Schweinehund in die Quere...**

Wer etwas wirklich will, findet Wege, um es zu können. Wenn ich etwas nicht will, finde ich Gründe. Dann ist es zu kalt, zu nass, zu heiß zum Joggen. Man muss etwas wirklich wollen. Nicht zu 80 Prozent, sondern zu 100 Prozent. Denn die 20 Prozent sind immer wieder die Gründe, warum heute kein guter Tag ist, Sport zu machen.

**Welche Tipps haben Sie, um den Schweinehund zu überlisten?**

Wir sind Gewohnheitstiere. Aus der Verhaltenspsychologie weiß man, dass etwa 90 Prozent unseres Verhaltens aus Gewohnheitsmustern entstehen. Man muss zuerst wissen: Welche Gewohnheit, die suboptimal ist, will ich bewusst verändern? Ich habe festgestellt, dass es circa 30 Tage dauert, bis ein neues Verhaltensmuster entsteht.

Fangen Sie innerhalb von drei Tagen an, nachdem Sie sich Ihr Ziel gesetzt haben und bleiben Sie dann 30 Tage dran. Setzen Sie jeden Tag, wenn es geht um die gleiche Zeit, dieselbe Tätigkeit um, ob es Sport ist oder eine Fremdsprache lernen. Am Anfang kommen Zweifel oder Bedenken hoch, aber irgendwann machen Sie Fortschritte, es wird leichter und Sie haben Spaß dabei. Wer ein Ziel erreicht hat, sollte sich belohnen.

**Ich muss ja auch erst mal erkennen: Wo liegen meine Talente...**

Leider haben in Deutschland nur circa 25 Prozent ihr Talent entdeckt. Leistungssportler haben in jungen Jahren ihr Talent entdeckt und durch viel Fleiß und Üben ihr Talent entwickelt. Ein Talent zu haben und nichts daraus zu machen, ist genauso sträflich wie ein Talent nicht entdeckt zu haben.

**Was raten Sie Menschen, die nicht**

**wissen, wo ihre Talente liegen?**

Probieren Sie Neues aus, ob das Erlernen eines Musikinstruments, eine Sportart oder eine neue berufliche Richtung! Die Dinge im Leben entwickeln sich mit dem Tun.

**Sie schreiben in Ihrem Buch auch vom Flow – dem positiven Lauf, in den man geraten kann...**

Wissenschaftlich gesehen ist das das Glücksgefühl, wenn Sie in Ihrer Aufgabe aufgehen, wenn Sie Ihre Berufung zum Beruf gemacht haben. Wenn man einen Spitzensportler fragt, warum er sich das antut, jeden Tag zwölf Kilometer zu schwimmen, sagt er: Ich liebe das, was ich tue.

Flow hat nichts mit dem Beruf zu tun, sondern damit, wie gern man etwas tut. Wissenschaftler haben Bergbäuerinnen oder auch Fabrikarbeiter am Fließband befragt, die dieses Gefühl hatten. In den Flow kommen Sie, wenn Sie Ihr Talent entdeckt haben und Ihre Begabung ausleben.

**Sie geben auch konkrete Tipps, wie man mit Ärger und negativen Gefühlen umgehen sollte...**

Wer mich ärgern darf, bestimme ich selbst. Jeder hat Menschen im Umfeld, die einen herunterziehen. Wenn ich meine Einstellung zu den Dingen verändere, verändern sich die Dinge um mich herum. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie ändern können. Es nützt Ihnen nichts, sich über Umstände zu ärgern, die so sind, wie sie sind. Das ist Energieverschwendung. Ich rate zu Entspannungsübungen und Sport, um gegen Ärger und Stress vorzugehen. Daraus entsteht mentale Stärke und Sie werden gelassener.

**Wie wichtig sind Pausen?**

Gönnen Sie sich bewusst Auszeiten, ohne dabei über Arbeit oder Ihre Pläne nachzudenken. Machen Sie sich an einem Wochenende, an dem Sie über viel freie Zeit verfügen, feste Pläne. Vorteil: Sie können sich schon während der Woche darauf freuen. Außerdem braucht Ihr Körper Zeit für Regeneration. Nur so ist er leistungsfähig. Motivieren Sie sich deswegen auch einmal zum Nichtstun.

