

Dirk Schmidt

Die Kraft der Motivation

**Was wir von erfolgreichen
Sportlern lernen können!**



Über den Autor & Audiogrussbotschaft

Zur Person Dirk Schmidt

Dirk Schmidt ist Experte für Motivations- und Verkaufstrainings. Branchenunabhängig bietet er Vorträge und Seminare zum Thema Motivation an, die er speziell auf die Anforderungen seiner Kunden zuschneidet. Als begeisterter Marathonläufer ist auch das Sportmentaltraining zu seinem Steckenpferd geworden.

Nach seiner Ausbildung als Trainee bei Ford wurde Dirk Schmidt Verkaufsleiter in einem Peugeot-Autohaus. In der Automobilbranche startete der gelernte Industriekaufmann in seine unternehmerische Selbständigkeit und gründete ein Autohaus in Saarbrücken, das er später um eine weitere Niederlassung und einen Betrieb für Wagenpflege erweiterte. Im Jahr 2000 verkaufte Dirk Schmidt seine Unternehmen und wechselte als Geschäftsführer zum Marktführer für Baubeschläge.

Währenddessen erlangte Dirk Schmidt 2002 die Zertifizierung zum NLP-Practitioner, Master und NLP-Trainer nach den Qualitätsstandards des Dachverbandes DVNLP bei NLP Professional in Bochum. Er absolvierte eine Stimm-, Sprech- und Performance-Ausbildung und beschloss, selbstständiger Trainer mit den Schwerpunkten Motivation und Verkauf zu werden.

Dirk Schmidt nimmt regelmäßig an Fortbildungen teil, um seine Methodenkompetenz, sein Trainingsspektrum und seine Themen zu erweitern und zu aktualisieren.

2007 erschien im Ueberreuter Verlag sein erstes Buch „Paul, der Motivator“. „Paul“ gibt darin wichtige Tipps, wie sich täglich kleinere und größere Erfolge einstellen und wodurch sich Ziele erreichen lassen. Außerdem verrät „Paul“, wie die eigenen Potenziale optimal ausgeschöpft werden können.



Weitere Informationen finden Sie unter
www.dirkschmidt.com

Copyright & Impressum

ISBN 978-3-943345-02-5

Sprache: Deutsch

Titel: Die Kraft der Motivation

Untertitel: Was wir von erfolgreichen Sportlern lernen können

Herausgeber: Dirk Schmidt

Produktion & Distribution: NEURONprocessing eBook Publishing

Alle Urheberrechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Verbreitung und öffentlichen Wiedergabe in jeder Form, einschließlich einer Verwertung in elektronischen Medien, der reprografischen Vervielfältigung, einer digitalen Verbreitung und der Aufnahme in Datenbanken, ausdrücklich vorbehalten. Die UrheberInnen der im Buch enthaltenen Sprüche, Zitate und Aphorismen sind genannt. Fehlen sie, dann waren sie nicht eindeutig feststellbar. Das gilt auch für Spruchweisheiten aus dem Volksmund und für Neuformulierungen alter oder zu langer Sprüche.

Dirk Schmidt

Vorträge und Seminare

Ludenberger Straße 58

40629 Düsseldorf

Telefon: + 49 (2 11) 5 20 36 91

Telefax: + 49 (2 11) 5 20 36 92

[service\(at\)dirkschmidt.com](mailto:service(at)dirkschmidt.com)

www.dirkschmidt.com

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:

Dirk Schmidt

Veröffentlichung: 2009

Drucklänge: 224 Seiten

Cover & Layout: Kurt Hamtil, Wien

Coverfoto: Willy Walinsky, Saarbrücken

Bildnachweis: APA Picturedesk

Titel

Dirk Schmidt
Die Kraft
der **Was wir von erfolgreichen
Sportlern lernen können!**
Motivation

LEBERREUTER

Zitat Johann Wolfgang von Goethe

Frisch angefangen ist schon halb getan. Was säumst du?

Wag es auf der Stelle, weise zu sein.

Horaz

Vorwort



Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist unbedeutend verglichen mit dem, was in uns steckt.

Ralph Waldo Emerson

Durch den unglaublichen Erfolg meines ersten Buches „Paul der Motivator“ erreichen mich täglich etliche E-Mails mit einer Botschaft: Mehr! Die Adressaten haben den Inhalt des Buches geradezu verschlungen und gieren nun nach noch mehr Input. Nicht, weil ihnen nach der Lektüre noch etwas fehlt. Das Gegenteil ist der Fall. Viele wollen die Erfahrung, die sie durch die Anwendung der Motivationsgesetze aus dem ersten Buch gesammelt haben, vertiefen.

Es ist wie im Sport. Da dauert es oft Jahrzehnte, bis man sich endlich aufrafft und joggt. Mit jedem gelaufenen Kilometer wächst die Freude über diese Entscheidung, bis das Laufen eines Tages so ins Blut übergegangen ist, dass ein Aufhören unmöglich ist.

