

Ängste beim Fliegen

Wo liegen deine persönlichen Grenzen?



Kurz vor dem Start auf dem Jungfrau-Gipfel. Juste avant le décollage au sommet de la Jungfrau.

 **Katrin Ganter**

 **Mario Heller**

Angst in der Luft... ist nicht grundsätzlich schlecht. Wie aber soll man damit umgehen? Wie holt man sich die Freude am Fliegen wieder zurück? Indem man sich die richtigen Ziele steckt. Seltensamerweise hilft die Logik beim Thema Angst nicht wirklich weiter. Die Hypnosetherapeutin und Mentaltrainerin Katrin Ganter sprach mit der Bergführerin und Gleitschirmpilotin Carla Jaggi.

«Swiss Glider»: Carla, wie bist du zum Gleitschirmfliegen gekommen?
Carla Jaggi: Fliegen liegt bei uns in der Familie. Meine Mutter, mein Vater und mein Bruder fliegen Gleitschirm. Mit 21 habe ich in Iquique das chilenische Pilotenbrevet gemacht. Für meine Bergführerausbildung gab ich das Fliegen aber erst einmal auf – obwohl ich Feuer und Flamme für das Gleitschirmfliegen war. Zwei Wochen nach bestandener Bergführerprüfung habe ich mich dann mit einem Schweizer Grundkurs belohnt.

La peur, dans les airs ... n'a pas que des mauvais côtés. Mais comment la gérer? Comment reprendre plaisir à voler? Il suffit de se fixer les bons objectifs. Bizarrement, la logique n'aide pas vraiment pour lutter contre la peur. Katrin Ganter, hypno-thérapeute et préparatrice mentale, s'est entretenue avec Carla Jaggi, guide de montagne et parapentiste.

«Swiss Glider»: Carla, comment as-tu débuté le parapente?
Carla Jaggi: Le vol libre fait partie de la famille. Ma mère, mon père et mon frère volent en parapente. J'ai passé le brevet de pilote chilien à Iquique quand j'avais 21 ans. Puis j'ai entamé la formation de guide de montagne et mis le vol libre de côté, malgré ma passion pour le parapente. Deux semaines après avoir réussi mon examen de guide, en guise de récompense, j'ai entamé la formation de base en Suisse.

Les peurs liées au vol libre

Où se situent tes propres limites?

Ich habe dich am Frauen-Gleitschirmfest in Lenk als selbstbewusste, besonnene Bergführerin kennen gelernt. Als du dich als echten Angsthasen beim Fliegen bezeichnet hast, war ich überrascht.

Ich liebe das Fliegen sehr. Trotzdem habe ich oft Angst verspürt – manchmal sogar eine lähmende Angst. Anfangs habe ich mich selbst nicht verstanden und mich gefragt, wie kann das sein? Ich mache all diese Dinge in meinem Leben. Und trotzdem habe ich Angst. Die anderen scheinen ja keine Angst zu haben. Was stimmt denn mit mir nicht? Ich begann darüber nachzudenken, was mit mir passiert, wenn ich Angst habe; und Wege zu finden, mit dieser Angst umzugehen.

Was konntest du für dich herausfinden?

Ich denke, ich bin als frische Pilotin über meine persönlichen Grenzen hinausgegangen. In meinem Umfeld sind viele sehr gute Piloten, und ich ging mit ihnen sehr schnell auf hochalpine Hike and flys. So stand ich dann mit zitternden Knien auf dem Mönch an einem sehr kurzen Startplatz auf 4000 m. Ich habe diese Flüge gemacht, aber ich konnte nicht wirklich stolz auf mich sein, weil ich mich zu sehr auf die Einschätzung dieser erfahrenen Piloten verlassen habe.

Welche Konsequenzen hast du aus diesen Erlebnissen gezogen?

Es dauerte eine Weile, bis ich merkte, dass ich das Fliegen immer negativer sah. Schon beim Aufstieg fand ich viele Gründe, die gegen einen Flug sprachen. Ich begann sogar, Ausreden zu erfinden, warum ich heute nicht fliegen kann. Dabei bereitet mir das Fliegen grosse Freude! Ich beschloss deshalb, etwas zu verändern und mir meine Freude am Fliegen wieder zurückzuholen.

Ist dir das gelungen? Wie hast du das geschafft?

Ich begann, mir meine eigenen Ziele zu stecken: einfache Hike and fly von offiziellen Startplätzen. Ich ging alleine und bereitete mich selbst auf den Flug vor. Obwohl diese Flüge viel weniger spektakulär waren, hatte ich nach der Landung ein unglaublich gutes Gefühl, weil ich alles alleine geschafft hatte.

