

Bericht

Mentales Training der Segelflug-Nationalmannschaft 2015

Zum 9. Mal trafen sich heuer

7 Piloten der Nationalmannschaft, 3 NM-Junioren, 2 Teamchefs sowie 3 deutsche Gäste zum Mental-Training in Steyregg bei Linz/OÖ.



Von rechts nach links:

Franz Josef Eder, Christoph Koch, Thomas Leitgeb, Peter Mair, Mathias Schunk, Thomas Hynek, Wolfgang Janowitsch, Josef Kammerhofer, Christoph Kalcher, Sebastian Eder, Uli Schwenk, dahinter Ludwig Starkl, Tilo Holighaus, Andreas Lutz, Traude und Hermann Trimmel
Foto von Kurt Graf (nicht im Bild)

Der Rote Faden

Unsere Motivation für dieses gemeinsame Wochenende war wieder etwas Neues auszuprobieren, auf dem Weg zu gehen, der zum Ziel führt.

Als Vorbereitung hatten die Teilnehmer zum ersten Mal eine Hausaufgabe, mit Abgabetermin. Folgende Fragen waren zu beantworten:

1. Was will ich einbringen?

Meine Ressourcen, meine Erfolge, was hat im Vorjahr gut funktioniert...

2. Was fehlt mir noch?

Meine Misserfolge, Defizite, was hat nicht funktioniert...

3. Was will ich lernen?

Was möchte ich verbessern, was hat mich gehindert

4. Meine Ziele für 2015

und spezielle Themen

Mit diesen Vorbereitungen konnten wir am Freitag Abend, nach einem Abendessen und dem vollständigen Eintreffen der Teilnehmer, einen guten Start hinlegen.

Jeder konnte kurz über seine Erfolge und über die Highlights der abgelaufenen Flugsaison berichten. Die Palette reichte sehr weit, von Erfahrungen bei Grand Prix, Biofeet, Ungeduld, Euphorie, Team-Erfahrungen, Umrundung des Balaton, erster 500km-Flug, Innerer Meister ect... Mit dieser Einstimmung wurden kleine wichtige positive Mosaiksteine in das Bild des Selbstwertes eingefügt.

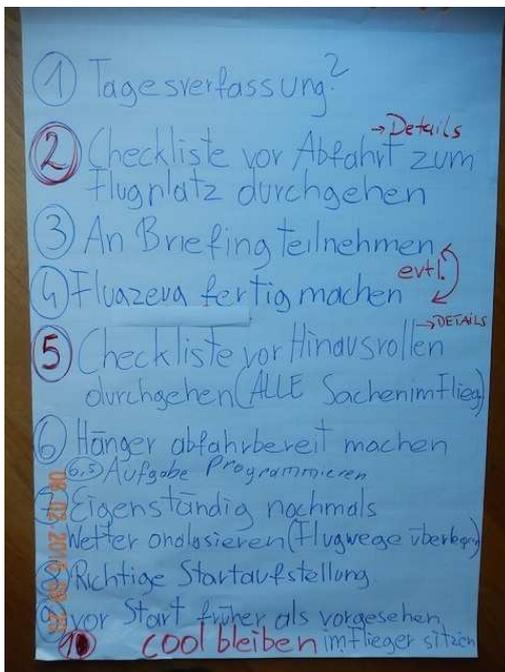
Einige Teilnehmer waren nach einer anstrengenden Arbeitswoche und der Anreise schon etwas müde. Die richtige Zeit für eine „Gute-Nachtgeschichte“ (siehe Anhang).



Damit wurden bei allen Teilnehmern bewusste und unbewusste Impulse ausgelöst, die sich schon beim anschließenden Ausklang im Weinkeller bemerkbar machten und sich noch in den (Wach)-träumen fortsetzten.

