

Reinhard Hepper
Wittlerheide 90
48163 Münster
0049-152-2900-1910

The Winner's Spirit



Mental-Training und Mental-Coaching

Synergie: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“
Aristoteles

Mentale Höhenflüge

Mit Drachen oder Gleitschirm zu den Wolken

!Absolute Leere im Kopf!

Das soll jetzt nicht heißen, dass ein Wettkampf- oder Streckenpilot hohl in der Birne ist. Nein, eher das Gegenteil ist der Fall.

Das Gleitschirm- und Drachenfliegen ist zu **80% Kopfsache!** Wer mehr als 20% Körper bringen muss macht ganz klar etwas falsch.

Da die Fliegerei zu einem sehr hohen Anteil im Kopf passiert ist es unbedingt notwendig, einen **klaren Kopf** für die wirklich wichtigen Gedanken und Intuition zu haben.

Der Gedankengang darf nicht blockiert sein. **Die hauptsächlichsten Blockaden sind Angst und Unsicherheit und der dadurch erzeugte Stress.**

Wenn jemand Angst vor einem (am Beispiel **GS**) Einklapper hat oder sich jetzt nicht ganz sicher ist, ob er den Start bei Null-Wind schafft, ja wie soll denn solch ein Pilot noch einen klaren Gedanken fassen, z.B. ob es jetzt besser ist nach dem Start erst einmal aufzudrehen oder gleich auf die andere Talseite zu gleiten???

Um den Kopf frei zu bekommen ist es erst einmal Voraussetzung, dass man sein **Fluggerät und die Situation im Griff** hat. Man muss sich sicher sein, dass man einen Einklapper beherrscht. Man muss sich überhaupt sicher sein, alle normalen Flugsituationen im Griff zu haben.





Damit Du das erreichen kannst, ist mentales Training mit ständigem Üben der wichtigsten Flugfiguren (Starten, Einklapper, Landen) unbedingt notwendig.

Um zu dieser "absoluten Leere im Kopf" zu kommen, muss man sich **vorher** intensiv mit der Fliegerei auseinandersetzen. Man muss sich **theoretisch**

und praktisch schulen, sich trainieren, seine Reaktionen und Manöver perfektionieren.

Erst, wenn man sich "keine Gedanken" mehr über das Beseitigen eines Einklappers machen muss, ist man so weit, dass man eine Art Leere im Kopf produzieren kann.

Auf diesem freien Kopf kann man dann aufbauen, man hat Platz für Beobachtungen. Man ist aufnahmefähiger, sensibler gegenüber dem, was um einen herum passiert.



Jetzt erst fällt einem auf, dass man einen leichten Windstoß von links nach rechts spürt, also steht der nächste Bart rechts von einem. Erst jetzt sieht man an einer bestimmten Stelle des Hanges die Blätter der Bäume wackeln, also sieht man die Thermik in diesem Bereich aufsteigen. Erst jetzt ist man fähig den Piloten mit dem besten Steigen im Umkreis von 1000m zu erkennen.

Das sind alles Sachen, die einem eben nicht auffallen, wenn man damit beschäftigt ist in der Thermik zu bleiben, den Klapper zu beseitigen, die Kiste stabil zu halten oder vor lauter Angst immer wieder nach oben zu seinem Schirm schaut.(Armin Appel)

Mit *The Winner's Spirit* wirst Du:

(Denk-)Blockaden in Stress-Situationen auflösen

dadurch adäquat in kritischen Situationen handeln, Stressbeherrschung

Visualisierung von

Bewegungsabläufe um diese zu verbessern oder umtrainieren, neuen Flugmanövern, Techniken und kritischen bzw. Extremsituationen (Start, Landung, Klapper....)

Erhöhung Deiner

Selbstsicherheit, Motivationssteigerung, Reaktionsfähigkeit, Konzentration, Leistungssteigerung /-Optimierung, Durchhaltevermögen, Schwächen zu Stärken machen

Verbesserung

Deiner kognitiven Fähigkeiten (Kopfarbeit)
Deines Fluggefühls
Deiner Flugtechnik
Deines Durchhaltevermögens
Deines eigentlich verfügbaren Leistungspotenzials

Mentales Techniktraining

Analyse
Zielsetzung
Flow-Zustände (Trance)
Entspannungstechniken
Innerer Dialog, Affirmationen
Stärken stärken
Angstbewältigung
Umgang mit Angst und Wettkampfdruck



"Mit der Schwerkraft kann man nicht verhandeln"

Sonny Crockett in Miami Vice



Durch Start, Landung, Einpacken, wieder zum Startplatz, neuer Start, haben wir nur wenig Wiederholungsmöglichkeiten in einer Trainingseinheit. Desto wichtiger, und hilfreich, ist das **mentale (innerliche) Trainieren** von Flugfiguren und -Situationen mit deren Bewegungsabläufen und das Aufbauen mentaler Stärke.

