

Interview mit Dirk Kreuter zum Thema erfolgreich werden

Transskript: Erfolgreich werden: Dirk Kreuter seine Tipps wie du erfolgreich werden kannst

Interessierst du dich für Erfolg und erfolgreich werden, dann bist du hier richtig. Denn Dirk Kreuter einer der erfolgreichsten Verkaufstrainer in Europa, der Hallen mit tausenden von Menschen füllt, teilt mit dir seine [4 Tipps wie du erfolgreich werden](#) kannst und du erhältst zusätzlich noch eine Anleitung, wie du richtig motiviert deine Ziele verfolgst und den Erfolg bekommen kannst, den du haben willst. Also viel Spaß dabei. Du hast ja letztens das Video rausgebracht von dir in Bezug zu Erfolg, wie deine Erfolgs-Story war. Du wolltest ja Profitriathlet werden und hast ja deine Story so erzählt wie du durch die ganzen Täler durchgegangen bist und dann Höhen hattest und wieder diese Täler. Bis du zu dem Punkt gekommen bist, wo du jetzt bist. Was bedeutet in aller erster Linie Erfolg für dich? Meine persönliche Definition von Erfolg ist, dass Erfolg das Erreichen der von mir [selbst gesetzten Ziele](#) ist. Also Erfolg ist zum Beispiel, dass ich sage ich gehe heute Morgen eine Stunde Laufen und jetzt komm ich nach 56 Minuten zuhause wieder an, weil ich dieses Mal schneller war und jetzt eben zu sagen, nein, ich drücke jetzt nicht bei 56 die Uhr, sondern lauf jetzt noch eine Runde um den Block, sodass ich nach einer Stunde und eins Zuhause ankomme. Das ist für mich auch Erfolg. Weil es ist das Ziel gewesen heute morgen eine Stunde zu Laufen. Und es ist: Ich habe es durchgezogen, ich habe meinen inneren Schweinehund überlistet. Wenn du bei einer Stunde Laufen morgens schon anfängst dich selber zu beschließen, dann beschließt du dich auch den Rest des Tages und den Rest deines Lebens. Es gibt nun mal

nur ganz wenige Shortcuts, es gibt nur ganz wenige Abkürzungen im Leben und das ist sicherlich auch ein Faktor das du eben dir Ziele definierst, die Ziele erreichst und das ist meine persönliche Definition von Erfolg. Was sind deiner Meinung nach die Erfolgs-Verhinder letztlich um erfolgreich zu werden? Das ist in jedem Fall das Umfeld, das du ein Umfeld hast, dass dich da halten will, wo du jetzt bist. Was auch normal ist. Dein Umfeld liebt dich so wie du jetzt bist und ob die das bewusst oder unbewusst machen. Sie wollen dich da halten wo du jetzt bist. Im Englischen nennt sich das Tall Poppy Syndrom. Poppy ist ja Mohn, der hohe Mohn. Der Mohn hat eine gewisse Höhe und wenn du höher wachst, dann wirst du abgeschnitten. Ja, das ist ja auch in unserer Gesellschaft so. Sobald du den Kopf aus deinem Schneckenhaus rausstreckst, kriegen die anderen das mit und dann bekommst du auf diesen Kopf drauf. Das ist so und jetzt gibt's welche die sehr schmerzfrei sind und sagen: Ich zieh mein Ding trotzdem durch. Wie machst du das. Das ist das Ding. Ich bin ja der Meinung...wir werden so sehr darauf trainiert - durch verschiedene Sachen - dass wir uns gar nichts zutrauen. Ich kenne so viele Frauen, die so kompetent sind in dem was sie tun und machen einfach gar nichts, weil sie Angst haben - auch Männer natürlich. Und wie kannst du das ändern? Das Wort hast du schon genannt. Das Thema ist: Vertrauen - nämlich, dass du dir selbst vertraust. Wenn du dir selber nicht vertraust und du dir selber nicht bewusst bist...das sind die beiden Begriffe. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Also du musst erstmal dir selbst bewusst sein. Was hast du für Stärken und was hast du für Schwächen. Und dann musst du damit einfach auch umgehen können. So das ist der eine Punkt und dann musst du dir auch selbst Vertrauen. Es gibt ein Tool, dass ist schon sehr alt. Was aber unheimlich gut funktioniert und das ist das Erfolgsjournal. Du schreibst jeden Tag 3-4 Dinge auf auf die du stolz bist, wo du sagst, ich bin erfolgreich gewesen weil ich das gemacht habe, weil ich das erlebt habe. Und wenn du das jeden Tag machst, dann passiert folgendes: Du hast eine selektive