Wurde deine Angst dadurch weniger?

Von meiner Arbeit als Bergführerin mit meinen Gästen weiss ich, dass Logik beim Thema Angst nicht wirklich weiterhilft. Denn oft gibt es keinen rationalen Grund dafür. Ich konnte zwei wichtige Bereiche ausmachen. Der eine Bereich betrifft mein Wissen über die Fakten und Daten: Wetter, Aufstieg, Flugroute etc. Der andere Bereich mein Bauchgefühl. Beim Wissen kann ich nachlesen, mich vorbereiten und weiterbilden. Diesen Bereich kann ich von der Angst trennen. Es ist möglich, mir das notwendige Wissen zu erarbeiten und dann zu einem klaren Ja oder Nein zu kommen, ob es grundsätzlich fliegbare ist.

Lors de la fête féminine du parapente, à Lenk, tu m'as fait l'impression d'une guide de montagne réfléchi et sûre d'elle. Puis tu t'es présentée comme une véritable pétocharde, en vol. Ça m'a surpris.

J'aime beaucoup le vol libre. Pourtant, j'ai souvent ressenti la peur, parfois jusqu'à en être paralysée. Au début, je ne me reconnaissais plus et je me suis demandé comment c'était possible. Je réalise tant de choses, dans ma vie, et pourtant, j'ai peur. Les autres ne semblent pas avoir peur, quel est donc mon problème? J'ai réfléchi sur ce qui m'arrive dans ces cas-là et commencé à trouver des moyens de gérer cette peur.

Qu'as-tu découvert, en ce qui te concerne?

Je pense avoir franchi mes propres limites alors que je n'étais encore qu'une pilote débutante. Les très bons pilotes sont nombreux, dans mon entourage, et je les ai très tôt suivis lors de hike and fly en haute montagne. Voilà comment je me suis retrouvée sur le Mönch, à 4000 m, sur un déco très court, le corps tremblant. J'ai fait ces vols, mais je n'ai pas de quoi être fière: je m'en remettait surtout à l'évaluation de ces pilotes expérimentés.

Quelles conséquences as-tu tirées de ces expériences?

Il m'a fallu du temps pour me rendre compte que j'abordais le vol libre de manière de plus en plus négative. Dès l'ascension, je trouvais de nombreuses raisons de ne pas voler. J'ai même commencé à inventer des excuses, alors que j'aime tant le vol libre! J'ai donc décidé de changer les choses afin de retrouver le plaisir de voler.

Tu as réussi? Comment?

J'ai commencé à me fixer mes propres objectifs: des hike and fly simples depuis des décos officiels. Je partais seule et me préparais moi-même au vol. Après l'atterrissage, ces vols pourtant moins spectaculaires me procuraient de bien meilleures sensations, parce que je les avais réalisés seule.

La peur a diminué, du coup?

Travailler comme guide de montagne avec des clients m'a appris qu'en matière de peur, la logique n'aide pas vraiment, parce qu'on trouve rarement une raison rationnelle à la peur. Mais j'ai défini deux domaines essentiels. Le premier concerne ce que je sais au sujet des faits et des données: météo, ascension, trajectoire de vol, etc. L'autre concerne mon intuition. Pour savoir, je peux lire, me préparer, suivre une formation continue. Ce domaine, je peux le dissocier de la peur. Je peux acquérir le savoir nécessaire afin de parvenir à une réponse claire en rapport avec les conditions de vol et ma décision de décoller: oui ou non. Au niveau de l'intuition, j'en apprend plus lorsque j'accepte un dia-

Hike-and-fly-Gruppe am Frauen-Gleitschirmfest 2019.
Le groupe de hike and fly lors de la fête féminine du parapente, en 2019.





Lebensfreude und Tiefblick: am Nordgrat des Zinalrothorns. Joie de vivre et vue plongeante du la crête nord du Zinalrothorn.

Über mein Bauchgefühl erfahre ich mehr, wenn ich in einen ehrlichen Dialog mit mir selbst gehe. Ich horche mich am Morgen aus und frage mich: Willst du wirklich fliegen gehen? Ja oder nein. Warum glaubst du, dass es heute nicht klappen wird? Oder: Warum glaubst du, dass es heute gut klappt? Wenn ich das ehrlich mache, bemerke ich die Gründe für meinen Stress. Zum Beispiel, weil das Niveau der Gruppe, mit der ich fliegen gehe, höher ist als mein eigenes. Es ist wichtig, ehrlich zu sich zu sein. Auch wenn einem die eigene Antwort nicht gefällt. Es kann zum Beispiel sein, dass ich einfach Angst davor habe, mich vor den anderen zu blamieren; und nicht mal vor dem Flug selbst.

