

Hypnose

Podz-Glidz 3 — Katrin Ganter

Published	2019-01-05
Episode page	https://soundcloud.com/lu-glidz/hypnose
Duration	00:58:46
Speakers	Katrin Ganter, Lucian Haas
Languages	Deutsch (de) · English (en) · Français (fr)
Audio	0003-hypnose-katrin-ganter.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language de
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	15 correction(s) applied

Contents

Deutsch	2
Show notes	2
Transcript	2
English	16
Show notes	16
Transcript	16
Français	28
Show notes	28
Transcript	28

Deutsch

German · transcribed from the audio by faster-whisper large-v3

Show notes

Podz-Glitz Folge #03: Hypnose

Die Hypnosetherapeutin und Gleitschirmfliegerin Katrin Ganter im Gespräch mit Lucian Haas.

Wer schon einmal beim Gleitschirmfliegen am Rettungsschirm runter kam, kennt das Gefühl. Bei den folgenden Flügen sitzt man nicht mehr so entspannt im Gurtzeug. Man würde zwar so gerne ganz cool weiter fliegen. Der Verstand sagt auch: Stell Dich nicht so an. Doch tief im Inneren sprechen andere Stimmen. Das Unterbewusstsein macht einem einen Strich durch die Rechnung. Das muss aber nicht so bleiben. Eine Möglichkeit, sein Unterbewusstsein gewissermaßen umzustimmen, ist die Hypnose.

Wie das funktioniert, davon erzählt die Hypnosetherapeutin Katrin Ganter aus der Schweiz. Basierend auf ihren Erkenntnissen mit der Hypnose bietet sie spezielle Mentaltrainings für Gleitschirmflieger an. Katrin ist auch ausgebildete Hebamme. Wie sie die Erfahrungen aus diesem Teil ihres Lebens mit ihrer großen Passion, dem Gleitschirmfliegen, verbindet – auch darum geht es in dieser Folge von Podz-Glitz.

Weitere Infos zu Katrin Ganter und ihren Mentaltrainingsangeboten: www.berghypnose.ch

Music from Jukedek - create your own at <http://jukedek.com>.

In der Folge 3 des Lu-Glitz Podcasts erzählt die Hypnosetherapeutin Katrin Ganter, wie man im Kontakt mit seinem Unterbewusstsein auch Flugblockaden lösen kann.

Wer schon einmal einen Retterabgang hatte, kennt das Gefühl. Bei den folgenden Flügen sitzt man nicht mehr so entspannt im Gurtzeug. Man würde zwar so gerne ganz cool weiter fliegen. Der Verstand sagt auch: Stell Dich nicht so an! Doch tief im Inneren sprechen andere Stimmen.

Wie das funktioniert, darüber spreche ich in dieser Folge des Lu-Glitz Podcasts Podz-Glitz mit der Hypnosetherapeutin Katrin Ganter aus der Schweiz. Basierend auf ihren Erkenntnissen mit der Hypnose bietet sie spezielle Mentaltrainings für Gleitschirmflieger an.

Weitere Themen: Die Bedeutung des Unterbewusstseins. Mentaltraining als Ergänzung zu einem Sicherheitstraining. Warum Frauen von Frauen besser lernen können...

Links:

- www.berghypnose.ch: <http://www.berghypnose.ch/>

Quelle: <https://lu-glitz.blogspot.com/2019/01/podz-glitz-03-hypnose.html>

Transcript

[00:00:20] **Katrin Ganter:** Podz-Glitz, der Lu-Glitz-Podcast.

[00:00:24] **Lucian Haas:** Geschichten aus dem Kosmos des Gleitschirmfliegens.

[00:00:30] **Katrin Ganter:** Heute mit Katrin Ganter und Lucian Haas am Mikrophon.

[00:00:41] Wer schon einmal einen Retterabgang hatte, kennt das Gefühl. Bei den folgenden Flügen sitzt man nicht mehr so entspannt im Gurtzeug. Man würde zwar so gerne ganz cool weiterfliegen, der Verstand sagt auch, stell dich nicht so an. Doch tief im Inneren sprechen andere Stimmen. Das Unterbewusstsein macht einem einen Strich durch die Rechnung. Das muss aber nicht so bleiben. Eine Möglichkeit, sein Unterbewusstsein gewissermaßen umzustimmen, ist

die Hypnose.

[00:01:08] Wie das funktioniert, darüber spreche ich in dieser Folge von Podz-Glidz mit der Hypnose-Therapeutin Katrin Ganter aus der Schweiz. Basierend auf ihren Erkenntnissen mit der Hypnose bietet sie spezielle Mentaltraining für Gleitschirmfliegen. Katrin ist auch ausgebildete Hebamme. Wie sie die Erfahrungen aus diesem Teil ihres Lebens mit ihrer großen Passion, dem Gleitschirmfliegen, verbindet, Auch darüber erzählt sie mir in der folgenden knappen Stunde.

[00:01:44] Katrin, du arbeitest in der Schweiz als Berghebamme und hilfst quasi den Bergbäuerinnen, ihre Kinder zur Welt zu bringen. Zugleich bist du in einer Flugschule Stadtleiterin, hilfst also angehenden Pilotinnen und Piloten in die Luft zu kommen. Ist das eine und das andere für dich in irgendeiner Weise vergleichbar?

[00:02:03] **Lucian Haas:** Ja, ich denke schon, dass man das vergleichen kann. Also ich war ja lange Hebamme, bevor ich an den Start gekommen bin. Und ich habe nach einer Weile bemerkt, dass meine Hebammenqualitäten am Start absolut gefragt sind. Vor allem für die Schüler, die die ersten Flüge machen, so am Anfang. Das ist eigentlich dasselbe, was man da braucht oder was ich so empfinde, was die Schüler brauchen, Was wir brauchen, ist einfach so Ruhe bewahren, Ruhe ausstrahlen, gucken, dass man nicht unnötigen Stress noch verbreitet sozusagen, dass man die Situation ruhig hält, dass man einfach so präsent ist für denjenigen oder diejenigen, die jetzt in die Luft geht. Ich gehe einfach nochmal durch die wichtigen Punkte, quasi den Safety-Check, den Start-Check machen wir zusammen und dann ist es einfach eher so das Gefühl geben, das kannst du, das schaffst du.

[00:02:57] Das

[00:02:58] **Katrin Ganter:** heißt, den Frauen, die jetzt gebären, denen musst du auch das Gefühl geben, hey, das schaffst du, aber die machen das ja alleine und jetzt ein Pilot ist im Grunde genau das Gleiche.

[00:03:08] **Lucian Haas:** Genau, es ist das Gleiche. Also die Menschen sind auf jeden Fall kompetent, die Frauen sind kompetent, Kinder zu kriegen und die Piloten sind kompetent zu fliegen. Eigentlich eben brauchen die einfach jemanden, der an sie glaubt in dem Moment. Nun

[00:03:24] **Katrin Ganter:** warst du ja Hebamme schon lange, bevor du in der Flugschule angefangen hast, als Startleiterin zu arbeiten. Hast du denn von Anfang an erkannt, da kann ich was aus dem einen Job in den anderen mitnehmen? Und wo du wirklich sagst, hey, das ist vielleicht eine Besonderheit, die du dabei hast?

[00:03:38] **Lucian Haas:** Nee, also das war ein bisschen Zufall, dass ich da am Start gelandet bin. Das war eigentlich, weil ich die Ausbildung zur Tannempiloting gemacht habe und der Fluglehrer eben quasi ich mit ihm den Deal gemacht habe, dass ich das so ein bisschen abarbeite, die Unterstützung, die ich brauche für das Tandem Breve. Und eben ich bin da reingerutscht, stand dann plötzlich da und habe eben mit der Zeit gemerkt, es macht mir Spaß, macht mir Freude. Es war immer eine schöne Zeit mit den Schülern. Ich habe das extrem genossen, diesen Moment dabei sein zu können, wenn die ihre ersten Fliege machen, das ist einfach so eine Begeisterung in der Luft und das ist was Megaschönes, das hat mir gefallen, ja.

[00:04:23] **Katrin Ganter:** Fliegen tust du ja auch schon länger und wenn ich es richtig verfolgt habe, hast du das Gleitschirmfliegen ja schon angefangen, bevor du eigentlich Hebamme geworden bist. Wie kam es zu deinen fliegerischen Anfängen?

