

# Ruhr Nachrichten

Ruhr Nachrichten, Dortmund

Leiberrichter Verlag, Ammerke Betz Verlag, Ottenwold  
Verlag, Tosa Verlag

# CISION

Dienstag 17. 11. 2009  
Tageszeitung  
erschient: täglich

Auflage verbreitet: 209.169  
Anzeigenäquivalent: k. Angabe

Zeitungsgruppe: 209.168  
Gesamtauflage VB: 198.917  
Gesamtauflage VK:

Ausgabe, Ort

Ausgabe, Ort	Auflage verbreitet	Anzeigen- äquivalenz	interne Pub.-Nr.
■ Ruhr Nachrichten, Dortmund	128.403		110500
■ Ruhr Nachr. Dorstener Zeitung, Dorsten	16.768		110505
■ Ruhr Nachr. Wittener Zeitung, Witten	4.079		110506
■ Ruhr Nachr. Haltemer Zeitung, Haltern	9.976		110551
■ Ruhr Nachrichten Castrup-Rauxeler Zeitung	6.420		110553
■ Ruhr Nachrichten Lünen Zeitung, Lünen	12.455		110554
■ Ruhr Nachrichten Schwerte Zeitung, Schwerte	9.220		110555
■ Ruhr Nachrichten Zig. für Bochum, Bochum	4.146		110556
■ Ruhr Nachrichten Zig. für Werne, Werne	8.851	A	110557
■ Ruhr Nachrichten Zig. für Selm u.a., Selm	8.851	A	110558
10 erschiene Meldungen), Summe:	209.169		

Region:  
Nordrhein-Westfalen  
Nielsen 2  
Verlag  
Lensing-Wolff Verlag  
Westenhellweg 86-88  
44137 Dortmund  
Tel.: 0231/9059-0  
Fax: 0231/9059-8707

## BUCHTIPP



**Dirk Schmidt, Jahrgang 1966**, hat als Motivations-trainer viele Spitzensportler betreut. Dadurch bekam er genaue Einblicke in die Welt des Hochleistungssports. Und er profitierte selbst viel von der Motivation der Sportler. Dieses Wissen ist in sein neues Buch eingeflossen: „Die Kraft der Motivation“ überträgt die Besonderheiten erfolgreicher Sportler, etwa Beharrlichkeit, Leidenschaft, zielorientiertes Handeln, positive Einstellung und klare Strukturen, auf unseren Alltag. Hier findet der Leser konkrete Strategien, die helfen, Rückenwind im eigenen Leben zu erhalten.

Eine Methode, die Schmidt bei Leistungssportlern abgeschaut hat, ist das „Traumalbum“. Darin stehen die sportlichen Triumphe, von denen die Athleten träumen. Vor ein paar Jahren hat auch Schmidt ein „Traumalbum“ angelegt, mit Fotos von seinen Zielen. Hinzu kommen seine Ziele für folgende Bereiche: Gesundheit, Familie, Beruf, Finanzielles und Soziales. Jedes Jahr im Dezember, sozusagen am Ende der Saison, überdenkt er seine Ziele und plant fürs neue Jahr.

Das Zauberwort lautet „positive Affirmation“. Ein Spitzensportler liebt das, was er tut“, sagt Schmidt. „Er ist mit Herzblut, Leidenschaft und Überzeugung dabei. Die vielen Stunden des täglichen Trainings sieht er als Chance, besser zu werden.“ Genau so sollte auch der Nicht-Sportler seinen Alltag aufpassen und bewerten: Was ist mir heute gut gelungen? Wen habe ich heute glücklich gemacht? Wo kann ich besser werden? Was ist ein Ziel für morgen? Wer sich diese Fragen beantwortet, lenkt den Fokus auf die positiven Dinge – ob im Job, im Privaten oder in der Freizeit. (cfe)

20  
ba (26)

1W

06 578

Cision Deutschland G

154/96 51-0, Fax: (+49) 7154/96 51-11, info@de.cision.com

Leiberrichter Wfen 2009 274 5 24 07 F...

Dirk Schmidt: Die Kraft der Motivation, Verlag Carl