

Yvonne Dathe

Aufwind im Kopf!

**Sicherer und besser fliegen mit
Mentalem Training**

Achtsamkeitsbasierte Methoden für
Einsteiger und Experten



Eine Haftung der Autorin und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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

In diesem Buch wird ein höfliches DU verwendet. Um die Lesbarkeit zu verbessern, wird auf gendergerechte Sprache verzichtet.


3. Auflage 2024

© WinMental, 87459 Pfronten

ISBN: 978-3-00-078919-9

Alle Übungsblätter und Audiodateien als Download:

Unter folgendem Link, kannst du die Druckvorlagen herunterladen:
www.winmental.de/aufwind-im-kopf



***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

| | |
|---|-----------|
| Vorbemerkung | 9 |
| 1 Herausforderungen beim Fliegen | 11 |
| Was ist Mentale Stärke? | 12 |
| Was bedeutet das jetzt für dich? | 16 |
| Was ist Psychologische Flexibilität? | 17 |
| Hier kommt ACT ins Spiel | 21 |
| Die sechs Kernprozesse der psychischen Flexibilität | 22 |
| Der Punkt der Entscheidung | 26 |
| Pendelstabilität | 27 |
| Wichtig im Freizeitbereich | 28 |
| Die Gehirnstruktur ist dynamisch | 28 |
| Training auch bei schlechtem Wetter | 28 |
| Übung macht den Meister | 29 |
| Weitere Voraussetzungen für das Fliegen | 29 |
| Für wen ist dieses Buch? | 33 |
| 2 Der Regisseur in deinem Kopf | 34 |
| Wie funktioniert unser Verhalten? | 35 |
| Kontrolle des Verstandes? | 39 |
| Zwei Seiten des Verstandes | 42 |
| Verloren in Gedanken | 43 |
| Erlebnisvermeidung | 47 |
| Deine Gewohnheiten aufzeichnen | 53 |
| 3 Achtsamkeit als Basis | 56 |
| Was ist Achtsamkeit? | 57 |
| Der Emotionskreislauf | 59 |
| So durchbricht Achtsamkeit den Emotionskreislauf | 68 |
| Die Beobachter-Perspektive | 69 |
| Vom Teilnehmer zum Beobachter | 70 |

| | |
|---|-----------|
| Achtsamkeitstraining | 72 |
| Sich zentrieren | 73 |
| Emotionen beobachten | 75 |
| Alle Sinne spüren | 76 |
| Deine Aufmerksamkeit bewusst lenken | 78 |
| Der Cross-Check | 80 |
| Konzentration aktivieren | 83 |
| Hinweise zu Achtsamkeitsübungen | 83 |
| 4 Werte & Ziele | 88 |
| Was motiviert dich? | 89 |
| Was sind Werte? | 91 |
| Unterschied zwischen Ziele und Werte | 92 |
| Werte geben Orientierung | 96 |
| Werte sind selbstgewählt | 97 |
| Werte beinhalten umfassende Qualitäten | 99 |
| Werten solltest du mit einer Leichtigkeit verfolgen | 100 |
| Die Bedeutung von Zielen | 107 |
| Ziele auf der Ergebnisebene | 108 |
| Grenzen von S.M.A.R.T.-Zielen | 109 |
| Motto-Ziele | 112 |
| Empfehlung der Motivationspsychologie | 115 |
| Dein Motto-Ziel finden | 115 |
| Dein Bauchgefühl | 116 |
| Selbstregulation statt Willenskraft | 119 |
| Deinen inneren Schweinehund mit nehmen | 121 |
| Von der Absicht zum Motto-Ziel | 128 |
| In 7 Schritten zum Motto-Ziel | 134 |
| Dein Motto-Ziel stärken | 135 |

