

## RESÜMEE

### **Mental-Training der Segelflug-Nationalmannschaft mit Junioren 4221 Steyregg, Lachstatt 41, 29. -31. Jänner 2016**

Mit dieser Art des Mentaltrainings haben wir 2007 begonnen. Seit damals treffen wir uns regelmäßig einmal im Jahr, heuer zum 10. Mal.

In ständiger Weiterentwicklung wurden 3 Schwerpunkte gesetzt:

1. **Erfahrungs- und Gedankenaustausch** zwischen Spitzenpiloten und den Junioren.  
(Rekordzahl 6 Jugendliche)
2. **Blick über den Tellerrand:** Ausländer sind herzlich willkommen!  
Neben 7 Teilnehmern aus der österr. Nationalmannschaft kamen 4 Gäste aus der BRD und 1 Gast aus Belgien
3. **Emotionen** als zentrales Kriterium für Entscheidungen  
Einfließen neuester Ergebnisse aus der Gehirnforschung

#### **Einstieg**

Als Vorbereitung hatten die Teilnehmer eine Hausaufgabe bis zum 31. Dezember abzugeben. Die 3 Fragen lauteten:

1. Meine Erfahrungen in der letzten Saison
2. Was will ich lernen?
3. Meine Ziele für 2016

Diese Vorbereitung der Teilnehmer war für unsere (Traude als Co-Trainerin) eigene Vorbereitung sehr hilfreich und wir konnten die Seminarschwerpunkte gut auf die Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen der Teilnehmer abstimmen.

Unter anderem war **Flexibilität auf dem Weg zum Ziel** ein Thema. Also wenn Unerwartetes eintritt, flexibel zu reagieren. Da wurden wir gleich selbst einem Härtetest unterzogen. Unser Seminarablauf war schon ausgereift, der Bogen vom Einstieg bis zum Ende durchgedacht. Entspannt genossen Traude und ich das Schwimmen in Bad Tatzmannsdorf.

Da kommt 25 Stunden vor Seminaranfang ein Anruf von Andi Lutz: 5 Teilnehmer können nicht rechtzeitig zum geplanten Beginn um 19:30 kommen, es wird später, viel später, etwa Mitternacht werden...

Uns ist natürlich klar „wir kommen später“ heißt im Klartext: „Es ist uns etwas anderes wichtiger“.

Wir haben sofort volles Verständnis dafür: Der neue Ventus ist fertig und morgen findet der Jungfernflug statt!



Das führt uns gleich zu unserem Schwerpunktsthema Nummer 3:

#### **EMOTIONEN**

Zur Einstimmung gibt es für die anwesenden Teilnehmer eine Übung:

Jeder muss aus dem Bauch heraus in 15 Sekunden, also zu wenig Zeit zum Nachdenken, ein Erlebnis abrufen, welches ihn sehr berührt hat, so mit Gänsehaut oder Schauer am Rücken...

Man weiß aus der neuesten Gehirnforschung dass durch angestregtes Nachdenken und dabei sich selbst unter Druck setzen, die Gehirnzellen, die für unsere Kreativität verantwortlich sind, nicht aktiviert werden.

Wenn jedoch Emotionen im Spiel sind beginnt das Gehirn mit neuen Verschaltungen zu wachsen.  
**Begeisterung** ist das Schlüsselwort.  
Damit sind immer Veränderungen, ein geistiges Wachsen in jedem Alter, möglich.  
Die Kinder sind da unsere besten Lehrmeister.

### Der WEG und das ZIEL

Jedes große Ziel, jeder Fortschritt – so wie der Name schon sagt - wird nur in einzelnen Schritten erreicht.  
Alles beginnt mit einem **ersten** Schritt.  
Genau dieser erste Schritt auf dem Weg zum individuellen Jahresziel 2016 wird zum Ziel für dieses Wochenende deklariert.

