

Bericht Mentales Training der Segelflug-Nationalmannschaft 2013

Zum 7. Mal trafen sich heuer 6 Piloten der Nationalmannschaft, 2 deutsche Gäste sowie 2 Teamchefs zum Mental-Training in Steyregg/OÖ für einen gemeinsamen Gedankenaustausch.

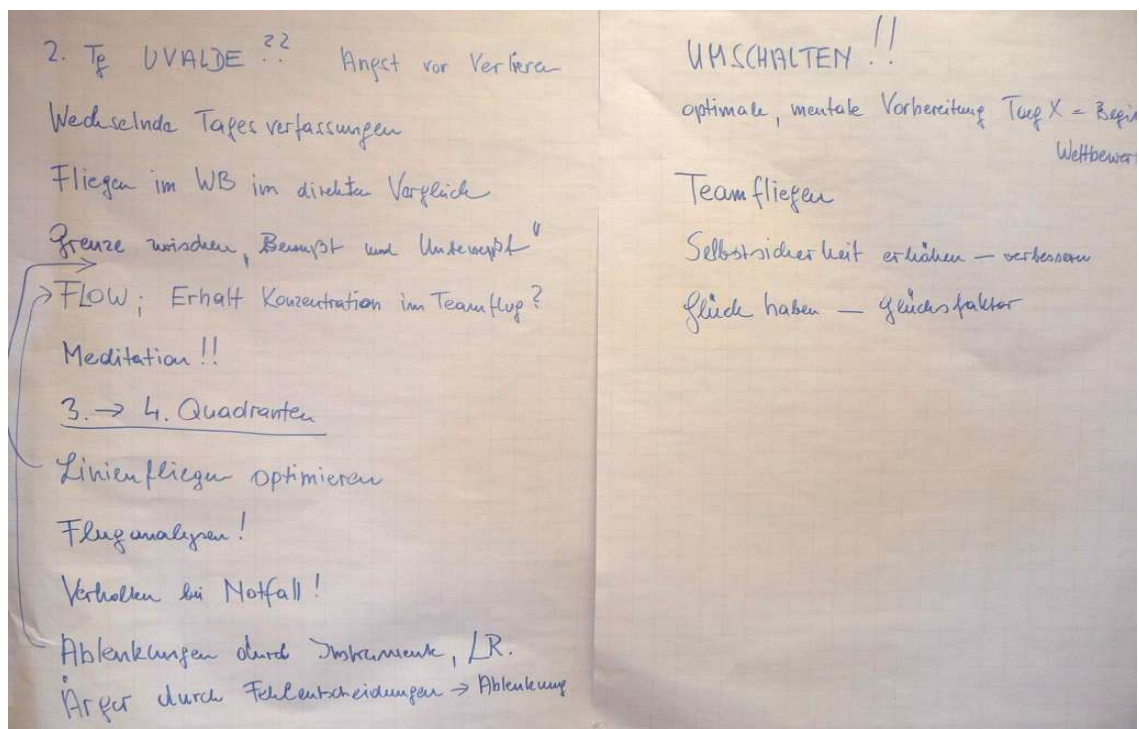


Von li nach re:

Franz Josef Eder, Hermann Trimmel, Thomas Hynek, Uli Schwenk (mit Hut), Josef Kammerhofer, Ludwig Starkl, Andreas Lutz, Werner Amann, Tilo Holighaus und Wolfgang Janowitsch

Themen

Nach einem gemeinsamen Abendessen am Freitag setzen wir uns in der edlen Runde zusammen und sammeln die Themen, die wir an diesem Wochenende „behirnen“ wollen, ein.



Samstag

Schon vor dem Frühstück treffen Kurt und ich beim Morgenspaziergang 4 vorbildliche Sportler beim Lauftraining: Andi Lutz, Tilo Holighaus, Sepp Kammerhofer und Wolfgang Janowitsch.



Pünktlich um 9 Uhr beginnen wir mit dem Arbeitsprogramm. In Kleingruppen werden die verschiedenen Themen intensiv diskutiert.



Am Nachmittag kommt Gerold Auerbach zu uns und präsentiert dem aufmerksamen Teilnehmern sein Multi-Videosystem.



Mit mehreren Kameras im Cockpit soll ein Video-Datenmaterial für das Verhalten des Piloten im Flug gesammelt und gespeichert werden. Das System kommt aus der Auto-Rennfahrerszene. Klingt spannend und wir wollen das beim praktischen Training in Schärding testen, ob es auch für den Segelflug geeignet ist.

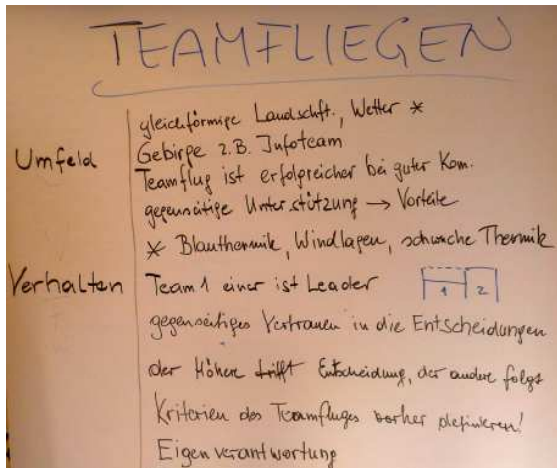


Anschließend macht Gerold noch eine entspannende und zugleich aktivierende Meditationsübung mit uns.

Das können wir gut beim anschließenden Ausklang im Weinkeller für anregenden informellen Gedankenaustausch nutzen.

Teamflug

Die Erfahrungen in Uvalde haben sehr deutlich gezeigt, dass gute Teams sehr oft einen Vorteil



gegenüber den Einzelkämpfern haben.

Sonntag

Frisch und gutgelaunt fassen wir am Vormittag den Weg vom Anfänger bis zum Meister zusammen...

Anregung dazu aus dem Buch „Jenseits der Scores“, Olivier Heuler Der Weg des Meisters



Rückschau (verkürzt) von Tilo:

Es ist einfach jedesmal eine wunderbare Bereicherung... und möchte mich nochmals ganz herzlich für das phantastische Wochenende bedanken. Kurz darauf in Chile habe ich sehr oft an unsere gemeinsamen Erkenntnisse denken müssen bzw. dürfen. Obwohl vom Ergebnis her vielleicht nicht

ganz den Wünschen entsprechend, bin ich wohl selten einen Wettbewerb mit so offenen Augen angegangen und habe das Privileg, dort fliegen zu dürfen schlicht und einfach genossen ("...hier und jetzt...")

Abschließend möchte ich mich ganz herzlich bei allen Teilnehmern für ihre Beiträge bedanken und besonders bei Kurt, der mir wie immer hilfreich und unterstützend zur Seite steht.

Muthmannsdorf, 25. März 2013



Hermann