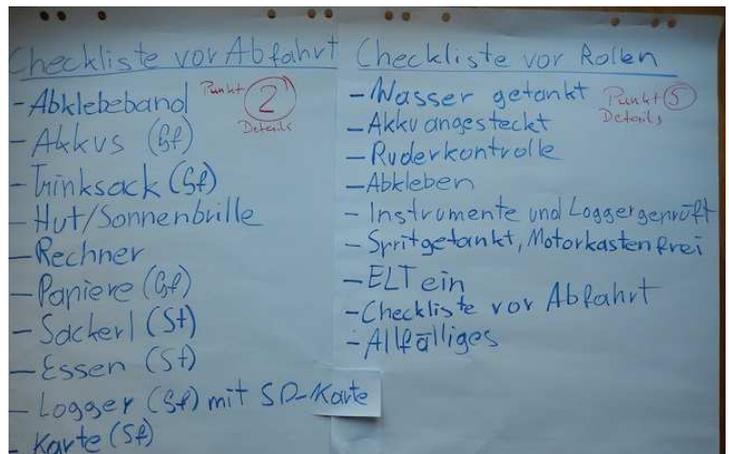
Kein Zufall, floss doch in diese Geschichte irgendwie die Frage 2 und 3 der Vorbereitung ein.

Samstag



Pünktlich versammeln wir uns um 09 Uhr im Seminarraum.

Das Ziel war, sowohl für die Fortgeschrittenen als auch für die Junioren die Ressourcen optimal zu nützen.



Dementsprechend gab es individuelle Aufgaben.

Wie aus den Erfahrungsberichten der Junioren zu erkennen war, mangelt es oft schon bei den Vorbereitungen für einen Wettbewerb. Um ein kreatives Chaos zu ordnen hilft ja bekanntlich eine Checkliste, die gewissenhaft und ohne Zeitdruck erarbeitet wurde.

Das geschieht natürlich noch besser in einer Gruppe. Zuerst zu zweit, dann zu viert wurde das Wissen eingesammelt und in Checklisten - geordnet nach Zeitabschnitten - aufgelistet.



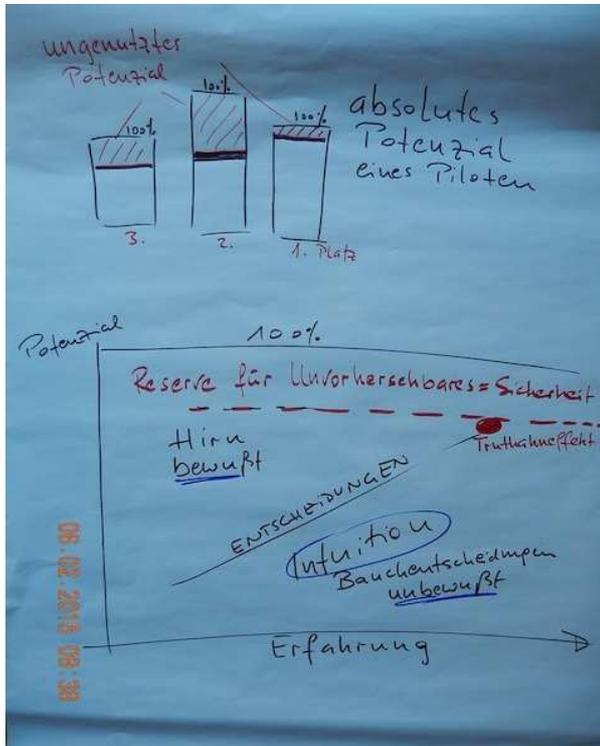
Das Ergebnis wurde den kritischen Experten präsentiert und beurteilt: „Sehr gut“.

Die Fortgeschritten hatten eine ganz andere Aufgabe zu lösen.

Hier ging es um Entscheidungsstrategien. Wann treffen wir Entscheidungen aus dem Bauch, wann ist es besser das Hirn einzuschalten?

Entscheidungsstrategie: Intuitiv oder durch Denken?

Nach dem Frühstück am Samstag gab es zuerst eine kurze Theorie. Wie wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, schafft es unser Gehirn bewusst etwa 40 Bits pro Sekunden zu verarbeiten, Die Intuition, also die „Unbewusste Intelligenz“ hingegen schafft bis zu unglaublichen 11 Mio. Bits pro Sekunde (siehe Mentaltraining 2014).