Wie gehst du dann mit diesem Stress um?

Ich visualisiere viel; sehe den Tag vor mir und stelle mir vor, was ich erwarten kann. Dann frage ich mich, was der beste und der schlechteste Fall ist. Habe ich dann meine Möglichkeiten einmal durchgespielt, kann ich die wichtigen Entscheidungen bereits vorher treffen. Das hilft mir, einen Ausweg für mich zu erkennen und den Flug meinen Fähigkeiten anzupassen. Diesen Entscheidungen kommuniziere ich dann auch ehrlich in der Gruppe, wenn ich mit anderen unterwegs bin.

Es ist also gut, ehrlich nach aussen zu kommunizieren?

Ja, auf jeden Fall. Das Einzige, was darunter leiden könnte, wäre mein Ego.

Eigene Ziele sind dir beim Fliegen wichtig. Nach welchen Kriterien wählst du deine Ziele aus?

Für mich ist die Motivation, warum ich etwas tue, sehr wichtig. Dass ich mir klar darüber bin, hilft mir, mein Risiko zu minimieren. Letztes Jahr konnte ich das sehr eindrücklich mit einem Gast erleben, den ich auf den Mönch geführt hatte. Hudelwetter. Aber mein Gast, ein grosser, bärtiger Ire, liess sich davon nicht abschrecken. Er träumte schon lange von dieser Tour. Kurz vor dem Gipfel kamen wir an einen schmalen, etwa 250 m langen, ausgesetzten Grat. Inzwischen war es recht windig mit Böen bis 60 km/h. Ich entschied, dass wir unter diesen Bedingungen den Grat nicht queren. Es war ein harter Entscheid. Und die tiefe Enttäuschung im Gesicht meines Gastes machte sie mir nicht leichter. Beim Abstieg kamen uns seine Frau und seine Kinder entgegen, die einen Teil der Strecke mit der Bahn hinaufgefahren waren. Bei ihrem Anblick wurde mein Gast plötzlich bleich und musste sich setzen. Ihm wurde bewusst, wie wichtig ihm seine Familie ist und dass er drauf und dran gewesen war, sich wegen eines Gipfels in grosse Gefahr zu bringen. Beim Fliegen stellt sich mir dieselbe Frage: Welchen Sinn macht dieser Flug für mich? Was ist mir eigentlich wichtig? Danach richte ich mein Handeln aus.

logue honnête avec moi-même. Je me sonde, le matin, et je me pose la question: veux-tu vraiment aller voler? Oui ou non? Pourquoi penses-tu que ça n'ira pas, aujourd'hui? Ou alors: pourquoi penses-tu que ça ira bien? Lorsque je reste honnête avec moi-même, j'identifie les raisons de mon stress. Le niveau du groupe que je vais accompagner est supérieur au mien, par exemple. Être honnête avec soi-même, voilà la clé. Même lorsqu'on n'apprécie pas sa propre réponse. Il pourrait par exemple s'agir de la peur de se ridiculiser, et non de voler.

Comment gères-tu ce stress, dans un tel cas?

Je visualise beaucoup, j'anticipe la journée et j'imagine ce qu'elle pourrait m'apporter. Je me demande ce qui pourrait arriver de meilleur et de pire. Lorsque j'ai fait le tour des possibilités, je peux prendre les décisions importantes avant même de partir, trouver une issue qui me va et adapter le vol à mes capacités. Je reste alors franche avec le groupe et lui communique cette décision, le cas échéant.

Communiquer ouvertement vers l'extérieur s'avère donc important?

Tout à fait. Seul mon égo pourrait en pâtir.

Se fixer des objectifs de vol personnels s'avère important. Les tiens, tu les fixes selon quels critères?

