

Rezensionen von Buchtips.net

Dirk Schmidt: Motivation

Buchinfos

Verlag: [Gabler Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-8349-2614-2 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 49,99 Euro (Stand: 20. Januar 2023)

Griffiges Programm zur eigenen Motivation

Mit der bekannten Sentenz, dass alles im Leben zwei Seiten hat, beginnt Dirk Schmidt seine Betrachtungen zum Thema der Selbstmotivation und betont zugleich, dass der Mensch allein entscheidet, welche der beiden Seiten, Gut und Schlecht, Hell und Dunkel er vorwiegend zu betrachten gedenkt. Dass es einer positiven (und motivierten) Haltung dienlich ist, sich möglichst häufig dafür zu entscheiden, die konstruktiven Möglichkeiten einer Situation zu sehen, ist eine ebensolche Binsenweisheit, vermittels derer Dirk Schmidt die Zielrichtung seines ganzen Buches vorgibt. Diese lässt sich im Satz zusammenbündeln: "Gesunder Optimismus versetzt Sie in die Lage, jederzeit eine Lösung für ihre..... Probleme zu finden".

Auch wenn dies ein wenig undifferenziert formuliert ist und als einfaches Schlagwort leicht ausgesprochen, aber schwer umzusetzen ist, verweist Schmidt zu Recht darauf, dass eine optimistische Lebenshaltung in der Regel lösungsorientiert sich ausrichtet und hierbei natürlich die eigene Motivation der Motor des Erfolges ist.

88 Hilfen zur eigenen Motivation bündelt Schmidt nun im weiteren Verlauf des Buches in Form von Strategien, Anregungen und Hilfestellungen, die eigene Motivation zu entfalten und hoch zu halten. In jeweils kurzen und knappen Kapiteln liefert Schmidt hierbei kein fertiges Methodenkonstrukt, sondern eine Vielzahl von Einlassungen zum Nachdenken und zum entfalten eigener Wege. Von sattsam bekannten Techniken wie die der Zielerstellungen und dem Verfassen von Zielstrategien, und einem herhaften "Tu es", finden sich im Buch auch ausführliche Blicke auf ebenfalls durchaus bekannte, hier aber noch einmal neu zusammengestellte und miteinander in Verbindung gebrachte Kommunikationsgrundlagen. Daneben stehen bisher wenig bekannte Impulse und Hintergründe in Fragen der Erlangung und des Umgangs mit Verantwortung und die Umgehensweise mit der Verantwortung, als Vorgesetzter auch Vorbild zu sein.

Eher lapidar wirkende Themen wie die eigene Entspannung, was man dagegen tun kann, wenn man ein "Stresser" ist oder wie man den wichtigen Schlaf findet stehen neben durchaus existentiellen Themen wie den Umgang mit Krisen zu erlernen und einer verständlichen Darstellung der vier Stufen persönlicher Entwicklung von unbewusster Inkompetenz zur innewohnenden Kompetenz hin.

Im einzelnen unterteilt Schmidt sein Buch in Motivation und Erfolg, Selbstmanagement, Spaß und Freude, Veränderung und Krise, Stress, Kommunikation, Verantwortung und Vorbild und Zukunft. Den Themenbereichen geht er sodann in griffigen, in Teilen aber auch undifferenzierten, Formulierungen mit einer Vielzahl von Impulsen und Einlassungen nach, die allein schon ob der Fülle für jeden Leser den ein oder anderen bestätigenden oder neuen Impuls beinhalten. Jedes der knappen Unterkapitel endet, dass ist gut gelöst im Buch, mit einem griffigen Merksatz, hier spürt man die langjährige Erfahrung des Trainers Schmidt.

In der Vielzahl der Impulse, der einfachen Sprache und der klaren Darstellung bietet Dirk Schmidt in seinem Buch durchaus vielfältige Anregungen und Motivationsstützen, die für die eigene Entwicklung hilfreich sein können. Natürlich klingen die einfachen Sätze oft wie allzu bekannt (und dennoch nicht wirklich im Leben umgesetzt). Dies aber ändert nichts an der Wahrheit vieler Erkenntnisse. Das Buch bietet zum Thema kein fertiges Programm, das schrittweise abgearbeitet werden kann, sondern eine Vielzahl von Anregungen für die eigene Arbeit an sich selbst. Ein einfach zu lesendes Buch mit einer umfassenden Darstellung von Elementen zur Selbstmotivation, die der Düsseldorfer Motivationstrainer Dirk Schmidt strukturiert vorlegt. In Teilen allzu simpel formuliert, im Gesamten aber durchaus mit Gewinn zu lesen.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)