[00:04:34] **Lucian Haas:** Also eigentlich habe ich das Fliegen gleichzeitig mit der Hebamme angefangen, also in meiner Hebammenausbildung habe ich auch begonnen zu fliegen und das war eigentlich mein Mann, Thermik drauf gestupft hat, beziehungsweise der wollte immer schon fliegen, der wollte immer schon Flugzeuge fliegen. Und mir selber hat das ehrlich gesagt nichts gesagt. Ich habe das immer so, das war sein Traum mit der Fliegerei. Und er hat dann irgendwann beschlossen, hat gesagt, ja, mit dem Flugzeug, ich weiß nicht, ob das noch jemals was wird, aber ich kann auf jeden Fall Gleitschirmfliegen lernen. Und mir hat das gar nichts gesagt, damals Gleitschirmfliegen. Ich kannte Drachenfliegen, das hatte ich schon mal gesehen, so als Kind, aber ich hatte gar null Bezug. Und als er dann den Kurs gemacht hat, habe ich ihn besucht und habe dann einfach gesehen, was das bedeutet, was da passiert.

[00:05:27] Ich war am Boden und die sind über mir eingeschwabt und es war ein mega schöner Tag, ganz still, ruhige Luft, es war alles so friedlich. Und dann habe ich gedacht, ja, wow, was machen die da? und habe dann quasi am Abend gesagt, hey, das sah mega schön aus. Also ich könnte mir das wirklich, ich kann mir das vorstellen, dass es Spaß macht. Und dann hat er mich eigentlich ein bisschen überredet. Auch der Fluglehrer hat gesagt, du kannst es einfach mal probieren, probier doch mal. Und dann habe ich gesagt, ja gut, also wenn ich jetzt da mal einfach von so einem kleinen Hügel mal probieren kann, dann mache ich das. Und dann kam es so, eben habe ich mich angemeldet für so einen Grundkurs.

[00:06:10] Und das war vom ersten Abheben an war klar, ich will noch mal. Genau, ja.

[00:06:17] **Katrin Ganter:** Wo hast du den Grundkurs gemacht?

[00:06:19] **Lucian Haas:** Im Schwarzwald beim Walter Wagner, bei Skymaster.

[00:06:23] **Katrin Ganter:** Das heißt, damals hast du im Schwarzwald gelebt, heute lebst du ja in der Schweiz. Wie kam es dazu, dass du mit deinem Mann in die Schweiz gezogen bist?

[00:06:31] **Lucian Haas:** Ja, also eben ich war dann fertig mit der Hebammenausbildung und eben während der Ausbildung habe ich auch die Pilotenlizenz gemacht. Das war so ein bisschen so eine Auszeit für mich, mal was ganz anderes machen. Und es kam dann halt so, dass ich quasi eigentlich fertig war mit der Pilotenlizenz und auch fertig mit der Ausbildung. Und ich wollte auf jeden Fall ein Jahr voll als Hebamme arbeiten. Und dann war eben die Frage, wo machen wir das, wo gehe ich hin? Und für uns war halt beide klar, mein Mann, wenn wir fliegen wollen und mit Kind und arbeiten, dann muss es irgendwie einfach sein. Das muss vor der Haustür liegen, sodass man nicht stundenlang fahren muss und dann irgendwie kurz fliegt, sondern sodass es im Alltag passieren kann.

[00:07:18] Und ja, dann haben wir eben über ein paar Umwege sind wir dann hier gelandet, wo wir jetzt immer noch sind, im Berner Oberland. Das ist schon eigentlich ein perfekter Ort zum Fliegen.

[00:07:31] **Katrin Ganter:** Hast du dir den Ort auch ausgesucht, weil du fliegen wolltest oder weil du da halt eine gute Anstellung als Hebamme bekommen hast? Also ich muss sagen, mein

[00:07:40] **Lucian Haas:** Plan war ganz anders. Ich wusste, ich hatte schon eine Vorstellung, wie ich arbeiten möchte als Hebamme. Ich wollte selbstständig arbeiten. Also mir war klar, ich will nicht in ein großes Haus gehen, sondern an einen Ort, wo ich die Geburten wirklich selber leiten kann.

[00:08:00] Mir war klar, dass ich auch gerne das Wochenbett mit betreuen will, also so eine ganzheitliche Betreuung machen. Und dann war uns klar, dass wir fliegen wollen vor der Haustür und mein Mann wollte gerne noch Skifahren und ich wollte eigentlich gerne noch mehr. Und wir haben halt das alles mal so gesammelt, was wir uns vorstellen würden und haben dann gedacht, ach, Neuseeland wäre super, um das alles zu verwirklichen. Und so habe ich mich beworben bei so Agenturen, so Vermittlungsagenturen. und eine dieser Agenturen, die hat mir dann immer gesagt, warum willst du nicht in die Schweiz, warum willst du nicht in die Schweiz? Und ich habe ihm gesagt, ja, weil wir nach Neuseeland wollen.

[00:08:42] Und irgendwann habe ich aber festgestellt, das war alles nicht so einfach wie gedacht und sie hat immer wieder gedrängt. Da habe ich gesagt, ja, gib mir einfach mal, was du da hast, ich gucke es mir jetzt mal an. Und dann habe ich so drei, vier Stellen abgeklappert in der ganzen Schweiz, habe so eine Runde gemacht in ein paar Tagen und bin eben am Schluss hier gelandet in Zweisim und ich bin angekommen und die Gleitschirmflieger sind neben dem Spital gelandet, also neben meiner zukünftigen Arbeitsstelle. Die Arbeitsstelle war wirklich genauso, wie ich sie mir vorgestellt habe, wie ich es mir eigentlich besser nicht hätte ausdenken können. Ich bin dann das erste Mal in meinem Leben mit einer Gondel auf den Berg gefahren, dann auch quasi direkt vor der Tür, das waren fünf Minuten von meiner Arbeit, zur Gondel, zu Fuß, bin dann da oben gestanden und habe gedacht, okay, das ist zwar nicht Neuseeland, aber hier ist irgendwie alles, was wir brauchen.

[00:09:45] **Katrin Ganter:** Das heißt sowas wie Liebe auf den ersten Blick.

[00:09:48] **Lucian Haas:** Ja, schon. Also es hat mich einfach extrem freundlich empfangen hier, Dieses Tal mit allem sah einfach so aus, wie es hat gesagt, komm her.

[00:10:00] **Katrin Ganter:** Was bedeutet denn für dich das Fliegen? Was fasziniert dich daran so?

[00:10:05] **Lucian Haas:** Also zum einen ist es halt so ein Abenteuer, was einfach vor der Haustür liegt.

[00:10:13] Weil ich bin schon so ein recht abenteuerlustiger Mensch. Und bevor ich Hebamme geworden bin und unser Sohn gekommen ist, sind wir viel gereist und ich brauche das so ein bisschen. Ich glaube, ich brauche das einfach. Ich brauche immer so ein bisschen was anderes, dass was Neues passiert.

[00:10:35] **Katrin Ganter:** Ist das Flucht aus dem Alltag auch? Ja,

[00:10:38] **Lucian Haas:** Flucht würde ich das nicht nennen. Ich habe eher das Gefühl, das ist eigentlich der Boden von meinem Leben. Das ist eigentlich eher der Alltag. Der Alltag ist bei mir eher so ein bisschen abenteuerlich.

[00:10:54] **Katrin Ganter:** Das heißt, das Fliegen ist für dich der Boden, also die Luft ist der Boden. Das ist ja eine schöne Umkehr eigentlich. Ja,

[00:11:00] **Lucian Haas:** oder einfach diese Art zu leben, dass jeden Tag was Unverhofftes passieren kann, was Neues passieren kann, dass man jeden Tag einfach ein Erlebnis hat, wo man sagen kann, der Tag, der war jetzt schön, das war ein guter Tag. Also das versuche ich schon so oft wie möglich einfach wahrzumachen in meinem Leben. Das

[00:11:22] **Katrin Ganter:** ist dann quasi Lebensphilosophie und dazu, da passt das Gleitschirmfliegen halt wie die Faust aufs Auge sozusagen. sozusagen.

