

# SZ-EXPERTEN

forum

## Impulsvorträge, Workshops, Seminare

Lernen Sie von Experten und profitieren Sie von wertvollen Tipps.

Jetzt mit einem Motivationsschub durchstarten

# Kraft schöpfen im Urlaub – aber ohne faule Ausreden

Sommerzeit, Urlaubszeit. Es sollen die schönsten Tage des Jahres werden – mit Erholung, Spaß und gutem Essen satt. Oh, da war ja was. Habe ich mir nicht gerade erst vorgenommen abzunehmen? Ich wollte doch die perfekte Strandfigur. Und ich wollte mich gesund ernähren, um leistungsfähiger zu werden. Und schließlich mache ich ja auch deswegen Urlaub – um wieder geistig und körperlich fit zu werden, um dann den anstehenden Aufgaben wieder gewachsen zu sein. Kennen Sie diesen inneren Dialog? Manche erleben ihn noch vor der Abreise. Manche aber auch am Urlaubsort. Heute schlage ich mal richtig zu, ist ja schließlich Urlaub. Im Urlaub möchte ich mir mal so

richtig was gönnen. Immer diese Disziplin, nein, hier und heute nicht. Für viele Menschen ist der Urlaub gedanklich das Ziel. Um hier gut auszusehen, haben sie diätet. Ok. Ziel erreicht. Aber warum aufhören mit der Arbeit an der Figur? War das alles? Geht da nicht doch mehr? Ist der Urlaub wirklich ein Anlass, die bisherigen guten Vorsätze über Bord zu werfen? Oder könnte er nicht vielmehr die ideale Zeitspanne und der perfekte Ort sein, um mit den eigenen Wünschen und persönlichen Zielen erst so richtig durchzustarten?

Wer den Urlaub als faule Ausrede benutzt und den Schlendrian einziehen lässt, kann sich zu Hause seines schlechten Gewis-

sens sicher sein. Drei Kilo habe ich zugenommen im Urlaub. Kein Wunder, wir haben ja auch jeden Abend an der Poolbar viel getrunken. Die Stimmung war riesig. Aber irgendwie fühle ich mich gar nicht erholt. Tja, wen wundert's. Jeder Urlaub ist die Chance für einen Neuanfang, um sich neu zu justieren, sich über die eigenen Ziele klar zu werden und persönliche Vorhaben weiter zu entwickeln. Kraft schöpfen ist angesagt, geistige und körperliche Entspannung, aber auch gesunde Anspannung, vielleicht durch Sport oder Wellness. Ein guter Urlaub ist nicht die Unterbrechung des Lebens, sondern die Erholung vom Alltag – frei von Stress und Sorgen, im Idealfall. Eine Legitimation,

sich hemmungslos gegenteilig zu verhalten ist er sicher nicht. Ausnahme vielleicht: Partyurlaub. Aber da möchte sich der Urlauber ja nicht erholen, sondern eben feiern. Jeder muss wissen, was er tut.

Verstehen Sie mich bitte richtig. Auch ich als Saarländer liebe gutes Essen, köstlichen Wein und lange Nächte am Meer. Und ich möchte auch niemandem seinen Urlaub verderben oder mit dem erhobenen Zeigefinger posieren. Nein, ganz sicher nicht. Genuss und Lebensfreude sind starke Motivatoren und helfen, die Seele baumeln zu lassen. Entspannung ohne Genuss – auch für mich kaum vorstellbar. Aber auf das Maß kommt es an. Und auf die Frage, ob Urlaub das Ende guter Vorsätze ist, ein Zwischenschritt oder gar ein Anfang. Viel und gut essen ist kein Widerspruch zu gesund essen. Bewegung ist kein Widerspruch zu Spaß und Erholung. Und Wein in Maßen soll ja sogar die Gesundheit fördern. Worum es geht, ist sich darüber klar zu werden, was der Urlaub wirklich bedeuten soll. Was soll er mir bringen? Ein neuer Start? Der Beginn einer neuen Lebensphase? Vieles kommt Menschen in den Sinn, wenn sie zur Ruhe kommen, abschalten, reflektieren und sich Gedanken außerhalb gewohnter Bahnen bewegen können. Es kann sich lohnen, sich auch bestimmte Wunschergebnisse für den Urlaub vorzunehmen. Vielleicht eine Entscheidung

treffen, die schon so lange aufgeschoben worden ist. Oder mit einer neuen Sportart, dem Lernen einer neuen Sprache oder eben einer anderen Ernährung zu beginnen. Sind die Umstände andere als zu Hause, sind die hindernden Routinen und Gewohnheiten weg, lässt sich abseits dieser vielleicht leichter ein Anfang wagen.

