



Im Dialog mit dir selbst

Mit positiven Selbstgesprächen zu guten Flügen

TEXT UND FOTO YVONNE DATHE

Mist, jetzt bin ich schon wieder tief und alle anderen fliegen über mich hinweg...“ „Jetzt such ich schon seit einer Ewigkeit nach einer Ablösung und nichts geht! Das hat doch keinen Sinn mehr!“ Solche oder ähnliche Gedanken und Selbstgespräche kennt vermutlich jeder von uns. Nach einer Talquerung sind wir niedriger als gedacht angekommen, jetzt heißt es durchhalten. Doch dann kommen diese fiesen Gedanken und ehe wir es uns versehen, stehen wir tatsächlich am Boden.

Unser innerer Dialog hat das Absaufen sogar noch beschleunigt. Denn wenn wir glauben, es hat keinen Sinn mehr weiterzufliegen, dann hat es auch tatsächlich keinen Sinn mehr. Um möglichst gut zu sein, ist es wichtig, dass wir positiv und aufbauend mit uns sprechen. Aufbauende Worte heben unsere Stimmung, machen Mut, bauen das Selbstvertrauen auf und geben Durchhaltevermögen. Aussagen wie „Du bist zu blöd, um hier weiter zu kommen“ sind nur wenig hilfreich. Ganz im Gegenteil. Unsere negative Grundeinstellung vernichtet die Grundlage unserer inneren Stärke. Wir erhalten immer das zurück, was wir uns selbst einprogrammiert haben. Unsere Denkmuster und Selbstgespräche stellen wichtige Input-Quellen dar. Entweder programmieren wir uns für den Erfolg oder für den Misserfolg. Glaube nicht, dass eine negative Haltung harmlos ist. Was in unseren Köpfen abgeht, spiegelt sich in unserer Leistung wieder. Erst wenn wir uns unserer Gedanken bewusst sind, können negative Äußerungen gestoppt und verändert werden.

Folgende drei Schritte können helfen, den inneren Dialog unter Kontrolle zu bekommen:

1. Achtsamkeit

Horche auf das, was du sagst und denkst. Werde dir deiner Denkweise und deiner inneren Stimme bewusst. Besonders negativen Äußerungen / Einstellungen solltest du sensibel gegenüber stehen.

2. Stopp

Sobald du dir der negativen Einstellung bewusst geworden bist, rufe mit deiner inneren Stimme STOPP. Du wirst überrascht sein, der unerwünschte Gedanke bleibt tatsächlich sofort stehen.

3. Umwandlung

Ersetze das negative Gerede oder den negativen Gedanken durch etwas Positives und Konstruktives.

Wir können auch bewusst den inneren Dialog mit uns selbst suchen und gestalten. Grundsätzlich gibt es in diesem Zusammenhang vier Strategien:

1. Anfeuerung

„Konzentrier dich, du schaffst das! Durchhalten!“ Dient dazu den inneren Schweinehund zu überlisten. Dieser meldet sich gerne in schwierigen Situationen zu Wort. Bei mir ist das häufig der Fall, wenn ich nach einer Talquerung tief komme oder an einer Stelle mit turbulenter Luft bin. Meine innere Stimme meldet sich dann gerne mit den Worten „Musst du dir das wirklich antun? Du könntest doch auch einfach landen gehen...“ oder „Naja, wenn ich jetzt landen gehe, dann hab ich wenigstens noch was vom Tag.“

Für diesen Fall habe ich auf meinem GPS einige Aufkleber angebracht. Auf denen stehen die Worte „Durchhalten“, „Ziel“ und „Höhe“. Vor allem die Worte „Durchhalten“ und „Ziel“ haben mich schon vor der einen oder anderen Außenlandung bewahrt. Wenn ich realisiere, wie sich meine negativen Gedanken melden, dann rufe ich innerlich „Stopp“, atme ein-, zweimal tief ein und aus, sehe auf mein GPS, sehe das große „Durchhalten“ und konzentriere mich wieder. Manchmal spreche ich in dem Fall auch mit meinem Schirm „Gemeinsam finden wir den nächsten Bart und dann geht's wieder HOCH!“ Meistens finde ich kurz nach dem kleinen Dialog tatsächlich eine Thermikblase, die mich wieder auf eine sichere Arbeitshöhe bringt.

2. Relativierung

„Dies ist ein Flug wie viele andere auch.“ Soll die Bedeutung von Ereignissen verringern und uns Nervosität nehmen. Diese Technik ist im Wettbewerb oder XC sinnvoll, wenn wir eine für uns sehr gute Position nicht verlieren möchten. Wir neigen in solchen Situationen dazu, uns selbst Druck zu machen „Nur keinen Fehler machen, ich muss um jeden Preis gewinnen!“ und machen erst dadurch jeden nur erdenklichen Fehler. Eine bessere Taktik ist, die Freude am Fliegen und die eigene Leistung in den Vordergrund zu stellen. „Mein Ziel ist, mit Freude und Spaß zu fliegen und in jedem Moment das Beste zu geben. Auf das Ergebnis habe ich keinen Einfluss. Ich gewinne den Kampf gegen mich selbst und ebne mir damit den Weg zu einem guten Ergebnis.“

3. Aufmerksamkeitsveränderungen

„Ich konzentriere mich auf die Stärken und Schwächen der anderen Piloten.“ Damit soll die Aufmerksamkeit von den eigenen Problemen abgelenkt werden. Wenn wir z.B. merken, dass wir langsam müde werden oder der Druck auf der Blase zu groß wird, kann es hilfreich sein, sich auf Dinge im Außen zu konzentrieren, damit wir von unseren eigenen Problemen abgelenkt sind.

4. Lösungsorientierung

„Ich halte die Augen nach möglichen Lösungen auf, fliegt hier irgendwo ein Vogel, der mir Thermik anzeigt?“ Soll den Blick weiten. Wenn wir einen Flugfehler gemacht haben und deswegen an einer Stelle nicht weiter kommen, kann es passieren, dass wir uns so auf den Fehler konzentrieren und uns ärgern, dass wir den Blick für das Offensichtliche verlieren. In dieser Situation ist es gut, darüber nachzudenken, was es für Lösungen gibt und nicht an dem Fehler festkleben. „Ok, ich hab einen Fehler gemacht. Abgehakt. Jetzt konzentriere ich mich ganz einfach darauf, das Beste zu geben. Der Tag ist noch lange nicht zu Ende!“

Wenn wir positiv mit uns selber sprechen, sind wir motiviert und positiv gestimmt. Das ist die beste Stimmung, um mit Spaß erfolgreich zu fliegen. ☞

Fly-Teacher & Guide
Europa Safari & Alpes Safari

Stubai * Monaco * Castelluccio
Slowenien * Verbier * Telgelberg
Bassano * Chamonix

Tel: 0043 (0) 676 843 77 62 00
moni@parafly.at
www.parafly-stubai.at

PILOT 1
der beheizbare Handschuh mit intelligentem High-Tech-Innenleben

Cumulus53[®]
SPORTS AND LIFE TRENDS
WWW.CUMULUS53.EU

NAVIPointer[®]

LIMITIERTE AUFLAGE MIT ZERTIFIKAT

DESIGNED BY ANDY KATHIN

Vertragshändlerliste unter www.cumulus53.eu