Wahrnehmung. Nämlich du nimmst viel bewusster deine Stärken wahr und deine Erfolge wahr. Und jetzt baust du dir ein Selbstbewusstsein auf und du hast natürlich auch weitere Niederlagen und du hast weiterhin Erlebnisse die nicht so schön sind, aber worauf fokussierst du dich? Du fokussierst dich nur noch ganz kurz darauf und fokussierst dich dann wieder auf die Erfolge und das bedeutet nachher, dass du dann Selbstvertrauen entwickelst. Also mein Tipp ist an dieser Stelle wirklich: Beschäftige dich mit dir selbst, führe dieses Erfolgsjournal - jeden Tag ohne Ausnahme - jeden Tag 3-5 Erfolge aufschreiben. Nur für dich - es muss keiner mitkriegen. Fokussiere dich bei Niederlagen auf deine Stärken und guck was hast du alles in der Vergangenheit gut hingekriegt. Such dir ein Umfeld was dich fordert und fördert und nicht eins was dich immer wieder kritisiert und herunterzieht. Und Ziele, Ziele ist auch elementar. Ziele ist auch wieder selektive Wahrnehmung. Du fokussierst dich auf dein Ziel. Du fokussierst dich nicht auf das wo du gerade bist, weil dann hast du Stillstand, sondern du fokussierst dich auf das wo du hin willst. Und das vielleicht auch nochmal ein Tipp: Immer dann wenn du eine Niederlage hast, immer dann wenn etwas dazwischen kommt, immer dann wenn das Leben dir eine knallt, dann nimmst du dir deine Ziele, guckst sie dir an, schreibst sie auf und fokussierst dich darauf. Das hilft sehr, sehr stark. Immer wenn irgendwas schief läuft. Klar hast du einen Moment des Selbstmitleids aber danach fokussierst du dich wieder auf wo will ich hin. Und das war einfach nur ein Schlagloch auf dem Weg zu deinem Erfolg. Either life upgrades you or you upgrade yourself. Also entweder du verbesserst dich oder das Leben macht, dass du dich verbesserst. Und das mit den Niederlagen umgehen ist glaube ich eine ganz, ganz wichtige Kernkompetenz. Was ist dein Ratschlag, dein Tipp um mit großen Niederlagen oder Ereignissen im Leben umzugehen, um daraus den Willen zum Erfolg zu ziehen und auch um [erfolgreich werden](#) zu können. Was ist eine große Niederlage? Das