So oder so – ein Urlaub ist nur gut, wenn er Sie stärkt, Sie motiviert, Ihnen neue Kraft verleiht. Wird der Urlaub nicht derart genutzt, kommt schnell die Reue. Und Reue bedeutet wieder Stress, sorgt für negative Gefühle. Und genau die sollten ja vermieden werden. Urlaubszeit ist Qualitätszeit. Nutzen Sie sie – für sich. Tun Sie sich etwas Gutes, mit kleinen Sünden, aber nicht den ganz Großen. Jetzt ist die Zeit, Energie zu tanken und Dinge zu beginnen. Oder einfach konsequent zu bleiben, Kurs zu halten und nicht zurückzufallen – mit guten Gefühlen den eigenen Wünschen und Vorhaben entgegen. Dann wird der Urlaub auch nach seinem Ende schön und erfolgreich gewesen sein.

In diese Sinne einen motivierenden, energiereichen und stärkenden Urlaub – ohne faule Ausreden.

Ihr  
**Dirk Schmidt**  
Motivation vom Profi

[www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com)

## Wege zum persönlichen Erfolg: Gewonnen wird im Kopf

Haben Sie es satt, sich Tag für Tag von Ängsten und Sorgen mitreißen zu lassen? Sie wollen Ihren Tag mal wieder mit einem Lächeln beginnen, mit einem Motivationsschub durchstarten? Dann sind Sie bei Dirk Schmidt an der richtigen Adresse. In seinem Vortrag erhalten Sie einen professionellen Einstieg, wie Sie Ihre Motivation mit einfachen und alltäglichen Strategien steigern können und somit den Tag erfolgreich meistern.

**Termin:** Dienstag, 8. September

**Referent:** Dirk Schmidt

**Veranstaltungsort:**  
SZ-Forum, Eisenbahnstraße 33, 66117 Saarbrücken

**Einlass:** ab 18:30 Uhr | **Beginn:** 19:00 Uhr | **Ende:** ca. 20:30 Uhr

**Preis:**  
Regulärer Preis: 40 Euro | Preis für SZ-Card-Inhaber: 35 Euro (Preise inkl. Getränke)

### Über den Referenten:



Dirk Schmidt ist gebürtiger Saarländer und zählt zu den bekannten Erfolgstrainern, Top-Speakern und ist Bestseller-Buchautor zum Thema Motivation. Einem großen Publikum wurde er durch viele TV-Sendungen, u.a. bei RTL, SAT1, WDR, N24 und Kabel 1 bekannt.

### TICKET-BESTELLUNG

**Ticket-Hotline**  
0681/ 502 55 22

**Erreichbarkeit Hotline:** Mo bis Fr 8-18 Uhr | Sa 8-13 Uhr

**Vorverkaufsstelle:**  
Pressezentrum der Saarbrücker Zeitung, Eisenbahnstraße 33, 66117 Saarbrücken

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 10-13 Uhr und 14-16.30 Uhr

**Weitere Veranstaltungen unter:**  
[www.saarbruecker-zeitung.de/expertenforum](http://www.saarbruecker-zeitung.de/expertenforum)

## Buch zum Vortrag

Ergänzend zur Vortragsreihe erhalten Sie in der SZ-Einkaufswelt den passenden Motivationsratgeber von Dirk Schmidt als Buch oder Hörbuch.

**Buch:** Wenn Sie wüssten, was Sie können - Ein unterhaltsamer Motivations-Ratgeber von Dirk Schmidt  
Verkaufspreis: 19,95 Euro

**Hörbuch MP3 Audio:** Wenn Sie wüssten, was Sie können - Ein unterhaltsamer Motivations-Ratgeber von Dirk Schmidt, Laufzeit 261 Minuten  
Verkaufspreis: 19,95 Euro

Das Buch und das Hörbuch sind in unserer Geschäftsstelle in Saarbrücken, telefonisch unter 06 81 – 502 52 22 sowie online unter [www.sz-einkaufswelt.de](http://www.sz-einkaufswelt.de) erhältlich. Porto und Verpackung pro Exemplar 2,80 Euro.