[00:11:28] **Lucian Haas:** Auf jeden Fall. Das Fliegen bietet halt die Möglichkeit, einfach man geht, auch wenn man nur kurz geht, wenn man nur eine Stunde geht, man ist einfach diese Stunde, ist man nur da. Also man denkt an nichts anderes. Ich glaube, das geht allen so. Ich denke da nicht an die Arbeit, ich denke da an gar nichts, denke ich. Ich gehe einfach fliegen und das ist nur das, was ich da mache. Das ist total präsent und das ist für mich sehr erholsam, eben weil der Kopf, der wird so, der lehrt sich einfach in dem Moment und es macht Spaß, es ist eine Herausforderung, es ist immer anders und das zweite große, große, große Grund für mich fürs Fliegen ist sicher so eine ganz starke Liebe zur Natur.

[00:12:14] Also, dass ich mich einfach so mittendrin statt nur dabei fühle,

[00:12:19] **Katrin Ganter:** genau. Nun hast du das Gleitschirmfliegen nicht nur für dich, dass du das praktizierst, sondern du hast das auch in anderer Hinsicht mit zu deinem Beruf oder zu deinem Job gemacht und anders noch in dein Leben integriert. Wir haben vorhin schon gesagt, du arbeitest als Startleiterin für eine Flugschule. In der Schweiz gleichzeitig bietest du aber auch noch sowas wie spezielle Trainings an. Und du hast eine Homepage, nennt sich Werk Hypnose. Und da findet man so dieses interessante Stichwort Hypnose und das in Verbindung mit Gleitschirmfliegen. Wie passt das denn überhaupt zusammen?

[00:12:56] **Lucian Haas:** Die Hypnose passt perfekt zum Gleitschirmfliegen, weil, also vielleicht hole ich ganz kurz aus, eben der Hebammenberuf ist für mich inzwischen etwas in den Hintergrund getreten. Also ich mache keine Geburten mehr, keine Geburtshilfe, nur noch Wochenbettbetreuung zu Hause. Und stattdessen habe ich vor einigen Jahren, ich glaube 2011, habe ich damit angefangen, die Ausbildung zur Hypnose-Therapeutin gemacht, zusätzlich. Und habe halt gemerkt, welches Potenzial die Hypnose bietet. Und beim Fliegen ist für mich eigentlich die größte Herausforderung, es ist natürlich klar, die Technik, dass man lernt, wie funktioniert das, wie händle ich mit dem Gleitschirm, eben wie drehe ich aus, wenn ich in der Thermik bin und so weiter.

[00:13:53] Das ist eine Sache, aber ich habe das Gefühl, für mich immer die größte Herausforderung war eigentlich so eben das Mentale. Wie ich gesagt habe am Anfang sozusagen, mich überhaupt zu trauen, alleine fliegen zu gehen oder die Bedingungen einzuschätzen, geht das jetzt, geht das nicht, das Vertrauen zu finden oder auch in der Luft, wenn da was passiert, was man vielleicht noch nicht erlebt hat oder man fliegt irgendwo hin, wo man noch nicht war. Man ist irgendwie, ich finde das immer noch, wie soll ich sagen, ich finde es immer noch was extrem Beeindruckendes. Ja, man dreht auf, man ist total allein irgendwo auf, keine Ahnung, 500 Meter über irgendwelchen Gletschern und das ist...

[00:14:37] **Katrin Ganter:** Überwältigend auf gewisse Weise? Ich

[00:14:39] **Lucian Haas:** habe das Gefühl, das ist überwältigend, ja. Und das ist das, was eigentlich, der Kopf ist für mich da wirklich ein riesen, riesen Faktor beim Fliegen, ja. Und damit ich das genießen kann.

[00:14:51] **Katrin Ganter:** Nun sagt man, also stellt man sich das so vor beim Fliegen, ja, da musst du ganz wach sein und das kontrollieren. Jetzt sieht man so ein Stichwort wie Hypnose. Zumindest auf den ersten Blick wird man sagen, Hypnose und wach sein ist ja eigentlich nicht das Gleiche. Inwieweit kann denn jetzt Hypnose mir beim Fliegen helfen?

[00:15:08] **Lucian Haas:** Also zum einen machen wir ja beim Fliegen sehr viel unbewusst. Also ich glaube, das kennt jeder. Jeder kennt zum Beispiel, dass er sich sagt, einfach so als Beispiel, zum Beispiel heute drehe ich bis zur Wolke auf, bis an die Basis. Und dann, ehe man sich es versieht, hat man aber abgedreht und ist nicht bis an die Basis hochgefliegen. Das heißt, irgendwie hat irgendwas in einem entschieden, bevor man überhaupt nachdenken konnte, dass das jetzt vielleicht nicht so sein soll. Und da sind wir schon im Kontakt mit dem Unbewussten, weil diese Entscheidung zum Beispiel eben das nicht zu tun, ist dann eben unbewusst gefällt worden, obwohl der Verstand das Denken gedacht hat, ja heute mache ich das, heute mache ich es wirklich.

[00:15:56] Und unbewusst hat man

[00:15:58] **Katrin Ganter:** sich entschieden, das nicht zu tun. Ist denn das Unbewusste oder das Unterbewusstsein dann immer stärker als das Bewusstsein? Also erliege ich immer mein Unterbewusstsein, was mich dann leider runtergleiten lässt, obwohl ich eigentlich hochfliegen will?

[00:16:12] **Lucian Haas:** Ja, das kann ich absolut bestätigen. Also das Unbewusste ist der Chef im Ring, das kann man so sagen. Sind aber beide, also auch das bewusste Denken, beide haben einen wichtigen Anteil und eigentlich optimalerweise ist es eine Teamarbeit zwischen unbewusst und bewusst. Und beide haben auch verschiedene Aufgaben. Also das bewusste Denken kann man sich vorstellen, ist eigentlich dafür da, dass ich mich fokussieren kann auf eine Sache, die ich jetzt gerade mache. Das ist ein bisschen wie der Bildschirm, auf dem Informationen erscheinen, die ich dann ablese. Das Unbewusste dagegen ist der Rechner, ist der Server mit einer Riesenkapazität, der automatisch und selbstständig ganz viele Vorgänge macht,

[00:17:03] mich aber eben nicht mit allen Vorgängen belastet, sondern mir nur die wichtigen Infos hochgibt.

[00:17:11] Aber weil das Unbewusste halt diese große Kapazität hat und sich eigentlich um alles kümmert, kann man schon sagen, ist es der Chef. Also wenn das Unbewusste nicht will, irgendwo nicht mitmacht, irgendwo blockiert, dann kann der Verstand hundertmal denken, Ich mache das, das wird nicht klappen. Umgekehrt ist aber auch so, wenn der Verstand in eine Richtung geht und das Unbewusste, dann sagt man zum Beispiel, ich fahre mit dem Kopf gegen die Wand.

[00:17:42] Es ist immer schwierig, wenn die zwei nicht zusammenarbeiten, dann wird es schwierig. Wenn die zwei sich einig sind, dann kann man eigentlich alles erreichen.

[00:17:50] **Katrin Ganter:** Und was macht jetzt die Hypnose dabei? Also wie kann die hilfreich sein, Unterbewusstsein und Bewusstsein in Einklang zu bringen oder so? Also

[00:18:02] **Lucian Haas:** für Gleitschirmflieger, das ist recht vielfältig. Im Grunde kann man es für alles benutzen. Also man kann es zum einen nutzen, wenn man ein bestimmtes Ziel hat, um herauszufinden, wie man dieses Ziel am besten erreicht, was die besten Schritte sind, die man gehen kann, um dorthin zu kommen. Zum anderen kann man es aber natürlich auch nutzen, wenn man Schwierigkeiten hat, wenn es Blockaden gibt. Und die können ganz verschieden sein. Also so eine typische Blockade, die ganz viele Gleitschirmpfleger teilen, ist zum Beispiel, dass sie so ein bisschen Lampenfieber haben am Start, wenn andere zuschauen. Das höre ich wirklich sehr oft.

