

Dirk Schmi<sup>mit</sup>dt

# Wenn Sie wüssten, was Sie können

Ein unterhaltsamer Motivations-Ratgeber



Dirk Schmidt <sup>mit</sup> dt

# Wenn Sie wüssten, was Sie können

Ein unterhaltsamer Motivations-Ratgeber



Der Erfolgreiche hat  
und erreicht seine Ziele.  
Der Nicht-Erfolgreiche  
hat seine Gründe.

## Vorwort

### **1 Liebe Leserin und lieber Leser,**

schlummert in Ihnen der Wunsch nach Veränderung? Möchten Sie ein ganz großes Ziel erreichen? Oder dürfen es auch mehrere kleine sein? Wenn das so ist, dann haben Sie sicher schon mehr als einmal überlegt, warum Sie bisher nicht so recht dazu gekommen sind. Wahrscheinlich lag's am inneren Schweinehund, am Wetter, an wiederkehrender Unlust – kurzum: an mangelnder Motivation. Das können Sie mit diesem Buch ändern. Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, was Sie tun müssen. Tröste, wenn es mal nicht so läuft, gebe Hilfestellung, mache Mut zum Durchhalten und verspreche: Es darf dabei auch mal gelacht werden. Denn mit Spaß kommen Sie leichter ans Ziel. Sie werden staunen, was Sie können.

**Es grüßt Sie ganz herzlich**



Dirk Schmidt<sup>mit</sup>dt

### **Zur Person**

Der Keynote-Speaker und Buchautor Dirk Schmidt (der mit „dt“) gehört zu den gefragtesten Motivations-Experten im deutschsprachigen Raum. Als Mentaltrainer arbeitet er mit Olympiasiegern, Nationalspielern und Top-Managern. Einem großen Publikum ist er aus TV-Sendungen bei RTL („Der Motivator“), SAT1, WDR, N24 und Kabel1 bekannt. Seine

Vorträge sind erstklassige Unterhaltung mit hohem Nutzwert.

Erleben Sie  
Dirk Schmidt <sup>mit</sup> **dt**  
**LIVE.**

Alle Termine finden Sie unter:  
[www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com)



Talent macht den Meister.  
Geduldiges Trainieren macht das Genie.

Wenn in Ihrem Leben etwas fehlt,  
liegt es daran, dass in Ihrem Denken  
etwas fehlt!

Deine Qualität im Leben hängt davon ab,  
was du bereit bist dafür zu tun

Wir werden nicht immer Zeit und  
Gelegenheiten  
haben, alles in unserem Leben zu  
beeinflussen.

Probieren Sie die Möglichkeiten,  
die Ihnen zur Verfügung stehen,  
zu nutzen, statt Sie zu verschenken.

Es gibt keine zu großen Ziele.  
Es gibt nur zu kurze Fristen.

Das Leben gibt dir nicht immer, worum du  
bittest,  
aber es gibt dir immer, was du brauchst!

Herausforderungen geben uns die Chance,  
an unseren Potenzialen zu arbeiten.

Dein Selbstvertrauen wächst mit den  
Herausforderungen, die Du meisterst.

Fange keinen Wettlauf mit  
anderen an, gewinne das  
Rennen gegen Dich selbst!



## Vorwort

### Kapitel 1 – Die Zielfindungs-Phase

#### **1.1 Auf ins Abenteuer - ich will was schaffen**

Das Leben zum Besseren verändern? Prima Idee! Hatten Sie sicher auch schon mal. Doch mangelnde Motivation lässt gute Vorsätze immer wieder scheitern.

#### **1.2 Talent - gut, aber nicht genug**

Warten Sie nicht länger auf göttliche Inspiration. Begabung ist zwar hilfreich, doch durch Fleiß, Disziplin und Willenskraft ersetzbar. Vor allem darf sich niemand darauf ausruhen.

#### **1.3 Der magische Anfang - Jetzt lege ich los**

In den ersten drei Tagen nach dem Vorsatzfassen muss etwas passieren. Erlauben Sie sich Verschiebereien nur in absoluten Ausnahmefällen, sonst werden sie zu Motivationskillern.