Wer um die Kraft der Motivation weiß, will nie wieder dorthin, wo er einmal verharrte, sondern voller Elan und Freude das neue Leben genießen. Dabei wollen motivierte Menschen die Ergebnisse nie mehr dem Zufall überlassen, weshalb sie gern auf aktuelle Informationen zurückgreifen. Kurzum: Sie wollen sich coachen lassen, und genau deshalb habe ich mich entschieden, ein weiteres Buch zu schreiben. Mit diesem Werk möchte ich Sie in Ihren Bemühungen unterstützen, Ihre Ziele noch einfacher zu erreichen.

Kennen Sie die springenden Hirten aus dem Morgenland? Die springen nicht, weil sie sich so freuen. Sie springen, weil sie Hirten sind. Und wie das bei den naturverbundenen Menschen so Sitte ist, trifft man sich des Öfteren zum großen „Sit-in“. Dazu führen die Hirten ihre Herden auf einer großen Weide zusammen. Während die Herde frisst, hocken die Hirten zusammen und halten Small Talk. Wenn man so zusammensitzt und sich die neuesten Storys erzählt, kann es schon einmal passieren, dass man die Dinge, die um einen herum geschehen, nicht mehr wahrnimmt. So auch bei diesen Hirten, die in der Vergangenheit des Öfteren eines ihrer Tiere verloren hatten, weil sich ein Löwe an die Herde anschlich und sich ein Tier schnappte. Um das zu verhindern, haben die Hirten einen aus ihren Reihen zum Aufpasser bestimmt. Im Sitzen hat er keinen Überblick, den verschafft er sich dadurch, dass er springt. So sieht er sofort, wenn Gefahr in Verzug ist und ein Löwe sich der Herde nähert. In diesem Moment kann der springende Aufpasser einen Warnschrei ausrufen, und jeder weiß, was dann zu tun ist. So konnte durch die Aufpasser der Bestand der Herde gesichert werden.

Spitzensportler brauchen keine Aufpasser, sie brauchen „springende Hirten“, die ihnen in der Hektik des Alltages vorausschauend unter die Arme greifen, damit sie sich voll und ganz auf ihre Karriere konzentrieren können. Steffi Graf wurde von ihrem Vater unterstützt, Boris Becker konnte Günther Bosch als Coach verpflichten, der dafür seine bisherige Stelle als Bundestrainer des deutschen Tennishochschuls aufgab. Dem Rekordmeister FC Bayern München gelang mit seinem Coach Ottmar Hitzfeld ein zweifacher Titelgewinn in der Fußballsaison 2007/2008. Nach dem Abstieg in die 2. Bundesliga vor einigen Jahren verpflichtete der 1. FC Köln Christoph Daum. Nach nur anderthalb Jahren gelang Daum das Kunststück des Aufstiegs in die 1. Bundesliga.

Ich möchte weder meine Arbeit noch mich als Person in die Nähe dieser einzigartigen Trainer rücken, dennoch nehme ich für mich in Anspruch, Sie als Coach zu begleiten. Das ist ein wichtiger Unterschied. Ein Trainer unterstützt Sie in Ihren Bemühungen, ein definiertes Leistungsziel zu erreichen. Beim Coaching geht es um viel mehr. Es umfasst auch die psychologischen Komponenten der Leistung und der Persönlichkeit. Es geht also um das Ganzheitliche.

Sie bringen die besten Voraussetzungen mit, alles im Leben zu erreichen, denn Sie haben sich entschieden, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ansonsten hätten Sie wohl kaum zu diesem Buch gegriffen. Ihre Offenheit und Ihr Interesse sind der erste Schritt zu einem neuen Lebensabschnitt. Als Autor und Coach möchte ich Sie einladen, diesen Weg in einer sich immer stärker verändernden Welt weiterzugehen. Die rasante globale Entwicklung erfasst inzwischen alle Lebensbereiche, sodass es immer wichtiger wird, sich darauf einzustellen. Wer sich nicht zum Spielball von Interessen Dritter machen will, braucht starkes Vertrauen in sich selbst. Deshalb kommt es mehr denn je darauf an, mutig und fest entschlossen nach vorne zu schauen und alle sich bietenden Chancen zu nutzen. Je stärker das Selbstvertrauen, desto leichter lassen sich die Anforderungen unserer globalisierten Welt meistern. In dieser Situation braucht es Anregungen und Unterstützung von außen. Diesem Ziel habe ich mich verpflichtet.

Um Erfolg zu haben, braucht es Vorbilder, und davon haben wir mehr als genug. Vergeht doch kein Tag, an dem wir nicht aus den Medien von erfolgreichen Menschen hören und sehen. Ob Tagesschau, Zeitung oder Internet, wir werden aktuell auf dem Laufenden gehalten, wenn es um die Leistung bestimmter Menschen geht. Die Rede ist natürlich vom Sport. Nichts begeistert und motiviert mehr als sportliche Höchstleistungen. Niemand kann sich diesem Hype entziehen. Denken Sie bitte an die Fußball-

