

# Inhalt

Crash .....	9
<b>I Begabung: Talent ist Training .....</b>	<b>15</b>
»Mach das!« .....	17
Mit Turbulenzen leben lernen .....	20
Nicht nur für Genies .....	22
»Geht doch!« .....	24
Lernen, fliegen zu lernen .....	25
Talent ist ein Mythos .....	28
Training macht den Unterschied .....	29
<b>II Disziplin: Willen muss man lernen wollen ...</b>	<b>34</b>
Weiterlaufen, immer weiter .....	37
Disziplin braucht langsames Denken .....	39
Langsames Denken macht den Tank leer .....	41
Wer durchhalten will, muss smart sein. Nicht hart. ....	43
Rechtzeitig Treibstoff auffüllen .....	46
Haltung ist eine Entscheidung .....	48
<b>III Gelassenheit: Mit Seneca in der Zentrifuge</b>	<b>51</b>
Mit vielfachem Achterbahn-Wumms .....	52
Denken ohne Sauerstoff .....	54
Wie hoch ist zu hoch? .....	59
Tauchgang im Hubschrauber .....	64
Durchdenken statt »zusammenreißen« .....	68

<b>IV Entscheidungsfindung: Unter Druck richtig handeln</b>	74
Staub, Schweiß und Tränen	76
Was denkst du, während du abstürzt?	77
Was ist eine gute Entscheidung?	82
Warum wir beim Denken falsch abbiegen	85
Zuerst Werte priorisieren, dann entscheiden	93
FORDEC und andere Entscheidungshilfen	96
 <b>V Teambuilding: Flügel an Flügel fliegen lernen</b>	99
»That's what she said«	100
In Formation fliegen lernen	103
Von vielen Einzelkämpfern zum High Performance Team	105
Leistung bringt Sympathie. Nicht umgekehrt.	107
»Every man for himself?«	112
Zurück in Deutschland	115
Kritik statt Kaffee genießen	117
Einmal Monster, immer Monster	120
 <b>VI Risiko: Ja zur Krise</b>	124
Mut: Ein beschissenes Gefühl	128
Risiken richtig abwägen	131
Nachttiefflug. Blind.	135
Risiken (rückwärts) lesen	138
Das Präventionsparadox	143
Alarm im Cockpit	145
Jede Krise braucht dein »Ja!«	147
Den Ernstfall planen	151
Üben, üben, üben	153
Katastrophentraining – nur im Kopf	154
Stand-up!	155

<b>VII Kommunikation: Klartext unter Druck</b>	159
Warum Piloten zwei Sprachen sprechen	160
»Fight's on!«	163
Erst anweisen. Später erklären.	167
Desaster auf Teneriffa	169
Eurofighter gegen Eurofighter	171
<b>VIII Leadership: Smarter Führen</b>	173
Aller Anfang ist ... müde	174
Führen ohne Zuckerbrot und Peitsche	176
Führen durch Vorbild	179
Führen von vorne	181
Einsatz im Baltikum	182
Mission Command: Führen mit Auftrag	186
Ein gutes Pferd springt nur so hoch, wie es muss.	188
<i>Top Gun</i> – Bescheiden, glaubwürdig, zugänglich?	190
Warum 10 Prozent formale Autorität reichen	193
Führen heißt auch: dienen	197
Führen ist anstrengend	198
Superwaffe Empathie	199
<b>IX Debriefing: Projekterfolg zeigt sich im Rückspiegel</b>	202
Plan – Brief – Execute – Debrief	203
Dumm sterben? Lieber nicht.	206
Debriefing macht unschlagbar	209
Ein neuer Blick auf Fehler	213
<b>X Resilienz: Auf dem Weg zu den Sternen darf man auch mal stolpern</b>	218
Stress ist Energie pur	220
Vorbereitung: Cool bleiben unter Druck	223

Fokus: Knöpfe drücken mit Epikur .....	225
Resilienz: Von der Kunst, 720 Chancen zu sehen .....	228
Wie gewonnen, so zerronnen .....	230
Dankbarkeit: Viele Wege führen zu meinen Sternen .....	232
Mit jedem Schock ein bisschen stärker .....	238
3, 2, 1 ... und ich fliege doch .....	241
 Dank .....	 245
Bildnachweis .....	247
Anmerkungen .....	248