## **1.4 Ich träume mich zum Erfolg**

Nehmen Sie Ihre kleinen Sehnsüchte und großen Zielen ruhig mit ins Bett. So wird daraus die Visualisierung, eine Motivationsmethode, die Top-Sportler regelmäßig anwenden.

## **1.5. Denn Sie wissen nicht, was Sie bald können**

Vom Unwissenden zum Kompetenzler: Wer etwas erreichen möchte, macht auch in Sachen Selbsterfahrung große Sprünge. Lernen Sie die Phasen der persönlichen Entwicklung kennen.

# **Kapitel 2 – Die Planungs-Phase**

## **2.1 Joker, Punkte, Lachgesichter**

Der Motivations-Trick mit der Selbstbelohnung: Machen Sie Ihre Ziele messbar, damit Ihre Erfolge sichtbar werden.

## **2.2 Nur noch ein paar Minütchen**

Ob Sie eine Eule oder eine Lerche sind – hüten Sie sich morgens vor verlängerten Liegezeiten, damit die Motivation nicht schon vorm Aufstehen flöten geht.

## **2.3 Schweigen oder plakatieren?**

In der Planungsphase muss eine wichtige Frage geklärt werden: Soll die Welt wissen, was ich vorhabe? Oder ist es besser, in aller Stille anzufangen?

## **2.4 Partner, Projektpaten oder bezahlte Profis?**

Nicht jeder ist als motivierender Wegbegleiter zu gebrauchen. Halten Sie Abstand von eingeschnappten oder überstarken Zeitgenossen. Suchen Sie sich Menschen, die Ihnen gut tun.

## **2.5 Fakten und Gefühle - finden Sie die richtige Mischung**

Ob als Urzeit-Mensch oder Autoverkäufer – für den Erfolg müssen Sie Ihre Talente zielgerichtet einsetzen und mit anderen Fähigkeiten vermischen.

## **2.6 Schönreden erwünscht**

Freuen statt fluchen – mit der richtigen Wortwahl und Einstellung haben Sie starken Einfluss auf die eigenen Gefühle.

## **2.7 Bitte selber machen**

Vom Bücherlesen wird niemand ein guter Fußballspieler. Nur weil sie gekauft sind, machen Diät-Rezepte nicht schlank – die beste Theorie bringt kaum etwas, wenn die Praxis nicht folgt.

## **2.8 Für neuen Mut: Wir gehen durchs Feuer**

Von allen Seiten nur Gemecker? Die Lage erscheint hoffnungslos? Manchmal muss das Selbstbewusstsein wieder hergestellt werden, bevor es weitergehen kann.

## **2.9 Und dann habe ich die Welt vergessen**

Es gibt einen zauberhaften Zustand, in dem alles wie von alleine läuft. Ohne Motivation von außen und ohne Überwindung von innen. Dazu müssen Sie Ihren persönlichen Flow finden.

# **Kapitel 3 – Die Handlungs-Phase**

## **3.1 Ich sage ja - in guten und in schlechten Zeiten**

Wenn nach oben noch Luft ist, meldet sich der innere Schweinehund auf einmal wieder zu Wort. Die Zeit, das Wetter, die Umstände – soll es jetzt wirklich losgehen? Da gibt's nur eine Antwort: Ja!

## **3.2 Hinterfragen, erkennen - und feuern**

Gewohnheiten, Routine und immer gleiche Abläufe sind bequem, können aber wie Klebstoff werden. Um

weiterzukommen, müssen Sie da raus und schlechte Gewohnheiten sinnvoll verändern.

### **3.3 Yes we can! - Falls es mit der Motivation wieder mal etwas länger dauert...**

Auftreten vor neuer Kulisse, Hürden im Kopf kleiner zaubern und winzige Schritte zu großen Taten aufplustern. Es gibt ein paar Nachhilfe-Tricks, wenn das In-die-Puschen-Kommen nicht klappt.