Savoir ce qui me motive, voilà un critère important pour moi. En avoir conscience m'aide à minimiser les risques que je prends. Je l'ai vécu de manière stupéfiante, l'an passé, lors d'une ascension du Mönch. Un temps de chien. Mon client, un Irlandais immense et barbu qui rêve de cette excursion depuis longtemps, ne se laisse pas impressionner. Peu avant le sommet, nous atteignons une crête étroite et exposée d'une longueur d'environ 250 m. Entre temps, le vent a forci, avec des rafales à 60 km/h. J'ai décidé de ne pas traverser, dans ces conditions. Une décision difficile, rendue plus dure encore par la déception que je pouvais lire sur le visage de mon client. Au cours de la descente, nous avons retrouvé sa femme et ses enfants qui montaient à notre rencontre après avoir fait une partie du trajet en télécabine. À leur vue, mon client a blêmi avant de s'assoir: il venait de réaliser à quel point sa famille comptait pour lui et qu'il avait failli se mettre en danger pour atteindre un sommet. En parapente, la même question s'impose à moi: quel sens a ce vol? Qu'est-ce qui m'importe vraiment? J'agis alors en fonction de la réponse.



Kurz vor dem Gipfel des Mönchs. *Peu avant d'arriver au sommet du Mönch.*



Sicherheitskurs über dem Brienersee: Take-off. *Décollage lors du stage SIV au-dessus du lac de Brienz.*

Hast du eine Art Routine, die dir hilft, diese wichtigen Entscheidungen zu treffen?

Bereits am Morgen gehe ich die beiden Bereiche Wissen und Fakten sowie mein Bauchgefühl durch. Dann treffe ich meine Entscheidung. Vor dem Start überprüfe ich nochmals, ob sich etwas verändert hat. Entscheide ich mich für den Flug, stelle ich auf den Modus «Ausführen» um. Es ist möglich, dass dann die Angst noch da ist. Aber ich packe sie für diesen Moment in eine Schachtel hinein und sage ihr: Geh weg. Ich brauch dich jetzt nicht. Das funktioniert gut, weil ich in diesem Moment voll auf meine Aufgabe fokussiert sein will. Nach dem Flug hole ich die Angst wieder aus dieser Schachtel heraus und reflektiere nochmals, ob ich gute Entscheidungen getroffen habe oder ob ich etwas anders hätte machen sollen.

Arbeitest du auch mit positiven Selbstgesprächen oder Mantras?

Ja. Möchte ich fliegen gehen, sage ich mir: Heute wird ein guter Tag. Ich freue mich auf den Flug und gebe meiner Vorfreude Platz. Ich habe gemerkt, dass ich nur ein einziges Feuer schüren kann – dasjenige der Freude oder dasjenige der Angst. Je nachdem, wohin ich meine Energie gebe, brennt es grösser und heller.

Was möchtest du anderen Pilotinnen gerne mitgeben?

Ich denke, es ist nicht sinnvoll, die Angst zu leugnen oder zu versuchen, sie wegzusperren. Angst ist nicht grundsätzlich schlecht. Sondern sie hat ihre Berechtigung und versucht, mich zu schützen. Erst wenn ich es annehmen kann, dass die Angst da ist, bekomme ich die Möglichkeit, herauszufinden, aus welchen Gründen ich Angst habe, und kann einen Weg finden, damit umzugehen.

Tu dispones d'une sorte de routine pour prendre des décisions d'une telle importance?

Le matin même, je passe les deux domaines – le savoir et les données, l'intuition – en revue, puis je prends une décision. Avant le décollage, je vérifie si rien n'a changé. Dès que j'ai décidé de voler, je passe en mode «exécution». Il se peut que la peur persiste. Dans ce cas-là, je la range dans une petite boîte et je lui dis: pars, je n'ai pas besoin de toi. Ça fonctionne bien, parce qu'à ce moment précis, je veux rester pleinement concentrée sur ce que je fais. Après le vol, je sors la peur de sa boîte et je fais le bilan: ai-je pris de bonnes décisions, aurais-je dû agir autrement?

Tu travailles aussi avec des monologues positifs et des mantras?

Oui. Si je veux aller voler, je me dis: la journée sera bonne. Je me réjouis d'aller voler et je fais de la place pour cette joie anticipée. J'ai remarqué que je ne pouvais attiser qu'un seul feu, celui de la joie ou celui de la peur. Selon l'énergie que je mets dans l'un ou l'autre, il brûle avec plus de force et de lumière.

Qu'aimerais-tu transmettre aux autres pilotes?

À mon avis, nier ou tenter de bloquer la peur n'a pas de sens. La peur n'a pas que des mauvais côtés. Elle s'avère légitime et chercher à me protéger. Une fois que j'ai accepté sa présence, j'ai la possibilité de comprendre pourquoi j'ai peur et de trouver un moyen de la gérer.