Egal wie genau die Zahlen in Wahrheit sind, hier steckt offensichtlich ein unglaubliches Potential.

Ist Intuition erlernbar?

Das gesamte Potential, das ein Pilot zur Verfügung hat, wird in der Skizze mit 100% angenommen. Das ist natürlich eine relative Größe, es kann ja nicht aus jeder Pfeife ein Weltmeister werden.

Aber viele Piloten nützen ihre 100% bei weitem nicht aus. Die Frage stellt sich: Wie zapfe ich meine 11 Mio. Bits an? Wie lerne ich Intuition?

Paradoxon: Komplexe Situationen brauchen keine komplexen Lösungen!

Das ist für viele (auch Wissenschaftler) ein Paradigmenwechsel. In der modernen Literatur findet man das unter „Heuristik“. Im Prinzip kennen wir das alle unter „Faustregeln“. Es sind intelligente, sehr intelligente Faustregeln,

die durch viel Erfahrung gewonnen werden.

Mit steigender Flugerfahrung werden Entscheidungen immer mehr intuitiv getroffen, also die Unbewusste Intelligenz angezapft. Anfänger sowie Unerfahrene hingegen müssen und sollten bei ihren Entscheidungen wesentlich mehr nachdenken.

Erfahrene Piloten blenden automatisch die weniger wichtigen Aspekte aus und konzentrieren sich nur auf die wichtigen Informationen. Im Idealfall genügt ein einziger Grund für eine Entscheidung, alles Übrige ist nicht entscheidend, kann man vergessen.

Aber: Du musst hart arbeiten um deine Gedanken so zu ordnen, dass sie einfach – genial – werden. Dann bist du auf dem Weg zur Intuition. (rechts im Bild Andi mit einem Geistesblitz?)



Sich nur auf die Erfahrungen abzustützen, reicht nicht. Es gibt immer wieder Überraschungen, Situationen, die du nie erwarten würdest.

Truthahneffekt (Roter Punkt in der Skizze oben)

Das Unerwartete erwarten, als Metapher soll hier die Truthahngeschichte nützen. Der Truthahn, der so glücklich ist, dass er von der Farm wegkommt, wo jeden Tag um das Futter gestritten wird. Sein neuer Herr behandelt ihn da schon besser, jeden Tag drei Mal bestes Futter. Das macht glücklich aber auch zugleich von Tag zu Tag sicherer, dass das auch am nächsten Tag so sein wird. Er hat Recht, bis zum 24. Dezember...

Mit großer Erfahrung können wir sehr gute intuitive Entscheidungen treffen, aber die verbleibenden Ressourcen sollten wir immer voll der Aufmerksamkeit widmen.

Vielleicht hilft da das Selbstgespräch: „Bin ICH heute der Truthahn?“

Aber kommen wir zurück zu den Entscheidungen in schwierigen Situationen. Wir üben das an einem praktischen Beispiel.

Wahl des Abflugzeitpunktes

Die Wahl des Abflugzeitpunktes ist eine äußerst komplexe Entscheidung, somit ein Idealfall für unsere Idee mit der Heuristik.

Piloten ärgern sich manchmal über einen falschen Abflugzeitpunkt. Die Entscheidung wird oft aus der gerade erlebten Situationen, wie z.B. ein schwacher Bart, eine gefährliche Annäherung im Pulk etc., ganz spontan und irrational getroffen.

Das ist ein Fehler: Wir neigen dazu, dass wir die letzten Eindrücke überbetonen, wir geben ihnen mehr Gewicht.

Viel wichtiger wäre es, die relevanten Parameter für die Entscheidung „Wann fliege ich ab?“ zu berücksichtigen.

Die Methode ist: Analyse → Synthese

Wir beginnen analytisch zu zerlegen:

Was ist mein (Tages)-ziel?

Will ich Tagessieger werden oder will ich bloß nichts verlieren?

Was ist wichtig, was ist mein wichtigstes Entscheidungskriterium?