[00:18:47] **Katrin Ganter:** Der klassische Startstress. Ja,

[00:18:49] **Lucian Haas:** der Startstress. Genau, da gucken alle und ich muss jetzt Performance liefern. Das ist zum Beispiel eine Sache. Es ist einfach unangenehm, wenn man diesen Startstress hat, aber es ist nicht eine riesen, riesen Blockade. Was anderes ist es natürlich, wenn man zum Beispiel einen Unfall hatte oder einen Retterabgang, einfach

einen Vorfall beim Fliegen, wo man sagt, das empfinde ich als knapp oder da habe ich mich wirklich in eine schwierige Situation gebracht, dass man danach wieder frei fliegen kann, ohne dass man immer wieder getriggert wird und sozusagen immer wieder in die Angst reinkommt. Das sind Dinge, die kann man mit Hypnose ziemlich zügig

[00:19:36] bereinigen, weil man halt in der Hypnose, das Besondere ist in der Hypnose, dass man eben vollen Zugriff hat auf sein Unbewusstes selbst. Es ist normalerweise, ich sagte ja schon den Namen, es ist unbewusst, es ist eben so eine Grenze da, es ist so ein bisschen schwierig, was ist da los, das zu verstehen und Hypnose ist eigentlich ein Zustand, in dem wir, ein Denzustand, es ist eine Art zu denken, in dem ich gleichzeitig unbewusst und bewusst denken kann und die zwei können sozusagen in Kommunikation miteinander treten und gucken, was ist los und was ist jetzt das Beste. und wie kläre ich das?

[00:20:19] **Katrin Ganter:** Wenn ich jetzt beispielsweise einen Retterabgang gehabt hätte und sage, seitdem traue ich mich nicht mehr richtig, weil sobald es ein bisschen rappelt, werde ich nervös und sitze eigentlich starr in meinem Gurtzeug oder sowas. Ich komme jetzt zu dir oder ich käme zu dir und würde sagen, da möchte ich gerne wieder lockerer werden. Wie habe ich mir das vorzustellen? Was machst du dann mit mir, dass das funktioniert?

[00:20:43] **Lucian Haas:** Also mein Job ist eigentlich, für die meisten Menschen ist diese Vorstellung von Hypnose, dass ich auf irgendeine Art und Weise den anderen sozusagen fast zum Schlafen bringe und dann suggeriere ich ihm etwas mit Worten, was ihm hilft. Das machst du nicht? Das mache ich nicht. Das ist so eine klassische alte Form von Hypnose, aber inzwischen hat sich die Hypnose weiterentwickelt und es gibt viel bessere Methoden. Wenn du zu mir zur Hypnose kommst, zeige ich dir einfach, wie du in diesen Zustand von Trance gehen kannst. Ein Trance-Zustand bedeutet einfach, das ist dieser Denzustand, in dem Unbewusstes und Bewusstes aktiv sind. Also du kannst dir vorstellen, wenn du träumst in der Nacht zum Beispiel, ist nur dein Unbewusstes aktiv.

[00:21:32] Am Tag, wenn du, keine Ahnung, etwas rechnest oder etwas schreibst am Computer, dann kann es sein, es ist nur dein bewusstes Denken, oder es führt, sage ich jetzt mal. Das Unbewusste ist immer aktiv, aber es führt. Und Trance ist ein Zustand, in dem beide gleichzeitig aktiv sind und du vollen Zugriff hast auf dein Unbewusstes. Und der ist gekennzeichnet davon, dass du einfach in dich reingehst. Du gehst wie in deine eigene Welt hinein und die Reize von außen nehmen ab. Also das heißt, wenn du in dem Zustand von Trance bist, nimmst du gar nicht mehr so richtig wahr, dass jetzt vielleicht das Telefon klingelt oder was für Geräusche drumherum sind, du blendest es aus. Und diesen Zustand, den kennen wir eigentlich, der ist uns angeboren.

[00:22:17] **Katrin Ganter:** Ist das sowas wie Tagträumen auch oder wie kann man sich das vorstellen?

[00:22:21] **Lucian Haas:** Genau, Tagträumen geht sicher auch, je nachdem geht man da auch in den Zustand von Trance. Also es ist ein angeborener Zustand, den kennen wir, den nutzen wir auch häufig, nur wir nennen ihn normalerweise nicht Hypnose. Das ist halt dieses Wort, ich finde es nicht so hilfreich, nicht so passend, aber es ist eigentlich das, was wir alle kennen.

[00:22:44] **Katrin Ganter:** Und wie komme ich jetzt daran, dass mein Unterbewusstsein mir zeigt, warum es an der Stelle blockiert? Sehe ich dann Bilder davon oder wie habe ich mir das vorzustellen? Also wie das

[00:22:55] **Lucian Haas:** Unbewusste, du hast es schon gesagt mit den Bildern, das ist ein bisschen die Spezialität, wenn man mit dem Unbewussten arbeitet. dass das Unbewusste eine andere Muttersprache hat wie das bewusste Denken. Das bewusste Denken denkt in Wörtern und in Sätzen und das Unbewusste hat eigentlich als Muttersprache die Bilder. Bei manchen Menschen sind es auch Gerüche oder zum Beispiel Musik, aber bei den meisten Menschen sind es Bilder. Und das Unbewusste versteht zwar Worte, aber es drückt sich eigentlich am liebsten in Bildern aus Und es arbeitet auch in Bildern. Also das heißt, wenn ich ein Gespräch führe mit dem Unbewussten, dann passiert es bildhaft. Dann kann es zum Beispiel sein, dass derjenige sich beobachten kann, wie er flickt und von außen sehen kann, wie er im Gurtzeug sitzt, wenn er zum Beispiel in der Situation kommt, wo er angespannt ist.

[00:23:53] Und dann kann er sehen, oh schau, ich sitze ganz vorne, ich bin ganz angespannt, mein Gesicht ist ganz bleich, meine Lippen sind zusammengepresst. Das kann er beobachten. Es ist wie ein Film, den man sieht von außen. Und das Schöne ist, mithilfe des Unbewussten kann man dann sagen, Unbewusstes, eben bring jetzt einfach den Teil, der helfen kann zum Beispiel. Und dann kann es sein, dann erscheint ein Helfer oder ein Freund oder was auch immer

und korrigiert die Situation. Und es geht so lange, bis derjenige sagt, ja, jetzt sieht es bequem aus, jetzt sieht es gut aus, es sieht so aus, als würde ich mich wohlfühlen. dann geht man selber nochmal hinein in diesen Film, sozusagen erlebt den neu.

[00:24:40] Und das Interessante daran ist, dass es für uns völlig egal ist, ob wir was in Hypnose erleben, also wenn wir in Hypnose fliegen und diese Situation verändert haben und uns dann wohlfühlen und alles getan haben, wie es für uns besser ist, die Situation so angepasst haben, oder ob wir das in echt erleben. Das ist uns total schnurz. Das bedeutet, wenn ich das in Hypnose so erlebt habe, hat es einen Einfluss und ich gehe nachher in die Luft und fühle mich wohl. Diese Blockade ist aufgelöst.

[00:25:13] **Katrin Ganter:** Die wird quasi mit dem neuen Bild einfach überschrieben, oder wie habe ich mir das vorzustellen? Auf

[00:25:18] **Lucian Haas:** eine Art überschrieben ist es eigentlich mehr als überschreiben, weil sie wird ja verändert in dem Moment. Also mit Hilfe des Unbewussten verändern wir die Situation so, dass sie positiv ist und dass sie sozusagen handelbar wird, dass sie nicht mehr überfordernd ist, dass sie einfach so eine Situation ist, wo ich sagen kann, da fühle ich mich gut. Gut. Und dieses Gefühl bleibt. Es wird mitgenommen ins normale Bewusstsein und es ist dann, als wäre das passiert. Obwohl es nicht passiert ist, wird es so angenommen vom Unbewussten, als wäre es passiert. Und dadurch ändert sich das natürlich. Das

[00:26:02] **Katrin Ganter:** passiert ja in der Hypnosesitzung selber. Es könnte aber auch genauso sein, dass ich im Flug bin und merke, jetzt werde ich wieder angespannt. Gibt es da auch Techniken, wo ich sagen kann, wie kann ich jetzt quasi schnell meinen Helfer zur Hilfe rufen, dass das dann auch im Flug funktioniert, wo ich das jetzt in der Hypnosesituation noch nicht so durchgespielt habe und neu programmiert habe auf gewisse Weise? Also

[00:26:26] **Lucian Haas:** es gibt sicher, wie du das gesagt hast, so dieses Tagträumen, das ist sehr hilfreich, dass ich mir einfach überlege, dass ich sozusagen mir schon vor dem Fliegen überlege, wie ist es für mich in der Luft, was sind so typische Situationen, wo es mir mulmig wird und mir überlege, was würde mir helfen, was würde mir dienen, wie könnte ich mich unterstützen. Also ich mache zum Beispiel gerne ein Gedankenspiel, wenn ich meine beste Freundin wäre, was würde die mir raten, sodass ich einfach mal herausfinden kann, was brauche ich eigentlich in dem Moment. Und dann kann ich mir überlegen, was mir nützen würde, was ich eigentlich brauche, was mir Sicherheit gibt.