Weltmeisterschaft 2006 zurück. Deutschland und die Welt erlebten diese Wochen als eine Ode der Freude. Jedes Tor der deutschen Mannschaft wurde frenetisch gefeiert, oft bis zum frühen Morgen. Wie weggeblasen waren Sorgen, Ängste und Frust. Wildfremde Menschen fielen sich in die Arme, um ihre Freude zum Ausdruck zu bringen. Die ach so konservativen deutschen Gastgeber wurden weltweit als „Weltmeister der Herzen“ bejubelt. Wer hätte das für möglich gehalten? Zwei Jahre zuvor lag der deutsche Fußball am Boden. Niemand wettete auch nur einen Cent, dass Deutschland gewinnen könnte. Das Vertrauen war zerstört. Doch dann kam der Schwabe Jürgen Klinsmann. Von vielen belächelt und mit Hohn und Spott bedacht. Kein Wunder, wiederholte er doch gebetsmühlenartig, dass Deutschland Weltmeister im eigenen Land werden wolle. Manchmal tat er mir richtig leid, wenn er vor der Kamera saß und diesen Satz wie ein Mantra wiederholte. Wie musste er sich fühlen nach den ersten Spielen unter seiner Regie, die alles andere als gut verliefen? Statt selbst Tore zu schießen, kassierte Deutschland eine Niederlage nach der anderen. Doch Jürgen Klinsmann blieb stur bei seiner „Wirwerden-Weltmeister“-Haltung. Was dann passierte, war die Sensation. Aus dem „luschigen“ deutschen Fußballhaufen wurde eine starke deutsche Fußballmannschaft, die am Ende den dritten Platz erreichte. Für eine Mannschaft, die in den Augen der Fans zu Beginn des Turniers Regionalliga-Niveau hatte, ein sensationelles Ergebnis. Es war die ungeheure Kraft der Motivation, die zu solchen Leistungen anspornte. Und diese Kraft hielt an.

Die ganz großen Favoriten der EM 2008 in Österreich und der Schweiz waren Portugal, Frankreich, Spanien, Niederlande und natürlich Italien, der Weltmeister von 2006. Deutschland sah man dabei nicht einmal im Halbfinale. Doch wir wurden alle eines Besseren belehrt. Der Außenseiter Deutschland stand im Endspiel und verlor mit nur einem Gegentor 1:0 gegen den haushohen Favoriten

Spanien. Zuvor kickte die Mannschaft den Favoriten Portugal aus dem Rennen und stand damit erstmals nach zwölf Jahren wieder im Halbfinale einer EM.

Jürgen Klinsmann hat bewiesen, wohin uns die Kraft der positiven Gedanken treiben kann, wenn wir von etwas wirklich überzeugt sind. Deshalb ist für mich nicht nur die Person Klinsmann, sondern der Sport im Allgemeinen eine Metapher, die sich auf unsere Persönlichkeit übertragen lässt. Beide Gebiete ergänzen und bereichern einander in vielen Bereichen. Disziplin, Routine, Planung, Menschenführung, Teamgeist, Konfliktmanagement, Zielvereinbarungen und Motivation sind nur einige der Themen, die verbinden. Überdies steht der Sport für Beständigkeit, Beharrlichkeit, Kontinuität, Leidenschaft, zielorientiertes Handeln, begeisternde Einstellung und klare Strukturen, die für den Erfolg eines jeden Einzelnen unabdingbar sind.

Als Coach vieler Spitzensportler war es mir möglich, viele interessante Informationen zusammenzutragen. Während meiner Arbeit mit ihnen habe ich einen einzigartigen Einblick in die Welt des Hochleistungssports erhalten, die von einer außergewöhnlichen Aura umgeben ist. Die Summe dieses Wissens habe ich nun in diesem Buch zusammengefasst. Somit haben Sie die einmalige Chance, von den Besten der Besten zu lernen, um ebenfalls aus Ihrem Leben das Beste zu machen. Dabei müssen Sie nicht das Ziel verfolgen, der Beste sein zu wollen, es reicht, wenn Sie immer Ihr Bestes geben.

Natürlich kann jeder einen anderen Menschen in seinem Verhalten kopieren, allerdings niemals dessen Ziele übernehmen oder dessen Weg gehen. Deshalb ist auch Ihr Weg einzigartig. Wenn Sie eine Vision haben, Ihnen aber noch immer die Mittel und Wege fehlen, dann werden Sie mit diesem umfangreichen Buch die Anregungen dazu erhalten. Alle Anregungen, Hinweise und Tipps sind klar und

verständlich beschrieben und damit sofort anwendbar. Sagen ist bekanntlich nicht tun, deshalb ist es mir eine Herzensangelegenheit, dass Sie auch ins Handeln kommen. Nur wer sich bewegt, bewegt etwas.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Vermehren der gewonnenen Einsichten. Es grüßt Sie ganz herzlich

Dirk Schmidt, Düsseldorf, im Sommer 2008
www.dirkschmidt.com

Motivation bewegt die Welt



Des sin Gefühle, wo man schwer beschreibe kann.

Jürgen Klinsmann

„Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“, singt Reinhard Mey. Der berühmte Liedermacher, den ich persönlich sehr schätze, bringt mit diesem Lied die Sehnsucht der Menschen zum Ausdruck, endlich frei zu sein. Frei zu sein von Ängsten und Sorgen, denen wir tagtäglich immer wieder aufs Neue ausgeliefert sind. Es ist schon paradox. Da wird in einer Studie nachgewiesen, dass Deutschland das beliebteste Land der Welt ist aufgrund seiner Freiheiten wie freie Fahrt auf Autobahnen ohne Tempolimit, freie Religionswahl, freie Schulwahl, freie Arbeitnehmerwahl etc. pp. Und ausgerechnet wir Deutschen fühlen uns alles andere als frei. Wir schimpfen auf die Regierung, auf den Arbeitgeber, auf die Lehrer, auf den Tankwart oder auf den Nachbarn. Kein Wunder, dass vielen dann nur noch Negatives widerfährt. Schon Goethe mahnte: „Was du in dir nährst, verstärkt sich.“ Je stärker die Konzentration auf das Negative, desto größer der Frust. „Umgekehrt wird ein Schuh draus“, weiß eine alte Redensart.

