

Erfolgsstrategien / Motivation

Eine Gesprächsrunde von Streckenfliegern in Wr. Neustadt am 11. Jänner 2002 unter der Moderation von Hermann Trimmel (Zusammengefasst von Markus Gusenleitner)

1. Annahmen - beliefs

Im Leben werden häufig Vorannahmen (engl. beliefs) getroffen. Diese Vorannahmen bewirken, dass man in ähnlichen Situationen gleich handelt. So werden bestimmte Muster ausgebildet. Eine zentrale Frage lautet nun: „Sind diese Annahmen immer berechtigt?“ Sehr häufig gibt es immer wieder Ausnahmen, wo man nicht nach dem abgespeicherten Muster reagieren soll. Bsp. Kaprun-Katastrophe: Der Weg zum Überleben führte durch das Feuer. „Ist die Situation jetzt gleich, damit meine Annahme funktioniert?“

Ein zentraler Punkt von NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) ist, die Sichtweise durch Erfahrungsaustausch zu erweitern. Das ist auch das Ziel unserer Veranstaltungsreihe Streckensegelflug.

2. Wahrnehmung / Aufmerksamkeit

Sinneseindrücke → Black-box (Gehirn) → Reaktion

Wie entstehen gewisse Reaktionen? Die Sinneseindrücke (sehen, hören etc.) gelangen ins Gehirn (Black-box deshalb, weil die Funktionsweisen des Gehirns noch nicht zur Gänze erforscht sind), werden dort verarbeitet und führen zu einer bestimmten Reaktion. Warum eine Person anders handelt als die nächste, liegt daran, dass entweder die Sinne anders wahrnehmen oder im Gehirn andere Prozesse ablaufen.

Um gut wahrnehmen zu können bedarf es von Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit lässt sich auch trainieren – zB im Doppelsitzer die Wahrnehmungen kommunizieren. Wie kann man die Aufmerksamkeit acht oder zehn Stunden lang aufrecht erhalten? Wahrscheinlich ist das nicht möglich. Man muss zwischen Aufmerksamkeit und Entspannung abwechseln. In der der Regenerationsphase steckt sehr viel Potential drinnen. Eine Übung wäre zB sich beim Zentrieren des Barts voll zu konzentrieren, die nächsten Kreise ein bisschen entspannen, zum Schluss hin wieder mehr aufmerksam sein.

3. Motivation

Jeder ist anders programmiert – jeder besitzt unterschiedliche Qualitäten.

Wo habe ich mein persönliches Tief? Wie kann ich das mental überbrücken?

Im Doppelsitzer sieht der hintere Pilot sehr gut, wie konzentriert der vordere ist.

Wie schiebt man sich in die optimale Motivation? Man soll nie über- bzw. unterfordert sein! Was ist Übermotivation? Wenn die Realität nicht mehr wahrgenommen wird (es wird ein 1000 km Flug probiert, obwohl das Wetter eindeutig dagegen spricht).

Im Flug werden über Funk nur jene Meldungen wahrgenommen, die zu seinem persönlichen Muster passen. Bsp.: Wenn es mir gerade schlecht geht, verstärkt eine negative Meldung eines einzigen Kollegen meine Meinung über die schlechte Situation, obwohl es 100 andere positive Wortmeldungen gibt. Wie lassen sich solche Muster verändern?

Gute Piloten schimpfen wenig im Cockpit!

Spaß ist wichtig.

Man muss seinen eigenen Typ kennen und danach handeln.

Krampf ist ein Erfolgshemmer – immer locker bleiben – nicht übermotiviert sein (mit Muss 500 fliegen).

Es geht im Prinzip um die Lebenseinstellung!

