

# WIE MAN SEINE LEISTUNGEN BEIM FLIEGEN VERBESSERN KANN: MENTALES TRAINING FÜR PILOTEN

## Trockenübung

Erinnern Sie sich noch an Ihre Schulzeit? Die Sache mit dem Spickzettel. Wieder und wieder haben Sie draufgesehen. Ihn dann gut versteckt. Und schließlich gar nicht mehr gebraucht – weil Sie inzwischen genau wussten, was draufstand! Ein klassisches Beispiel dafür, wie man sich sinnvoll auf eine stressreiche Situation vorbereiten kann.

Beim Fliegen ist es ganz ähnlich. Wenn Sie sich zum Beispiel einen Bewegungsablauf aufschreiben, das Aufgeschriebene mehrfach bearbeiten und sich vorlesen, können Sie den Ablauf der Bewegung schließlich präzise abrufen – ohne noch einmal darüber nachdenken zu müssen.

Durch gezieltes mentales Training können Sie diese Technik sehr effektiv verfeinern. Ursprünglich kommt der Begriff aus der Sportpsychologie und beschreibt eine nicht-körperliche Trainingsmethode zur Leistungsverbesserung von Athleten. Man versteht darunter ein planmäßig wiederholtes, intensives Vorstellen oder Wahrnehmen von einzuübenden Bewegungsabläufen. Die Abläufe werden

dabei aber nicht praktisch ausgeübt. Salopp formuliert geht es beim mentalen Training um geistiges Trockenüben. Das hilft Ihnen dabei, Ihre selbst gesteckten Ziele zu erreichen und sich als Pilot zu verbessern.

Was aber zunächst einmal die Frage aufwirft: Was macht eigentlich einen guten Piloten aus? Dass er in der Weltrangliste weit vorn ist? Dass er Kunstflug kann? Oder dass er keinen fliegbaren Tag verpasst? Antwort: Keines von alledem. Vielmehr kommt es darauf an, als Pilot seine eigene Leistungsfähigkeit einzuschätzen, und seine Flugvorhaben entsprechend anzupassen. Alles, was Ihnen am Fliegen wichtig und wertvoll erscheint, werden Sie dann fast automatisch erreichen. Wenn Sie sich bewusst machen, warum Sie fliegen und was Sie erreichen wollen, haben Sie bereits den ersten Schritt nach vorn gemacht.

## Klären Sie Ihre Motivation

Für den nächsten Schritt müssen Sie die Frage nach dem „Warum“ noch etwas genauer betrachten. Denn ganz gleich, ob Ihr Ziel ein stressfreier Flug am Hausberg oder

der Weltcup-Sieg ist: Ein Schlüssel zum Erreichen Ihres Ziels ist Ihre Motivation. Nur wenn Sie motiviert sind, werden Sie Ihr Ziel auch erreichen. Aber wie entsteht diese Motivation? Ganz sicher nicht von allein.

Vielmehr hängt die Motivation, ein Ziel zu erreichen, mit dem Ziel selbst zusammen. Ist das Ziel zu hoch gesteckt, drohen Misserfolg und Frustration. Ist das Ziel dagegen zu einfach, wird es Sie unterfordern und Sie werden die Lust daran verlieren. Aber es gibt eine Formel, um herauszufinden, wie ein Ziel beschaffen sein muss, damit es Sie sinnvoll herausfordert und motiviert. Die Rede ist von der „Smart“-Formel (von englisch „smart“ für schlau). Demnach muss ein Ziel genau beschrieben sein. Außerdem muss messbar sein, ob Sie es erreicht haben oder nicht. Schließlich sollte es auch im Rahmen Ihrer Möglichkeiten liegen, auch zeitlich (siehe Kasten).

## Die Smart-Formel

Haben Sie sich ein sinnvolles Ziel vorgenommen? Wenn Sie sicher gehen wollen, prüfen Sie es nach der Smart-Formel nach und beantworten Sie diese Fragen:

Instruktionen,  
Anleitungen

Eigene  
Beschreibungen,  
Drehbücher

Internalisieren,  
Verinnerlichen

Unterteilen  
in Phasen

Symbolische  
Markierung  
der Phasen

**S** wie **specific**: Ist mein Ziel genau spezifiziert, habe ich es genau beschrieben? Weiß ich genau, was ich erreichen will?