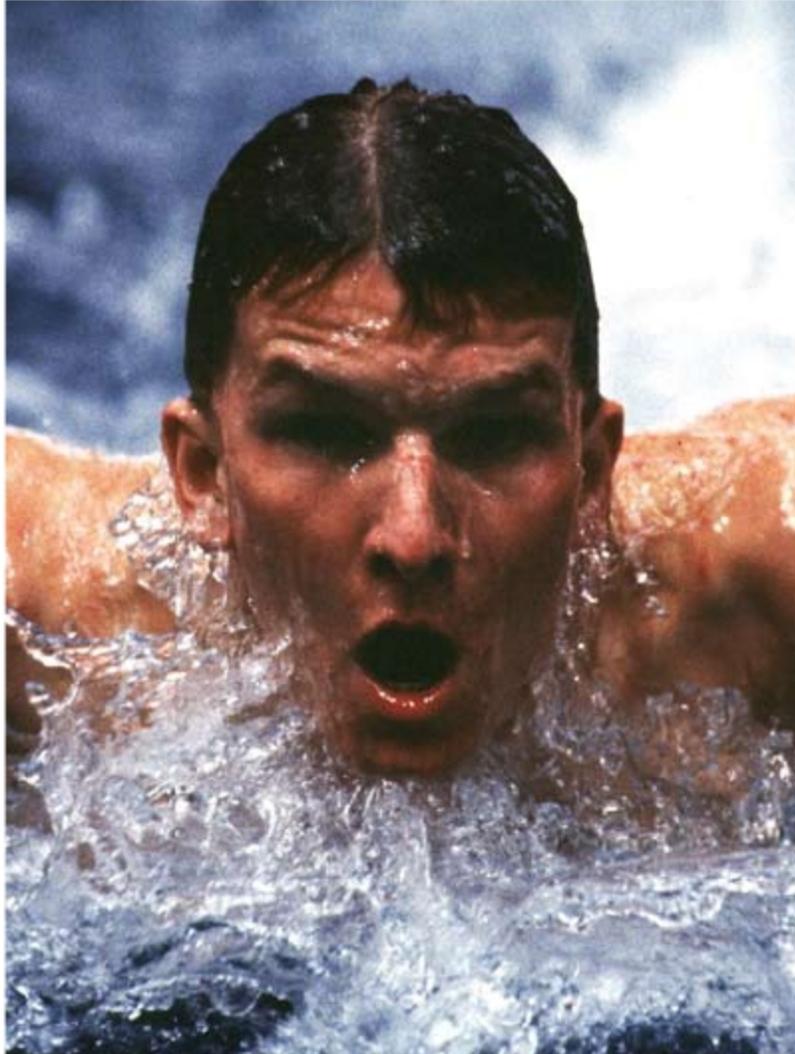
Insofern ist es aus meiner Sicht an der Zeit, den Kopf aus dem Sand zu ziehen, sich die Schuppen von den Schultern zu klopfen und erhobenen Hauptes endlich ein selbstbestimmtes Leben frei von Sorgen und Ängsten zu leben. Hier ist keineswegs der Wunsch Vater des Gedankens, sondern meine gelebte Erfahrung. Auch in meinem Leben gab es immer wieder Momente, in denen ich

schier verzweifelte und, ähnlich wie Reinhard Mey, mich nach der Freiheit über den Wolken sehnte. Ja, ich wollte nach den Sternen greifen, vergaß aber, dass ich bereits auf einem lebte. Gemäß der Redensart „Was suchst du in der Ferne, sieh, das Gute liegt so nah“ wurde mir klar, dass mein Leben hier und jetzt, auf diesem Stern, stattfindet und nicht in zehn Kilometer Höhe über meinem Kopf. Bevor ich falle, falle ich lieber auf, sagte ich mir und markierte damit eine entscheidende Wende in meinem Leben. In diesem Moment der Erkenntnis schwor ich mir: Ich lebe jetzt und nutze jetzt alle Chancen, die sich mir bieten. „Carpe diem – nutze den Tag“, mahnten die Lateiner, und genau das tat ich. Probleme, die sich auf dem Weg zum Erfolg immer einstellen, ignorierte ich nie. Ich nahm sie als das, was sie für mich sind: Wegweiser! Sie zeigen mir, dass ich etwas falsch gemacht habe und etwas ändern muss, um mein Ziel schneller und leichter zu erreichen. Ich lernte auch, mich mit den Problemen zu beschäftigen, solange sie noch klein waren. Probleme verhalten sich ähnlich wie ein kleiner Schneeball, der den Hang herunterrollt und als Lawine endet. Je länger sie ignoriert werden, desto größer werden sie. Durch meine zielorientierte Einstellung und durch die

