

# : Motivation mit Dirk Schmidt | RP ONLINE

<http://nachrichten.rp-online.de/regional/motivation-mit-dirk-schmidt-1.2676686>

January 20, 2012

**Beruflicher und privater Erfolg hängen eng mit dem Selbstbewusstsein und der Motivation zusammen. "Im Sport werden die Wettkämpfe im Kopf entschieden, und auch verloren", erklärt der Motivationscoach und Buchautor Dirk Schmidt. Am Samstag, 21. Januar, kommt er für einen ganzen Tag mit seinem Motivationstraining "Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund" zur Rheinischen Post.**

"Ich will den Teilnehmern zeigen, wie sie Meister ihres eigenen Alltags werden und ihre guten Vorsätze endlich ins Rollen bringen", fasst Schmidt sein Seminar zusammen. Denn obwohl 75 Prozent der Deutschen ins neue Jahr mit guten Vorsätzen gehen, haben Ende Januar nur noch zehn Prozent die Vorsätze eingehalten. "Man muss solche Vorsätze wollen, innerer Zwang ist ein schlechter Antrieb. Man muss den eigenen inneren Schweinehund überwinden!" Immer wieder kommt Schmidt, der auch als Sportmentaltrainer arbeitet, auf die Motivation von Sportlern zurück, alles zu geben: "Leistungssportler verausgaben sich völlig, weil sie lieben, was sie tun. Und nicht weil sie dafür Geld bekommen."

Das verdeutlicht der ehemalige Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens gerne am eigenen Beispiel. "Früher war ich oft gestresst, weil ich keinen Spaß an meinem Beruf hatte." Heute jedoch sei das ganz anders. Denn Schmidt hat seine Berufung gefunden und ist mit seinem Job als Motivationstrainer höchst zufrieden. Wem der Jobwechsel aber nicht so einfach fällt, dem rät er, "für Ausgleich zu sorgen und Freiräume zu schaffen". Also Sport treiben, sich gesund ernähren und viel an die frische Luft gehen.

"Und vor allem nicht so viel jammern, sondern die eigenen Probleme angehen", erklärt der Motivationsguru. Das Jammern der Deutschen ist für Schmidt ein leidiges Thema: "Die Deutschen beschwerten sich viel zu viel, anstatt sich auf das Positive zu konzentrieren." Denn obwohl Deutschland die fünft-reichste Nation der Welt sei, "sind wir nur die 35 glücklichste Nation". Doch das will Schmidt, der auch schon bei RTL als "Der Motivator" vor der Kamera stand, in seinen Seminaren ändern.

"Unser Leben ist zu 80 Prozent in Ordnung, mit den restlichen 20 Prozent, die uns nicht so gut gefallen, müssen wir lernen, positiv umzugehen", fasst Schmidt seine Theorie zusammen. Bewaffnet mit einer Flipchart und einigen farbigen Stiften wird er dem inneren Schweinehund zu Leibe rücken und den Teilnehmern eine neue Motivation näher bringen.

Info Das Seminar findet am Samstag, 21. Januar, von 10 bis 18 Uhr im RP-Gebäude, Zülpicher Straße 10, statt. Tickets gibt es unter Telefon 0180 5280105.

Quelle: RP