Erste Frage dazu:

#### 1. WAS WILL ICH von diesem gemeinsamen Wochenende mitnehmen?

Was ist der erste Schritt, sind die weiteren Schritte, die ich hier im Seminar machen will, damit ich auf meinem Weg zum Ziel näher komme?

Jeder notiert sich das auf der ersten Seite im Trainingstagebuch für 2016 .

Wir wollen ja zum Seminarende überprüfen können, ob wir auf dem Weg sind.

Wir tauschen zu den individuellen Zielen einige Ideen in der großen Runde aus. Hier einige Stichworte dazu:

**Aufmerksamkeit:** Wenn ich fliege, fliege ich (Ingo Renner, Wolfgang)

**Prioritäten:** Wichtiges von Unwichtigem, sowie Dringendes von nicht Dringendem unterscheiden (4-Feld-Matrix)

**Alte Muster,** die ich ändern will: ich muss die „Autobahn im Gehirn“ verlassen.

**Leistungsdruck:** Stress baut sich auf, ich bin ergebnisorientiert oder fremdbestimmt, in diesem Fall kann ich mein Leistungspotential im Wettbewerb nicht abrufen.

**Offenheit:** Johari-Fenster wird zum Amann-Fenster (mit Glasscheibe, damit ich mich emotionell vom Umfeld distanzieren kann, wenn ich will)

**Sicherheitskultur:** je unsicherer die Situation, desto mehr Alternativen brauche ich

**Umgang mit Erfolg:** Gefahr zur Überheblichkeit und mit **Misserfolg:** Geniale Lernchance

**Sieger:** ist der Beifall ehrlich?

**Training:** ich muss über Grenzen gehen, damit ich weiß wo diese liegen - natürlich mit einem entsprechenden Sicherheitsnetz

**Praktisches Juniorenttraining:** ein Konzept fehlt noch.



Diesen Wissensdurst beginnen wir anschließend bei einem (?) Gläschen Wein im Rübenkeller zu löschen.

Punkt Mitternacht kommen unsere Freunde von der Hahnweide an.

Die Wiedersehensfreude ist etwa so groß wie die Emotionen, die der Ventus bei den Glücklichen, die damit geflogen sind, ausgelöst hat. Sie strahlen vor Freude: Er fliegt super!

Mit dieser Einstimmung sind wir alle vereint gemeinsam auf unserem „emotionalen Weg“.

## Samstag

Trotz kurzer Nacht treffen wir uns pünktlich um 9 Uhr in der Runde.  
Diese Disziplin ist vorbildhaft und wird sogar von einigen Teilnehmern mit einem sportlichen Morgenlauf noch übertroffen.

## ZIEL

Wie schon am Vorabend mit der ersten Ziel-Frage eingestimmt, kommen wir zur zweiten Frage:

### 2. WAS MUSS ICH WISSEN?

Um mein Ziel zu erreichen muss ich ja nicht nur dieses klar vor Augen haben, sondern muss mir auch das erforderliche Wissen aneignen, das ich zum Erreichen benötige.

Und was liegt näher als die vorhandenen Ressourcen in dieser hochkarätigen Runde zu nutzen.

Das geht am intensivsten in kleinen Gruppen.

Jeder sucht sich 2 Teilnehmer von denen er glaubt, dass deren Wissen, Sichtweise oder Erfahrung auf dem Weg zum persönlichen Ziel hilfreich sein könnten.

So finden sich selbstorganisierend jeweils 3 Wissbegierige zusammen und diskutieren bei einem Spaziergang über ihre Seminarziele.

Grundlage für die Gespräche ist eine entsprechende „**Fehlerkultur**“.

Fehler sind ja oft noch aus der Schulzeit her negativ besetzt. Da wird ein Fortschritt sehr mühsam.

Was sagt die neueste Hirnforschung dazu?