Kraft der Motivation

haben sich WUNDERbare Veränderungen in meinem Leben eingestellt. An diesen persönlichen Erfahrungen möchte ich Sie teilhaben lassen. Ich glaube, dass Sie sich viel Zeit und Ärger ersparen können, wenn Sie nicht dieselben Fehler machen, die ich machen musste, um erfolgreich zu werden. Gleichzeitig möchte ich auch eine Art Lanze brechen. Denn noch immer glauben viele Menschen, sich nicht motivieren lassen zu müssen, weil es „eh nichts bringt“. Im Übrigen seien sie motiviert und bräuchten daher keine Unterstützung von außen. Diese Aussage ist typisch für einen verklärten Blick. Schließlich glaubt auch jeder Autofahrer von sich, dass er der beste Fahrer ist und nur die anderen nicht „richtig fahren können“.

In meinen Vorträgen und Seminaren zeige ich den Teilnehmern, welche Strategien sie vom Leistungssport übernehmen können, um ihre Ziele zu erreichen. Die Teilnehmer berichten mir unisono, dass sich nach diesen Seminaren oder Vorträgen vieles in ihrem Leben zum Positiven verändert hat. Darüber freue ich mich sehr. Dagegen betrübt es mich, wenn mich „Nicht-Seminarteilnehmer“ anrufen und mir erklären wollen, dass die Wirkung eines Motivationsseminars nicht von langer Dauer ist und sie deshalb kein Interesse haben, an einem Seminar teilzunehmen. Überdies beklagen sie, dass sie schon andere Seminare besuchten und es bei ihnen gar nichts bewirkte. Ich sehe ihnen diese Haltung nach, denn wie hieß der Film mit James Dean so treffend: „Denn sie wissen nicht, was sie tun“. Sie wissen weder, was sie tun, noch, dass sie etwas tun.



Michael Groß

Haben Sie schon einmal ein Konzert Ihres Lieblingsmusikers besucht? Oder haben Sie sich schon einmal ein Fußballspiel im Stadion Ihres Lieblingsvereins angeschaut? Wie fühlten Sie sich danach? Nun, im Falle des Fußballspiels dürften Ihre Gefühle davon abhängig gewesen sein, ob Ihr Verein das Spiel für sich entscheiden konnte. Im Falle des Konzertbesuches dürfte die positive Stimmung einige Tage

angehalten haben, bevor sie langsam abflachte. Wie dem auch sei, kein Mensch erwartet, dass die „positive Glücksstimmung“, die in der Regel von solchen Highlights ausgeht, ein Leben lang vorhält. Wie sagt die „Torwartlegende“ Oliver Kahn immer so treffend: „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel.“

Deshalb wundere ich mich über Menschen, die nie Seminare besuchen, weil sie der Meinung sind, die „Wirkung“ eines solchen Seminartages verpuffe sehr schnell. Was bei Sport und Musik als vollkommen normal hingenommen wird, ist in Sachen Motivation ein riesiges Problem, denn:

Die Wirkung von Motivation hält nicht dauerhaft an. Das Gleiche gilt für Duschen und Zähneputzen. Deshalb empfehle ich es täglich!

Die andere Gruppe regt sich darüber auf, dass nach bestimmten Seminaren nichts in ihrem Leben passierte, obwohl sie sich anstrebten. Auch eine solche Haltung ist absurd. Lassen Sie mich deshalb noch einmal die obigen Beispiele aufgreifen. Sie könnten jedes Wochenende ein Bundesliga-Fußballspiel anschauen. Glauben Sie, dass Sie dadurch eines Tages genauso gut Fußball spielen können wie die Profis auf dem Platz? Oder glauben Sie, je öfter Sie ein Rockkonzert besuchen, desto eher werden Sie selbst einmal eine E-Gitarre spielen? Oder glauben Sie, nur weil Sie regelmäßig in die Oper gehen, dass aus Ihnen ein guter Geiger wird? Sie wissen, dass bloßes Zuschauen oder -hören nichts verändert. Und genau hier liegt das Problem aller Seminare und Bücher. Wer nur Bücher liest, ohne danach ins Handeln zu kommen, wird Tausende Bücher lesen können, es wird sich nichts in seinem Leben verändern. Experten haben mir erzählt, dass ein guter Geiger mindestens 2,5 Millionen Mal über die Saiten der Geige gestrichen haben muss, um seiner Geige die schönsten Töne zu entlocken. 2,5 Millionen Mal. Ich erspare es Ihnen, auszurechnen, wie viele Stunden dafür nötig sind. Auch so wird deutlich, dass

permanentes Trainieren einer der wichtigsten Faktoren für den Erfolg ist.

Sicher kennen Sie auch einen der erfolgreichsten Schwimmer aller Zeiten, Michael Groß, wegen seines Schwimmstils Albatros genannt. In den olympischen Disziplinen geht es immer nur darum, auf eine überschaubare Strecke besser zu schwimmen als andere. So gewann Michael Groß 1982 die Weltmeisterschaft über 200 m Freistil und 200 m Schmetterling. Alles in allem also 400 m, um den begehrten Titel zu bekommen. Eine kurze Strecke, die keineswegs darüber hinwegtäuschen darf, wie viel Anstrengung im Vorfeld nötig war. So trainierte Michael Groß jeden Tag und legte etliche tausend Kilometer im Wasser zurück, nur um für den einen Moment bestmöglich aufgestellt zu sein. Der Lohn dieser Anstrengungen ist dann die Goldmedaille.



