



Freudentaumel in Monte Carlo beim Sieg des letztjährigen RedBull X-Alps

ONEDAY Coaching - Die Stärken stärken

Zu Besuch bei Thomas Theurillat, Supporter von Chrigel Maurer

TEXT UND FOTOS BEN LIEBERMEISTER UND REGINA GLAS

2013 gewann der Schweizer Chrigel Maurer zum dritten Mal die Red Bull X-Alps. Die Wettbewerbsleitung hatte den Kurs verlängert und die Wendepunkte auf zehn erhöht, wobei die Athleten zweimal den Alpenhauptkamm queren mussten. Das Ergebnis: Chrigel gewann in Rekordzeit von sechs Tagen und 23 Stunden mit fast zwei Tagen Vorsprung vor den Franzosen Clemens Latour und Antoine Girard. Chrigel demonstrierte eine Überlegenheit, wie sie bis dahin in der Gleitschirmszene unbekannt war. Doch die X-Alps sind ein Team-Wettbewerb. Der herausragende Sportler ist nur die eine Seite der Medaille. Beim Team SU11 heißt die andere Thomas Theurillat. Thomas ist diplomierter Bergführer und Psychologe, eine seltene Mischung, die bei den X-Alps durchschlagenden Erfolg brachte. Thomas ist verheiratet mit Judith Zweifel, jetzt Theurillat. Judith ist die erste Frau, die das lange Zeit schwierigste Acro-Manöver, Infinity-Tumbling beherrschte. Auch auf diesem Weg begleitete Thomas sie als Mental-Coach. Alle Welt konzentrierte sich auf Chrigel Maurer. Uns interessierte natürlich auch Chrigel, doch noch mehr die Person im Hintergrund. Deshalb fuhren meine Kollegin Regina Glas, die gleichzeitig auch Teamchefin bei der Drachennationalmannschaft ist und ich nach Interlaken und absolvierten ein ONEDAY Coaching bei Thomas Theurillat.

Benedikt Liebermeister berichtet

Wir treffen Thomas beim Frühstück. Er wirkt unauffällig, ist schmal und drahtig. Doch mit den ersten Sätzen nimmt er dich gefangen. Du fasst in-

tuitiv Vertrauen, bist bereit dich zu öffnen. Kein Herumreden um den heißen Brei. Seine erste Frage: „Was kannst Du heute im Tal lassen? Was braucht es nicht“. Da fällt mir spontan das Smartphone ein, mein mobiles Büro. Heute möchte ich nicht erreichbar sein, sondern mich ganz auf mich konzentrieren. Frei nach Saint-Éxupéry, einem legendären Fliegerkollegen: „Wer glücklich reisen will, reise mit leichtem Gepäck.“ Wir sprechen über mein Ziel, was ich mir erwarte von dem Tag. Natürlich geht es ums Fliegen: Ich möchte ein besserer Pilot werden, weitere Strecken fliegen und mehr Freestyle-Manöver lernen. Gleichzeitig jedoch auch Druck rausnehmen, nicht mehr ständig unter Strom stehen, um meine Erwartungen zu erfüllen. Das ist viel für einen Tag! Soviel, dass ich sofort das Gefühl bekomme, vor einem hohen Berg zu stehen. Thomas erklärt uns seinen Ansatz: „Wenn Dir ein Flug gelingt, freust Du Dich und hakst ihn schnell ab, denn es hat ja geklappt. Säufst Du ab, analysierst Du Dein Verhalten in allen Einzelheiten. Dabei solltest Du Dich am Erfolg orientieren, denn an diesem Tag hast Du alles richtig gemacht und genauso solltest Du es in Zukunft wiederholen.“ Die Stärken stärken! Nicht immer nur nach vorn blicken, was ich noch schaffen muss, sondern auch mal zurück, wie weit ich schon gekommen bin. Anhand einer Skala von Eins bis Zehn schätze ich meine fliegerischen Fähigkeiten ein. Herauskommt, dass ich doch schon eine Menge erreicht habe. Auch der Trainingsaufwand ist für einen Hobbypiloten durchaus akzeptabel. Die Quantität passt, also muss ich an der Qualität arbeiten. Gemeinsam gehen wir meine schönsten und erfolgreichsten Flüge durch. Finden die