### **3.4 Der einkaufende Besser-Esser spart und sportelt**

Motivierendes Multitasking - machen Sie mehr aus lästigen Pflichten: Sinngebung, Mehrfachverwertung, entgegenkommende Ziele und veränderte Einstellungen helfen dabei. Gönnen Sie Ihren Mitarbeitern Selbstbestimmung

### **3.5 Ein Limit für limitierende Gedanken**

Erfolg hängt vor allem davon ab, wie jemand mit mentalen Blockaden umgeht. Wer über den eigenen Schatten springt, auch wenn Probleme den Weg säumen, gewinnt.

### **3.6 Gewonnen wird im Kopf**

Leichter gesagt als getan. Nur wer Flops zumindest vor sich selbst zugibt, kann langfristig lernen, gestärkt aus Niederlagen hervor zu gehen. Denn am Ende zählt nur der eigene Wille.

## **Kapitel 4 – Die Geschafft-Phase**

### **4.1 Geht's vielleicht noch ein bisschen besser?**

Wow, ich bin jetzt ein Motivations-Crack geworden und fühle mich richtig gut dabei. Doch was kann ich tun, damit das bleibt oder noch mehr draus wird?

### **4.2 Freiräume und Anerkennung**

Motivation kann ansteckend sein. Wenn Sie selbst Erfolg haben wollen, sollten gut motivierte Mitmenschen den noch steigern. Ein Investment, das sich für alle lohnt.

#### **4.3 Zieleinlauf: Wünsche werden Wirklichkeit**

Zum Schluss noch einmal kurz zusammengefasst, worauf es ankommt - von der Talentsuche bis hinauf aufs Treppchen.

### Nachtrag

#### **Schmidt's Motivations-Treppe - 10 Stufen zum Erfolg**

Schritt für Schritt, Stufe für Stufe zum Erfolg - je weiter Sie nach oben kommen, desto schwieriger wird es. Doch wenn Sie sehen, was Sie schon geschafft haben, fällt es leichter.

### Impressum

### Danksagung



## Teil 1

# Die Zielfindungs-Phase

Am Anfang steht ein Ziel - wo möchte ich hin? Warum ist mir das bisher nicht gelungen? Was brauche ich, was lohnt sich für mich? Warum sind Talent, Technik und mentale Stärke die Basis für den Erfolg? Wie sehen gute erreichbare Ziele aus? Und auf welche persönlichen Abenteuer und Entwicklungen muss ich mich vorbereiten?

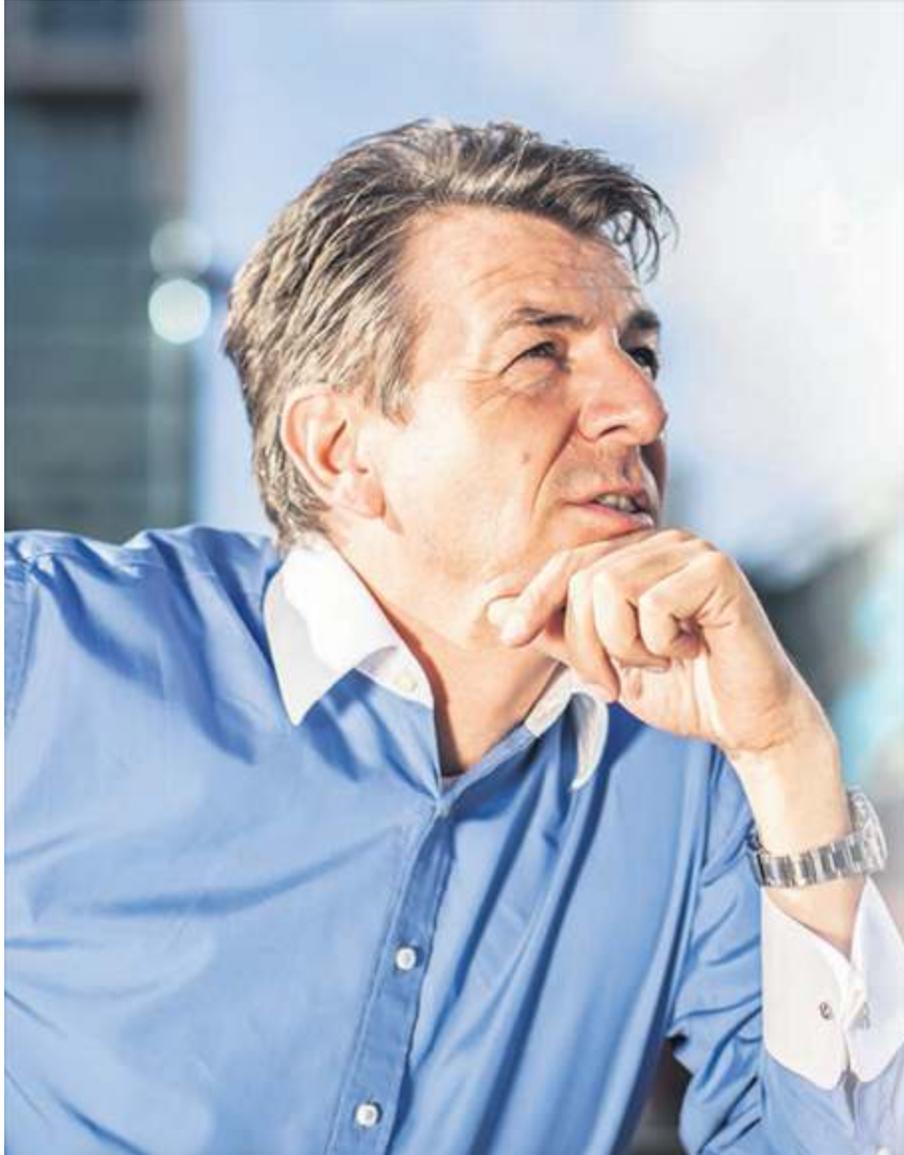
### **Auf ins Abenteuer - ich will was schaffen**