[00:27:11] Und dann habe ich schon die Idee, wie ich diese Situation ein bisschen vorbereiten kann, was ich im Vorfeld verändern kann, damit ich das dann habe, damit ich das zur Verfügung habe. Dann kann man natürlich so ein bisschen eben tagträumen und sich vorstellen, wie würde ich mich fühlen, wenn ich mich wohlfühlen würde? Welche Gedanken würde ich denken, wenn ich mich wohlfühlen würde? Weil sehr viele Ängste werden in der Luft vor allem, werden eigentlich durch Beurteilungen der Situation ausgelöst. Also man beurteilt die Situation als gefährlich oder als nicht okay und aktiviert damit sozusagen diese wirklich alten, fest installierten Fluchtprogramme zum Beispiel.

[00:28:01] Und die sind natürlich heftig, da geht das Herz rast, wir kennen das alle, der Mund wird trocken, die Hände fangen an zu schwitzen, das Hirn wird komplett leer, weil alles Blut sozusagen in die Extremitäten geht, damit ich rennen kann. Und wenn ich es so weit kommen lasse, dann kann ich eben nicht nachdenken. In dieser Situation kann ich nicht kreativ eine Lösung finden. Deswegen ist es wichtig, dass ich die vorher finde und mir vorher überlege, wie sollte das sein, wie sollte das aussehen und schon einen gewissen Plan mitnehme in die Luft. Und dann kann ich mich in der Luft zum Beispiel erinnern an einen guten Gedanken, den ich denken kann, einen Gedanken, Thermik unterstützt. Zum Beispiel, jeder kennt ja das Höhe ist Sicherheit, das ist so ein typischer Satz.

[00:28:47] Der ist jetzt so ein bisschen allgemein, den kennt jeder. Und da kann man aber seine ganz eigenen Sätze finden, die einen wirklich packen. Und je mehr mich quasi mein Gedanke packt und emotional berührt, umso wirksamer wird er sein.

[00:29:05] **Katrin Ganter:** Ich habe mal ein Gespräch oder ein Interview geführt mit Bernie Pessel, einem österreichischen großen Streckenflieger. Und da habe ich den auch gefragt, weil der häufig bei ziemlich heftigen Bedingungen auch manchmal noch fliegt, wo andere dann sagen, da gehe ich lieber landen. Und da habe ich gefragt, wie geht er denn damit um? Und dann sagte er, ja, wenn es dann richtig heftig wäre, fange ich an einfach zu juchzen und

freue mich einfach darüber. Ist das genau so ein Umgang mit solchen Situationen? Das

[00:29:30] **Lucian Haas:** ist absolut eine Taktik, die man machen kann. Also wichtig ist einfach, dass man was parat hat, was man nutzen kann. Dass man nicht in der Situation überlegt, was mache ich jetzt, weil da ist keine Kapazität im Hirn da. Das Hirn ist leer. Blut ist in den Extremitäten für die Flucht. Das kann ich mir denken. Das heißt, ich muss das vorher wissen. Was will ich tun? Was will ich denken? Und viele haben einfach Gedanken, die nicht hilfreich sind. Die denken sich dann, oh Gott, halten meine Karabiner, zum Beispiel. Oder, oh Gott, die Wolke sieht so grau aus. Das sind keine nützlichen Gedanken, die vergrößern meine Angst und die ändern auch nichts an der Situation. Das heißt, ich überlege mir vorher, welcher Gedanke hilft mir.

[00:30:20] Und da kann man kreativ sein. Einfach ein bisschen die Kreativität spielen lassen. Ich habe zum Beispiel den Gedanken von jemandem übernommen, wenn es jetzt sehr rumpelt oder so, dann sage ich mir, in einer Minute wird es bestimmt wieder schön.

[00:30:40] Dann weiß ich, ich muss jetzt nur eine Minute durchhalten und dann wird es bestimmt wieder schön. Und dann sage ich mir diesen Satz, dann denke ich mir, in einer Minute wird es bestimmt wieder schön. Und es motiviert mich einfach ein bisschen abzuwarten, nicht gleich wegzufliegen, sondern drin zu bleiben. Und häufig ist es wirklich so, dass nach einer Minute schon wieder schön ist.

[00:31:00] **Katrin Ganter:** Genau. Das ist dann auch so ein bisschen was wie Autosuggestion, oder?

[00:31:05] **Lucian Haas:** Ja, kann man so sagen.

[00:31:08] **Katrin Ganter:** Wenn wir mal ein bisschen von der Hypnose als Thema selber weggehen. Du bietest ja auch ganz klassische Mentaltraining an, wo es jetzt nicht speziell um Hypnose geht. Und unter anderem auch, habe ich gesehen, bei Sicherheitstraining. Was machst du denn da mit den Piloten? Wie ergänzt du so ein Sicherheitstraining mit einem Mentaltraining von dir aus? Ja,

[00:31:29] **Lucian Haas:** also alles, was ich im Mentaltraining vermittele, kommt schon aus meinem Wissen von der Hypnose und auch aus meinem Wissen als Hebamme. Also ich habe halt in diesen beiden Berufen, wie soll ich sagen, einfach wie einen großen Erfahrungsschatz bekommen, wie wir ticken in extremen Situationen. Also auch eine Geburt ist eine Extremsituation. Und ich konnte halt sehr viel Zeit stundenlang bei einer Geburt, man ist stundenlang im Gewehr, man ist stundenlang, nächtelang mit einer Frau zusammen, die da diesen Prozess durchmacht und da lernt man sehr viel. Was nützt in so einem Moment und was nützt nicht? Und man kann es auch ausprobieren.

[00:32:16] Wenn man was hat, was nicht nützt, das wird nicht angenommen. Also ich werde da die Frau nicht unterstützen können. Im Gegenteil, ich verschlimme vielleicht sogar die Situation. Wenn ich aber ein gutes Gespür entwickeln kann für den Moment und was es jetzt braucht, dann wird es leichter. Und ich konnte halt so mit der Zeit eben erkennen, dass es so gewisse Strukturen gibt, die darunter liegen. Ich sage jetzt mal, die den Prozess strukturieren. Das ist etwas, was man nicht sieht, aber was man erkennen kann, wenn man das oft erfährt. Das Zweite ist, dass mir die Hypnose natürlich ein großes Wissen vermittelt hat, wie wir ticken, wie das Unbewusste denkt, was dem Unbewussten wichtig ist, damit es mit dem bewussten Denken zusammenarbeitet, was es da für Voraussetzungen braucht.

[00:33:08] Und aus all dem habe ich quasi dieses Mentalcoaching kreiert. Und es funktioniert dann einfach so, dass man halt, bevor man pflegt, jeden Tag eine Stunde zusammensitzt und ich eigentlich dieses Wissen vermittele. Also dieses Mentalcoaching ist viel Wissensvermittlung. Wie ticken wir überhaupt? Was ist da los in so einer Extremsituation? Was passiert da in dem Moment und was nützt und was nützt gar nichts? Dass ich schon mal so eine Idee habe, wie kann ich da dran hingehen? Und wir wissen eigentlich selber immer ganz genau, was gut ist für uns. Und je mehr ich einfach die Situation verstehen kann und verstehen kann, was in mir vorgeht, umso besser kann ich auch entscheiden, was gut ist für mich in diesem Moment.

[00:34:00] Was

[00:34:01] **Katrin Ganter:** sind denn da so gerade beim Sicherheitstraining so typische Situationen, die du immer wieder erlebst, die die Piloten oder Pilotinnen jeweils erleben und sagen, da bräuchte ich mal eine Hilfestellung? Also was sind so die Hauptfragen, die da aufkommen? Ja,

[00:34:15] **Lucian Haas:** es ist halt für alle natürlich, es ist Neuland. Also wir haben ganz viel mit dem Neuland-Instinkt sozusagen zu tun.