**M** wie **measurable**: Ist es messbar, wenn ich das Ziel erreiche?

**A** wie **attainable**: Liegt das Ziel im Rahmen meiner Möglichkeiten oder ist es zu weit weg?

**R** wie **realistic**: Ist es realistisch, dass ich mein Ziel in dieser Form erreiche?

**T** wie **time phased**: Habe ich eine klare Zeitachse, bis wann ich die Zwischenziele und das Endziel erreicht haben will?

Als letzte Voraussetzung für ein effektives Mental-Training sollten Sie sich entspannen. Das ist kein leicht dahergesagter Imperativ, sondern wichtige Bedingung: In einem erregten oder gestressten Zustand sind Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit eingeschränkt. Sie brauchen einen „freien Kopf“. Dazu gehört natürlich auch die nötige Ruhe: Sonst können Sie Ihre Ressourcen nicht vollständig nutzen. Beim Autofahren einfach ein bisschen ans Fliegen denken, ist noch lange kein mentales Training! Schließlich brauchen Sie noch etwas Vorstellungskraft: Sie müssen innerlich Körperbewegungen, Geräusche und Gefühle nachempfinden können.

Sind Sie bereit? Dann können Sie jetzt die Grundtechnik des mentalen Trainings ausprobieren. Um einen Bewegungsablauf

mental zu trainieren, erstellen Sie sich eine Art Drehbuch. Das hilft, im entscheidenden Moment die perfekte Reaktion auf die gegebenen Verhältnisse zu gewährleisten. Fünf Schritte sind dazu erforderlich:

### 1. Anleitung besorgen

Besorgen Sie sich eine Anleitung zu dem, was Sie erreichen wollen. Wenn Sie zum Beispiel eine Flugfigur erlernen wollen, kann Ihnen ein Fluglehrer die nötigen Instruktionen geben. Bilder, Notizen oder Filme sind ebenfalls hilfreich.

### 2. Ablauf aufschreiben

Schreiben Sie den in der Anleitung erklärten Ablauf mit Ihren eigenen Worten auf. Dabei sollten Sie auch alle Ihre Empfindungen berücksichtigen, und allgemein alles, was in Ihnen in der Situation vorgeht. Je genauer Sie die Beschreibung erstellen, desto präziser können Sie diese später wieder abrufen.

### 3. Ablauf verinnerlichen

Sprechen Sie jetzt die im zweiten Schritt beschriebenen Bewegungsabläufe mit sich selbst durch. Das kann im inneren Dialog erfolgen. Noch besser ist aber, Sie führen mit sich selbst einen lauten Dialog. So verinnerlichen Sie Ihr eigenes Dreh-

buch. Wiederholen Sie diesen Schritt so lange, bis wirklich alles flüssig und fehlerfrei sitzt.

### 4. Ablauf unterteilen

Teilen Sie Ihr Drehbuch in sinnvolle Abschnitte ein. Dies ist ein weiterer Schritt, um alles insgesamt besser zu verinnerlichen. Wenn Sie zum Beispiel Thermikfliegen wollen, könnten die Abschnitte so lauten: Thermik zentrieren, Entscheidung zum Verlassen der Thermik, Entscheidung für die weitere Flugrichtung.

### 5. Phasen markieren

Markieren Sie abschließend jede einzelne Phase mit einem „Anker“. Das kann zum Beispiel ein akustisches Symbol sein, etwa für die Beschleunigungsphase beim Start der Ruf „Lauf, lauf, lauf!“. So entsteht eine Art Rhythmus, den Sie im Unterbewusstsein perfekt abrufen können. Probieren Sie es aus! Sicherheit und Leistungszuwächse sind die Ergebnisse eines solchen Trainings.

Ein wichtiger Hinweis noch zum Schluss: Lassen Sie sich mit dem mentalen Training Zeit. Erwarten Sie keine schnellen Wunder. Mentale Vorstellungen zu erzeugen und diese zu kontrollieren, ist eine Fähigkeit. Sie muss trainiert und benutzt werden – ein langer, aber spannender Prozess. Kleine Erfolge stellen sich jedoch schnell ein.

Text: Rainer Krumm  
Foto: Petra Rückert



Beim mentalen Training werden Abläufe vorbereitet und gedanklich minutiös durchgespielt. Das sorgt für mehr Sicherheit und bessere Leistungen beim Fliegen