

Liebe ist Kopfsache

<http://www.edarling.de/ratgeber/singleleben-partnersuche/dirk-schmidt>

April 4, 2012

Als Motivationsexperte zeigt Dirk Schmidt Unternehmen und Privatpersonen Möglichkeiten und Wege zu mehr Erfolg im Beruf und Privatleben. Er stand uns Rede und Antwort zu Fragen rund um die Themen Motivation, Partnersuche und Liebe.

Herr Schmidt, Sie sind Redner, Buchautor und Experte für Motivation. Sagen Sie uns: Welche Rolle spielt Motivation in unserem täglichen Leben?

Motivation ist der Motor zum Erfolg. Man sollte allerdings wissen, wo man hin will. Sonst kommt man möglicherweise woanders oder gar nicht an. Das ist im Beruf genauso wie in der Liebe.



Worin besteht das Geheimnis der eigenen Motivation?

Sich selbst zu motivieren ist die Fähigkeit, sein eigenes Wissen auch bei sich selbst konkret anzuwenden. Vor allem dann, wenn es vielleicht mal nicht so optimal läuft, wie man es sich wünscht, z.B. im Job, aber auch in der Partnerschaft. Meistens stehen eigene Ängste im Weg. Sich die Ängste bewusst zu machen und einen starken Willen zur Veränderung in Richtung Glück und Erfolg zu entwickeln, das sind die entscheidenden Faktoren der Motivation.

Sie stellen eine Verbindung zwischen Motivationsstrategien von Spitzensportlern und Motivation im alltäglichen Leben her. Welche Methoden sind hier von Relevanz?

Spitzensportler wie Sebastian Vettel oder Schwimmweltmeister Thomas Rupprath haben eine wesentliche Fähigkeit: Sie sind genau dann fit, wenn es drauf ankommt. Natürlich haben alle Spitzensportler ein hohes Maß an Talent für ihre Sache. Sie können sich sicher sein, wenn Sebastian Vettel ein Formel 1-Rennen gewinnt, dann ist er es vorher schon tagelang im Kopf gefahren und hat mit großem Willen alle Eventualitäten durchgespielt. Im Rennen selbst kann er dann umso souveräner agieren, was ihn wiederum seine maximale Leistungsfähigkeit entfalten lässt. Deshalb auch mein Credo: Gewonnen wird im Kopf!

Wie lassen sich diese Strategien auf Partnersuche und Beziehung übertragen? Was hat die eigene Motivation mit der Suche nach dem passenden Gegenstück zu tun?

Es ist ungefähr so, als würde man beim ersten Treffen mit dem neuen potentiellen Partner aus dem Netz genauso beeindruckend und selbstbewusst auftreten, wie man es sich vorher gewünscht hat. Oft genug klappt das nicht und man ärgert sich anschließend über sich selbst oder über den Anderen. Wenn etwas nicht klappt, sollte man sich zuerst fragen, was man selbst dazu beigetragen hat. Weder selbst verherrlichend noch selbst zerfleischend. So wertneutral wie es geht. Denn wir sind alle nur Menschen, auch mit Fehlern. Nobody's perfect.

Letztlich ist es jedoch ähnlich wie im Spitzensport. Öffnet man sich den eigenen Stärken UND Schwächen, lernt man sich selbst umso besser kennen und kann umso wirkungsvoller mit anderen Menschen agieren. Die tägliche Synchronisation von Wissen, Willen und Intuition, darauf kommt es an.

Liebe ist also Kopfsache? Es ist keine Sache des Glücks, sondern der Motivation?

Bestimmt gehört Glück auch dazu. Die Voraussetzungen zum Glück in der Liebe werden jedoch im Kopf geschaffen (wobei ein gesundes Herz natürlich auch von Vorteil ist). Dann ist es nur die Frage, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, um dem passenden „Gegenstück“ begegnen zu können. Manchmal begegnet man ihm genau dann, wenn man nicht damit rechnet. Aber das macht vielleicht den berühmten Zauber der Liebe aus.

Inwieweit sind mentale Stärke in Beruf und Sport mit der in der Liebe vergleichbar? Wie beeinflussen sich diese wichtigen Bereiche des Lebens?

Wenn ich weiß, was ich will und was ich dafür zu tun bereit bin, bin ich umso attraktiver für mich selbst und damit ebenfalls für einen potentiellen starken Partner. Bei meinen Veranstaltungen, z.B. bei meinem Seminar „Gewonnen wird im Kopf“ erlebe ich immer wieder tolle Menschen mit riesigen Potentialen. Sie haben nur ein Problem: Entweder wissen sie nicht, was sie wollen oder wie sie ihre Ziele erreichen sollen, z.B. auch mit einem neuen Partner glücklich zu werden oder sich erst einmal vom alten Partner zu lösen.

Dann zeige ich ihnen überraschende und gehbare Wege zu mehr Selbstvertrauen auf, auch in der Kommunikation mit Anderen und wie sie die kleinen Schalter im Gehirn umlegen können. Weg vom Frust. Hin zum Erfolg. Mit Motivation. Positive Veränderung entsteht mit dem Tun. Nicht mit dem Darüber-Nachdenken. Es ist wie beim Essen: Ein leckeres Menü will schließlich nicht nur zubereitet, sondern auch gegessen werden.

Bei der Partnersuche bleiben von Zeit zu Zeit auch Rückschläge nicht aus. Haben Sie einen Rat für unsere Leser, wie sie gut mit eventuellen Enttäuschungen umgehen können?

Ich glaube, das viel beschworene Liebesglück, die intensive Verliebtheit, ist vor allem eine temporäre Angelegenheit. Nach dieser Phase kommt es darauf an, wie sich der Alltag mit der Liebe verbinden lässt und inwieweit man auch die bröckelnde Perfektion des Partners zu akzeptieren oder vielleicht sogar zu schätzen versteht.

Enttäuschungen sind Teil der Reise und gehören zum Leben dazu. Oder wie der Name schon sagt, haben sie ja, zumindest auf der Verstandesebene eine gute Seite: Die der Ent-Täuschung. Emotional ist das schmerzvoll, keine Frage, das kennen wir alle. Aber beim Schmerz ist es wie beim Glück. Auch er dauert nicht ewig.

Beharrlichkeit, Kontinuität, Leidenschaft – ist dies das Rezept um auch in der Liebe zum Siegertypen zu werden?

Zum Teil ja. Beharrlichkeit und Kontinuität stehen für eine Verlässlichkeit und ich glaube, dass unterm Strich jeder lieber einen verlässlichen als einen unverlässlichen Partner haben will. Ergo steigern diese Eigenschaften die eigene Attraktivität. Vor allem, wenn man es versteht, sie nachhaltig in einer Beziehung umzusetzen.

Man sollte bei aller Beharrlichkeit aber auch nicht die Gefahr des „Tunnelblicks“, also der Unflexibilität vergessen. Lebendig sein, offen sein, spontan für Neues, das ist wohl mindestens genauso wichtig. Und vor allem den Humor nicht vergessen: Humor ist die Währung der guten Laune.

Das Interview wurde schriftlich durchgeführt.

Auf www.dirkschmidt.com finden Sie weitere Informationen zu Motivationsexperte Dirk Schmidt und seinem neuen Hörbuch „Motivation. 88 Strategien, Impulse und Tipps für eine hohe Selbstmotivation.“

Anne Hofmann, eDarling Redaktion 2012

Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie an redaktion@edarling.de

Bild: © Willy Walinsky