| | |
|---|------------|
| Umsetzung mit Wenn-Dann-Plänen | 138 |
| Vergleich Ergebnis- und Prozessziele | 143 |
| Fähigkeiten richtig einschätzen | 145 |
| 5 Visualisierungstraining | 147 |
| Möglichkeiten des Visualisierungstrainings | 148 |
| Ablauf des Visualisierungstrainings | 154 |
| Vorbereitung auf verschiedene Situationen | 158 |
| Wirkungen von Visualisierungstrainings | 167 |
| 6 Umgang mit Ängsten | 173 |
| Was sind Ängste? | 174 |
| Dein Verstand und die Angst | 176 |
| ANGST überwinden | 185 |
| Akzeptanz und Mut trainieren | 188 |
| Angst und die „Zone optimaler Funktionsfähigkeit“ | 192 |
| Achtsamkeit, Defusion und Angst | 194 |
| 7 Selbstbild, Selbstwert & Selbstvertrauen | 198 |
| Ebenen des Selbst | 199 |
| Statisches vs. dynamisches Selbstbild | 200 |
| Selbstakzeptanz | 210 |
| Stärke dein Selbstvertrauen | 212 |
| Feedback geben | 216 |
| 8 Kluge Flugentscheidungen | 218 |
| Problematik von Flugentscheidungen | 219 |
| Vertraue deiner Intuition | 221 |
| Problematik der Intuition | 224 |
| Intuitionsfallen | 226 |
| Achtung Gruppendynamik! | 229 |
| Intuition stärken | 232 |

| | |
|--|------------|
| 9 Das Geheimnis des Flows | 236 |
| Merkmale von Flow | 237 |
| Negative Seite von Flow | 238 |
| Flowerlebnisse herbeiführen | 240 |
| 10 Hindernisse auf deinem Weg | 245 |
| Darauf kommt es an... | 246 |
| Anregungen für dein Training | 254 |
| Anhang | 255 |
| Literaturverzeichnis | 263 |
| Dein Flugbuch für Mentale Stärke und fliegerische Weiterentwicklung | 268 |

Vorbemerkung

Das ist nun die 3. Auflage des Buches „Aufwind im Kopf“. Seit der letzten Auflage hat sich viel getan. Nicht nur ich und mein Wissen hat sich weiterentwickelt (ich habe seither mein Studium der Psychologie und diverse Zusatzausbildungen in der Sport- und Gesundheitspsychologie absolviert) sondern auch die Erkenntnisse in der psychologischen Forschung sind fortgeschritten. Deshalb sind in diesem Update die neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse mit eingeflossen.

In dieser Auflage beziehe ich mich auf wissenschaftliche Studien und Aufsätze, deren Quellen angegeben sind, damit du, falls du mehr darüber wissen möchtest, die Originaltexte lesen kannst.

Ein neu hinzugekommenes Kernthema ist der Zusammenhang zwischen Stress und Achtsamkeit. Die Neurowissenschaften haben hierfür gute Erklärungsmodelle entwickelt. In diesem Buch habe ich auf Fachbegriffe weitgehend verzichtet, um es dir so einfach wie möglich zu machen, diese Themen für deine fliegerische Weiterentwicklung nutzen zu können. Beispiele aus der fliegerischen Praxis sollen dir mögliche Wege der Anwendung zeigen.

Ich hoffe sehr, dass du mit Unterstützung des Buches, deine fliegerischen Fähigkeiten gelassen und mit Freude weiterentwickeln kannst.

Yvonne Dathe



Flug Richtung Mont Colombier, Frankreich

1

Herausforderungen beim Fliegen

*„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“*
(Lucius Annaeus Seneca)

Was braucht ein Pilot um seine Flugträume Wirklichkeit werden zu lassen? - Zeit, Geld, gutes Flugwetter, Flugausrüstung, Flugfreunde, Unterstützung der Familie...? Die Liste kann vermutlich noch deutlich verlängert werden. Doch was braucht ein Pilot noch um sich unter seinem Fluggerät wohlfühlen und seine Ziele zu erreichen? Häufig lautet die Antwort: „Mentale Stärke“ oder „Fliegen ist Kopfsache“. Doch was ist das überhaupt „Mentale Stärke“?

Wenn du mal darüber nachdenkst, wie würdest du „Mentale Stärke“ beschreiben?

Ich habe mal auf einem Social Media Kanal gefragt, was meine Follower unter Mentaler Stärke verstehen. Es kamen Antworten wie mutig sein, erfolgreich seine Ziele verfolgen, negative Erlebnisse überwinden, angstfrei sein, geduldig sein, Willensstärke zeigen, ehrgeizig sein, gelassen sein uvm.

Es haben sich viele positive, aber auch herausfordernde Begriffe unter den Ergebnissen vereint. Es scheint aber doch eine gewisse Unsicherheit darüber zu herrschen, was Mentale Stärke ist und das, obwohl es doch so wichtig ist über Mentale Stärke beim Fliegen zu verfügen. Es lohnt sich also mal etwas genauer hinzusehen, was sich hinter diesem Begriff verbirgt.