ist wahrscheinlich sehr subjektiv. Das ist erstens sehr subjektiv und das spannende ist was du in dem Moment in dem du das erlebst als große Niederlage wahrnimmst, ist oftmals 5 oder 10 Jahre später...wo du sagst, das war ein Stolperer. Da bist du gestolpert. Und oftmals ist es so, dass du im Rückblick sagst: In dem Moment war es einfach große Scheiße. In dem Moment hat es so weh getan. Aber rückblickend war es dann eine der besten Situationen die dir passieren konnte. Weil du dich auf einmal entwickeln musstest. Weil du ein großes Wachstum hattest. Ich bin beispielsweise mit 17 von zuhause ausgezogen. Ein bisschen Geld bekommen für 2 Monate, die ich mich selbst darüber dann finanzieren konnte und dann hab ich mir nen Job gesucht. Erst habe ich bei einem Freund gewohnt, dann habe ich mir einen Job gesucht als Hilfsarbeiter in einer Fabrik. Dann habe ich mir eine eigene Wohnung gesucht. Vom Hilfsarbeiter zu einem der erfolgreichsten Verkaufstrainer. Ich habe mal 3 Monate das Abitur probiert aber das war nicht meins. Ich war auch einfach mit dem Thema Schule durch. Ich wollte nicht mehr, mir fehlte der komplette Sinn für Schule und ich wollte etwas anderes. Und dann war eben arbeiten. Nur, wenn du nichts gelernt hast...das war so: Ich bin wirklich von einer Fabrik zur anderen gegangen und habe da geklingelt, habe gesagt ich bin dir, ich suche einen Job, haben sie etwas für mich? Ja was kannst du denn? Ja, dies und jenes. Ja wie alt bist du denn? 17. Oh ne, 17 geht nicht. Weil mit 17 darfst du zum Beispiel keine Schicht machen, darfst kein Akkord machen und dann war ich einfach auch aufgrund des Alters raus. Oder die haben gesagt: Ne, wir stellen nur Frauen ein. Nimm mich doch, ich mach das gleiche. Ja, ne aber das was wir machen, das machen nur Frauen und haben wir noch nie einen Mann genommen. Ich habe aber dann nach 3 Tagen, nach 3 Tagen hatte ich einen Job. In einer Fabrik, die Fässer herstellen - Metallfässer und ich habe diese Fässer in LKWs verladen. Ich fand das auch noch cool. Weil ich damals sehr sportlich war. Ich fand das cool. Du hattest eigentlich 8h Sport. Hast du immer noch. Ja, aber ne. Jetzt

kommen wir zu dem Thema Niederlage. Jetzt werden manche sagen: Aber das war doch eine Niederlage. Das war rückblickend keine Niederlage. Ich wäre heute nicht der, mit dem [Selbstbewusstsein](#), mit dem Selbstvertrauen, wenn ich nicht mit 17 es geschafft hätte mir einen eigenen Job zu suchen, eine eigene Wohnung zu suchen ohne Connection, ohne irgendwas. Und nach 2 Monaten mich komplett selbst finanzieren zu können. Von da an brauchte ich nie wieder Geld von meinen Eltern. Ich hab meinen Führerschein auch erst mit 19 gemacht. Ich hatte vorher kein Geld. Und ich brauchte vorher auch kein Auto. Ein Auto war für mich nicht nötig. Ich hatte ein Fahrrad. Das ging. Du hast ja gehandelt. Du hast etwas gemacht. Gibt es für dich irgendein Rezept, wie man aus dieser Starre herauskommt und ich komm auch gleich dazu weshalb ich das frage. Wie man aus dieser Starre rauskommt und ins Handeln kommt. Du hast ja diesen Willen gehabt. Du wolltest unbedingt etwas machen. Vielleicht eine Weg-von Motivation oder eine Hin-zu Motivation in dem Sinne. Wie kann man das machen? Mein Tipp beispielsweise ist: Ich Stapel das weg von bis es so groß ist, dass ich keinen Bock mehr habe und einfach loslege und jetzt weiß ich das aber damals war es halt nicht so. Was ist dein Tipp, um diese Motivation zu bekommen und um diesen krassen Erfolgswillen zu haben. Das sind viele Faktoren, aber ein Faktor ist was wir gerade beim Frühstück hatten. Da hast du gesagt, du hast ein Fitnessziel bis zum bestimmten Datum. Danke dass du es jetzt auch noch hier erzählst. Nein, nein. Ich sag ja nicht was es ist. Ich sag ja nicht bis wann und was. Da bist du flexibel aber in dem Moment wo du es gesagt hast, hast du gesagt: Scheiße, jetzt habe ich es dir auch noch gesagt, jetzt habe ich mich öffentlich dazu committed. Und das ist ein wichtiger Faktor. Wenn du dich öffentlich committest. Jeder ticket anders. Es gibt Leute die das heute erzählen, die heute etwas reden und sich morgen nicht mehr daran erinnern wollen. Aber bei mir war es einfach so...es war klar, ich werd nicht mehr zu meinen Eltern gehen. Für mich war klar,