**Was meinen Sie, wie weit Deutschland bei dieser WM kommt?**

Gegen Frankreich wird es spannend. Jetzt kommt es auf die mentale Einstellung an: Wie gut gelingt es der Mannschaft, ihr Potenzial im richtigen Moment abzurufen?

**■ VERLOSUNG**

**Unsere Zeitung verlost** fünfmal das aktuelle Buch von Dirk Schmidt „Wenn Sie wüssten, was Sie können – Was wir vom Fußball lernen können.“, Schmidt Verlag Düsseldorf, 19,95 Euro.

**Rufen Sie heute** bis 24 Uhr an: **0 13 78/ 90 11 09\***

\*(0,50€/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunktarif höher.) Die Gewinner werden benachrichtigt.

**TIPP DES TAGES**

**Wassermenge für Rasen abschätzen**

Haben Topfpflanzen zu viel Wasser erhalten, läuft es unten heraus. Wie viel braucht der Rasen? Beim Bemessen hilft ein Marmeladenglas. Es wird auf den Rasen gestellt, während der Sprinkler läuft. Ist es 12 bis 15 Millimeter hoch gefüllt, hat das Gras ausreichend Wasser erhalten, erläutert die Königliche Gartenakademie in Berlin-Dahlem. *dpa*

**NACHRICHT**

**Betrüger verschicken gefälschte Apple-Mails**

**Berlin.** Vorsicht bei Mails mit vermeintlichen Informationen zum iPhone 6. Derzeit kursieren E-Mails, in denen den Adressaten Fotos und Details zu Apples erwartetem Smartphone versprochen werden, wie das Onlinemagazin „Pcadvisor.co.uk“ berichtet. Die Mail erweckt mit der Absenderadresse „sales@apple.com“ den Eindruck, von Apple zu stammen. Empfänger sollten auf keinen Fall auf Links in solchen Mails klicken. Ein Schaden für den Computer kann nicht ausgeschlossen werden. *dpa*

**REZEPT**



Foto: Miree

**Schafskäse**

Rezept für vier Personen

**Zutaten:**

1/2 Glas geröstete Paprika (160 g)  
25 g schwarze Oliven ohne Stein  
2 Lauchzwiebeln  
4 Stücke Schafskäse (à 200 g)  
Olivenöl, 300 g Lachsfilet  
2 Limetten  
Salz, Pfeffer, 3 Stiele Estragon  
1 Packung Frischkäse mit Kräutern  
4 Holzspieße, 4 Alu-Grillschalen, Alufolie

**Zubereitung:**

Holzspieße ca. 10 Minuten wässern. Paprika und Oliven abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Paprika, Oliven und Lauchzwiebeln mischen. Je ein Käsestück in eine Grillschale geben. Paprika-Mischung darauf verteilen. Je 1 Spritzer Olivenöl darübergeben. Grillschale in Alufolie wickeln und fest verschließen. Auf dem heißen Grill 15 bis 20 Minuten garen. Lachs trockentupfen und in 16 Stücke (ca. 3 mal 3 cm) schneiden. Limetten in Scheiben schneiden. Lachsstücke und Limettenscheiben abwechselnd auf die gewässerten Spieße stecken. Lachsspieße ca. 8 Minuten auf dem Grill garen, dann salzen. Estragon fein hacken, mit dem Frischkäse mischen. Als Dip dazu reichen.  
**Zubereitungszeit: 25 Minuten**  
**Pro Portion 750 kcal**

**Lesen Sie mehr!**

Alle Rezepte finden Sie unter:  
[braunschweiger-zeitung.de](http://braunschweiger-zeitung.de)

Redaktion der Seite:  
**Anja-Carina Riechert**



**Der gebürtige Saarländer Dirk Schmidt war Autoverkäufer, Geschäftsführer und selbständiger Unternehmer, bevor er als Motivationstrainer seine Berufung fand.**

Foto: dreihundertbilder