Für einen raschen kreativen Lernfortschritt sind 2 Faktoren ausschlaggebend:

1. **Begeisterung** und
2. eine **entspannte Atmosphäre**

Diese Atmosphäre schaffen wir einfach, indem wir unsere „Fehler“ als Chance sehen, etwas Neues zu lernen. Und etwas Neues zu entdecken macht außerdem noch Spaß und ist naturgemäß mit Freude verbunden.

Wie der Name schon sagt „es *fehlt uns etwas*“ und der Fehler zeigt uns genau WAS fehlt - den nächsten Schritt - den wir zu gehen haben.

Wir kommen in der großen Runde zusammen und tauschen uns mit allen anderen Teilnehmern aus. Das erweitert unsere Horizonte nochmals ein schönes Stück.

In diesem Zusammenhang ist ein Ausflug in die Psychologie erlaubt:

Die Grundlage unseres Verhaltens steckt in der Evolution, den Entwicklungsstufen des Menschen.

**Die Triebe, die uns antreiben** bestimmen unser Niveau auf dem sich unser Verhalten äußert.

Überspringen wir hier die beiden ersten Stufen der Entwicklung, den Nahrungstrieb(1) und den Trieb zur Fortpflanzung(2). Diese sind ja für alle Lebewesen die Grundlage zu deren Existenz.

Spannend wird es bei den nächsten beiden Stufen, der Aggression(3) und dem Sicherheitstrieb(4).

### **Aggression(3)**

Hier ging es ursprünglich um den Kampf zum Überleben. Die Tierwelt befriedigt damit den Nahrungstrieb. Das ist leider auch heute noch ein trauriges Thema bei uns Menschen in der 3. Welt.

In unserer „Hochentwickelten Welt“ schaffen wir uns Ersatzhandlungen um diesen angeborenen Trieb zu befriedigen.

Wir haben die Wettkämpfe erfunden, die uns zu Höchstleistungen anspornen.

Wir wollen gewinnen, den „Gegner“ besiegen.

Das verschafft uns Anerkennung, macht uns aber gleichzeitig auch Druck, Stress - negativen Stress.

Bei besonders angespannten Situationen äußert sich dieses aggressive „Kampfmuster“ manchmal durch Wutausbrüche oder Verbalattacken nach der Landung.

Aber was passiert, wenn dieser Pilotentyp durch besonders „taktisches Fliegen“ (er liegt ständig auf der Lauer) seine Konkurrenten ausgetrickst hat und dann noch gewinnt?

Ist der Siegerapplaus dann ehrlich?

#### Sicherheitstrieb(4)

Auch bei diesem Trieb geht es ums Überleben.

Als Menschen haben wir das große Los in der Evolution gezogen. Wir haben unter allen Lebewesen bei unserer Entwicklung das leistungsfähigste Gehirn bekommen.

Und damit können wir uns ständig weiter entwickeln, geistig wachsen.

Wir sind von Natur aus neugierig, wir wollen Unbekanntes erforschen und Neues entdecken. Die Pioniere zeigen uns die Möglichkeiten - aber auch die Grenzen auf.

Das dient der übrigen Menschheit zur Weiterentwicklung und zum Überleben.

Würden wir uns nicht ohne Lilienthal oder Wrights heute noch in zwei Dimensionen fortbewegen?

Und wer kennt nicht den Spruch von Lilienthal: Opfer müssen gebracht werden.

Es klingt paradox: Wenige Opfer sichern das Überleben der Population.

Der Wille Neues zu lernen, Unbekanntes zu entdecken ist natürlich mit einem gewissen Risiko und einer Anstrengung verbunden.

Das macht ebenfalls Stress.

Aber zum großen Unterschied zu denen, die auf dem Entwicklungsniveau 3 stehen bleiben, ist dieser Stress, diese Anspannung, diese Entdeckerfreude positiv und wird deshalb auch Eustress genannt.

**Wichtig:** Um nicht Opfer zu werden müssen wir unserer Neugier gewisse Grenzen setzen!

#### Unsere Lernschritte müssen die richtige Größe haben.

Sind sie zu klein, kommen wir nur mühsam weiter, es könnte langweilig werden

Sind sie zu groß wird es gefährlich oder du resignierst durch Überforderung.