Das Leben zum Besseren verändern? Prima Idee! Hatten Sie sicher auch schon mal. Doch mangelnde Motivation lässt gute Vorsätze immer wieder scheitern.



Sie möchten etwas erreichen. Filialleiter werden, Suaheli lernen, die Frau oder den Mann fürs Leben finden oder zehn Kilo abnehmen. Aber Hand aufs Herz – wie oft hatten Sie schon genaue Vorstellungen, wo Sie hinwollten und sind trotzdem weit vor der Ziellinie vom Weg abgebogen? Klar, jeder von uns hat mal einen Traum, was er schaffen möchte, wer er gerne wäre und wie er sich verändern könnte, um erfolgreicher, glücklicher, schöner oder reicher zu sein. Früher war das vielleicht Balletttänzerin oder Feuerwehrmann. Und? Sind Sie es geworden? Vermutlich nicht.

Also ich wollte als Knirps Profifußballer werden – träumte mich selbst zum FC Barcelona. Ich würde derjenige sein, dessen Trikot mit meiner Rückennummer alle zukünftigen Generationen tragen wollten. „Kaiser“ Franz Beckenbauer würde mich als Ausnahmetalent bezeichnen und Maradona mich mit ziemlicher Sicherheit in sein All-Star-Team berufen. Mit diesem Ziel bolzte ich in jeder freien Minute auf unserem Bauernhof herum. Mit allem, was sich mir in den Weg stellte: Freunde, Erntehelfer, Schweine, Hühner, Kühe. Letztere machten bei meinem täglichen Training auf der Wiese voller Begeisterung mit; vermutlich, weil sie nichts anderes vorhatten. Oder doch eher, weil sie sehr träge, gutmütig und hervorragend geeignet zum Tunneln waren. Das fühlte sich gut an – allerdings nicht lange. Denn irgendwann war er da: der Moment der Erkenntnis! Ich hatte ein Talent: große, teure Glasscheiben zu treffen, die komplett mein Taschengeld auffraßen. Mit dem Glaser aus dem Dorf bin ich heute noch befreundet. Fußballer sein, das war es, was ich werden wollte. Aber war damit wirklich mein Lebensweg vorgezeichnet? Zum Glück nicht. Meine Eltern haben mir später behutsam klargemacht, dass mein Talent vielleicht doch nicht unbedingt im Fußball liegt. Und was habe ich daraus gelernt?