Deine Flugbegleiter im Buch:



Echse Nuby

Nuby ist vollkommen im Hier und Jetzt. Er verkörpert teilweise veraltetes Wissen. Vielleicht wirst du einige seiner Kommentare schon einmal gehört haben oder selbst für wahr halten.



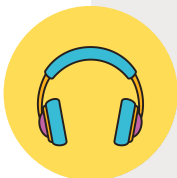
Professor Finn

Finn ist ziemlich intelligent. Er besitzt umfangreiches Wissen auf dem Gebiet der Sportpsychologie. Finn wird immer mal wieder auftauchen, um dir wissenschaftliche Erkenntnisse näher zu bringen.



Flex-Trainer

Einer der wichtigsten Punkte ist, dass du die Techniken in diesem Buch trainierst. Der Flex-Trainer wird dir Strategien und Techniken zeigen, damit du deine mentalen Fähigkeiten entwickeln kannst.



Audio-Coach

Zu diesem Buch gibt es noch einige Zusatzmaterialien. Immer wenn du den Audio-Coach siehst, kannst du dich auf der Webseite www.winmental.de/aufwind-im-kopf umsehen, dir die dazugehörige Datei herunterladen oder direkt anhören.

Was ist Mentale Stärke?

Es ist zweifelsohne wichtig, über mentale Stärke beim Fliegen zu verfügen, jedoch gibt es oft Unklarheiten darüber, was genau das bedeutet. Es gibt viele Begriffe, die sich unter diesen Oberbegriff einreihen lassen. Wie bereits erwähnt, gibt es viele verschiedenen Vorstellungen darüber, was Mentale Stärke ist. Aber nicht nur unter Piloten auch in der Wissenschaft herrscht oft Unklarheit was Mentale Stärke bedeutet. Häufig wird Mentale Stärke mit Mut und Resilienz gleichgesetzt. Jedoch werden diese beiden Begriffe in der Forschung klar von einander unterschieden.

**Professor Finn:**

Resilienz oder Widerstandskraft ist die Beschreibung von Reaktionen auf eine Krise oder Stress.³ Mentale Stärke ist mehr. Es geht nicht nur um den guten Umgang mit Stress sondern auch um proaktives Verhalten, um sich persönlich weiterzuentwickeln. Mentale Stärke erfasst also im Gegensatz zur Resilienz sowohl reaktive als auch proaktive Prozesse.⁴ Bei Mut geht es in erster Linie um ein einzelnes Ziel und die damit verbunden Verhaltensweisen, während Mentale Stärke mehrere und potenziell widersprüchliche Ziele umfasst.⁵ Mentale Stärke ist somit auch mehr als „nur“ Mut.

Stress und Druck sind im sportlichen und fliegerischen Alltag unvermeidbar und gehören zum fliegerischen Alltag dazu. Egal, ob du nun von einem überfüllten Startplatz startest, dich nach einer Außenlandung im ersten Wettbewerbs-durchgang für den zweiten Tag motivieren möchtest, du nach einem negativen Erlebnis wieder in die Thermik fliegst oder ob sich scheinbar plötzlich das Wetter ändert. Immer wieder stellt sich die Frage, wie gelingt es gut mit Stress oder sogar Ängsten umzugehen? Die Stressoren (=stressauslösende Situationen) können durch nicht hilfreiche Selbstgespräche im Kopf selbst erzeugt werden oder von außen kommen, z. B. ausgesprochene Erwartungen von Freunden, Aussagen von Gegnern im Wettbewerb oder Anfeuerungen von Zuschauern, und noch Vieles mehr. Stressoren können aber auch von deinem Körper (z. B. Schmerzen, Verletzungen) und der Umwelt (z. B. das Wetter, die Höhe) kommen. Mentale Stärke wird als eine Fähigkeit beschrieben, welche diejenigen die mit Stressoren umgehen können, von denjenigen unterscheidet, deren Leistung nachlässt.

Es gibt eine unzählbare Anzahl an verschiedenen Definitionen von Mentaler Stärke. Was jedoch fast alle Definitionen gemeinsam haben, ist das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Tatsache, dass mentale Stärke vom Kontext abhängig ist. Jones et al. (2007)⁷ entwickelten einen Ansatz der Mentale Stärke auf

**Professor Finn:**

Clough und Strycharczyk⁶ stellten fest, dass Mentale Stärke Sportlern ermöglicht, Hindernisse, Ablenkungen, Druck und Widrigkeiten durch eine Vielzahl von Stressfaktoren zu bewältigen. In jüngster Zeit hat sich das Verständnis weiterentwickelt. Mentale Stärke wird als eine zustandsähnliche, psychologische Ressource betrachtet, die zielgerichtet, flexibel und effizient ist.⁵

vier Dimensionen beschreibt: Einstellung, Training, die Phase während des Fluges und die Phase nach dem Flug.