Wie finde ich die richtige Schritt-Größe?

Zuerst beschäftige ich mich mit Frage 2:

#### WAS muss ich WISSEN?

Bevor ich auf die nächste Stufe steigen will, muss ich mir das für dieses Niveau erforderliche Wissen aneignen. Da gibt es viele kreative Ansätze:

Bücher lesen, diejenigen fragen, die auf dem Weg schon weiter sind...

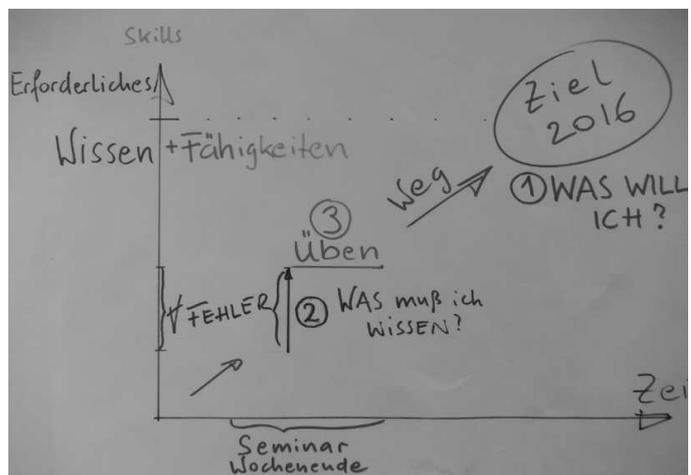
Erst dann, wenn ich das Gefühl habe **ich kann das schaffen, ich bin gut vorbereitet**, dann kann ich auf die nächste Treppe steigen, und die heißt

#### ÜBEN

Das **Wissen**, das ich mir durch mentale Vorbereitung angeeignet habe, ist jetzt in die Praxis umzusetzen, nur mit den entsprechenden **Fähigkeiten** werde ich mein Ziel erreichen.

Das heißt, ich nehme mir für jeden Trainingsflug eine bestimmte Aufgabe (was mir fehlt) vor, die ich üben will.

Wir lernen durch Versuch und Irrtum.



Schnell werden wir erkennen, ob unser Lernschritt die richtige Größe hat.  
Kann ich es gleich auf Anhieb, dann habe ich mir die Aufgabe etwas zu leicht gemacht.  
Habe ich einige Male keinen Erfolg, dann muss ich dran bleiben (aufgegeben wird ein Brief)  
Gelingt es gar nicht, beginnt der Frust in mir, dann habe ich mir die Latte zu hoch gelegt. Wenn ich ehrlich zu mir bin, dann will ich vielleicht zu schnell den Erfolg haben; da **fehlt** die Geduld. Damit weiß ich schon wieder meine neue Trainingseinheit: Geduld, Gelassenheit...

Nach diesem sehr intensiven Tagesprogramm machen wir unseren Routinecheck:

Sind wir auf unserem Weg zum Ziel? Was fehlt noch?

Wir können mit dem Erreichten zufrieden sein, wir sind gut unterwegs...  
Verdient genießen wir die Erholungspause und stärken uns am Buffet.

Mit frischer Energie und Neugier treffen wir uns anschließend uns wieder im Semirarraum.  
Tilo Holighaus hat eindrucksvolle Bilder und Videos von den World Air Games in Dubai mitgebracht.  
Es waren ja 2 unserer Teilnehmer live bei diesem Spektakel dabei, und das sehr erfolgreich:

Werner Silber, Tilo Bronze!

Wir gratulieren herzlich zu diesem Erfolg!!!  
Schade dass es keine echten Olympischen Spiele im Flugsport gibt.