INKO-REHA
www.inko-reha.ch

**GLIDE KIT - Das neue Urinalkondom-Set
All in One - ein Set für das Urinlassen in luftiger Höhe**

Profitieren Sie vom Glidekit, welchen wir auf die Bedürfnisse der Gleitschirmsportler abgestimmt haben.

Bestellen Sie ein Muster unter www.inko-reha.ch





Carla vor dem Abheben auf dem Jungfraugipfel. Carla juste avant le décollage au sommet de la Jungfrau.

Carla Jaggi (29) ist in Saanen BE aufgewachsen, lebt heute in Matten bei Interlaken und arbeitet als Bergführerin. Mit elf Jahren begann sie mit dem Klettern, dann folgten Hochtouren und Skitouren. Bis zu ihrem Lehrabschluss als kaufmännische Angestellte verbrachte Carla jedes freie Wochenende mit Freunden hoch oben in den Bergen. 2015 entschied sich, ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, und begann die anspruchsvolle Ausbildung zur Bergführerin – rund 50 Prozent der Aspiranten schaffen diese Ausbildung nicht. 2017 wurde sie die jüngste Bergführerin der Schweiz. 1190 Bergführer sind in der Schweiz als aktiv registriert; nur 31 davon sind Frauen. www.carlajaggi.ch

Carla Jaggi (29) Carla Jaggi, 29 ans, a grandi à Saanen (BE). Elle vit aujourd'hui à Matten, près d'Interlaken, et travaille comme guide de montagne. Elle a commencé l'escalade à onze ans avant de se lancer dans les randonnées à ski et les sorties en haute montagne. Jusqu'à la fin de sa formation d'employée commerciale, Carla passait chaque weekend libre à la montagne avec des amis. En 2015, elle a décidé de faire de sa passion son métier et d'entamer la formation de guide de montagne, à laquelle environ 50% des candidats échouent. Elle est devenue la plus jeune guide de haute montagne en 2017. 1190 guides actifs sont enregistrés en Suisse, dont seulement 31 femmes. www.carlajaggi.ch

DIE PEAK-FORMEL

Carlas Erkenntnisse können in der «Peak-Formel» zusammengefasst werden. Diese Formel wird zur Risikominimierung bei Skitouren und auch als Modell für die Management-Organisation verwendet.

1. Planen

- Stecke dir eigene, erreichbare Ziele, die dich motivieren und dir viele kleine Erfolgserlebnisse ermöglichen.
- Plane deine Flüge selbständig und gehe auch alleine fliegen.
- Analysiere Fakten und Daten.
- Führe positive, bestärkende Selbstgespräche und finde dein Mantra. Dein Unbewusstes reagiert auf deine Gedanken. Negative Gedanken können Stress verstärken und dich in eine Abwärtsspirale bringen.
- Überlege dir vor dem Flug ein Repertoire an positiven unterstützenden Gedanken.

2. Entscheiden

- Nimm dir Zeit, ein Best-Case- und ein Worst-Case-Szenario durchzuspielen, und werde dir in Ruhe klar über deine Entscheidungsmöglichkeiten.
- Ein Plan B gibt dir Ruhe und nimmt Druck weg. Du kannst entspannt deinen Plan A ausführen und hast immer einen Ausweg parat.
- Die Sinnfrage. Werde dir deiner Motivation bewusst: Was ist mir wichtig? Worum geht es mir? Was möchte ich erreichen?
- Entscheide aufgrund deiner Faktenanalyse und deinem Bauchgefühl; beide Bereiche sind wichtig.
- Schaffe Klarheit, welche Risiken für dich handelbar sind.
- Mache dir die Konsequenzen deiner Entscheidung bewusst.
- Entscheide dich mit einem ehrlichen Ja oder Nein für oder gegen den Flug.

3. Ausführen

- Wenn du eine klare Entscheidung getroffen hast, stelle um auf «Ausführen».
- Jetzt kannst du die Angst zur Seite packen und dich voll auf die Ausführung deiner Aufgabe konzentrieren.
- Du kannst die Angst symbolisieren und visualisieren, z.B. als eine Person, ein Tier, einen Gegenstand, der dich begleitet und jetzt einen Schritt zurücktritt. Damit du das machen kannst, worauf es jetzt ankommt.

4. Kontrolle

- Nimm dir Zeit, deine Entscheidungen und deinen Flug zu reflektieren und dazulernen.
- Ein Flugtagebuch kann dir dabei helfen zu reflektieren und die nötigen Schritte abzuleiten. Schreibe auf, was gut lief, und was weniger gut lief.
- Feiere deine Erfolge und das Erreichen deiner kleinen und grossen Ziele. Das hilft dir, auf Dauer motiviert zu bleiben.