Mentale Stärke ist kontext- und situationsspezifisch, so dass selbst innerhalb ein und derselben Sportart verschiedene Teams und Vereine ein unterschiedliches Verständnis davon haben, was es bedeutet, mental stark zu sein. So kann es sein, dass in einem „ambitionierten Umfeld“ Mentale Stärke darin gesehen wird, nach einem Flug noch ein De-Briefing und eine Leistungsanalyse zu machen, um für das Team und die eigene Leistungsverbesserung zu arbeiten. In der Gleitschirmliga findet oft nach einem Flugtag ein solches De-Briefing statt. Aber auch manche Streckenflugpiloten haben sich in Vereinen oder Gruppen zusammengesetzt, um bei schlechtem Wetter ihre letzten Flüge zu analysieren. Akrobatikpiloten nehmen ihre Flüge häufig auf und analysieren im Nachhinein was gut war oder noch verbessert werden kann.

Mental stark sein kann in einem weniger ambitionierten Umfeld auch bedeuten, am Vorabend zu trinken und trotzdem einen guten Flug zu absolvieren. Diejenigen, die dies verkörpern und

**Echse Nuby:**

Mentale Stärke ist angeboren und du kannst das nicht verändern. Entweder du bist mental stark oder nicht.

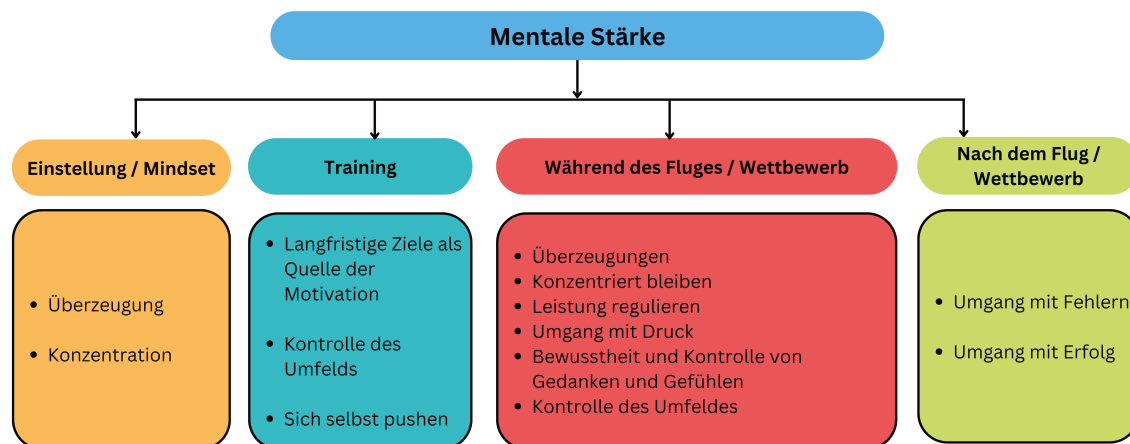


Abbildung: Mentale Stärke in Anlehnung von Jones et al. (2007)



Professor Finn:

Nuby hat recht. Mentale Stärke wird als Persönlichkeitseigenschaft angesehen, die bestimmt, wie Menschen mit Stressoren, Druck und Herausforderungen umgehen, unabhängig von den vorherrschenden Situationen.⁶ Allerdings kann die Mentale Stärke durch Umweltfaktoren aktiv verändert werden.⁸ Mentale Stärke kann aus einer anderen Perspektive, durch psychologisches Training und soziale Erfahrungen vermittelt werden und ist dadurch trainierbar.⁹

vorleben, werden dann von anderen für mental stark gehalten.

