

Motiviert: Die Hochspringerin Ariane Friedrich bei der Leichtathletik-WM 2009 in Berlin.



Foto: picture alliance

■ Interview: Dirk Schmidt

# Das Ziel vor Augen

## Was man von Spitzensportlern für den Berufsalltag lernen kann

**A**ls Motivationstrainer hat Dirk Schmidt schon mit vielen Top-Athleten gearbeitet. Im Interview verrät er, wie man sie sich zum Vorbild nehmen kann.

**MOPO:** Was zeichnet Spitzensportler aus?

**Dirk Schmidt:** Sie sind zielstrebig, machen das Beste aus ihrem Talent und trainieren jeden Tag hart, um noch besser zu werden. Ich kenne keinen Sportler, den sie motivieren müssten. Die sind motiviert!

**MOPO:** Was kann man von Sportlern lernen?

**Schmidt:** An einer Sache dranubleiben. Erfolgreiche Leistungssportler wissen genau, was sie wollen. Sie haben ein Ziel vor Augen

und gehen auch ganz anders mit Niederlagen um. Viele Menschen verfallen in eine leicht depressive Haltung, wenn etwas schief geht. Ein Spitzensportler sagt sich: Okay, ich bin nur Vierter geworden, woran lag es, was kann ich wie besser machen? Er schaut, was er selbst tun kann, und schiebt die Verantwortung nicht auf andere ab.

**MOPO:** Wie überträgt man das auf den Job?

**Schmidt:** In meinen Seminaren frage ich die Leute, mit was für einem Gefühl sie morgens zur Arbeit gehen. Wer immer gleich denkt, heute wird ein schwieriger Tag, der wird wahrscheinlich auch nichts Gutes zustande kriegen.

**MOPO:** Was raten Sie?

**Schmidt:** Eine optimale Einstellung ist wichtig. Das konnte man beispielsweise bei Ariane Friedrich bei der Leichtathletik-WM 2009 in Berlin sehen. Die hat vor dem Sprung mit sich selbst gesprochen: Ich schaffe das! Man muss sich und den eigenen Fähigkeiten vertrauen.

**MOPO:** Und wenn man im Job unzufrieden ist?

**Schmidt:** Ich kenne keinen Job, der hundertprozentig zufrieden macht. Wer sich immer auf die 30 Prozent konzentriert, die er nicht ändern kann, wird unglücklich. Von Sportlern kann man lernen, sich um die vielleicht 70 Prozent zu kümmern, die man beeinflussen kann. Viele Menschen haben Moti-

vationsprobleme bei besonders langwierigen Projekten, bei denen Erfolge erst spät sichtbar werden. Solche großen Ziele sollte man in kleine Etappen runterbrechen. Wenn man für Olympia in vier Jahren trainiert, ist das auch erstmal zu weit weg. Besser sind konkrete und realistische Teilziele. Und wenn man die erreicht, fühlt man sich gut und ist motiviert weiterzumachen.

**DAS INTERVIEW FÜHRTE MALTE HABSCHIEDT**

➤ **Dirk Schmidt:** Die Kraft der Motivation. Was wir von erfolgreichen Sportlern lernen können! (24,95 Euro). [www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com)



**KAUFMÄNNISCHE BERUFE**

**INFO CS** GmbH

Sie sind kommunikationsstark und besitzen ein hohes Maß an Kundenorientierung sowie IT-Know-how? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Sie sind für unsere Kunden erster Ansprechpartner bei Fragen zur Nutzung von Anwendungen und Systemen und helfen ihnen gerne weiter, wenn es dort zu Störungen kommt.

**Wir suchen:**

**Service Desk Agent (m/w) in Teilzeit**

Nutzen Sie Ihre Chance und bewerben Sie sich unter: [bewerbungen@info-cs.de](mailto:bewerbungen@info-cs.de)

Ein Blick auf unsere Website lohnt sich! [www.info-cs.de](http://www.info-cs.de)



**Mehr als nur ein Call-Center! Arbeiten über Hamburgs Dächern**

Wir suchen für unser neues Betriebsbüro

**Call Agent** m/w

Sie verfügen über folgende Voraussetzungen: Teamfähigkeit, Verkaufstalent, Spaß am Telefonieren, Zielstrebigkeit, Kommunikationsstärke, Überzeugungskraft, EDV-Grundkenntnisse

Wir bieten: Es erwartet Sie eine anspruchsvolle Tätigkeit in VZ an einem modernen Arbeitsplatz in einem jungen und dynamischen Team. Attraktives Fixgehalt zzgl. Provision und Bonusvergütung.