Auf diese Art spielen wir gedanklich die verschiedensten Situationen durch und Schritt für Schritt bekommen wir ein immer klareres Bild für unsere Entscheidungen.

Inwieweit sich dann unsere einfache Faustregel bewährt, zeigt die Praxis.

Korrekturen sind ein Lernprozess.



Alle diese Faktoren können wir dann im Wettbewerb beim tatsächlichen Abflug so abrufbar parat haben.

Viel Routine lässt uns schließlich intuitiv entscheiden. Das Bauchgefühl beruht auf viel Erfahrung, die im Unterbewussten verborgen ist.

In Zweier- bzw. Dreier-Gruppen versuchten wir diese entscheidungsrelevanten Parameter herauszuarbeiten, um sie anschließend zu besprechen.

Spannend war, dass die Ergebnisse der erfahrenen Piloten

zunächst den Junioren erklärt wurden, damit sie diese anschließend in der großen Runde vortragen.



Sonntag

Beim morgendlichen Routinecheck „Sind wir auf dem Weg? Was fehlt uns noch? Kommt verständlicher Weise der Wunsch nach einem „Rezept““:

Wie trainiere ich in der Praxis?

Wer etwas lernen will, muss sich aus seiner eigenen Komfortzone heraus bewegen, allerdings nicht so weit, dass es zum Stress wird. Bleibe ich in meiner eigenen

Komfortzone, lerne ich nichts dazu, erst wenn ich diese verlasse, habe ich die Chance mich zu verbessern. Ich betrete Neuland, das ist mit Abenteuer verbunden und das setzt natürlich auch die Bereitschaft für ein gewisses Risiko voraus.

Der Lernfortschritt muss daher in kleinen Schritten erfolgen.

Das erfordert Zielstrebigkeit, Geduld und macht Spaß, ist doch die Neugier eine der Haupttriebfedern des intelligenten Menschen.

Wir entwickeln ein Trainingskonzept für das Linienfliegen

Linienfliegen oder besser „den Energielinien folgen“, bedeutet, keine Kreise zu machen. Im ersten Schritt können wir versuchen solange wie nur möglich keinen Kreis zu machen. Wichtig ist, dass ich mir vorher meine untere Grenze setze, wo ich letztendlich wieder Kurbeln will. Dann fliege ich los, ganz egal in welche Richtung, nur keinen Kreis. Das schult das Auge und das Gefühl für die nahen Richtungsänderungen. Die weiteren Trainingsschritte: Ich grenze die Winkel zunehmend ein, soweit bis die „Shadow-speed“ zu einem Zielpunkt nicht verschlechtert wird.

Grundsätzlich gilt für effektives Training:

Je schwieriger die Situation (Wetter, Wettbewerb...), desto wichtiger wird das Training.

Das heißt z.B. blau, wenig Operationshöhe und flotter Wind sind gute Trainingsbedingungen. Wenn ich solche Rahmenbedingungen nach intensivem Training liebe, bin ich wahrscheinlich gut gerüstet für eine starke Konkurrenz...

Pünktlich um 12 Uhr beenden wir die nie enden wollende Geschichte...

Abschließend möchte ich mich bei allen Teilnehmern für ihre offene, humorvolle und konstruktive Mitarbeit bedanken hat. Jeder hat auf seine Weise zum Gelingen dieses Seminars beigetragen.

Insbesondere möchte ich mich bei Kurt für die organisatorische Unterstützung und bei meiner Traude für den inspirierenden Gedankenaustausch während der Vorbereitung und die Unterstützung als aufmerksame Co-Trainerin bedanken.

Herman

Muthmannsdorf, 7. Feber 2015

Gute Nacht Geschichte, inspiriert durch zahlreiche Ideen aus dem Buch „Zen oder wie ein Samurai Golf spielen“ (Ulrich Nitzschke)

Warum fliege ich einen Wettbewerb?

Ich will mich vergleichen, will wissen wer der Bessere ist, möchte gewinnen...

