Yvonne Dathe

Aufwind im Kopf!

Sicherer und besser fliegen mit Mentalem Training

Praxisnahe Methoden für Einsteiger und Experten

WinMental

Bildnachweis:
Daniel Tyrkas • Harry Buntz, DHV • Helmut Blaim • Markus Berghaus, Flugschule active zone • Regina Glas, DHV • Thomas Ide • Ulla Trampert, pixelio.de • Yvonne Dathe

Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-00-050726-7

2. Auflage 2015
© WinMental, 87642 Berghof
Umschlaggestaltung: Yvonne Dathe

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung

Aktuelles und Nützliches für´s Fliegen und Beruf findest du unter:
www.winmental.de - Aufwind für dein Leben!

In diesem Buch wird das höfliche DU verwendet.

Wenn du einmal das Fliegen empfunden hast,
wirst du für immer auf der Erde wandeln
mit deinen Augen himmelwärts gerichtet,
denn dort bist du gewesen
und dort wird es dich immer wieder hinziehen.
(Leonardo da Vinci)

Inhaltsverzeichnis

1. Was bringt dir Mentales Training? 6

2. Voraussetzungen für erfolgreiches Fliegen 10
2.1. Selbstverantwortung 11
2.2. Wissen als Basis 14
2.3. Synergie von Körper - Umfeld - Kopf 17
2.4. Der Blick durch den Tunnel 25
2.5. Wegweiser 26
2.6. Gewohnheiten 29
2.7. Formen der Aufmerksamkeit 33
2.8. Rückschläge als Lernerfolg verbuchen 41

3. Anforderungen beim Fliegen 44
3.1. Schnell gute Entscheidungen treffen 45
3.1.1. Vertraue deiner Intuition 47
3.1.2. Intuitionsfallen 53
3.2. Eine positive Grundeinstellung 60
3.3. Optimale Leistungsfähigkeit 62
3.4. Handeln mit Routine 72
3.5. Dein wichtigster Gesprächspartner 78
3.5.1. Gedanken-Stop 84
3.5.2. Ein positives Selbstgespräch 85
3.5.3. Achtsam sein was ist 87
3.6. Was sind deine Überzeugungen? 88
3.7. Angstbewältigung 91
3.8. Erfolgseinstellungen 95
3.9. Was ist eigentlich Flow? 98
3.9.1. Merkmale von Flow 98
3.9.2. Flowerlebnisse abrufen 99
3.9.2. Negative Seite von Flowerlebnissen 102

4. So kannst du mental trainieren **104**
4.1. Das Training 105
4.2. Das Ziel 108
4.2.1 Zielformulierung 110
4.2.2 Tipps zur Vertiefung von Zielen 117
4.2.3 Einfluss von Erwartungen auf die Zielerreichung 120
4.3. Fähigkeiten richtig einschätzen 122
4.4. Möglichkeiten des Mentalen Trainings 124
4.5. Ablauf des Mentalen Trainings 127
4.6. Vorbereitung auf verschiedene Situationen 132
4.7. Wirkung von Mentalem Training 137

5. Aus der Praxis **142**
5.1. Eine Landeeinteilung wird zu hoch angesetzt 143
5.2. Fliegen im Pulk 147
5.3. Wettbewerb - Schlechte Position nutzen 150
5.4. Negative Erlebnisse verarbeiten 151

6. Piloten im Interview **154**
6.1. Daniel Tyrkas: Über seine Streckenflugvorbereitung 154
6.2. Andreas (Pepe) Malecki: Über das Wettbewerbsfliegen 162
6.3. Christin Kirst: Streckenfliegen & Frauen 169
6.4. Martin Petz: Juniormitglied in der Nationalmannschaft 179
6.5. Markus Ebenfeld: Drachenflieger 184
6.6. Markus Berghaus: Fluglehrer 192
6.7. Christian Maurer: Mehrfacher X-Alps-Gewinner 198
6.8. Stefan Keller: Rollender Fluglehrer 201

Literaturverzeichnis **206**

1. Was bringt dir Mentales Training?

Werden Piloten gefragt, worauf es ankommt beim Fliegen, dann ist die Antwort oft "Der Kopf, die innere Mentale Stärke". Doch was ist Mentale Stärke überhaupt?

Mental stark zu sein, bedeutet egal in welcher Situation du gerade bist, kannst du deine optimale Leistungsfähigkeit abrufen. Und zwar speziell in schwierigen Situationen. Viele Piloten fühlen sich bereits unter DRUCK, wenn andere Menschen zu sehen oder in der Luft mehr als zwei fliegen.

Druck kann viele Ursachen haben. Er kann von außen kommen, indem andere von einem eine gute Leistung erwarten. Prüfungs-situationen, Wettbewerbe oder Zuschauer können Druck erzeugen, indem wir glauben es besonders gut machen zu müssen oder anderen bzw. sich selbst etwas zu beweisen. Die Folge sind kreisende Gedanken und Nervosität. Negative Gedanken erzeugen inneren Druck der dann zu körperlichen Reaktionen führt.

Unbekannte Situationen, die es in der Luft immer wieder geben kann, führen zu Unsicherheit. Doch beim Fliegen solltest du hier angemessen reagieren können. Dafür ist neben dem "normalen" körperlichen und flugtechnischen Training ein Mentales Training sinnvoll.