Michael Phelps

Niemand soll glauben, dass es im Sport Grenzen gibt. Noch nie zuvor in der Geschichte der Olympischen Spiele gewann ein Mensch mehr Goldmedaillen als der US-Schwimmer Michael Phelps. Der erfolgreichste Schwimmer aller Zeiten ist gleichzeitig auch der erfolgreichste Olympiaathlet aller Zeiten. 14 Goldmedaillen nennt Phelps sein Eigen. Acht gewann er bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking.

Dort stellte er bei sieben Siegen jeweils einen neuen Weltrekord auf. Damit löst er den bisher besten Schwimmer ab: Marc Spitz. Diese übermenschliche Leistung ist das Ergebnis härtester Arbeit. In einem Interview¹ sagte Phelps, der auch als „Athlet vom anderen Stern“ bezeichnet wird:

In meiner Jugend war ich einmal fünf Jahre lang jeden Tag im Wasser.

Wer ihm seine Erfolge neidet, sollte sich fragen, inwieweit er bereit gewesen wäre, diese Strapazen auf sich zu nehmen. Erfolg hat seinen Preis: Phelps beendete Freundschaften, Beziehungen und verzichtete auf Urlaub. Vor den Spielen in Peking trainierte er 300 Tage ohne Pause! Angesprochen auf sein Erfolgsgeheimnis, sagte er im selben Interview:

Ich sage mir, dass es keine Grenzen gibt. Je mehr du träumst, desto mehr erreichst du!

Ohne Fleiß kein Preis! Wie töricht ist dann das Verhalten vieler Menschen, die noch immer glauben, der Besuch eines Seminars oder das Lesen eines Buches reichten aus, das Leben nachhaltig zu verändern.

Doch Motivation und Begeisterung können noch viel mehr als nur das Leben verändern. Sie können es sogar verlängern. Das ist das erstaunliche Ergebnis einer Studie², für die 20.000 Menschen zwischen 40 und 80 Jahren befragt wurden. Im Fokus stand die Frage, wie sehr die Menschen mit ihrem Leben zufrieden waren und wie sich dies auf die körperliche Verfassung auswirkt. Das Ergebnis ist eindeutig: Je stärker die Befragten motiviert waren, desto höher war die Lebenserwartung und desto weniger Krankheiten stellten sich ein. Das allein ist schon Grund genug, sich jeden Tag aufs Neue positiv zu motivieren. Der Gesundheit zuliebe.

Dirk Schmidt
punktgenau

Optimisten leben „gesünder“,
weil sie vom Gehirn belohnt
werden.

Was wir von Spitzensportlern lernen können

Was wir von Spitzensportlern lernen können

*Zuerst wähle eine klare, eine realisierbare Idee – ein Ziel. Als Zweites
versehe dich mit den Mitteln, die zur Erreichung dieses Zieles not-
wendig sind: Wissen, Geld, Rohstoffe und Methoden. Im dritten Schritt
setze alle deine Mittel im Hinblick auf das zu erreichende Ziel ein.*

Aristoteles



Wer mich kennt, weiß, dass ich ein begeisterter Marathonläufer bin. Dazu kam ich eher durch Zufall. Mein Freund Rainer und ich besuchten 1998 ein Seminar an der Sporthochschule Köln. Spontan wetteten wir, ein Jahr später beim Köln-Marathon mitzulaufen. Während Rainer die Vorbereitungszeit vorbildlich nutzte, strikt nach Laufplan trainierte und auf viele Genüsse verzichtete, kam ich nicht voran: Ich war beruflich zu viel unterwegs, um täglich zu trainieren. Rainer trug nicht gerade zu meiner Motivation bei, als er mir einen Artikel aus „Runner’s World“ unter die Nase hielt, der mir meine mangelnde Vorbereitung noch bestätigte. Das erinnerte mich an ein Gespräch, das ich vor Jahren mit Reinhold Messner führte und in dem er mir erzählte, wie er sich auf seine Achttausender vorbereitet hat: Er nahm jeden Abend seinen Berg mit ins Bett, bildlich gesprochen, indem er sich seinen Zielzustand täglich vor dem Schlafengehen mit allen Emotionen vorstellte: Er auf dem Gipfel ... erschöpft ... am Rande seiner Ressourcen ... glücklich! Das wollte ich auch ausprobieren, zu verlieren hatte ich ja nichts. Zusätzlich zum körperlichen Training stellte ich mir also vor, wie ich in Köln ins Ziel einlaufe, mich hinknie und den Boden küsse (verrückt!). Der Marathon kam näher, ich bekam am Tag vorher noch leichtes Fieber, bin aber trotzdem gelaufen, irgendetwas trieb mich dazu an. Rainer und ich sind die ersten 40 Kilometer zusammen gelaufen, dann bin ich auf und davon und erreichte das Ziel zwei Minuten vor ihm. Wie in meiner Visualisierung küsste ich den Boden.

