

MINDCHECKTOOL

Jeder von uns hat diese Erfahrung schon gemacht: Unter Druck oder in Eile eine unbeachtete Handlung, mit den Gedanken noch bei einer anderen Situation, zack irgendetwas vergessen und gerade jetzt fordert uns die Situation eine gute Entscheidung ab.

Awareness goes where energy flows.




Aufmerksamkeit am richtigen Ort ist die Basis für erfolgreiche Planung und Handlungen. Sie ermöglicht uns selbstverantwortlich und sicher zu agieren. Oft sind es die kleinen unaufmerksamen Momente, die uns zurück auf den Boden der Tatsachen bringen.

Es sind kleine Schritte, Handlungen und Routinen die sich nachhaltig auswirken und durch die wir unsere Konzentration erhöhen und unser Risiko möglichst gering halten können. Auch für Pilot*innen gilt: Ein routiniertes, fokussiertes und konzentriertes Denken sind neben Technik und Material von zentraler Bedeutung.

Dieses Konzept ist nicht neu. In der motorisierten Fliegerei nutzen Piloten Checklisten vor jedem Start um ihren Vorbereitungen die volle Aufmerksamkeit zu geben. Auch Skifahrer und Snowboarder bereiten ihre Touren nach strukturierten Methoden vor, um das Lawinenrisiko, Material, die eigene Form und die der Gruppe zu prüfen. Ursprünglich für Gleitschirmflieger*innen habe ich ein einfaches Tool entwickelt: das MindcheckTool.

Das Tool unterstützt euch, eure Gedanken und Handlungen zu fokussieren und eure eigene Vorflugroutine zu entwickeln oder zu vervollständigen. Die Karte darf eine Hilfe sein, um Fehler und kleine Unachtsamkeiten zu vermeiden, und allen wichtigen Bereichen Aufmerksamkeit zu schenken.

So kannst Du das Tool nutzen

 Ich bin sicher: Alles OK.  Ich bin mir nicht sicher.  Ich bin sicher: Nicht OK.

- Kreuze ausschliesslich in grünen Feldern: Du bist gut vorbereitet und kannst mit einem guten Flug rechnen.
- Kreuz(e) im gelben Feld: Überlege welche Möglichkeiten Du finden kannst, um die die gelben Kreuze "grün zu machen". Wenn du keine Möglichkeit findest, entscheide ob Du mit dem Risiko umgehen kannst.
- Kreuz(e) im roten Feld: Überlege welche Möglichkeiten Du finden kannst, um die die roten Kreuze "grün zu machen". Bleibt ein rotes Kreuz, ist das ein guter Grund am Boden zu bleiben.
- Gruppe/Team kann deine Flugpartner und auch unbekannte Pilot*innen am Startplatz oder in der Luft einschliessen.
- Wenn Du alleine fliegst überlege, wie Du im Notfall kommunizieren kannst und informiere jemanden über Dein Flugvorhaben.

Gute Vorbereitung gibt Dir ein gutes Gefühl!

MINDCHECKTOOL

Wetter	Vorhersage Vor Ort	
Geländecheck	Start Flugweg Landung	
Erwartete Bedingungen	Start Flugweg Landung	
Material und Technik	Vollständig Zustand Passend	
Pilotenlevel passt		
Energielevel passt		
Mental fit		
Tagesziel	Ziel klar Zeitrahmen OK Entscheidungen	
Im Notfall	Pläne mitgeteilt Telefon/Spot	
Gruppe/Team	Kommunikation OK Klar, wer entscheidet Energielevel Pilotenlevel Ziele klar	