Bereits in meiner Jugend gehörte während des Leichtatheltiktrainings das Mentale Training ganz selbstverständlich mit zum Trainingsalltag. Dabei ging es um das Verfeinern bestimmter Bewegungsabläufe, das schnelle Regenerieren nach dem Training, dem positiven Umgang mit sich selbst und seinen (Miss-)Erfolgen.

André Agassi, ehemaliger Tennisprofi und Olympiasieger sagte einst in einem Interview: "Ich habe Wimbledon 10.000 Mal im Kopf gewonnen." In Wirklichkeit hat er Wimbledon danach "nur" einmal (1992) gewonnen. Studien zeigen, dass Mentales Training "echtes" Training nicht ersetzen kann. Die Wirkung von Mentalem Training, in Kombination mit "normalem" Training, ist allerdings stärker, als "nur" die Praxis zu trainieren.

Gerade beim Fliegen ist die "Trainingszeit" sehr begrenzt. Aus beruflichen und privaten Gründen bleiben oft nur einige Wochenenden und der Urlaub. Die verbleibenden Tage fallen oft wetterbedingt ins Wasser.

Mit Hilfe des Mentalen Trainings können unzählige Möglichkeiten trainiert und durchgespielt werden. Und zwar unabhängig von Wetter, Raum oder zeitlichen Möglichkeiten. Eine mentale Trainingseinheit kann kurz zwischendurch, beinahe überall stattfinden. Es können Situationen geübt werden, die real nur schwer auszuprobieren sind, wie etwa das taktische Agieren während eines Wettbewerbs oder bestimmte Gefahrensituationen. Erlebst du später eine mental trainierte Situation, ist dir diese bekannt und du reagierst gelassener und weißt ganz automatisch was zu tun ist.

Im Interview für einen Artikel erzählte mir Alex Schalber, einer der besten österreichischen Gleitschirmflieger und Vizeeuropameister 2010, über das Mentale Training: "Die Entwicklungsmöglichkeit liegt im Kopf, das fliegerische Handwerkszeug ist bei fast allen Piloten gleich." Diese Aussage macht deutlich, dass gerade im Spitzensport der Unterschied zwischen Sieg und Niederlage nur sehr gering ist, hier kann der Kopf zu 100% für den (Miss-)Erfolg verantwortlich sein.

Aber nicht nur im Spitzensport kann das Mentale Training unterstützen. Gerade "Freizeitpiloten" können aus den Techniken des Mentalen Trainings profitieren. Mir selbst hat das Mentale Training geholfen ein schlechtes Flugerlebnis schneller zu verarbeiten, damit ich die Freude am Fliegen für mich wieder entdecken konnte.

Damit sich ein Erfolg beim Mentalen Training einstellt, solltest du wie der Name schon sagt regelmäßig "trainieren". Genauso wie ein Marathonläufer trainieren muss, um die 42,195 km lange Strecke bewältigen zu können, solltest auch du deinen Kopf immer wieder trainieren, um langfristig besser und sicherer zu fliegen.

Das Training baut systematisch auf dein zuvor definiertes Ziel auf. In diesem Buch stelle ich dir die Methode des Mentalen Trainings vor. Du wirst erleben welchen besonderen Anforderungen du beim Fliegen ausgesetzt bist und welche Voraussetzungen du brauchst, um dich optimal mental auf das Fliegen vorzubereiten. Es wird dich in die Lage versetzen, für dich passende Strategien zu entwickeln, sodass du diese auch unter höchsten Beanspruchungen anwenden kannst. Auf diese Weise kannst du befreit und sicherer das Erlebnis "Fliegen" noch intensiver und mit allen Sinnen genießen.

So kannst du vorgehen:
Du kannst das Buch einfach von vorne bis hinten durcharbeiten. Zunächst geht es um die Grundvoraussetzungen für erfolgreiches und

sicheres Fliegen. Als Nächstes werden die verschiedenen Anforderungen beim Fliegen beschrieben. Anschließend im Abschnitt "Mental Training - so geht´s", erfährst du welche Methoden es gibt und wie ein systematisches Training bestenfalls aufgebaut ist. Zum Schluss findest du noch einen Praxisteil.

Solltest du rein an der Methode des Trainings interessiert sein, kannst du auch schon in Abschnitt 4 oder 5 einsteigen. Im Abschnitt 6 berichten erfolgreiche Piloten über ihre Flugerfahrung und Herangehensweise.

Diese Symbol sagt: Es liegt für dich eine Datei unter www.winmental.de/aufwind-im-kopf zum Anhören bereit.

Vorteile eines Mentaltrainings im Überblick:

- Verfeinerung deiner Technik
- Erweiterung deines Handlunsspielraumes
- Schnellere Regeneration,
- Positive Einstellung entwickeln,
- Größere mentale Stärke, Belastbarkeit und größeres Selbstvertrauen
- Entscheidungen werden schneller getroffen
- Entwickeln von Strategien gegen Stress/ Angst
- Verbesserung deiner Intuition
- Verbesserung deiner Konzentration
- Handlungswirksame Zielformulierungen
- Aktivierung eigener innerer Ressourcen
- Abbau von Blockaden
- Optimierung des Leistungsniveaus
- Einfluss des Zufalls minimieren
- Mehr Spaß am Fliegen!