

„GLÜHENDE KOHLEN UND TSCHAKKA-RUFE SIND OUT!“



INTERVIEW Andreas Butz

Dirk Schmidt gehört zu den gefragtesten Motivations-Experten im deutschsprachigen Raum. Als Mentaltrainer arbeitet er mit Olympiasiegern, Nationalspielern und Topmanagern. aktiv Laufen-Experte Andreas Butz hat sich mit dem sechsfachen Marathonläufer zu einem Lauf über die Kölner Rheinbrücken getroffen und ihn über seine Arbeit befragt.

„Menschen suchen heute vielmehr konkrete Lösungen, die sie individuell im Alltag und im Job unterstützen.“

Lieber Dirk, zunächst mal eine Verständnisfrage: Was macht eigentlich ein Motivationstrainer? Mit seinen Seminarteilnehmern über glühende Kohlen laufen?

Da kann ich nur schmunzeln. Die Antwort ist ein ganz klares Nein. Glühende Kohlen und Tschakka-Rufe sind out – wenn sie überhaupt jemals in waren. Aber viele haben leider diese Klischees noch im Kopf. Menschen suchen heute vielmehr konkrete Lösungen, die sie individuell im Alltag und im Job unterstützen, handfeste Impulse, die sich auch in der eigenen Praxis 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 wie unterscheidet sich davon der Mentaltrainer?

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

Wie muss ich mir das vorstellen? Kann man Mentaltraining so wie Laufen in sein wöchentliches Programm einbauen?

Neben Ausdauertraining und Techniktraining kann auch Mentaltraining in den Alltag integriert werden. Es ist dann eine Frage des Wollens. Mit Ausdauer trainiere ich den Körper, mit Technik die Methodik und mit Mentaltraining den Sieges- und Durchhaltewillen im Kopf. Im Gesamtpaket ist das perfekt, vor allem, wenn ich auch Wettkämpfe bestreiten möchte.

Du bist auch in den sozialen Medien unterwegs, hast auf deiner Seite über 55.000 Fans. Kann man Facebook & Co. dazu nutzen, sich zu motivieren? Ich denke zum Beispiel an Ankündigungen, um Erwartungsdruck zu erzeugen, der einem hilft, den Schweinehund häufiger zu überwinden. Oder siehst du das kritisch?

Social Media können helfen, sind eine mögliche Methode, sich inspirieren und motivieren zu lassen. Das muss aber nicht helfen. Jeder Mensch braucht eine andere Ansprache, reagiert auf andere Impulse. Das kann beim einen ein Post oder ein einzelnes Wort sein, beim anderen klappt das nicht. Die Erfolge im Leben stellen sich erst dann ein, wenn ein eigener Weg gefunden wird. Ich gebe auf Facebook jeden Morgen einen Motivationstipp und bekomme dafür tolle Rückmeldungen. Es ist ein Angebot – neben vielen anderen auch.

Zum Abschluss eine Frage zu „Gewonnen wird im Kopf“, deinem Vortrag auf der RUNNERS NIGHT: Ist das vor allem für ambitionierte Siegläufer interessant? Oder kann sich auch ein Laufanfänger ein paar Tipps von dir abholen?

Es wird für jeden etwas dabei sein, sowohl für den Profi, der erfahren wird, wie er seine mentale Stärke noch weiter ausbauen und mit welchen Methoden er das nächste Level erreichen kann, als auch für den Anfänger, der praxistaugliche Tipps und Impulse bekommt, wie er bewusst seine innere Stärke erkennen und mehr aus ihr herausholen kann. Motivation ist individuell. Und es gibt eine ganze Bandbreite von Methoden. Die werde ich in meinem Vortrag aufzeigen.

Angeregtes Gespräch vor stimulierender Kulisse: Andreas Butz (l.) mit Dirk Schmidt.



RUNNERSNIGHT 2016

Die Runners' Night findet am **26. Februar 2016** zum zweiten Mal in Köln statt. Aktiv Laufen ist Medienpartner dieser Veranstaltung. Folgende Redner auf der Bühne: Professor Dr. Ingo Froböse: renommierter Sportwissenschaftler, Dr. Matthias Marquardt: Experte für sportmedizinische Fragestellungen, Robert Wimmer: Extremsportler, Dirk Schmidt: Motivationsexperte und Anne-Marie Flammersfeld: Ultraläuferin, Laufcoach und Vortragenderin.