Nicht jedes Ziel passt zu mir. Einige kann ich gar nicht erreichen. Egal, wie hart ich trainiere. Und diese Erkenntnis haben viele auch für sich schon erreicht, nur manchmal falsch interpretiert. Ein Freund stimmte mir kürzlich zu. „Hast recht. Das 10-Kiloweniger-Ziel passt nicht zu mir. Das sage ich meiner Frau auch immer – ich kann gar nicht abnehmen. Es soll einfach nicht sein. Also einmal Pommes-Currywurst, bitte!“  
Netter Versuch! Aber auch das ist

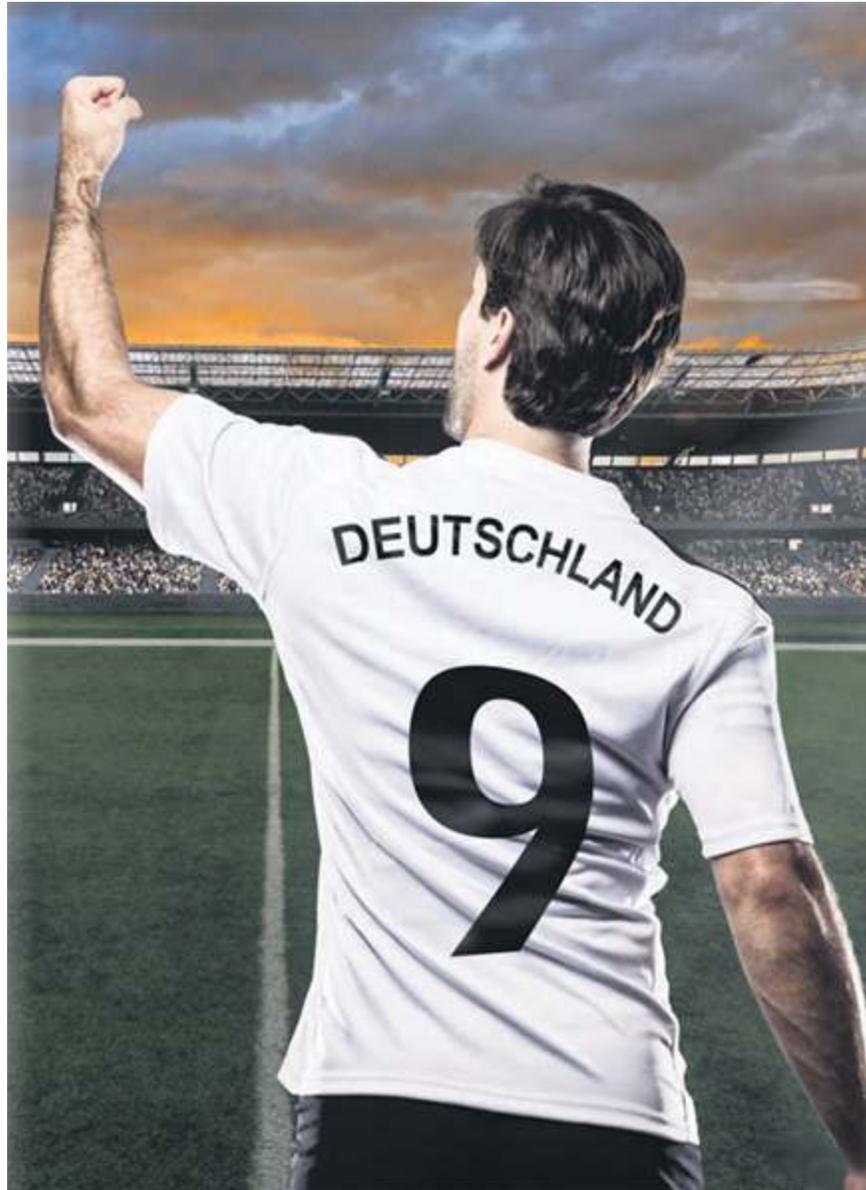
ganz sicher nicht die richtige Selbsteinschätzung. Ziele sollten realistisch sein. Falls etwas beim ersten Versuch nicht klappt, heißt das noch lange nicht, dass es ein unrealistisches Ziel ist. Viele Menschen, die in meine Seminare kommen, erkennen beispielsweise gar nicht, welches Potential eigentlich in ihnen steckt. Sie stapeln zu tief. Sätze, die dann sehr gerne fallen: "Das schaff ich doch nie". Oder "Es gibt so viele, die besser sind als ich". Schon wählen sie ein kleineres Ziel, das weniger anspruchsvoll ist, keine Herausforderung bietet, und selbst, wenn sie es erreichen, einen bitteren Beigeschmack hinterlässt. Und dabei war alles, was ihnen fehlte, nicht das Können, sondern die richtige Motivation. „Wenn Sie wüssten, was Sie können“, möchte ich denen dann zurufen. Sie müssen sich nicht gleich die Hauptrolle als Tenor in der Oper als Ziel setzen.