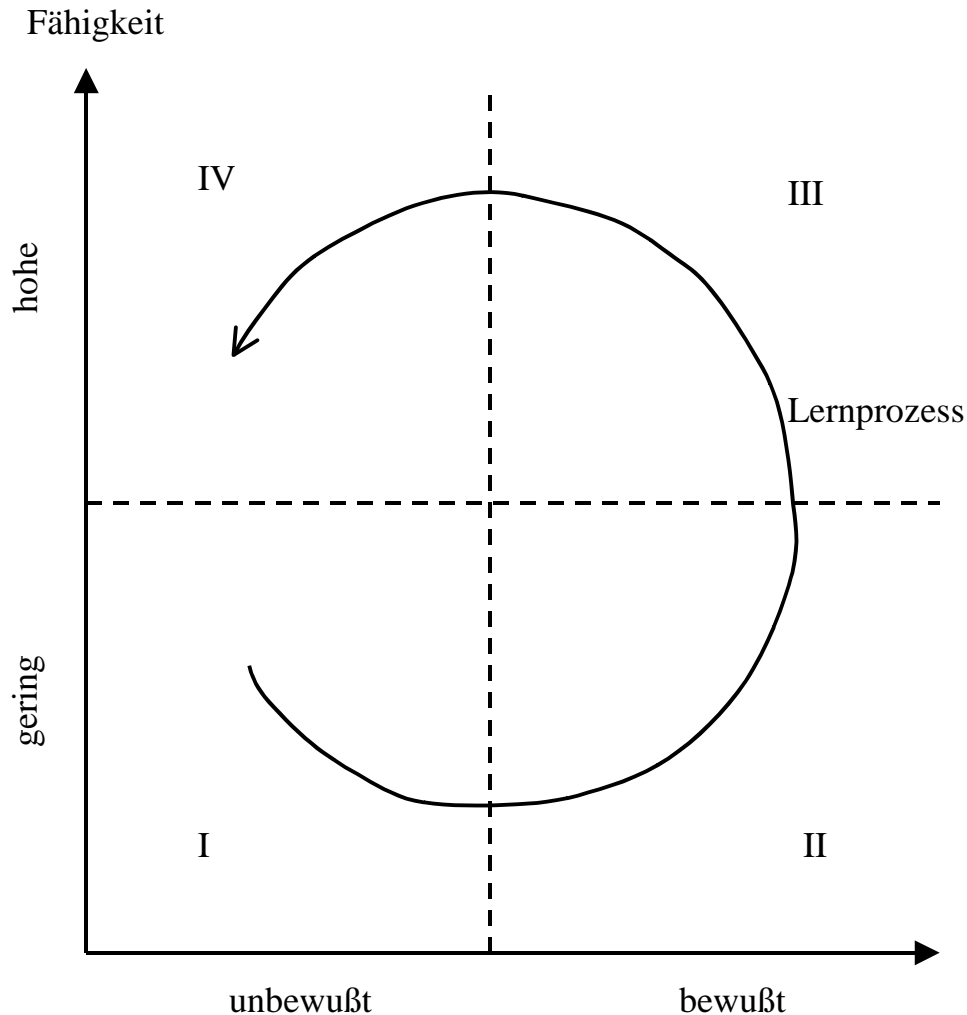
Die Rahmenbedingungen müssen passen. Kopf muss frei sein von Problemen zB des Vereins. Belief: Ehe ist ein Hindernis. In vielen Fällen kann man das aber ins Positive wandeln. Sensibler werden in den Sinnen, ist Ziel beim Fliegen und bei den Frauen!

Was heißt Motivation? Das Wort kommt aus dem Lateinischen und heißt bewegen. Ziel gehört zu Motivation. Aber wie genau muss ich wissen, wie das Ziel aussieht? Man muss offen sein! Es gibt kein Rezept, das für alle passt.

Man sollte immer auch die andere Seite sehen, damit man nicht Probleme übersieht. Alles im Leben hat zwei Seiten. Immer beide Seiten ansehen – nicht nur beim Fliegen.

4. Lernen

Lernmodell von Petzen:



Wenn sich eine Person im ersten Quadranten befindet, ist ihr nicht einmal bewußt, dass es etwas gibt (zB ein Auto, mit dem man sich fortbewegen kann). Im zweiten Quadranten ist man sich bewußt, das es etwas gibt, aber es fehlt noch die Fertigkeit es zu beherrschen (man weiß, dass es ein Auto gibt, aber man kann noch nicht fahren). Im dritten Quadranten ist die Fähigkeit vorhanden und man ist sich dessen auch bewußt. Im vierten Quadranten ist die Fähigkeit vorhanden und man ist sich dessen nicht mehr bewußt (man fährt mit dem Auto, ohne viel nachdenken zu müssen).

Sehr häufig befinden sich Piloten im vierten Quadranten. Sie können sich oft selbst nicht erklären, warum sie erfolgreich handeln. Hermann empfiehlt einen Schritt zurück in den dritten Quadranten, um sich seiner Fähigkeiten bewußt zu werden. Wenn man weiterkommen will, muss man immer wieder einen Schritt zurück machen.

Übung: „Was machst du gut?“ Bewußtmachen der eigenen Fähigkeiten (egal wo – Beruf, Familie) und umlegen auf das Fliegen.

Hermann hat das Lernmodell von Petzen um die dritte Dimension erweitert, mit der man sich spiralförmig nach oben schraubt.

5. Erfolg

Meteorologie ist wichtig für Plan.

Fliegen im Doppelsitzer führt schneller zum Erfolg, da man voneinander lernen kann. Dabei ist es aber wichtig, richtig zu kommunizieren.

Trampelpfaden entlang zu fliegen bzw. Thermikpunkte abzufliegen hat zwar eine große Erfolgswahrscheinlichkeit, aber man lernt nichts Neues.

„Vor dem Erfolg haben die Götter Spaß gesetzt“.

Für manche ist Spaß wichtiger – für andere Leistung. Beide müssen sich wohl fühlen.

Durch einfache Überlegungen (Impulse) kommt man zu neuen Erkenntnissen.

Schwierig ist es die programmierten Muster zu erkennen, das Ändern ist meistens nicht das Problem. Dies soll man nicht nur beim Fliegen anwenden, sondern ins normale Leben integrieren (Beruf, Familie). Dabei muss man sich aber ständig die Frage stellen „Was bin ich bereit aufzugeben?“. Dies bringt uns persönlich weiter – hat auch Auswirkungen auf andere Bereiche des Lebens.

Bei jedem Sport ist Erfolg und Misserfolg notwendig, da es sonst nicht mehr interessant ist. Erfolg und Misserfolg müssen aber ausgeglichen sein. Erfolg ist notwendig für das Selbstbewußtsein, durch Misserfolg wird man bescheiden.

Positive und negative Situationen vergleichen.

Positive Worte können einen Piloten total motivieren – anders herum aber genauso.