Bei **Notsituationen** könnte **Angst tödlich** sein. Wenn wir mit unserem Fluggerät in einen unkontrollierten Zustand geraten und wir nicht in der Lage sind, z.B. die einfachen Bewegungen eines Rettungsgerätewurfs auszuführen. Hier ist es unbedingt notwendig während eines jeden Fluges mal den Griff zum Rettungsgerät zu simulieren. **Denn die Automation dieser Bewegung, und verinnerlichen anderer Situationen kann unser Leben retten.**



In der Verkehrsfliegerei werden Testpiloten darauf trainiert, in Krisensituationen sich stets die Frage zu stellen: "**Fliegt das Ding noch?**" Diese Frage hilft, die aufsteigende Panik zu bekämpfen und ruhig Gegenmaßnahmen einzuleiten.

Ein faszinierendes Beispiel für mentale Stärke ist Chesley B. Sullenberger, der Pilot, der einen Airbus erfolgreich auf dem Hudson vor New York notwasserte. Ich bewundere diesen Menschen. **Insgesamt verstrichen dreieinhalb Minuten zwischen dem Ausfall der Triebwerke und der Landung.**

Bei der Notwasserung musste er mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen. Er musste die Nase nach oben ziehen, damit das Flugzeug nicht einen Überschlag machte und auf dem Wasser zerbrach. Er musste beide Tragflächen genau parallel ausrichten und darauf achten, dass der Airbus mit der richtigen Geschwindigkeit auf dem Fluss aufkam. Hört sich fast wie eine Landung mit dem Drachen an, nur das Ausstoßen fehlt.

Diese innere Stärke lässt sich trainieren: Sie macht Heldentaten wie diese sensationelle Airbus-Notlandung erst möglich.

Jeder **Luftverkehrs-Pilot** hat "auswendig parat", was er in Notsituationen zu tun hat, und diese werden im Flugsimulator trainiert, also ganz praktisch visualisiert.

Sullenberger zeigt wie er, in einer **absoluten Ausnahmesituation**, punktgenau das zu leisten imstande war, was er **jahrzehntelang trainiert** hatte.

Luftverkehrspiloten sagen, das **es ist von Vorteil ist, wenn Situationen vorher mental trainiert wurden**. Dies gibt ihnen das Gefühl mehr Zeit zur Verfügung zu haben und schneller reagieren zu können. Flugsituationen werden dort nach dem Konzept des mentalen Trainings aufbereitet und trainiert.

Durch Mentaltraining lernst Du auf Deine Intuition zu hören, kannst Blockaden abbauen und mit störenden Faktoren wie Druck, Angst, Lampenfieber und Nervosität besser umgehen. Du änderst einschränkende Einstellungen in unterstützende Glaubenssätze, Deine Potenziale und Ressourcen wirst Du voll nutzen. Du entwickelst Emotionale Stabilität, die Grundvoraussetzung für gutes, sicheres Fliegen.





**Ob Sie glauben, dass Sie etwas können,
oder glauben etwas nicht zu können,
Sie haben immer Recht.**

(Henry Ford)

Dies wirst Du erreichen:

- **Steigerung** des Selbstbewusstseins, Selbstmotivation
- **Steigerung** der Konzentration während des Fluges und Wettbewerbes
- **Mentale Stärke** bringt mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit,
- Bessere **Beherrschung und Harmonie** zwischen Dir und Deinem Fluggerät
- **Technik- und Talent-Potentiale** optimal ausschöpfen
- Umgang mit negativen Erlebnissen oder Erwartungen, Ängsten z.B. nach Fehlstart / Crashlandung
- **Inneren Haltung** und Einstellungen, gedanklichen Szenarien und Bilder verändern
- Umgang mit unerwünschten Gefühlen und Verhaltensweisen, z. B. Selbstzweifel, Ungeduld, Unbeherrschtheit