[00:34:29] Das ist für jeden und ich glaube wirklich, das ist ausnahmslos jeder. Jeder der eine kann halt besser damit umgehen, dem anderen, eben der andere wird etwas aufgeregter, aber grundsätzlich ist es für alle so. Ich kenne niemanden, der total ruhig in ein Sicherheitstraining kommt und total relaxed seinen ersten Fullstall fliegt. Alle sind aufgeregter und alle machen sich Gedanken und gehen das Manöver nochmal durch und so weiter. Weiter. Und ja, das ist einfach, wie komme ich da durch auf eine gute Art, ohne mich in eine Situation sozusagen in einen roten Bereich zu bringen. Das ist eigentlich das Wichtigste. Wie kann ich was Neues machen, wo ich noch nicht genau weiß, ich kann einfach nicht alles genau wissen.

[00:35:15] Ich kann mich vorbereiten, ich kann es theoretisch durchgehen, aber dann muss ich es machen. Und gerade ein Stall, den muss ich durchziehen. Da kann ich nicht zwischendrin aufhören, sondern entweder machen oder nicht machen.

[00:35:27] **Katrin Ganter:** Gibt es denn sowas wie eine einfache Technik, wie ich meinem Unterbewusstsein quasi öffnen kann dafür, dass es sagt, wunderbar, jetzt passiert was wirklich Neues, das kann mich jetzt in Aufregung versetzen oder sowas, aber ich akzeptiere das jetzt einfach oder schneller. Gibt es da so eine Grundtechnik, wie man das hinkriegen kann? Also

[00:35:45] **Lucian Haas:** grundsätzlich für mich das Einfachste ist natürlich, das mit Hypnose zu machen. Das kann man auch selber machen. Ich selber frage halt immer nach der Erlaubnis, ob ich einfach die Erlaubnis habe, das zu machen, ob ich die volle Unterstützung habe von meinem Unbewussten. Und wenn das sagt, ja, ich unterstütze dich voll, dann weiß ich, ich habe die auch. Wie sagt mir

[00:36:08] **Katrin Ganter:** das Unterbewusstsein ja? Ja, also

[00:36:10] **Lucian Haas:** für mich ist es sehr einfach und für jeden, der sozusagen Hypnose, der jetzt zum Beispiel zu mir in die Hypnose kommt, dem bringe ich das bei. Das gibt total einfache Techniken, wie man das zum Beispiel, man kann eine Zeichensprache ausmachen mit dem Unbewussten.

[00:36:27] **Katrin Ganter:** Muss ich jetzt ein Zeichen für das Unterbewusstsein machen oder macht mir das Unbewusste, gibt mir ein Zeichen dann zurück und ich muss einfach nur mit Worten mit ihm reden? Ja,

[00:36:35] **Lucian Haas:** wir machen das aus. Wir machen das einfach aus. Irgendwann sagst du zum Unbewussten, zum Beispiel Unbewusstes, das dealst du mit dem aus, sagst, wenn du einverstanden bist, dann bewege zum Beispiel, lass den rechten Zeigefinger nach oben gehen. Das ist eine ganz kleine Bewegung, die kriegt gar keiner mit, das sieht keiner. Und dann kann man eben kurz in sich reingehen, man kann kurz wie in so eine ganz kurze Trance gehen, sagen, Unbewusstes, ich will was wissen, ich möchte dich schnell was fragen. Bist du damit einverstanden, ja oder nein? Und wenn es ja sagt, sollst du den Zeigefinger heben. Und dann kann dein Unbewusstes deinen Zeigefinger steuern. Das kann sozusagen die Muskulatur kurz ansteuern und das übernehmen. Und dann habe ich mein Zeichen. Funktioniert aber eben nur, wenn ich damit einverstanden bin, wenn ich das ausgemacht habe.

[00:37:24] Wenn ich natürlich mich einmische und sage, ja, das glaube ich sowieso nicht, dann funktioniert es auch nicht. Dann wird es schwierig, da eine gute Kommunikation zu finden.

[00:37:31] **Katrin Ganter:** Also ich muss wirklich lernen oder üben, trainieren, mit meinem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein quasi Deals zu schließen.

[00:37:39] **Lucian Haas:** Ja, du musst einfach in Kontakt gehen. Und jetzt bei einem Sicherheitstraining, bei dem Mentaltraining wende ich ja in dem Sinne keine Hypnose an, aber ich bringe den Leuten bei, wie sie mit dem Unbewussten kommunizieren können und wie sie auch merken können, ob die Kommunikation funktioniert, also eben wie sie diesen guten Kontakt aufbauen können. Und wir haben das ja auch alle. Also wir haben zum Beispiel, Intuition kennt jeder. Das ist ein Ausdruck, den jeder kennt und jeder hat das schon mal erlebt. Intuition ist eigentlich nichts anderes als eine Kommunikation mit dem Unbewussten. Das gibt mir eine Info raus und sagt, achte da drauf.

[00:38:22] **Katrin Ganter:** Das ist auch sowas anderes Sprechen von Bauchgefühl oder sowas. Ist das das Gleiche? Ja,

[00:38:27] **Lucian Haas:** absolut. Und es ist halt wichtig, das nicht zu missachten. Dass man einfach auch darauf hört, dass man eben aufmerksam ist für das Bauchgefühl und so den richtigen. Und es ist wirklich nicht so einfach. Das sind komplexe Vorgänge und jeder weiß das ja auch, diesen Weg, diesen Pfad zu finden, gerade bei einem Sicherheitstraining zwischen Aufregung und Überaufregung, die schon wieder blockiert. oder dass man es sich auch zu einfach macht, dass man sagt, ja, ja, alles easy und dann hat man plötzlich einen großen Salat und denkt sich, ups, so easy war es jetzt doch nicht.

[00:39:17] Es ist einfach ein Weg, den kann man eben nur Schritt für Schritt gehen und ich glaube, da liegt auch das Geheimnis da drin, dass man zum Beispiel eine Sache im Mentalcoaching ist, dass wir wirklich ausarbeiten, Schritt für Schritt zu gehen Und immer nur auf den Schritt gucken, den wir jetzt gerade machen, damit die Kapazitäten voll da sind.

[00:39:39] **Katrin Ganter:** Kann das Unterbewusstsein auch beleidigt reagieren, wenn man nicht auf es hört?

[00:39:44] **Lucian Haas:** Also das ist nicht beleidigt, das will dich ja nicht strafen oder so. Eigentlich das Unbewusste ist voll auf deiner Seite. Das kann man so sagen. Also es ist eigentlich der beste Freund, den du haben kannst. Der würde niemals beleidigt reagieren und sagen, ja jetzt komm, dir zeige ich es jetzt. Aber es kann einfach sein, dass es Gründe hat, dass es gute Gründe hat für sein Handeln und dir diese Gründe aber in diesem Moment vielleicht nicht bewusst sind. Es kann auch sein, dass sich etwas automatisiert hat, einfach eine nachteilige Vorgehensweise, dass die einfach immer wieder wiederholt wird, aber nicht zum Erfolg führt. wird.

[00:40:29] Wir denken ja, weil ich mich dann schlecht fühle, also wenn ich ein Muster habe, was mich eigentlich nicht weiterbringt und immer wieder erfolglos sein lässt, dann fühle ich mich ja nicht gut. Und dann denke ich mir, oh, das Unbewusste will mich strafen, weil das lässt mich ja nicht gut fühlen. Aber eigentlich tut es mir einen Gefallen, indem es mir zeigt, da ist was.

[00:40:55] Guck guck doch mal hin, ob das noch aktuell ist, ob du das noch so weitermachen willst. Also eigentlich ist es nicht eine Strafe, sondern es ist ein Hinweis, mit dem es sozusagen eine Markierung setzt und sagt, hier ist was, das könnte noch optimal, das könnte besser laufen. Und immer, wenn es Unbewusste uns in so eine Situation bringt, überhaupt, dann ist es auch ein Hinweis darauf, dass wir die Ressourcen haben, das zu ändern und die Möglichkeiten. Schwierigkeiten.

[00:41:23] Menschen, die zum Beispiel wirklich ein schlimmes Trauma haben und die Ressourcen nicht hätten, denen ist oft gar nichts bewusst. Die kriegen davon gar nichts mit. Die vergessen die Dinge komplett. Also es ist auch immer ein Hinweis, wenn das Unbewusste mir ein Zeichen gibt, zum Beispiel, dass ich mich nicht gut fühle bei irgendwas, dass es gleich, dass ich sage, guck da mal hin, eigentlich brauchen wir das nicht mehr. Das ist nicht mehr aktuell. Mach mal was Neues.