Tatsache ist, als Pilot bin ich am Ruder und steuere mein Flugzeug. Und wer steuert mich? Die Verantwortung abzuschieben funktioniert nicht, es gibt keine Ausreden wie „das Wetter ist Schuld...“

Wenn ich es mir von Grund auf überlege, habe ich im Wettbewerb keine Gegner, ich fliege meinen Flug. Jede einzelne Entscheidung, von der ersten bis zur letzten Minute, habe ich allein zu verantworten. Jede gute Leistung aber auch jeder Fehler geht auf mein Konto.

Der einzige Gegner im Wettbewerb – das bin ich selber!

Unentwegt strebt mein Ego danach, besser als die anderen dazustehen.

Unablässig schwankt es zwischen Erwartung und Enttäuschung hin und her.

Oft wollen wir die gegebene Situation nicht annehmen, wie sie ist.

Es ist dieses Ego, das uns hindert unser Potential voll auszuschöpfen.

Wo hat sich unser Gegner versteckt?

Hinterlistig, dass sich unser Gegner in unserem Kopf versteckt! Dort vermuten ihn wir am allerwenigsten. Deshalb fallen wir immer wider auf ihn herein und die Ego-Falle schnappt zu.

Zum Glück hat unser innerer Gegner auch Fehler. Sein größter Fehler ist sein Chaos. Dieses Wirrwarr geht uns mit Gedanken, Bildern, Erinnerungen und Fantasien laufend durch den Kopf.

Gelingt es uns dieses Durcheinander zu ordnen und in eine bestimmte Richtung zu lenken, ist das bei gewissen Entscheidungen sehr hilfreich, ja unentbehrlich. Schaffen wir es aber nicht in das Chaos eine Ordnung zu bringen, ist das schädlich. Unser Gegner gewinnt an Potential, wir sind auf der Verliererstraße. Wir ärgern uns über Dinge, die wir nicht mehr ändern können oder wir verunsichern uns mit Gedanken in die Zukunft. Wir beschäftigen uns nur nicht mit dem was zählt: dem jeweils gegenwärtigen Augenblick.

Bei diesem Gedankenchaos bleibt die Konzentration auf der Strecke.

Da freut sich der innere Gegner.

Denn je mehr wir uns vom Fliegen ablenken lassen desto besser gefällt ihm das. Bei schwierigen Situationen verunsichert er uns mit Ängsten. Nach schlechten Entscheidungen zieht er uns noch tiefer in Unsicherheit, Ratlosigkeit. Nach gelungenen Entscheidungen verfallen wir in Euphorie und übersehen die Realität. Jeder Segelflieger kennt dieses Barogramm der Gefühle.

Und genau damit geben wir dem Gegner eine Chance!

Wollen wir dem inneren Gegner auf die Schliche kommen, müssen wir seine Tricks und seine stärksten Waffen kennen:

- 1. Selbstzweifel*
- 2. Selbstüberschätzung*
- 3. Ungeduld*

1. Selbstzweifel

Wir zweifeln an unserer eigenen Leistungsfähigkeit und werden unseren eigenen Erwartungen nicht gerecht. Oft glauben wir auch die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen.

Sieger zweifeln nicht – Zweifler siegen nicht.

Selbstzweifel werden meist mit Muskelverspannungen kompensiert. Versagensängste nagen am Selbstwertgefühl und mit störenden Gedanken lassen wir uns vom eigentlichen Geschehen ablenken: Wir sind nicht bei der Sache.

2. Selbstüberschätzung

Weit mehr als 50% der männlichen Autofahrer glauben überdurchschnittlich gut zu fahren.

Mathematisch ist das nicht nachzuvollziehen.

Es ist bedenklich, wenn sich jemand zufällig gute Ergebnisse selbst zuschreibt, aber für schlechte Ergebnisse Ausreden parat hat. Dieser Realitätsverlust führt uns zu Überheblichkeit und Arroganz.

3. Ungeduld

Dahinter versteckt sich meist der Wunsch möglichst schnell „besser“ zu werden, oft verbunden mit überzogenem Ehrgeiz. Diese Ungeduld verhindert gründliches und gewissenhaftes Training. Aus Ungeduld machen wir oft Fehler, die wir unmittelbar nach der Entscheidung schon bereuen.

