

Motivation vom Profi

Gewonnen wird im Kopf



Dirk Schmidt gehört zu den gefragtesten Motivationsexperten im deutschsprachigen Raum. Als Mentaltrainer arbeitet er mit Olympiasiegern, Nationalspielern, Top-Managern und Unternehmen. Doch er bietet auch Motivation für jedermann – in Vorträgen, Seminaren und im Rahmen von Kongressen. Der TV-bekanntere Motivationsprofi ist zudem mehrfacher Buchautor. Er begeistert Menschen, führt zu neuen Höchstleistungen und Erfolgen. Er motiviert, mehr aus dem eigenen Geschäft, dem täglichen Arbeit und dem Leben und herauszuholen. Am 7. Januar 2016 bietet er in seiner Heimatstadt Düsseldorf einen seiner ganz wenigen offenen Vorträge an: Für nur 25,- Euro kann jeder dabei sein. Der Titel seines Vortrags: „Gewonnen wird im Kopf – über die Kunst, seinen inneren Schweinhund zu besiegen“.

NRM: Herr Schmidt, Sie sind selbst aktiver Sportler und bedienen sich in ihren Trainings auch der Methoden des Spitzensports. Wie sieht das konkret aus?

Dirk Schmidt: Als Mentaltrainer unterstütze ich Spitzensportler, das Beste aus ihren Potenzialen herauszuholen. Wenn es schwierig wird im Wettkampf, dann

entscheidet oft die mentale Stärke. Diese Strategien und Methoden aus dem Leistungssport erkläre ich auch alltagstauglich in meinem Vortrag.

Mentaltraining bedeutet vor allem auf den Punkt genau fit zu sein. Dann, wenn es erforderlich ist, alle Gedanken und Kräfte punktgenau zu fokussieren. Das ist die eine Seite. Die mentale Stärke und Energie.

NRM: Und die andere?

Die andere Seite ist die Selbstmotivation. Motiviert Menschen schaffen es, sich auf ein bestimmtes Ziel zu fokussieren. Ein Ziel, das für sie eine Bedeutung hat. Auf dieses Ziel richten sie dann alles aus. Ich unterstütze dabei, ganz eigene Methoden zu finden, die jeder für sich, nach seinem Gusto, anwenden kann. Methoden, die helfen, das eine oder andere oder sogar mehrere attraktive Ziele für sich zu finden, anzufangen mit der Umsetzung und dann dran zu bleiben. Motivation heißt auch und vor allem durchhalten. Die Motivation auf dem Weg zu unseren Zielen heißt Disziplin. Ich gebe bei meinem Vortrag gerne die Initialzündung und erkläre auch, wie sich der innere Schweinhund besiegen lässt, der viele am Durchhalten hindert.

NRM: Motivation, das klingt nach Tschakka und glühenden Kohlen. Motivation ist auch ein bisschen zum Modewort geworden. Was machen Sie anders?

Dirk Schmidt: Glühende Kohlen und Tschakka sind out – wenn sie überhaupt jemals in waren. Aber viele haben leider diese Klischees noch im Kopf. Menschen suchen heute viel mehr konkrete Lösungen, die sie ganz individuell im Alltag und im Job unterstützen, handfeste Impulse, die sich auch im eigenen Alltag umsetzen lassen. Moderne Motivation setzt auf nachhaltige Erfolge, Spaß am Start, beim „Loslaufen“ und auf konsequentes Dranbleiben, immer mit dem Ziel vor Augen und mit einer individuellen Strategie. Und: Motivation hat viel mit Selbstbewusstsein zu tun, mit Selbsterkenntnis. Wenn die Menschen wüssten, was sie können, würden viele Berge versetzen. Mir ist wichtig, den Blick der Menschen nach innen zu richten, innere Stär-

ken wiederzuentdecken und diese zu nutzen, um das, was sie sich wünschen, Realität werden zu lassen. Ich kann aber auch nur sagen, wie es geht und entsprechende Tipps geben. Anwenden, dranbleiben und in Aktion kommen müssen die Leute selbst. Aber das können Sie nachher – versprochen.

NRM: Sie sind sehr viel in sozialen Netzwerken unterwegs, haben über 55.000 Fans auf Facebook, über 10.000 Abonnenten Ihres Newsletters und Ihrer täglichen Motivationsimpulse. Wie setzen Sie das ein? Bekommen Sie da viele Fragen oder motivieren Sie online?

Dirk Schmidt: Social Media können helfen, sind eine mögliche Methode, sich inspirieren und motivieren zu lassen. Hier teile ich gerne meine Erfahrungen und gebe Impulse. Was immer wieder deutlich wird: Jeder, wirklich jeder, reagiert auf andere Ansprachen und Gedanken. Motivation ist auch eine Frage des Typs, des eigenen Wesens. Deswegen versuche ich, auf vielen Kanälen und mit ganz unterschiedlichen Herangehens- und Kommunikationsweisen die Menschen zu erreichen. Jeder braucht Motivation. Ein kleiner Schubser täglich via Facebook, WhatsApp oder Newsletter kann da helfen. Es ist ein Weg, andere zu begeistern und anzufeuern, aber eben nur einer.

NRM: Zum Abschluss eine Frage zu Ihrem Vortrag „Gewonnen wird im Kopf?“ Worauf dürfen sich die Teilnehmer freuen?

Dirk Schmidt: Es wird für jeden etwas dabei sein. Es wird viele Inspirationen und Impulse geben, die jeder leicht umsetzen kann – der erfahrene Profi genauso wie der, der sich erstmals dem Thema Motivation nähert. Und es gibt eine ganze Bandbreite von Methoden – Mentaltechniken, Übungen und Grundlagen. Und es wird unterhaltsam. Motivation soll und darf Spaß machen. ■

TERMIN

Motivationsvortrag „Gewonnen wird im Kopf – Über die Kunst, seinen Schweinhund erfolgreich zu besiegen!“

- Donnerstag, 7. Januar 2016 in Düsseldorf
- Einlass: 18:30 Uhr
- Beginn: 19:00 Uhr
- Preis: 25,- Euro inkl. MwSt.

Mit Raum, für individuelle Fragen und persönliche Antworten! Weitere Informationen und Anmeldung unter www.dirkschmidt.com/shop