Aber uns interessieren sowieso die fliegerischen Highlights mehr als die Show.  
Es hat ja keiner damit gerechnet, dass im Dezember, mitten in der Wüste irgendwelche Aufwinde sein werden. Aber wie dann der Arcus entlang der Skyline von Dubai im „Wolkenkratzeraufwind“ dahinsurft, werden unsere Segelfliegerherzen sehr berührt.  
Neues zu entdecken macht Spaß.



Danke Tilo!

Und damit der Spaß nicht zu kurz kommt sacken wir langsam in Richtung Weinkeller ab. In dieser Runde gibt es einfach zu viele Erlebnisse auszutauschen.

### **Sonntag**

Wir sitzen wieder pünktlich um 09 Uhr in der Runde; 3 Frühsportler ignorieren sogar den Regen und stürmen den nahen Hügel noch in der Finsternis.

### **Stress**

Wir kommen nochmals zurück zu unserem Kernthema.

Wie läuft der Prozess genau, dass wir einmal Erfolg, das andere Mal Misserfolg haben?

In beiden Fällen beginnt es mit einem Gefühl, da ist alles noch neutral, da haben wir noch die Wahlmöglichkeit wie wir damit umgehen.

Aber schon unmittelbar nach dem Aufkeimen einer Emotion treffen wir eine Entscheidung, bewusst oder unbewusst. Und da stellen wir schon die Weiche wie es mit uns weitergeht.

Bergauf oder bergab?

### **Mein Weg geht bergauf – mich beflügelt der Wissensdrang**

Mein Gefühl ist mit einer gewissen Anspannung verbunden.

Mich treibt die Neugier, ich bin offen und nehme die Herausforderung an. Meine innere Stimme sagt: du kannst das schaffen; es ist nicht leicht, aber du hast eine Chance, nütze diese. Es ist ja nur ein Spiel. Ich versuche es, ich will es einfach wissen. Wenn es nicht klappt, habe ich ja noch einen Plan B und C. Ich kann ja nur gewinnen: entweder ich schaffe es, dann freu ich mich und gewinne ein wenig an **Selbstvertrauen** dazu.

Und wenn ich es nicht schaffe? OK, jetzt habe ich etwas dazugelernt und somit wieder gewonnen: eine neue Erfahrung.

Ich bin ein Glückskind.

### **Der Weg bergab, oder wie aus dem Pechvogel ein Glückskind wurde.**

Gleiche Ausgangslage, mein Gefühl ist mit einer gewissen Anspannung verbunden.

Ich warte ein wenig, bevor ich mich entscheide, ich bin mir nicht ganz sicher.

Ich schwanke hin und her, soll ich dem Pulk folgen oder nicht? Klar ist, ich möchte gewinnen. Ich kann doch nur gewinnen wenn ich etwas anderes mache als die Anderen.

Ich schwenke auf die einzig schöne Wolke etwas abseits von unserem Kurs. Die muss gehen. Während der Pulk mit lächerlichen 1m/s vorne rechts steigt, spüre ich schon ein wenig das Gefühl der Überlegenheit, das werden mindestens 2-3m/s da vorne... ich komme unter die Wolke, werde enttäuscht, die Wolke zerfällt, nur mehr die restliche Luftunruhe ist zu spüren, kein Steigen...

Ich habe mich für links entschieden weil ich den Pulk übertölpeln wollte und nicht weil ich ein besseres Konzept hatte, ich hatte nicht einmal einen Plan B. Durch meine Verbissenheit bin ich in ein altes Muster zurückgefallen.

Ich ärgere mich und schrei „Du Trottel“!

Das erleichtert mich, ich atme tief, lächle und schwuppdwupp schon bin ich auf Stufe 4: Ich habe etwas gelernt!