Wie kann ich meinen inneren Gegner besiegen?

Was sind unsere 3 mächtigsten Waffen?

1. Selbstvertrauen

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten: das schließt Mut zum Risiko ein (aus der Komfortzone in die Lernzone), sowie die Innere Kraft sich durch Rückschläge nicht entmutigen zu lassen. Gesundes Selbstvertrauen ist die goldene Mitte zwischen Selbstzweifel und Selbstüberschätzung

2. Gelassenheit

Ist die Fähigkeit, sich weder durch Misserfolge noch durch Erfolge aus dem inneren Gleichgewicht bringen zu lassen. Dinge so zu lassen wie sie sind: keine Bewertung ob gut oder schlecht.

Loslassen, Aufhören mit dem ständigen Vergleichen, nicht immer besser als andere sein zu wollen.

Eigenbestimmt, nicht fremdbestimmt handeln. Gelassenheit ist unverzichtbar für Konzentration und Stetigkeit. Gelingt es uns gelassen zu sein, haben wir den inneren Gegner schon halb besiegt.

Selbstvertrauen und Gelassenheit ist erlernbar.

Beide müssen aus langjährigen Erfahrungen heraus reifen, das braucht Zeit und viel Ausdauer. In einer ersten Phase werden die erforderlichen Fähigkeiten analytisch zerlegt und mit klaren Zielvorstellungen Schritt für Schritt geübt. Je schwieriger die Umfeldbedingungen (Wetter...), desto wichtiger wird das Training. In einer zweiten Phase versuchen wir die gesamte Trainingseinheit zu integrieren, solange, bis sie in Fleisch und Blut übergeht. Durch neugieriges kreatives Herumexperimentieren lässt sich so ein eigener intuitiver Flugstil entwickeln.

3. Achtsamkeit

Gelingt es uns im gegenwärtigen Augenblick, mit wachen Sinnen und offenem Herz präsent zu sein, haben wir unseren inneren Gegner besiegt.

Sepp Kammerhofer, Rückmeldung nach dem Seminar

... es war das Beste je von mir besuchte Seminar. Die Themen haben mich total angesprochen. Sie waren für mich so griffig, dass ich jetzt sicher weiter und intensiv genau daran arbeiten werde.

Die Intuition, am Beispiel des optimalen Abfluges. Eine Aufstellung einfacher Regeln für diese so komplexe Situation und Ausarbeitung einfacher Strategien. Alle Abschnitte des gesamten Fluges können so dargestellt und erarbeitet werden. Kein Angst, ich werde mich hier nicht in der Theorie verlieren, sondern sehr wohl deinen Rat beherzigen und beim Wettbewerb selbst mich nur noch auf das Fliegen zu konzentrieren.

Das Linienfliegen - danke dafür - und versprochen, es war das letzte Mal, dass ich dieses Thema angesprochen habe. Durch die Zerlegung in kleine Abschnitte, wurde es anschaulich und greifbar. Durch die Betrachtung „geradeaus zu fliegen ohne einen Kreis“ ist der Fokus dann auch genau darauf gerichtet.

Es gab aus der Gruppe auch so viele Bemerkungen, unglaublich bereichernde Sätze und persönliche Geschichten, wovon ich so viel mitnehmen konnte.

Die Umsetzung deiner Idee, im Doppelsitzer zu fliegen. Ich denke, dass dies unter realen Bedingungen, wie im Wettbewerb, am effektivsten sein wird. Ich freue mich besonders darauf, dass ich dies mit Wolfgang beim Pribinacup in Nitra machen darf.

Das praktische Training mit gleichgesinnten. Du hast es immer wieder und besonders in deinen Abschlussworten ein paar Mal betont, wie wichtig dies ist. Wir, die Eders und ich, werden an den zwei Wochenenden nach Nitra (17.04. – 19.04. und 24.04. – 26.04.) in Schärding ein solches durchführen. Vielleicht gesellt sich ja der eine oder andere noch dazu.