[00:41:49] **Katrin Ganter:** Apropos weiterentwickeln und Mentaltraining. Neben dem Sicherheitstraining hast du auch mal schon als Mentaltrainerin bei einem Groundhandling-Training gearbeitet. Das war in Portugal und das war ein Kurs, der war nur für Frauen ausgeschrieben. Was hast du denn da so erlebt?

[00:42:06] **Lucian Haas:** Ja, also ich muss sagen, dieses Training mit den Frauen war für mich eine der schönsten Arbeitswochen meines Lebens. Es war gigantisch. Das war einfach eine reine Freude, weil ich in dem Fall wirklich so eine Entwicklung eben miterleben konnte innerhalb kurzer Zeit, dadurch, dass diese Komponenten zusammen waren. Das Groundhandling ist einfach genial, um seine Technik zu verbessern. Also es gibt da eigentlich fast nichts Besseres.

[00:42:40] Es findet am Boden statt, sodass man doch irgendwie eben noch eine gewisse, man hat halt mehr Sicherheiten. Also wenn ich jetzt zum Beispiel auf dem Boden den Schirm in den Flyback nehme, dann ist es halt was anderes, als wenn ich in der Luft einen Fullstall fliege. Und in Kombination sozusagen mit diesen täglichen Vorbereitungen mental, was ist mein Ziel, wo will ich hin, wie gehe ich das Schritt für Schritt, was steht eigentlich jetzt an, was sind meine Schwierigkeiten auf dem Weg, was sind meine Ressourcen, wie will ich die nutzen, konnte man halt so sehen. so ab dem zweiten, dritten Tag, wie der Knopf aufgeht. Und für mich war es wirklich einfach jedes Mal was sehr Berührendes, das zu sehen, wie die Frauen, die sind einfach so aufgeblüht.

[00:43:33] Die haben sich oft um 180 Grad gedreht, die hatten nur noch Spaß, die haben gelacht, die haben sich Sachen getraut, die wollten gar nicht mehr aufhören. Also die wollten nicht essen, die wollten einfach nur noch fliegen und mit diesem Schirm was machen. Und das ist ein Erlebnis, das war einmalig, ja.

[00:43:53] **Katrin Ganter:** Nun waren das ja nur Frauen. Glaubst du, dass dieses Erlebnis mit Männern genauso sein könnte? Oder sind Frauen an der Stelle in irgendeiner Weise anders? Gehen die anders mit solchen Entwicklungen um, vielleicht auch anders mit Ängsten oder was auch immer?

[00:44:06] **Lucian Haas:** Was ich halt sehen kann bei den Frauen ist, dass sie, wenn sie unter sich sind, mehr aus sich herauskommen. Dass sie sich mehr trauen, also mehr nach vorne gehen

[00:44:18] und was ich auch für, ja, das ist so ein bisschen eine Theorie, ich weiß es nicht, ich kann das natürlich, das ist nur so ein Empfinden, das ich habe, ist, dass es den Frauen gut tut, auch weibliche Vorbilder zu haben. Also eine andere Frau zu sehen, die das tut, was sie vielleicht noch nicht können, die es ihnen sozusagen vormacht, weil wir uns jetzt nicht unbedingt, Wir sind halt in dem Sport schon viel von Männern umgeben. Also vielleicht in der Schulung hat es noch mehr Frauen, aber dann nachher am Berg sind schon ein Großteil Männer. Also hier bin ich jahrelang fast die Einzige gewesen. Viele Tage bin ich die einzige Frau am Startplatz.

[00:45:03] Und das heißt, mein Umfeld sind immer Männer und ich gucke die an. Und wenn ich die anschau, ich identifiziere mich nicht unbedingt mit denen, weil das sind ja Männer, die sind ja nicht wie ich. Genau, und wenn ich aber eine Frau sehe, die vielleicht klein ist und zart und Kinder hat und die, keine Ahnung, die fliegt super, die hat ihren Schirm super im Griff, die macht super Starts, was auch immer, dann denke ich mir so, aha, also wenn die das kann, kann ich das vielleicht auch. Und ich glaube, das ist ein großer Aspekt, warum die Frauen sich gegenseitig so pushen, weil sie halt auch für sie, auch für die ist es neu, dass sie andere Frauen sehen, die was machen und das inspiriert.

[00:45:51] Dann kann ich auch was machen und dann gibt es so einen Effekt, so eine Dynamik, dass sie zusammen sich gegenseitig auch extrem pushen. Ja,

[00:46:00] **Katrin Ganter:** das heißt, wenn man deine Erfahrung so nimmt, wäre es eigentlich sinnvoll für Frauen viel häufiger mit Frauen fliegen zu gehen und wirklich Frauenclubs zu bilden auf gewisse Weise.

[00:46:13] **Lucian Haas:** Ja, würde ich sagen, ja. Würde ich sagen. Es wäre natürlich schön, irgendwann, wie soll ich sagen, ich glaube, es ist in meiner Vorstellung oder würde ich mir natürlich wünschen, dass Männer und Frauen zusammen fliegen und zusammen den gleichen Spaß haben wie Männer untereinander oder Frauen untereinander. Aber in der Realität kann ich das einfach auch sehen. Ich kann es auch bei den Männern sehen, dass sie es genießen, untereinander fliegen zu gehen, also mit ihren Kumpels und unter sich zu sein. Und genauso sehe ich das eben bei den Frauen, dass sie halt mehr eben aus sich herauskommen, wenn sie unter sich sind. und ich glaube eben dieses Vorbildersuchen dass es für eine Frau gut ist, ein weibliches Vorbild zu haben, jemand wo man sagt

[00:47:03] eigentlich ist die so wie ich und die kann das auch und dann finde ich Wege das auch zu können, wenn ich eine Mutter sehe, wenn ich eine Mutter sehe die mit Kindern das geschafft hat weiter zu fliegen, dann denke ich mir so, wie hat sie denn das gemacht, dann kann man eben, man kommt ins Gespräch und dann wird wird das für mich auch möglicher. Wenn ich aber nur Frauen sehe, die aufhören zu fliegen, wenn die Kinder kommen, dann kriege ich keine Inspiration, wie das denn gehen könnte. Und dann sind es halt einige wenige, die so ihren eigenen Weg gehen. Aber ich glaube, für viele ist es halt einfacher, wenn man so ein bisschen einen Anstoß hat von außen und nicht alles pionierhaft selber erfinden muss.

[00:47:45] **Katrin Ganter:** Nun haben wir vorhin mal über Startstress gesprochen. Du sagst jetzt so, Frauen, wenn die viel mit Männern sind, die sehen das jetzt nicht so als Vorbild und sowas, fühlen sich vielleicht auch von den Männern stärker beobachtet oder was auch immer. Gibt es so typische Ängste, wo du siehst, das ist eher eine Angst bei Frauen, die häufiger auftritt und eine andere Angst, die eher bei Männern zu beobachten ist vor den Piloten?

[00:48:09] **Lucian Haas:** Ich glaube das nicht, nein. Ich glaube einfach, der Umgang damit ist anders. Aber ich glaube, die Ängste sind gleich, ja.

[00:48:16] **Katrin Ganter:** In welcher Form?

[00:48:18] **Lucian Haas:** Ja, also das ist jetzt vielleicht auch schon ein bisschen klischeehaft dargestellt. Also es ist sicher auch immer individuell. Aber bei den Frauen zum Beispiel kann ich viel beobachten, dass sie eher ihre Fähigkeiten unterschätzen. Also dass sie sich zu wenig zutrauen, dass sie sich dann noch mehr zurücknehmen und denken, ich kann das nicht und sich dämpfen sozusagen. Und bei Männern kann man vielleicht eher das Gegenteil sogar beobachten, dass sie zwar so innen drin vielleicht auch das Gefühl haben, kann ich das jetzt wirklich, aber das eher überspielen mit, ja klar, kann ich das. Es ist ja ganz einfach und man sieht es halt dann, sie machen es dann vielleicht trotzdem, sie gehen ins Starten dann, aber man guckt den Start an und man sieht, naja, da war jetzt doch eine gewisse Nervosität dabei.