Aber ein bisschen mehr als der Karaoke-King in „Danny´s Bar“ darf es auch schon sein.

Sie sehen, die Zielfindungsphase ist das A und O, um da anzukommen, wo Sie hin möchten – beim Erfolg.

Denn was macht uns so richtig schlechte Laune? Ganz bestimmt die Erfolgsmeldungen anderer, die geschafft haben, woran wir selbst gescheitert sind. Vielleicht sogar mehrere Male. Da schlagen wir gemütlich beim Kaffee ein Magazin auf und dann das: Da hat eine 76 Kilo in sechs Monaten abgespeckt, während Sie selbst schon an den neun Pfund Hüftgold vom letzten All-inclusive-Urlaub scheitern. Ein anderer wandert nach Texas aus und scheffelt mit seinem selbstgezimmernten Freizeitpark sechsstelligen Beträge, während sich unsereins für einen Hungerlohn seit Jahren mit dem beschränkten Abteilungsleiter abärgert und es nicht einmal von Kleinkleckersdorf nach Großkleckersdorf geschafft hat. Und dann noch der 70-jährige, der gerade seinen ersten Marathon gelaufen ist – einfach ätzend, also wirklich!

Klar, dass sich irgendwann jeder missmutig die Frage stellt, warum immer nur die anderen das schaffen, was sie sich vornehmen und er selbst nicht.



Die Antwort ist tatsächlich simpel: Mangelnde Motivation lässt unsere guten Vorsätze immer wieder scheitern! Nicht nur die zu Silvester.

„Wolltest du nicht vor der Arbeit joggen gehen?“ – „Ja, aber im Sommer.“ – „Es ist Sommer. Morgen ist Sommeranfang.“ – „Also noch nicht ganz. Aber ich fange morgen an.“ Ich

kann Ihnen versichern, dass dieses Wissen, weshalb jemand die Kurve nicht kriegt, selten etwas daran ändert, dass er sie nicht kriegt. Kurzum, die meisten unter uns können zwar hundert Gründe herunterbeten, weshalb sie erfolglos sind, wissen aber trotzdem nicht, wie sie ihr Ziel beim nächsten Versuch erreichen können.

Dennoch wollen Sie's schaffen. Denn sonst hätten Sie dieses Buch nicht gekauft. Glückwunsch also, dass Sie etwas ändern wollen. Und das, obwohl einer der genannten Gründe für das Scheitern vor dem Ziel fast immer der alltägliche Stress ist. Ist Ihnen vielleicht selbst passiert. Weil Sie ein viel beschäftigter Mensch sind. Sie haben einen anspruchsvollen Beruf, eine Familie, vielleicht Kinder zu versorgen? Oder Eltern? Oder beides? Und müssen dazwischen auch noch einkaufen, essen, putzen, fernsehen und schlafen? Ein klarer Fall – mehr ging eben nicht. Obwohl Sie sich – in Anbetracht Ihres selbstverständlich eindrucksvollen Tagespensums – jeden Abend auf die Schulter klopfen könnten, spüren Sie wahrscheinlich eine gewisse Unzufriedenheit. Sie merken, dass da noch Luft nach oben ist. In Ihrem Leben noch Platz wäre für Verbesserung. Und wenn Sie ehrlich sind, stellen Sie fest, dass zumindest die Lust dazu ebenfalls vorhanden ist. Wer möchte nicht ein bisschen erfolgreicher, effektiver, zufriedener, entspannter, kerniger, gesünder, schneller, toller, schlanker, glücklicher und und und durchs Leben gehen?

