

Bericht

Mentales Training der Segelflug-Nationalmannschaft 2014

Zum 8. Mal trafen sich heuer

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



Von links nach rechts:

Ludwig Starkl, Franz Josef Eder, Sebastian Eder, Wolfgang Janowitsch, Andreas Sandhöfner, Josef Kammerhofer, Christoph Kalcher, Lukas Huber dahinter verdeckt Christoph Koch, Hermann Trimmel, dahinter Andreas Lutz, Werner Amann, davor Kurt Graf und von hinten Tilo Holighaus. Mathias Schunk (Bild rechts) war zu diesem Zeitpunkt schon dienstlich in Kapstadt.



Der Rote Faden

Meine Motivation für dieses gemeinsame Wochenende war etwas Neues auszuprobieren, die „Frontwave“ wieder ein Stück weiter nach vorne zu bewegen.

Wie schaffen wir es in dieser hochkarätigen Runde einerseits das vorhandene Potential voll auszuschöpfen und andererseits für jeden einzelnen Teilnehmer den persönlichen Nutzen zu optimieren? Das brachte mich bei der Vorbereitung mit meiner Co-Trainerin Traude auf die Idee, diesmal sehr prozessorientiert zu arbeiten. Mit „prozessorientiert“ meine ich, dass die persönlichen Träume, Wünsche und Ziele der Teilnehmer, einschließlich der damit verbundenen Emotionen, im Vordergrund stehen. Darüber hinaus sollten naturgemäß auch das Fachwissen und die unterschiedlichen Erfahrungen ausgetauscht werden.



Ein spannender Spagat...und eine hoch gelegte Latte.

Nach einem gemeinsamen Abendessen am Freitag starteten wir um 21 Uhr mit der ersten Aufgabe für die Teilnehmer, wiewohl eine gewisse Müdigkeit im Raum spürbar war.

Wie aus der Gehirnforschung bekannt, schafft es unser Gehirn bewusst etwa 40 bits/Sekunde aufzunehmen. Lassen wir jedoch unser Unbewusstes arbeiten, dann schafft unser Gehirn unglaubliche 11 Millionen bits/Sekunde.

Das wollen wir gleich mal nutzen und jeder bekommt als Zielsetzung mit seinem fliegerischen „Wunschtraum für 2014“ ins Bett zu gehen und sein Gehirn im Schlaf arbeiten zu lassen...

Großartige Leistungen starten ja nie mit der Realität, sondern mit einer Vision.

Samstag

Pünktlich versammeln wir uns um 09 Uhr im Seminarraum.

Nach unserem Motto

„Die beste Art die Zukunft vorherzusagen ist sie selbst zu gestalten“

bekommt jeder Teilnehmer die Aufgabe seine fliegerischen Wunschträume für 2014 in klare Zielvorstellungen zu formulieren.

Gar nicht so einfach, wenn dabei 3 wichtige Kriterien einzuhalten sind:

1. Das Ziel muss positiv formuliert sein (keine Negationen wie „Ich möchte keine Fehler machen“)
2. Das Ziel muss schwierig, aber erreichbar sein – nur dann sind wir motiviert und bleiben dran. Dabei ist es ganz wichtig, dass wir handlungsorientiert (z.B. Ich möchte etwas Bestimmtes lernen) und nicht ergebnisorientiert denken.
3. Das Ziel muss eigenständig erreichbar sein (dann gibt es auch keine Ausreden).

Und ab jetzt beginnt der intensive Prozess in der ganzen Runde:



Jeder Teilnehmer bekommt für etwa 20 Minuten die „Große Chance“. Um die Konzentration auf den Höhepunkt zu steigern, setzt sich dabei der Teilnehmer in die Mitte des Sesselkreises - ins Energiezentrum.

Zuerst schildert der Kandidat seine Ziele für 2014.

Anschließend beginnt die Runde aktiv zu werden und jeder bringt seine Ressourcen mit Kommentaren, hilfreichen Ideen, Fragen, aber auch Bedenken ein.

Natürlich läuft im Hintergrund eine klare Struktur, dass dem

„Suchenden“ möglichst viel Unterstützung bei seinem Ziel mitgegeben wird.

Der Aufbau richtet sich nach den sogenannten „Logischen Ebenen“, mit der Tiefenstruktur:

1. Werte:

Warum willst du dieses Ziel erreichen? Diese Sinnfrage steht über allem was du erreichen willst. Nur wenn dein Vorhaben mit deinen Prioritäten im Einklang steht, wirst du die erforderliche Disziplin und Motivation aufbringen.

2. Fähigkeiten und Wissen

Was kannst du schon, was weißt du schon? Diese Fragen unterstützen dein Selbstwertgefühl, stärken das Selbstvertrauen.