Im Gespräch kommen Benedikt und Thomas schnell zur Sache

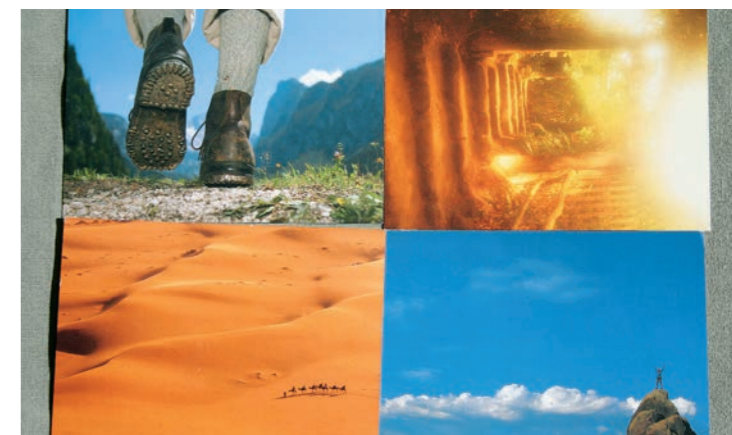
Gemeinsamkeiten heraus. Deutlich wird, dass ich immer dann erfolgreich war, wenn ich keinen Druck verspürte und Spaß an dem Flug hatte. Klingt banal, ist aber gar nicht so einfach umzusetzen. Mir wird schlagartig klar, dass mir am meisten mein innerer Stress im Weg steht. Das Wichtigste für mich ist Gelassenheit. Alles andere wird sich von selbst ergeben. Nur eine Sache, an der ich arbeiten muss. Eine große Erleichterung macht sich breit. Der Berg ist deutlich kleiner geworden. Wir gehen fliegen. Das ist ein Prinzip von Thomas' ONEDAY Coaching. Ein Ausflug in der Natur. Natur inspiriert und schafft Klarheit. Er stattet mich mit einem Pulsmesser aus. Ziel wäre ein Start mit einem Puls unter 100. Wir stehen am Startplatz Amisbühl. Die Szenerie ist überwältigend. Der Hang ist sanft geneigt inmitten einer hügeligen Voralpenlandschaft. Wie in einem Schaufenster prangen gegenüber die Eisriesen Jungfrau, Mönch und Eiger. In aller Ruhe bereiten wir uns auf den Start vor, voller Vorfreude auf den Flug in dieser einzigartigen Umgebung. Mein Puls hat's noch nicht kapiert, er schnell auf 140. Doch der Flug beruhigt und senkt ihn auf 110 Schläge pro Minute. Am Start muss ich wohl noch arbeiten.

Wer glücklich reisen will, reise mit leichtem Gepäck

Nach der Landung setzen wir uns zum Nachgespräch zusammen. Thomas äußert Erstaunen über die Einstellung der Gleitschirm- und Drachenflieger: „Fragst Du einen guten Piloten, wo beim Fliegen das meiste Potential liegt, antwortet er: Im Kopf. Trotzdem gibt er jedes Jahr eher tausende von Euro für die Ausrüstung aus als 500 Euro für mentales Training.“ Er betont, dass er nicht der einzige und nicht der beste sei. Die Professoren auf der Uni sind seiner Meinung nach viel besser. Entscheidend sei, dass man mentales Training mache. Egal wo, egal mit wem. Ich sehe das anders. Thomas ist studierter Psychologe und Bergführer, war Basejumper und fliegt jetzt Gleitschirm. Die perfekte Kombination aus Theorie und Praxis. Sicher ist er nicht einzige, aber nach meiner Erfahrung, legitimiert durch den Erfolg mit Chrigel und Judith, einer der Besten. Thomas legt Postkarten mit unterschiedlichen Motiven aus. Wir sollen vier auswählen, die uns am meisten ansprechen. Wir reden über die einzelnen Motive, was bedeuten sie für uns, was verbinden wir damit. Das soll uns



Coaching und Fliegen



Ruhe und Gelassenheit zeigt sich in der Kartenauswahl

helfen, ein Leitmotiv zu formulieren. Meine Karten weisen in die gleiche Richtung wie die Auswertung meiner Top/Genussflüge: Ruhe, Schritt für Schritt, sanftes Licht, Jubel am Gipfel eines Berges. Fast von selbst formuliert sich mein Leitsatz. Er endet mit „ans Ziel“. „Kannst Du noch was weglassen?“, fragt mich Thomas. Da wird mir klar: Ans Ziel ist gar nicht mehr wichtig. Ich möchte Spaß haben am Fliegen, den Moment genießen. Ein bestimmtes Ziel übt für mich Druck aus. Das heißt nicht, dass ich nicht mehr weit fliegen oder neue Manöver lernen möchte. Doch ich will den Weg dahin genießen, mich am Training erfreuen. Dann sollte der Erfolg von selbst kommen – so hoffe ich.



