

<http://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/karriere/motivationundausdauer/1579572.html>

---



 16.08.2009 00:00 Uhr

## Karriere

# MOTIVATION UND AUSDAUER

Profisportler haben Eigenschaften, die auch die Karriere fördern, sagt der Motivationstrainer Dirk Schmidt. Sie haben eine große Eigenmotivation und sind mit Begeisterung bei der Sache. Sie haben ihr Ziel klar vor Augen. Ihre innere Einstellung stimmt. Sie sind mental stark und können sich, wenn es darauf ankommt, hundertprozentig konzentrieren. Niederlagen sind für sie eine Herausforderung. Sie geben nicht auf, sondern ändern die Strategie. Sie besitzen geistige Ausdauer, handeln konsequent und

diszipliniert. „Diese Eigenschaften kann jeder lernen, der dazu bereit ist, mit bequemen Gewohnheiten zu brechen“, sagt Schmidt. Man muss nicht selbst Sport treiben, um sich solche Strategien anzueignen. Doch Sport motiviert zum Durchhalten. Man fühlt sich fit, selbstbewusster – und hat nach jedem Training ein kleines Ziel erreicht. Das spornt auch in anderen Bereichen an, so Schmidt. Zur Unterstützung ist es ratsam, einen Freund, Coach oder Mentor ins Boot zu holen – im Sport wie im Job.

Dirk Schmidt ist Autor des Buches „Die Kraft der Motivation. Was wir von erfolgreichen Sportlern lernen können!“, Verlag Carl Ueberreuter, Wien 2009, 224 Seiten, 24,95 Euro.  
maha

# Lassen Sie sich motivieren

Motivationstrainer Dirk Schmidt bietet Ihnen **gratis Motivationsmöglichkeiten** auf seiner Webseite [www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com) an.

Hier stellen wir Ihnen eine Auswahl seiner Angebot vor:

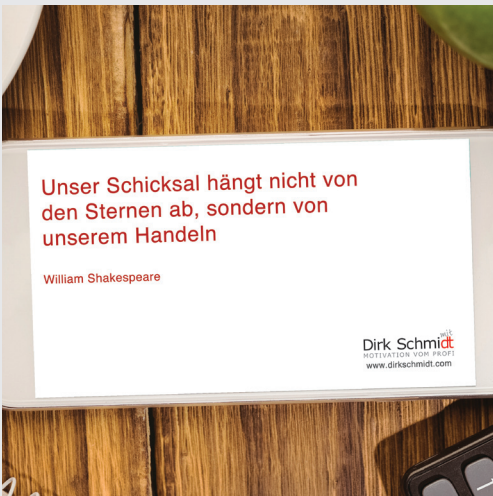


## Dirk Schmidt's Motivationstreppe

10 Stufen zum Erfolg

Mithilfe der Motivationstreppe von Dirk Schmidt können auch Sie in 10 einfachen Schritten Ihre Ziele erreichen.

[Zum Download](#)



## Dirk Schmidt's täglicher Motivationstipp

Holen Sie sich den täglichen Motivationstipp per E-Mail auf Ihr Handy oder Ihren Computer oder benutzen sie die iPhone-App, um den Motivationstipp zu empfangen.

[Zur Anmeldung](#)

[Zur iPhone-App](#)



## Dirk Schmidt's Fragebögen

Wie steht es um Ihre Selbstmotivation?  
Wie stark sind ihre mentalen Fähigkeiten?  
Testen Sie es jetzt!

[Fragebogen zur Selbstmotivation](#)

[Fragebogen zur mentalen Stärke](#)

[Mehr gratis Motivation finden Sie hier!](#)