

# Inhalt

Vorwort von Stefan Mast	8
Vorwort von Uli Schwenk	10
Vorwort des Autors	12
<b>1. Startvorbereitungen: Die Einleitung – »read before flight!«</b>	<b>14</b>
Was macht einen guten Piloten aus?	14
<b>2. Warum Mentales Training für Piloten?</b>	<b>16</b>
Ursprung »Mentales Training«	16
Ablauf der Bewegungssteuerung	18
Potenzial für alle Piloten	19
Übung: Motiv – warum fliege ich?	25
<b>3. Motive und Motivation für's Fliegen</b>	<b>21</b>
<b>4. Der Pilot und die mentalen Modelle</b>	<b>27</b>
Repräsentationssysteme	27
Glaubenssätze und psychologische Ebenen nach Dilts	27
Beschreibung der psychologischen Ebenen	28
Die psychologischen Ebenen im Flugsport	29
Mentale Herausforderungen an den Flugsport	32
<b>5. Selbstcoaching für Piloten</b>	<b>34</b>
Das Bewusstsein schärfen	35
Bewusstsein führt zu Fertigkeiten	36
Verantwortung übernehmen	41
Verantwortung übernehmen und akzeptieren	41
Frisch brevetierte Piloten	41
Aus Fehlern lernen	43
Risikomanagement – Der Umgang mit der	
Sicherheit im Flugsport	44
Fünf gefährliche Grundhaltungen von Piloten	48
Selbstmotivation	49
Success is a mind game...	50
<b>6. Entscheidungsfindung im Flugsport</b>	<b>51</b>
Intuitive und rationale Entscheidungsfindung	52
Das Sehen will gelernt sein – Sinnesschärfung	54

<b>7.</b>	<b>Der Glaube an den Erfolg – der Ursprung des Erfolges</b>	<b>57</b>
	Glaube & Glaubenssätze	57
	Zielbilder	58
	Leidenschaft, Energie & Lust	58
	Konzentration beim Fliegen	59
	Intuition und das Unterbewusstsein	60
<b>8.</b>	<b>Mentales Training von Handlungsabläufen für Piloten</b>	<b>62</b>
	Unverzichtbar: Die handlungssteuernden Programm	62
	Bewegungssteuernde und flugplanerische Drehbücher	63
	Das bewegungssteuernde Drehbuch	63
	Das flugplanerische Drehbuch	63
	Mentales Training von Handlungsabläufen für Piloten	66
	Das Training durch Selbstgespräche	66
	Das geistige Auge als Trainingsmedium	67
	Das Hineinversetzen in die Bewegung	68
	Voraussetzungen für Mentales Training	68
	Fünf Schritte des Mentalen Trainings	69
	Beispiel für ein mentales Drehbuch: Der Gleitschirm-Start	71
<b>9.</b>	<b>Flow – eins sein mit dem Fluggerät</b>	<b>74</b>
	Zen und die Kunst des Fliegens	77
<b>10.</b>	<b>Erfolgsfaktoren bei Wettbewerben im Flugsport</b>	<b>78</b>
	Ziele als Grundlage des Erfolges	78
	Die Wohlgeformtheitskriterien von Zielen	79
	Pilotennachwuchsförderung im Wettbewerbssport	86
	Erfolgsfaktoren aus der Sicht der Junior und Ladies Challenge	87
	Erfolgsfaktoren im Vergleich der Sichtweise von Challenge zur Liga	90
<b>11.</b>	<b>Durch Austausch gemeinsam besser fliegen – Teams im Flugsport</b>	<b>94</b>
	Lernen im Team – gemeinsam fliegerisch wachsen	97
<b>12.</b>	<b>Stressmanagement für Piloten</b>	<b>99</b>
	Ent-Spannung nach spannenden Flügen	99
	STRESS – Was ist das eigentlich?	99
	Antizipation von Flugsituationen	101
	Entspannungstechniken für Piloten	102
	Mentale Entspannungstechniken	103

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	106
Suggestionen als Bestandteil des Mentalen Trainings	107
Aktiv-Suggestionen	108
Tiefensuggestionen	108
<b>13. Umgang mit Angst und Wettkampfdruck</b>	<b>109</b>
Flugangst	109
Das Yerkes-Dodson-Gesetz	111
Wettkampfdruck	114
Definition Wettkampfstärke	114
Wie geht man nun mit Wettkampfdruck um?	115
Checkliste für den Wettkampf	116
Reframing – in einen anderen Rahmen setzen	117
Entspannung nach Wettkämpfen	118
Mentales Training im Segelkunstflug:	
Mehr als nur das Zünglein an der Waage!	120
<b>14. Aus Fehlern lernen</b>	<b>123</b>
Bewusste Fehler	123
Unbewusste Fehler	124
Lernen bei Wettbewerben	124
Lernen aus Erfahrungen anderer Piloten	125
Vorsatzbildung zur Umsetzung der Erfahrungen	126
<b>15. Emotionale Intelligenz im Flugsport</b>	<b>127</b>
Emotionen – Handlungsimpulse	127
Der Sitz der Leidenschaft	127
Was ist Emotionale Intelligenz?	128
Emotionale Intelligenz im Flugsport	129
<b>16. Das Buch im Endanflug: Der Kopf fliegt mit!</b>	<b>130</b>
Anhang	132
Über den Autor	132
Literaturverzeichnis	133
Anmerkungen	135