Wenn Sie die Biografien erfolgreicher Sportler studieren, dann werden Sie erstaunliche Parallelen erkennen. Ihnen allen ist gemeinsam, dass Sie sich auf ein Ziel konzentrieren und alle Kraft auf dieses eine Ziel ausrichten. Michael Schumacher wurde dadurch siebenfacher Weltmeister in der

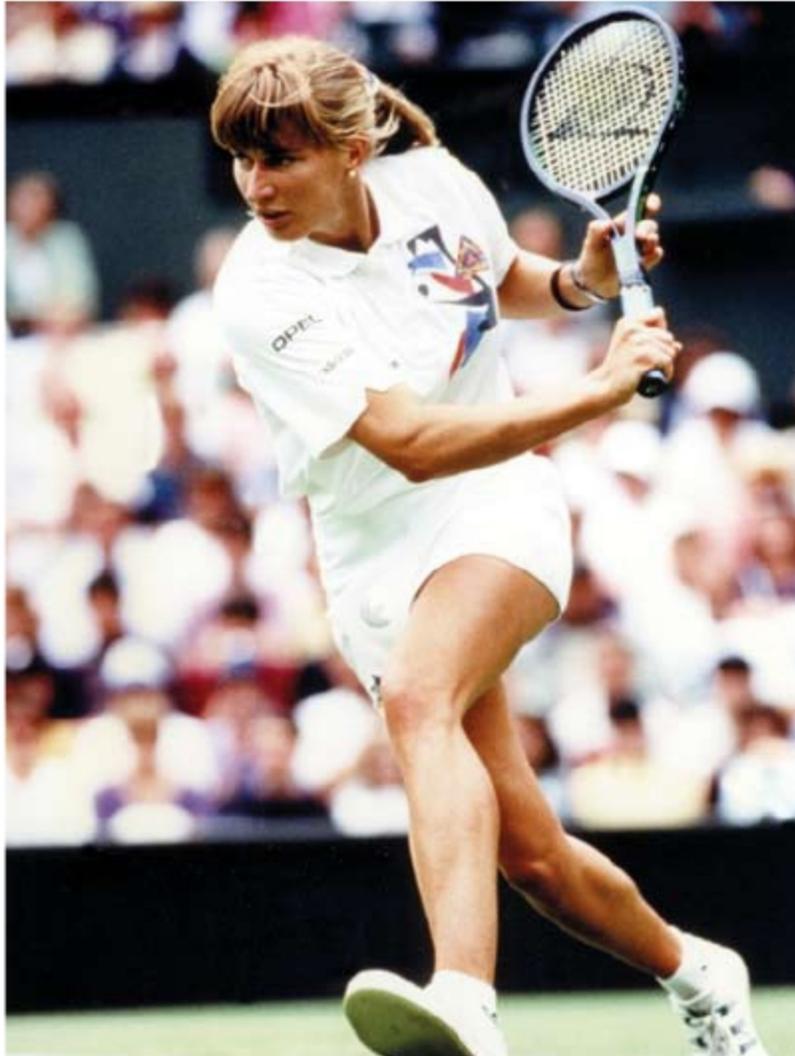
Formel 1. Boris Becker gewann als jüngster Tennisspieler aller Zeiten Wimbledon und Steffi Graf war jahrelang die Nummer eins. Sie alle trainierten dafür sehr hart und delegierten die Dinge, die andere für sie erledigen konnten. So hatten sie genügend Zeit, sich auf das, was für sie wichtig war, zu konzentrieren, denn

in der Konzentration zeigt sich der wahre Meister,

lehrte schon Goethe. Im Leben kommt es nie auf die Quantität an, sondern nur auf die Qualität. Was hilft es, tausend Dinge irgendwie erledigen zu können statt eines, das aber besser als alle anderen. In unserer arbeitsteiligen Welt ist es viel wichtiger, eine Sache richtig gut zu können und zu beherrschen, statt als Alleskönner durch die Lande zu streifen. Schon die Gebrüder Grimm wussten um die Bedeutung, sein Leben nach seinen Talenten auszurichten:

Es trug sich zu, dass die Katze in einem Wald den Fuchs traf. Die Katze begrüßte den Fuchs. Dieser rümpfte verächtlich die Nase und antwortete: „Oh du armseliger Bartputzer, du buntscheckiger Narr, Hungerleider und Mäusejäger, was kommt dir in den Sinn? Du unterstehst dich zu fragen, wie's mir geht? Was hast du gelernt? Welche Künste und vor allen Dingen wie viele Künste kannst du?“ Die Katze antwortete voller Bescheidenheit: „Ich kann nur eine einzige. Sind Hunde hinter mir her, kann ich ganz schnell auf den Baum springen und mich retten.“ Der Fuchs rümpfte die Nase und fragte: „Ist das alles? Ich bin der Herr über hundert Künste und habe darüber hinaus noch einen ganzen Sack voller listiger Sachen.“ Plötzlich näherte sich ein Jäger mit vier Hunden. Die Katze sprang mit einem Satz auf den nächsten Baum und setzte sich in den höchsten Gipfel. Der Fuchs rannte davon und wurde alsbald von den vier Hunden gestellt. „Herr Fuchs, bindet den Sack auf, bindet den Sack auf“, rief die Katze verächtlich. Aber es war zu spät, der Fuchs konnte sich nicht mehr befreien. „Ei, Herr Fuchs, Ihr bleibt mit euren hundert Künsten stecken. Hättet Ihr

heraufkriechen können so wie ich, so wärt Ihr noch am Leben“, resümierte die Katze.