Freude am Sport und Übertragung in alle Lebensbereiche

- **Realistische Ziel** entwickeln, formulieren, visualisieren und emotional erleben
- Ziele fokussieren, **Visualisieren** des Erfolges, des Sieges
- Werte, Stärken und Fähigkeiten (**Ressourcen**) analysieren, erkennen und nutzen
- **Selbstvertrauen** in sich und seine Fähigkeiten bekommen.
- Bewusstmachung eigener **Erfolgsstrategien**
- Leistungsstress regulieren und Stress-Blockaden vermeiden.
- Überwindung von Leistungsblockaden
- Schnell in den Zustand optimaler **Leistungsfähigkeit** kommen
- Mentale und emotionale Blockaden erkennen und auflösen
- Regulation von emotionalen Überreaktionen
- Steigerung der **Konzentrationsfähigkeit**
- **Höchstleistung** im entscheidenden Moment abrufen
- Motorische Fähigkeiten und Bewegungsabläufe verbessern
- **Reaktionsbereitschaft** und Reaktionsvermögen steigern.
- Umlernen einer alten Technik (oder Bewegungsablauf) in eine Neue
- **Siegermentalität** und gesteigertes Selbstbewusstsein entwickeln
- Blockierende Glaubenssätze und Überzeugungen verändern.
- **Eigenmotivation** statt Fremdmotivation
- Motivation, höhere **Selbstdisziplin** und gesteigerte Trainingsaktivität.
- Entspannen unter Druck und zur Regeneration
- „**Flow**“-Zustände erleben und die Energie und Kraft auf Abruf bereit haben
- Form- und Leistungstief schnell überwinden
- Aktivierung des **Leistungspotentials** und Konzentration im richtigen Augenblick
- Wegstecken eines Fehlers oder einer Niederlage
- **Durchhaltevermögen** mit optimaler Wettkampfeinstellung





Du bekommst das, dem du Energie gibst.

Seminare

Ein Seminar dient dazu, Wissen zu erwerben oder zu vertiefen. **Dauer 1 Tag**, an dem Grundlagen über Mentales Training vermittelt werden, die schon eingesetzt werden können.
Ein Seminar von der Praxis für den Alltag, praxisnah und wirksam!

Workshops

Im Workshop arbeiten die Teilnehmer mit und eignen sich die Fertigkeiten des Mentaltrainings zur konsequente Umsetzung im Sport / Leben an.
Nachhaltigkeit braucht Erkenntnis. Deshalb sind diese Workshops keine Vorträge über ein Thema, sondern wir erarbeiten Erkenntnisse die sofort umsetzbar sind.

Jeder Teilnehmer kann sich aktiv einbringen und aktuelle Fälle reflektieren.
Mit Beispielen aus dem Sportalltag veranschaulichen wir komplexe Zusammenhänge, definieren Ziele, erarbeiten Ablaufprotokolle und vieles mehr.

Viele Mentaltechniken für den Sport können in **Gruppen-Workshops** erlernt werden, am effektivsten bei einer Gruppengröße von 4 - 12 Personen. **Dauer 2 – 4 Tage**

Eine homogene Gruppe mit dem gleichen Sporthintergrund entwickelt zudem einen **Synergie-Effekt** der wesentlich zum Lern- und Anwendungsergebnis beiträgt,



Im Gruppentraining geht es um sportspezifische Belange / Themen.

Es besteht indes die **Möglichkeit** dass indirekt auch persönliche Dinge / Probleme berührt werden.
Jedem Teilnehmer biete ich, innerhalb des Workshops, ein persönliches Gespräch an um dieses individuelle Anliegen entsprechend einzuordnen und abzustimmen, wie weiterhin damit umgegangen werden kann. Besteht dann der Wunsch unterstütze ich diesen Menschen gern mit **Einzelcoaching**.

Einzelcoaching

Im Einzel-Coaching hast Du Deinen eigenen Mentaltrainer, und wir können Deine Anliegen umfassend und - sofern gewünscht – auch über einen bestimmten Zeitraum bearbeiten.

In den meisten Fällen erzielt man schon nach 4-12 Mental-Coachingeinheiten (je ca. 1,5 Stunden) ungeahnte Ergebnisse. Danach kannst Du diese Techniken selbständig anwenden.

Tools

- NLP
- Hypnose
- Autogenes Training
- EFT
- Brain-Gym

Weiterer Tätigkeitsbereiche Mentaltraining und Coaching:

- Pferdesport
- Tanzsport
- Bogenschießen
- Mann-Sein

Pferdesport:

- Bodenarbeit
- Doppellonge
- Gespannfahren