Um jedoch einen realistischen Plan zu entwickeln stellt sich die Frage: Was brauchst du noch, was fehlt dir? Hier möchte ich besonders auf die Fehlerkultur hinweisen. „Fehler“ sind ja häufig in der Allgemeinheit (Schule?) negativ besetzt. Hier ist ein Paradigmenwechsel wichtig: Wie das Wort schon sagt, fehlt etwas – und genau dieses Loch zeigt uns, was wir trainieren/lernen sollen. Es ist ein Hinweisschild für das Lernen.



Gratuliere dir zu deinen Fehlern!

Blödmänner machen allerdings den gleichen Fehler öfter.



3. Beliefs

Glaubst du an den Erfolg? Wenn ja, dann hast du gute Karten für den Erfolg.

Zweifelt du aber, dann hast du eine Trainingsaufgabe auf der mentalen Ebene zu lösen.

Am Schlimmsten sind natürlich negative Beliefs z.B. „Das geht nicht“. Es wird dann wirklich nicht gehen. (siehe Motto!)

4. Verhalten

Was hast du für einen Plan? Was wirst du machen, wann welche Schritte...?

Jetzt geht es um alle Details, die du für dein Vorhaben vorausdenken und ordnen kannst. Jede große Leistung ist mit einem ersten Schritt begonnen worden!

5. Umfeld

Jeder Weg zum Ziel erfordert Zeit, Energie, Geld und hat somit einen bestimmten Preis.

Die Vor- und Nachteile sind gut abzuwägen und Einschränkungen in anderen Bereichen sind die Folge.

Hierher gehört auch die Rücksichtnahme auf Arbeit, Familie, Freunde, Team, usw.



Resümee der ganzen Übung war das Ziel für das Ziel:

1. Ich will...(Ziel)! (mit ganzem Herzen)
2. Ich kann es schaffen!
3. Ich mache es, Action-Plan

Großes Finale

Damit die Ziele (nicht so schnell vergessen werden, wie vielleicht Neujahrsvorsätze) schreibt sich jeder selbst einen Brief.

Die Rahmenstruktur: Ich will 2014...., dazu brauche ich....einen Action Plan.

Die Briefe werden eingesammelt und zum Wunschtermin zugestellt.

Die Realität beginnt im Geiste...

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

Hermann

Muthmannsdorf, 2. Feber 2014

ANHANG

Pilotenberichte: Junioren: Lukas Huber, Christoph Kalcher, Christoph Koch

Mathias Schunk: Zusammenarbeit Deutschland - Österreich

Praktisches Training für die NM-Junioren 2014

Anhang Pilotenberichte
Mentaltraining Schärding Jänner 2014

Christoph KOCH

Was kann ich über das Mental - Training berichten?!

Für mich bleiben wohl folgende Dinge am besten in Erinnerung:

1.

Die neuen Kontakte.

Innerhalb eines Wochenendes habe ich so viele große Namen der Segelfliegerei persönlich kennengelernt.

Die Tipps die dir ein jeder dieser Piloten geben kann, haben in der Qualität und auch in der Art wie man diese aufnimmt ein ganz anderes Maß.

2.

Ich finde es jetzt schon zum zweiten Mal erstaunlich, dass es wirklich funktioniert jedem Teilnehmer eine gerechte Zeit zukommen zu lassen um in der Gruppe über sein Anliegen zu reden.

3.

Die Gleichberechtigung

Egal ob man simple Kurbeltechniken, den Einstieg in die Wettbewerbsfliegerei oder komplizierte Themen behandeln möchte.... alles hat seine gerechte Aufmerksamkeit bekommen!

4.

Die Atmosphäre

Ich hab schon in mehreren Vereinen bzw. Sektionen einen mitbestimmenden Platz gehabt, aber nirgends war mein Alter so egal wie in Schärding.

Wenn man als Junior etwas erwähnen möchte oder seinen Senf dazugeben will, hat man sofort die Aufmerksamkeit aller bekommen.

Bei 15 Erwachsenen die alle schon große fliegerische Leistungen vollbracht haben, hätte ich mir das nicht gedacht.

Ich hatte übrigens dieses Gefühl gleich beim Eintreffen verloren und habe mich aufgenommen gefühlt!

5.

Den psychischen Sprung den man macht bei diesem Wochenende ist genial.

Ich ging als angehender Wettbewerbspilot mit großen TRÄUMEN hin und fuhr mit dem Gefühl fort, dass ich echt etwas bewältigen kann und aus den Träumen ZIELE machen kann!

6.

In unserem Verein ist die Einstellung eher so, dass man vor "großen" Piloten niederknien sollte, die Leistung unerreichbar ist und über "gestopfte" Firmenchef braucht man eh net reden.

Gerade dieses Wochenende gibt einen da viel mehr als man glaubt.