Steffi Graf

Die Moral der Geschichte: Nicht die Quantität der Talente entscheidet über Leben oder Niederlage, sondern die Qualität. Die beste Arbeitsqualität, und damit das bessere

Einkommen, erreichen Sie in aller Regel, wenn Sie sich auf eine Sache konzentrieren.

Während meiner Vorbereitung auf den Köln-Marathon suchte ich natürlich auch das Gespräch mit Profis, unter anderen, wie schon erwähnt, mit Reinhold Messner. Wer sonst, außer einem Profi, kann erklären, wie etwas richtig funktioniert. Wer wissen will, wie man ein gutes Brot bäckt, fragt einen Bäcker. Wer einen guten Braten servieren möchte, fragt den Koch. Wer gut aussehen will, fragt eine Kosmetikerin. Niemand würde einen Koch danach fragen, welches Styling er heute auftragen soll. Diese Gesetzmäßigkeiten verlieren wir in der Hektik des Tages schnell aus den Augen. Wir orientieren uns an schlechten Vorbildern und wundern uns dann, dass wir nicht vorankommen.

Deshalb ist es so wichtig, dass Sie sich Vorbilder suchen, von denen Sie lernen können. Wenn Sie z. B. ein guter Golfspieler werden wollen, ist es mit Sicherheit ratsam, das Verhalten von Tiger Woods zu studieren. Mit seinem Talent, seinen Techniken und seiner mentalen Einstellung ist es ihm gelungen, zu den Besten seiner Zunft aufzusteigen. Nachahmen und nicht das Rad neu erfinden, ist die Devise erfolgreicher Menschen. Erfolgreiche Sportler orientieren sich immer an den Ergebnissen der Besten. Wenn auch Sie Ungewöhnliches erreichen möchten, sollten Sie sich immer an Menschen orientieren, die schon dort sind, wo Sie hin möchten. Ansonsten erreichen Sie keines Ihrer Ziele und es ergeht Ihnen wie dem Mann in der folgenden Geschichte:

Ein frommer Mann war im Wald unterwegs, als er auf einen Fuchs traf, der seine Beine verloren hatte. Dem frommen Mann war nicht klar, wie ein behindertes Tier überhaupt in der rauen Wildnis überleben konnte. Doch das Rätsel löste sich schnell, denn der Mann sah einen Löwen mit einem gerissenen Wild in der Schnauze. Zunächst tat sich der Löwe selbst an dem Wild gütlich. Als er satt war, überließ er den Rest dem Fuchs. „Herr im Himmel, wie groß bist du in deiner

Güte“, schrie der fromme Mann gen Himmel. Am nächsten Tag kam der Mann auf dem Rückweg an dieselbe Stelle und beobachtete wieder dasselbe Schauspiel. Wieder war er erstaunt über die große Güte des Herrn im Himmel. Nun sagte er sich: „Auch ich werde mich in einer Ecke ausruhen und dem Herrn voll vertrauen und er wird mich mit allem Nötigen versorgen.“ Er setzte sich und harrte der Dinge, aber nichts geschah. Inzwischen war der fromme Mann vor Hunger dem Tode nahe, als er eine Stimme hörte: „Alter Mann, du bist auf dem falschen Weg, öffne die Augen vor der Wahrheit! Folge dem Beispiel des Löwen und nimm dir nicht länger den behinderten Fuchs zum Vorbild.“

Genau darum geht es mir in diesem Buch. Sie werden von einigen erfolgreichen Sportlern und anderen Persönlichkeiten lesen, die es von ganz unten nach ganz oben geschafft haben. Leider drängt sich bei einigen Lesern schnell der Verdacht auf, ich wolle ihnen damit sagen, dass eigentlich jeder ein zweiter Jürgen Klinsmann, Boris Becker oder Tiger Woods werden kann. Wer das verspricht, lügt. Ich werde Ihnen niemals versprechen, dass allein das Lesen dieses Buches Sie zu einem erfolgreichen Menschen macht. Wenn ich den Werdegang von erfolgreichen Persönlichkeiten aufzeichne, dann doch nur, um Ihnen zu zeigen, welche Faktoren zu diesem Erfolg geführt haben. Das heißt aber nicht, dass exakt diese Faktoren auch bei Ihnen einen beruflichen Werdegang in ungeahnte Höhen auslösen werden. Wichtig ist mir, dass Sie anhand meiner Aufzeichnungen für sich entdecken, ob und inwieweit Sie einige Elemente aus diesen Erfolgsbiografien übernehmen können, um Ihre eigenen Ziele schneller zu erreichen. Ihre Ziele sind wichtig, und nicht Ziele, die Ihnen die Gesellschaft vorschreibt. Wenn Sie bis heute nie Fußball gespielt haben, dann werden Sie auch nie einen Franz Beckenbauer vom Olymp des Fußballthrons stoßen. Finden Sie mithilfe meiner Aufzeichnungen und Erfahrungen die für Sie wichtigen