**Arbeitszeiten:** Mo.–Do., 8.30–17.00 Uhr, Fr., 8.30–15.00 Uhr

Es wird Zeit für neue Perspektiven: Hanseatic Business Distribution GmbH  
Telefon (040) 41 43 88 9-0  
Högerdamm 39-41 · 20097 Hamburg  
Ansprechpartner Herr Antikoglou

**Mediaberater für Szene-Mag**  
PISTE Verlag · (040) 32 09 31 92 · Hr. Schier

**NEBENJOBS**

**Models, Werbetypen** m/w 5–65!  
0800-123 22 78 [www.casting.gs](http://www.casting.gs)

[www.PC-Buerojob.org](http://www.PC-Buerojob.org) (selbstst.)

**Ihre Ansprechpartnerin für gewerbliche Stellenanzeigen:**



Andrea Heitmann  
☎ (040) 80 90 57-389

**Kurz und knackig.**



**MEDIZINISCH / SOZIALE BERUFE**

**Fortbildung in Richtung Zukunft!**

**Fachkraft für Kinder- und Familienbetreuung**

Grone-Bildungszentrum für Gastronomie und Ernährung GmbH – gemeinnützig –  
[www.grone.de/hh-gastro](http://www.grone.de/hh-gastro)  
Björn Plantikow ☎ 040 23703-239

(Förderung durch Bildungsgutschein)  
**WÖCHENTLICHE INFOVERANSTALTUNGEN**

**HAMBURGER KINDER- UND JUGENDHILFE E.V.**

Wir suchen schnellstmöglich für unsere Trennungs- und Scheidungsberatung im familiengerichtlichen Verfahren nach § 50 SGB VIII in Hamburg-Harburg

**Sozialarbeiter/ Sozialpädagogen (w/m)**  
Näheres unter [www.hakiju.de](http://www.hakiju.de)

**WEITERBILDUNG**

**Fortbildung in Richtung Zukunft!**

■ Trainingscenter: laufender Einstieg in Voll- oder Teilzeit  
■ Büro: EDV, kfm. Grundlagen  
■ Gastro: Küche, Service, Hauswirtschaft  
■ Hauptschulabschlussvorbereitung

Grone-Bildungszentrum für Gastronomie und Ernährung GmbH – gemeinnützig –  
[www.grone.de/hh-gastro](http://www.grone.de/hh-gastro)  
Björn Plantikow  
☎ 040 23703-239

(Förderung durch Bildungsgutschein)  
**WÖCHENTLICHE INFOVERANSTALTUNGEN**

**GEWERBLICHE BERUFE**

**Hamburger Lifestylehaus** braucht, erfahrene, engagierte Unterstützung im Fashion Ein- und Verkauf, auch teilzeit möglich. Chiffre 110

**Selbstständige Kurierfahrer** mit eigenem PKW, Kombi o. Caddy ab sofort ges., (040) 72 82 98 88

**Zusatzverdienst**

oder auch mehr! Für das Anbringen von Werbeplakaten und Reinigen von Werbeanlagen suchen wir selbstständige Mitarbeiter mit eig. Pkw. Sie sind zuverl., haben perfekte Deutschkenntnisse? Dann rufen Sie uns an:

Tel. (040) 6001 3326 oder 01 79-3901646

**Service-Aushilfen m/w von [m]eatery Restaurant & Bar gesucht!**

Das Restaurant [m]eatery im Designhotel SIDE sucht ab sofort Aushilfen (m/w) für Früh- und Spätdienst auf 400 €-Basis. Kenntnisse im Service setzen wir voraus!

**Zimmerreinigungskräfte m/w gesucht!**

Das Designhotel SIDE sucht ab sofort Zimmerreinigungskräfte (m/w) in Vollzeit. Erfahrung und Teamgeist setzen wir voraus! Bitte bewerben Sie sich schriftlich unter **SIDE · Drehbahn 49 · 20354 Hamburg**

**BERUFE IM AUSSENDIENST**

**Handelsvertreter/in**

Ideal als 2. Standbein!  
Keine Investition notwendig!  
Hoher Verdienst!  
Telefon (02173) 9246782  
Handy 0177-8592045

**ANGEBOTE DER GASTRONOMIE**

**Wir suchen 2 Küchenhilfen** und 1 Spüler in VZ, ab 01.03., Tel.: (040) 89 90 91 13