Mit Tilo ein Bier zu trinken in einer Bar, von Werner Amann geniale Geschichten erzählt bekommen, wenn ein Wolfgang Janowitsch sagt, dass er das gleiche Problem wie du selbst beim Fliegen hat usw. Das gibt einem doch sehr viel. Es wirkt alles viel greifbarer wenn man die Chance nutzt diese Leute in so einem kleinen Kreis kennen zu lernen.

7.

Die Augen sind mir rausgefallen wie die Biofeet verteilt wurden.

Nein nicht weil es wie Weihnachten ist - ich hab derzeit leider auch noch keines ;-) - sondern weil z.B. Der Kalcher Christoph schon eines hat.

Die Tatsache, dass wir Junioren genauso bei der Bewertung mitmachen dürfen zeigt, dass wir ohne

Abzüge bzw. Rangordnungen in der Gruppe aufgenommen wurden.
Wie gesagt, ich kannte das vorher noch nicht!

8.

Das Finanzielle und die Möglichkeit des Trainings

Das Sponsoring was wir für dieses Wochenende bekamen war ja wohl der Hammer!

Die Möglichkeit, dass wir einfach mit einem Trainer und dem Arcus fliegen gehen können, zaubert mir sogar jetzt um diese Zeit beim Tippen einen riesen Grinsen ins Gesicht. :-)

Natürlich werde ich diese und die kommenden Chancen gerne weiter nutzen und werde die neu gewonnenen Kontakte auch für meine Ziele mit Respekt einbinden.

Frei nach dem Motto: Was ein anderer schon weiß, muss ich ja nicht neu erfinden!

Was ja zumindest bei uns im südöstlichen Flachland oft das Problem ist.

Ich bin top motiviert für die neue Saison und bin neugierig ob ich mich auch auf Grund des Mental - Trainings richtig vorbeireitet habe und vorbereiten werde!

Negativ kann ich nur sagen: Entweder öfter oder länger - zumindest gerne wieder! :-)

LG

Christoph Koch
SFC Fürstenfeld

Lukas HUBER

hier ein ganz kurzes Feedback zum Mentaltraining in Schärding, ein Bericht folgt bald auf www.huberluki.wordpress.com!

Von Freitag, 24. Jänner 2014 bis Sonntag, 26. Jänner 2014 fand am Fuße des Inn's in Schärding das Mentaltraining der österreichischen Segelflug Nationalmannschaft statt. Heuer konnte ich endlich das erste Mal, mit zwei anderen Junioren mitmachen. Das Wochenende mit über ein Dutzend der besten Segelfluggpiloten aus Österreich und Deutschland war der Wahnsinn. Ich glaube ich habe noch nie an einem Wochenende so viel dazu gelernt, wie an diesem. Hermann leitete uns alle so durch den perfekt geplanten Tag, dass ich selbst nach mehreren Stunden noch voll aufmerksam und richtig begeistert war. Viele Sachen, die ich am Wochenende erfahren, lernen und üben durfte, waren mir komplett neu und werde ich jetzt versuchen um zu setzen und zu probieren.

Ein großes Dankeschön gilt allen Piloten und Teamcaptain's für ihre offene Art und für alle sehr hilfreichen Tipp's und Trick's die sie gegeben haben. Mit ihnen war eine richtige Energie und Dynamik in der Runde vorhanden.

Vor allem Hermann möchte ich für die Durchführung und überhaupt erst Einladung zum Training danken, diese Chance bekommt nicht jeder.

Danke auch an den Österreichischen Aeroclub für die finanzielle Unterstützung! Beim nächsten Mentaltraining werde ich sicher wieder versuchen dabei zu sein.

Grüße, Luki

Christoph KALCHER

Es fällt mir nicht leicht die passenden Worte zu finden aber ich versuchs mal ;)

Danke nochmals für die beiden tollen Tage beim Mentaltraining in Schärding, es war mein erstes von hoffentlich noch vielen.

Das gemütliche Zusammensitzen mit den besten Piloten Österreichs und Deutschland hat mir wahnsinnig viel Spaß gemacht, "so geil drauf wie die Typen alle sind"!!!

Ebenfalls das positive Feedback und die Tipps von den Piloten zu meiner geplanten Balaton Umrundung haben mir den Horizont in Gedanken und im Kopf schon mal erweitert - versuchen werd ich's auf jeden Fall, kann nicht viel schief gehn...

Genial finde ich Hermann's motivierende Art, wie locker und humorvoll er die "Runde" am Laufen gehalten hat, es war immer spannend!

Extrem schade dass die restlichen Junioren das Angebot nicht annehmen, die verpassen da echt was!

Zum Hotel... Unglaublich - perfekt ausgewählt

Ein GROOOOßES Dankeschön an Sepp Kammerhofer, der sich bereit erklärt hat mit mir das Flachland unsicher zu machen. Ich kann es schon kaum erwarten ;-)

Alles in allem ein gelungenes und lehrreiches Wochenende, ich kann nun auf ein gutes Segelfliegerjahr entgegenfiebern!!!

Grüße,
Christoph