Nach der letzte Pause kommen wir zum

### **Praktischen Training der Junioren**

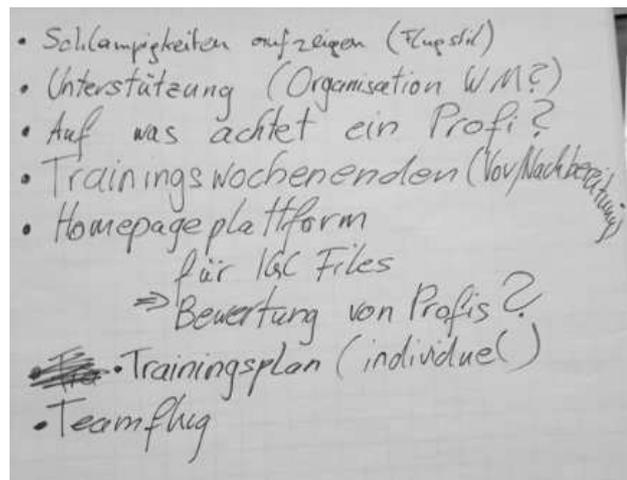
Die Pause wird von den 6 Junioren zur Vorbereitung genutzt und sie sammeln in einem Brainstorming die Bedürfnisse und Wünsche für ein Praktisches Juniorentraining ein.

Nach der Pause bekommt die Jugend die Chance das Ergebnis zu präsentieren.

Mit Unterstützung der Spitzenpiloten werden aus den Wünschen konkrete Pläne geschmiedet.

- Wie kann ich Schlampigkeiten beim eigenen Flugstil erkennen?
  - Am besten mit einem guten Checkpiloten im Doppelsitzer. Sofort sind einige aus der Runde dazu bereit sich hinten hinein zu setzen.
- Vorbereitung zur Vor-WM, WM
  - Kurt Graf sagt eine Unterstützung zu, in einem Anhänger sind die Utensilien für eine Meisterschaft beisammen; diese können ausgeborgt werden.
- Trainingswochenenden
  - Einsammeln der Informationen: WER trifft sich WANN und WO?
  - Christoph „Doodlet“ schon am nächsten Tag, es wird konkret...die ersten Schritte werden gemacht...
- Flugzeuge: 5 Junioren haben ein geeignetes Flugzeug für die angestrebten Wettbewerbe. Einer leider nicht, er will seinen Verein nicht mit dem egoistischen Nutzen eines Vereinsflugzeuges belasten.

Vielleicht lässt sich auch dieses Problem lösen?



### Teamgeist, eine Gemeinschaft

In dem gemeinsamen Wochenende wurde sehr offen und mit voller Aufmerksamkeit diskutiert. Das hat allen den Horizont erweitert und die Funken der Begeisterung ist mehrmals von einem auf den anderen übergesprungen.

Mit dieser gegenseitigen Wertschätzung wurde der Grundstein für einem echten Teamgeist gelegt.

### Teilnehmer

Jeder strahlt - das Seminarziel wurde erreicht.



Von links nach rechts:

Franz Josef Eder, Andreas Lutz, Werner Amann Uli Schwenk, Thomas Leitgeb, Mathias, Wersonig, Lukas Kirchberger, Jakob Pühringer, Benjamin Bachmaier, Paul Altrichter, Christoph Koch, Josef Kammerhofer, Sebastian Eder, Mathias Schunk, Tilo Holighaus, Herbert Pirker, Wolfgang Janowitsch, Bert Schmelzer und Hermann Trimmel

Nicht im Bild: Edeltraud Trimmel (fotografiert) und Kurt Graf

In diesem Sinne möchte ich mich bei allen Teilnehmern für die offene, konstruktive und kreative Zusammenarbeit und nicht zuletzt für die humorvolle Stimmung bedanken.

Jeder hat auf seine Weise zum Gelingen dieses Seminares 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

Euer

*Hermann*

Am Tag nach dem Seminar geschieht ein kleines Wunder.

Ein Gönner aus der Runde kauft spontan einen Discus 2a und stellt dieses Topgerät als **Förderflugzeug** zur Verfügung. Christoph bekommt feuchte Augen, ich bekomme die Gänsehaut...

Muthmannsdorf, 5. Feber 2016