In den letzten Jahren hat die psychologische Forschung gezeigt, dass Mentale Stärke auch innerhalb einer Person variieren kann.⁵ Dies führte dazu, dass Mentale Stärke von Wissenschaftlern in zwei Bereiche aufgeteilt wurde:¹⁰

1. Kapazitätsbezogene Mentale Stärke

Darunter wird eine dauerhafte Persönlichkeits-eigenschaft (ähnlich wie Optimismus) verstanden, die das Höchstmaß an Mentaler Stärke widerspiegelt, die ein Mensch zeigen kann

2. Funktionale Mentale Stärke

Damit ist eine manipulierbare zustandsbezogenen Fähigkeit

gemeint, die ein bestimmtes Maß an Mentaler Stärke in unterschiedlichen Situationen zeigt. Es wird davon ausgegangen, dass drei Schlüsselaspekte die Verfügbarkeit und Zugänglichkeit zu dieser Fähigkeit einen Menschen beeinflussen:

Bereitschaft bzw. **allgemeines Wohlbefinden** (z. B. Ernährung, Flüssigkeitszufuhr, Schlaf und Stress),
Vorbereitung von sinnvollen Zielen und **Aktivierung auf Prozesse**, die während der Leistung genutzt werden können (einschließlich der Aufmerksamkeitssteuerung und Selbstgespräche).¹⁰

Falls du jetzt etwas verwirrt bist und gar nicht mehr weißt was Mentale Stärke bedeutet, dann bist du damit nicht alleine. Auch ich war etwas verwirrt und das als Psychologin! Doch keine Sorge, es gab bei mir einen Aha-Moment und auch du wirst bald diesen Aha-Moment erfahren.

Was bedeutet das jetzt für dich?

Mentale Stärke kann zusammenfassend als eine kontext- und situationsspezifische Ressource betrachtet werden, die es Sportlern / Piloten ermöglicht, mit Stress gut umzugehen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass nur wenige Menschen Unterstützung in Bezug auf mentale Stärke suchen. Denn unbewusst schwingt die Befürchtung mit, wenn ich mir Hilfe hole, dann bin ich „schwach“ und wer möchte schon schwach sein?

Zudem vermittelt die Vorstellung von Mentaler Stärke, den Eindruck, du könntest deine Gedanken, Gefühle und dein Umfeld kontrollieren. Allerdings ist Kontrolle nicht immer möglich. Viel entscheidender ist, dass wir uns flexibel und reaktionsschnell in bestimmten Situationen verhalten. Erfolglose Bemühungen um innere oder äußere Umstände zu kontrollieren, kann ein Gefühl von Frustration und Unzulänglichkeit hervorrufen. Ich erinnere mich beispielsweise noch gut, als ich das hier vorgestellte Konzept noch nicht kannte, wie ich verzweifelt unter meinem

Gleitschirm hing. Es gelang mir einfach nicht meine Gefühle zu kontrollieren. Je mehr ich versuchte meine wenig hilfreichen Gedanken und Gefühle unter Kontrolle zu halten, desto schlimmer wurde es. Gedanken und Gefühle schaukelten sich gegenseitig hoch, bis ich irgendwann erschöpft aufgab und unter Tränen zum Landeplatz flog. Du kannst dir vorstellen, dass ich mich wie eine Versagerin fühlte, während andere einen wunderschönen Thermikflug hatten.

In dem Konzept der Mentalen Stärke wird auf die Bedeutung der Ziele hingewiesen. Allerdings wird nicht aufgezeigt, was genau bei dem Prozess zur Entwicklung von eigenen Zielen, entscheidend ist. Es wird auch nicht auf die Bedeutung von Werten eingegangen oder was zu tun ist, wenn die eigenen Werte und Ziele nicht mit den Werten und Zielen des Umfeldes (z. B. Teammitglieder, Familie, Freunde, Sponsoren) übereinstimmen.

Diese ganzen Überlegungen zusammen führen dazu, dass Mentale Stärke nicht der wirkliche Schlüssel für ein erfülltes Sportler- bzw. Pilotenleben ist. Es gibt allerdings eine große Überschneidung zwischen Mentaler Stärke und einem anderen Konzept, dass sowohl in der psychischen Gesundheit als auch in der leistungsbezogenen Forschung und Praxis immer mehr an Bedeutung gewinnt und das ich dir hier in dem Buch vorstellen möchte: die psychologische Flexibilität!

Was ist Psychologische Flexibilität?

Psychologische Flexibilität wird definiert als „die Fähigkeit bewusst Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment aufzunehmen und das eigene Verhalten entweder zu ändern oder beizubehalten, wenn es den eigenen wertvollen Zielen dient“.¹¹ Der Ansatz kommt aus der Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT) und wurde zunächst angewendet um besser mit Stress und Ängsten umzugehen. Grundsätzlich geht es bei ACT darum die Potenziale eines Menschen zu maximieren und gleichzeitig Leid (z. B. Ängste, Schuldgefühle, Wut, Ärger, Schock usw.) zu minimieren.