Stellen Sie sich jetzt mal einen Spitzensportler vor. Einen Vettel oder Messi oder wen auch immer. Was unterscheidet die von Ihnen? Okay, die zwei wissen bereits, was sie können. Beide fahren vermutlich einen besseren Wagen als Sie. Der von Vettel dürfte auch ein bisschen schneller sein. Aber abgesehen davon haben die beiden ein besonderes Talent, trainieren von morgens bis abends ihre Technik und

haben ein klares Ziel vor Augen. Ob sie am Ende eines Wettkampfs die Goldmedaille oder den Pokal nach Hause tragen, verdanken sie aber vor allen Dingen einer Sache: ihrer eigenen Motivation. Sie wollen Erfolg haben. Sie wollen gut sein in dem, was sie tun!

Klar, auch die ärgern sich natürlich, wenn ein anderer den Titel holt oder das entscheidende Tor schießt, also das schafft, was eigentlich sie selbst erreichen wollten. Aber das spornt sie nur noch mehr an, es beim nächsten Mal besser zu machen. Und jetzt verrate ich Ihnen etwas. Eine Tatsache, die Sie sicher schon jetzt ein wenig motivieren wird: Auch diese Asse brauchen gelegentlich Hilfe dabei, das eigene Können im richtigen Moment perfekt abzurufen. Neben meinen Seminaren und Vorträgen begleite ich Sportler zu ihrem Training, zu Wettkämpfen, Olympischen Spielen und zu Europa- und Weltmeisterschaften. Ich helfe ihnen, das Beste aus sich herauszuholen. Also wundern Sie sich nicht, wenn ich in diesem Buch immer wieder Vergleiche zum Spitzensport ziehe, um Ihnen dabei zu helfen, Erfolg zu haben.



Denn wenn ein Sport-Profi sein Ziel erreichen kann, dann können Sie das auch! Was ihn aufs Siegereck bringt oder zum Weltmeister macht, das kann auch im normalen Leben nicht so ganz verkehrt sein.

Natürlich muss niemand für Olympia trainieren, um sein persönliches Ziel zu erreichen. Ich zeige Ihnen in den nächsten Kapiteln aber, wie Sie die Motivationsstrategien der Sportler auf sämtliche Lebensbereiche und -situationen übertragen können.

Vermutlich geht es Ihnen ohnehin eher um berufliche und private Ziele: Sich dem langjährigen Partner wieder anzunähern oder endlich einen neuen zu finden. Abzunehmen oder der Gesundheit zuliebe abends joggen zu

gehen. Endlich die Meisterprüfung zu schaffen oder die Geldprobleme in den Griff zu bekommen.

Eventuell sind Sie auch über eines meiner Seminare für Vertriebler auf dieses Buch aufmerksam geworden. Dann wissen Sie, warum Motivation für Verkäufer besonders wichtig ist. Die Kollegen aus den Sales-Abteilungen dürfen nämlich motivationstechnisch gleich doppelt ran: Sie müssen einerseits die Kunden zum Kaufen bewegen und andererseits sich selbst immer wieder neu anfeuern, um die eigenen Ziele zu erreichen.

Was auch immer Sie sich vorgenommen haben, ich möchte Sie ermuntern: Das Wunderbare beim Motivieren ist nämlich, dass Sie nicht an Zeiten und Orte gebunden sind. Es ist nie zu spät, um ein motivierter Mensch zu werden – und es klappt überall auf der Welt. Wir können sofort damit loslegen.

„Echt? Aber ich hab das Buch doch gerade erst angefangen!“

Na und? Die Zeit der Ausreden ist vorbei!

„Ehrlich?“

Ja! Und es gibt keinen Grund, mit dem persönlichen Erfolg weiter zu warten. Sie brauchen nur vier entscheidende Dinge, um ihr Ziel zu erreichen: Talent, Technik, mentale Stärke und Willenskraft. Und Sie werden sehen: All das haben Sie auch.