ONLINE-RUNDE, FRAUENFEST

Seit diesem Frühling treffen sich Pilotinnen aus der Schweiz, Deutschland und Österreich regelmässig zur «Mittwochs-runde» und tauschen sich online über fliegerische Themen aus. So hat auch dieses hier geführte Gespräch zwischen Katrin und Carla seinen Anfang in diesem Forum gefunden. Die Mittwochsrunde ist ein kostenloses Treffen für Pilotinnen, um sich weiterzubilden, zu vernetzen und auszutauschen. Anmeldung über die Facebookgruppe Frauenfliegen (www.facebook.com/groups/frauenfliegen) oder bei Katrin Ganter, Tel. 079 363 01 31. Vom 18. bis 20. September wird in Lenk das zweite Frauen-Gleitschirmfest durchgeführt (siehe auch «Swiss Glider» 1.2020, Seite 36). Anmeldung unter www.frauenfliegen.ch

RÉUNION EN LIGNE, FÊTE FÉMININE

Depuis ce printemps, des femmes pilotes venues de Suisse, d'Allemagne et d'Autriche se réunissent régulièrement pour une «table ronde du mercredi» afin d'échanger en ligne sur des sujets liés au vol libre. Cet entretien entre Katrin et Carla a d'ailleurs débuté dans le cadre de ce forum. Cette réunion du mercredi, un rassemblement gratuit pour les femmes pilotes, leur permet de se former, de tisser des liens et de discuter. Inscription via le groupe Facebook Frauenfliegen (www.facebook.com/groups/frauenfliegen) ou auprès de Katrin au 079 363 01 31. La prochaine fête féminine du parapente aura lieu à Lenk du 18 au 20 septembre prochain (voir aussi le «Swiss Glider» 1.2020, p. 36). Inscription: www.frauenfliegen.ch

LA FORMULE PEAK

Les enseignements de Carla peuvent se résumer à la formule Peak, une formule de gestion du risque utilisée pour minimiser les risques lors de randonnées à ski, mais aussi comme modèle dans le domaine du management.

1. Planifier

- Fixe-toi des objectifs personnels et accessibles qui te motivent et te permettent de vivre de nombreuses expériences positives.
- Planifie toi-même ton vol et va parfois voler seul.
- Analyse les faits et les données.
- Dialogue avec toi-même de manière positive et encourageante, trouve ton propre mantra. Ton inconscient réagit à tes pensées. Les pensées négatives peuvent renforcer ton stress et t'entraîner dans une spirale descendante.
- Avant le vol, réfléchis à un répertoire de pensées positives qui te soutiennent.

2. Décider

- Prends le temps d'imaginer deux scénarios, le meilleur et le pire, et prends tranquillement conscience de tes options en matière de décision.
- Un plan B t'enlève de la pression et t'apporte de la sérénité. Tu peux exécuter ton plan A en toute détente, tu as toujours une autre issue à ta disposition.
- Pose-toi la question du sens, prends conscience de ta motivation: qu'est-ce qui t'importe? Qu'est-ce que tu recherches? Qu'est-ce que tu veux atteindre?
- Décide en fonction d'une analyse des faits et de ton intuition, ces deux domaines sont importants.
- Mets en lumière quels risques sont négociables, pour toi.
- Prends conscience des conséquences de ta décision.
- Prends une décision honnête par rapport à chaque vol: oui ou non.

3. Exécuter

- Lorsque tu as pris une décision claire, passe en mode «exécution».
- Tu peux alors mettre la peur de côté et te concentrer pleinement sur l'exécution de ta tâche.
- Symbolise et visualise la peur sous la forme d'une personne, d'un animal ou d'un objet qui t'accompagne et se met en retrait. Tu peux alors faire ce qui est important.

4. Contrôler

- Prends le temps de repenser à tes décisions et à ton vol afin d'en tirer des enseignements.
- Un carnet de vol peut t'aider dans ta réflexion et te permettre d'en déduire des actions nécessaires. Note ce qui s'est plus ou moins bien passé.
- Célèbre tes succès et la réalisation de tes petits et grands objectifs. Cela t'aidera à rester motivé sur le long terme.

WENN DAS VORBEI IST
FLIEGEN
WIR WIEDER @ANZÈRE

www.anzere.ch

Jetzt Angebote online
buchen unter
reservation.anzere.ch