dass wenn ich jetzt hier ausziehe, dann schaffe ich es. Dann schaffe ich es und das war das Commitment mir gegenüber auch selber zu sagen: Ich geh nicht zurück. Es gibt keinen Plan B. Es gibt nur einen Plan A. Plan B ist immer eine Ausrede. Ich nenne es die Cortez-Methode. Nach Mexiko segeln, alle Schiffe verbrennen und jetzt müsst ihr kämpfen. Und jetzt will ich noch ganz kurz darauf zurückkommen mit der Sache. Mit dieser Angst. Ich hatte diese Angst. Bei mir war das so: Ich habe studiert. Ich habe 3 abgeschlossene Studiengänge. Alter, Falter. Das wusste ich ja alles gar nicht. Da setz ich mich direkt mal grade. Und das Ding ist, ich habe im Nachhinein festgestellt: Ich habe das gemacht, erstens weil ich keinen klaren Lebenssinn hatte, was du gesagt hast mit Zielen, dass man sich ein Ziel setzt, dann hatte ich kein Selbstbewusstsein bin ich der Meinung, um zu dem Zeitpunkt für das gerade zu stehen was ich will im Leben und das dann auch zu machen. Ich habe einfach nur eine Ausrede gesucht. Diese Erkenntnis war Wahnsinn. Das es eigentlich eine Angst in meinem Sinn war. Deshalb habe ich auch nachgefragt was deine Tipps sind, um ins Handeln dann zu kommen. Und ich kenn auch viele bei deinen ist das auch so. Die haben halt nen Job oder studieren halt und wissen nicht was sie machen und wollen erfolgreich werden, beschäftigen sich mit Erfolgsliteratur, lesen irgendwelche Sachen und machen nichts. Dann ist vielleicht auch erstens das Ziel nicht reizvoll genug, das warum ist nicht richtig geklärt und die Umstände sind nicht heftig genug. Du merkst das. Du veränderst dich normalerweise nur dann wirklich wenn etwas gravierendes in deinem Leben passiert. Und das sieht man einmal über Lust und über Schmerz. Über Schmerz ist viel härter. Also wenn du einen Herzinfarkt hast, danach achtest du auf deinen Körper, auf die Ernährung und danach beginnst du Sport zu machen. Erst danach. Davor ging ja alles gut. Nach einer Scheidung überlegen wir Männer uns, dass wir möglicherweise mehr Zeit mit der Partnerin verbringen sollten. Immer erst dann. Oder wenn du deinen Job

verlierst, als Arbeitnehmer, dann überlegst du: Mist, ich habe in den letzten 10 Jahren keine Weiterbildung gemacht. Ich habe nicht ein Seminar besucht. Wäre vielleicht mal sinnvoll gewesen. Ja. Nicht nur wäre. Nicht Konjunktiv. Sondern es ist sinnvoll. Wer sich nicht bewegt, der hat oftmals nicht diesen Druck für sich da aufgebaut und es gibt einmal die Menschen da kommt der Druck von außen, durch Schicksalsschläge, Kündigung, Scheidung oder Herzinfarkt. Oder aber es gibt Menschen, die von sich aus sagen: Ich will mehr und die dann von sich aus sagen, ich will dieses mehr, das motiviert mich so das zu tun. Deswegen baue ich in vielen Sachen künstlichen Druck für mich auf, damit ich da handle. Ziele sind künstlicher Druck. Du schreibst deine Ziele auf und schreibst ein Datum dahinter und sagst bis dann will ich das erreicht haben. Und dann committest du dich öffentlich zu Fitnesszielen. Genau. Auf 8% Körperfett.