Das überwältigende Panorama von Eiger, Jungfrau und Mönch im Hintergrund

Fazit - ein paar Monate nach unserem ONEDAY Coaching

Vorausgesetzt, du bist bereit, dich auf ein Coaching einzulassen. Weil du der Meinung bist, lebenslanges Lernen ist eine Herausforderung und kein Zwang. Dann wird der Nutzen weit über dein Fliegerleben hinausgehen. Doch es könnte dich mehr verändern, als du jemals gedacht hast und deine Ziele könnten ganz andere werden.



In der herrlichen Umgebung des Berner Oberlandes fällt es leicht an sich zu glauben.

Der Leitsatz entsteht anhand verschiedener Motivkarten.

rischen Fähigkeiten sind. Was wir verbessern wollen und welche Träume wir haben. Was benötigen wir für unsere Träume? Sind sie erfüllbar? Thomas lässt nicht locker! Klar sind sie machbar, dazu muss man sich selbst hinterfragen. Was ist notwendig, um seine Fähigkeiten zu steigern und Träume wahr zu machen? Ich denke über mich nach ... in der herrlichen Natur im Berner Oberland und beim Fliegen fällt es mir leicht.

Wir erarbeiten uns jede Menge anhand von Skalen, Geschichten und Zwiegesprächen mit Thomas. Anhand von fünf Postkarten, die ich mir nach der Landung aus seiner Motivsammlung aussuche, kommt mein Leitsatz zustande: *Spielerisch mit Selbstbewusstsein und voller Konzentration zum Ziel!* Das heißt für mich soviel: Immer wenn ich entspannt etwas angegangen bin und überzeugt war, es zu schaffen, blieb ich konzentriert und habe mein Ziel erreicht. Sobald ich angefangen habe, zu zweifeln, verlor ich die Konzentration und bin nervös geworden. Dann habe ich versagt. Für mich war dieser Tag aus mehreren Gründen interessant. Einmal, um mehr über mich selbst zu erfahren und zum anderen zu lernen, auf andere Menschen einzugehen, wenn sich der Erfolg nicht so einstellt wie erwünscht. Schließlich bin ich für die Drachen-Nationalteams verantwortlich und betreue sie auf Europa- und Weltmeisterschaften. Das Wichtigste bei allem ist, nicht immer nur auf die Schwächen achten, sondern versuchen, das was man gut kann, noch besser zu machen.

Mentales Training

Thomas Theurillat betreibt mit Markus Müller die Firma ONEDAY Coaching. Sie haben sich auf drei Situationen spezialisiert: Entscheidungsfindung, Leistungsoptimierung und Work-Life-Balance. Das Coaching dauert einen Tag und besteht aus Vorgespräch, einem Tagesausflug in die Natur, einem Nachgespräch und wird immer den individuellen Wünschen und Anliegen angepasst. Prominentester Kunde aus unserem Sport ist Chrigel Maurer, siehe Artikel „Streckenflugtipps, S. 7. Doch auch viele Firmen nehmen vor schwierigen Entscheidungsprozessen die Unterstützung von ONEDAY Coaching in Anspruch. Mehr Infos unter www.oneday.ch

Aus der Sicht von Regina Glas

In einem Gespräch mit Chrigel Maurer bat ich um einen Tipp, wie er bestimmte Fertigkeiten trainiert. Seine Antwort: Keine Tipps annehmen oder etwas nachmachen! Viel effizienter ist es, durch Coaching selbst entdecken, was die eigenen Stärken sind. Was sind eigentlich meine Stärken? Darüber habe ich viel nachgedacht. Und das war auch die entscheidende Frage von Thomas an mich.

Ben und ich saßen am Frühstückstisch, als uns Thomas pünktlich um 9 Uhr im Hotel abholte. Thomas beeindruckte mich vom ersten Moment. Denn er hatte eine ganz besondere Fähigkeit: Er öffnete bereits in den ersten Minuten den Reißverschluss zu unserem Inneren. Er brachte uns dazu, in sich reinzuhören, sich selbst besser zu beobachten. Ich war überrascht, was ich über mich herausfand.

Guten Morgen, gehen wir fliegen? Was wollt ihr heute im Tal lassen? Was wollt ihr anstelle dafür mitnehmen? Was ist heute wichtig? Was wäre das Beste, was Euch passieren könnte? Wo möchtest Du in einem Jahr stehen ...? Puhh, wir waren gefordert! Nicht körperlich, sondern eher geistig oder sagen wir besser: mental.

Um mich voll auf diesen Tag zu konzentrieren, entscheide ich mich, genauso wie Ben, mein Telefon im Tal zu lassen. Anstelle davon nehme ich mir einfach Zeit mit, denn ich möchte heute einiges über mich lernen. Während der Bergfahrt will Thomas von uns wissen, was wir denken, was unsere fliege-