[00:49:09] Man sieht es an den Bewegungen, dass sie nicht mehr so fein sind, wie wenn man ruhig ist.

[00:49:14] **Katrin Ganter:** Gehen die Männer dann vielleicht auch eher über ihr Unterbewusstsein hinweg? Hören die sich nicht so auf die Signale? Das

[00:49:20] **Lucian Haas:** weiß ich nicht. Ich glaube, das ist wirklich ein anderer Umgang und es sind andere Probleme, sage ich jetzt mal. Und ich glaube, auch ein großer Teil liegt einfach in unserer Erziehung begründet. Ich glaube gar nicht mal, dass es typisch männlich oder typisch weiblich ist, sondern dass es darin begründet ist, wie wir einfach in der Gesellschaft gewohnt sind, als Mann zu sein oder als Frau zu sein. Und so äußert sich das dann, wie wir das handhaben und wie wir das ausdrücken. Aber ich glaube, im Grunde geht es Männern und Frauen, wenn man so das runterbricht, eigentlich ähnlich. Nur der Umgang ist eben auf eine andere Art und Weise.

[00:50:04] **Katrin Ganter:** Du hast eine Seite im Internet www.berghypnose.ch, darüber beschreibst du auch viel von diesem Mentaltraining und der Hypnose und sonstigen. Mir sind da immer wieder zwei Begriffe aufgefallen, die kommen in vielen Texten von dir vor. Der eine ist Aufmerksamkeit und der andere ist Achtsamkeit. Was bedeuten diese für dich und fürs Fliegen?

[00:50:27] Ja,

[00:50:28] **Lucian Haas:** Aufmerksamkeit ist, glaube ich, alles beim Fliegen. Also je mehr ich mich in die Lage versetze, aufmerksam zu sein, umso mehr kann ich wahrnehmen, was es jetzt braucht und kann einfach gut reagieren. Und darum ist für mich die Aufmerksamkeit eigentlich das A und O. Je aufmerksamer ich sein kann für das, was außen passiert, also zum Beispiel vom Wetter her, für das, was im Schirm passiert und für das, was in mir passiert, umso mehr bekomme ich mit und umso besser kann ich mich darauf einstellen.

[00:51:04] **Katrin Ganter:** Der zweite Begriff war Achtsamkeit. Wie unterscheidet der sich von der Aufmerksamkeit und was ist an dem besonders?

[00:51:11] **Lucian Haas:** Das ist eine gute Frage. Also wenn ich sie jetzt so spontan beantworte, dann würde ich sagen, Für mich ist achtsam sein die Art und Weise, wie ich mit der Aufmerksamkeit umgehe. Aufmerksam heißt, ich nehme etwas wahr und wenn ich achtsam bin,

[00:51:34] dann gebe ich auf mich acht, wie ich mit den Dingen umgehe, die ich wahrnehme. Also wenn ich jetzt zum Beispiel bei mir selber wahrnehme, dass ich mich unwohl fühle oder wie auch immer, dann kann ich eben zum Beispiel mir sagen, bist du bescheuert schon wieder und stell dich nicht so an, jetzt komm, jetzt mach es einfach. Oder ich kann eben achtsam, das wäre jetzt für mich achtsamer sein, einfach freundlich mit mir sein und sagen, aha, ja, mach dir wieder Sorgen, aber ich glaube, es ist alles okay, nur Mut in einer Minute wird es bestimmt wieder schön. Genau, also ich glaube, ja, vielleicht ist es eigentlich schon ein ähnlicher Begriff. Vielleicht könnte man sagen, dass die Achtsamkeit noch ein bisschen den Hinweis gibt auf die Art und Weise, dass ich immer achtsam bin mit mir und auch mit dem, was ich da begegne beim Fliegen, also den Bedingungen.

[00:52:35] **Katrin Ganter:** Nun hast du ja kürzlich den Tandem-Schein gemacht, das hast du ja vorhin schon erzählt. Was bedeutet für dich als Tandempilotin das Thema Achtsamkeit?

[00:52:43] **Lucian Haas:** Ja, da muss ich sagen, das muss erst noch den Platz finden. Also im Moment bin ich halt noch Beginner, Beginner-Tandempilot. Und wenn ich mit Freunden fliege, dann kann ich da schon sehr achtsam fliegen. Aber wenn ich jetzt mit Passagieren, mit Fremden fliege, das ist für mich noch relativ neu. Und da merke ich zum Beispiel,

dass meine Kapazität einfach noch ein bisschen belegt ist mit den Abläufen an sich. Da ist noch keine so große Routine da, die ich abrufen kann, die schon wie von selber läuft. Also ich habe noch Schwierigkeiten mit meiner Kamera. Wie ziehe ich jetzt den Stick da raus? Wie verstaue ich den nachher wieder? Keine Ahnung. Ich bin einfach noch so beschäftigt mit den Details, dass eben ich jetzt so, wie ich mir das wünschen würde, die Achtsamkeit noch nicht da ist.

[00:53:36] Aber ich weiß halt jetzt in dem Moment geht es nicht anders, weil das ist einfach der Lernprozess, den ich jetzt machen muss. Auf der anderen Seite ist es dann auch schon wieder achtsam, das wahrzunehmen und zu sagen, ja, jetzt bin ich hier an dem Punkt. Ich bin jetzt noch nicht kein Tanienspilot mit viel Erfahrung, sondern ganz frisch und jetzt brauche ich noch ein bisschen mehr Zeit für alles. Die Abläufe brauchen viel mehr Energie, weil sie noch nicht eben so routiniert sind. Ich bin viel früher müde als vielleicht ein Pilot, der schon lange fliegt. Also dann nach drei Flügen bin ich eigentlich durch. Da bin ich müde. Da bin ich total, ja, eigentlich bin ich froh, wenn es keinen vierten Flug mehr gibt.

[00:54:23] Das

[00:54:24] **Katrin Ganter:** heißt, mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit stellst du also fest, das waren drei Flüge, ich kann nicht mehr und ich mache jetzt auch einfach grundsätzlich keinen vierten mehr.

[00:54:31] **Lucian Haas:** Ja, im Moment ist es eh noch nicht so, dass ich da so den ganzen Tag ausgebucht bin und so. Aber das sind, genau, da merke ich halt, also so wie ich mir das vorstelle, die Tandempilotin, die ich gerne sein möchte, möchte, da möchte ich eigentlich gern Zeit haben für den Menschen, mit dem ich fliege. Also wirklich mich drauf konzentrieren zu können, wer ist derjenige, wie machen wir da ein schönes Erlebnis draus. Und jetzt merke ich halt, teilweise kann ich das schon machen, aber teilweise bin ich einfach beschäftigt, bin ich belegt, meine Kapazität ist belegt mit eben Kamera raus, Kamera rein, Kamera anschalten.

[00:55:12] Ja.

[00:55:13] **Katrin Ganter:** Genau. Wie sieht so deine weitere Fliegerkarriere aus? Was hast du da noch für Pläne?

[00:55:20] **Lucian Haas:** Ja, ich bin nicht so der Planer. Ich bin nicht so der Planer. Es treibt dich immer irgendwo hin. Ja, es ist schon so. Auf jeden Fall wünsche ich mir, dass das Fliegen weiterhin einen großen Platz einnimmt in meinem Leben. Dass ich das einfach noch lange machen kann, dass ich das weitermachen kann, dass das dazugehört.

[00:55:45] **Katrin Ganter:** Könntest du dir vorstellen, im Leben auch ohne das Fliegen auszukommen?

[00:55:50] **Lucian Haas:** Wenn ich dafür kiten kann?

[00:55:55] Ja, ich habe mir die Frage auch schon öfter mal gestellt. Ich glaube schon, dass das geht. Also das Fliegen ist jetzt für mich nicht so eine Sache, wo ich sage, ohne Fliegen kann ich nicht leben. Aber ich fände es sehr schade. Ich fände es sehr schade, ja. Ja.

[00:56:13] **Katrin Ganter:** Was würde dir, falls du das so zusammenfassen kannst auf einen Punkt, was würde dir denn am meisten fehlen?

[00:56:21] **Lucian Haas:** Also wenn ich nicht fliegen könnte, am meisten würden mir diese Momente fehlen, wo man mittendrin statt nur dabei ist. Eben mittendrin in der Natur, wo man so um sich guckt und denkt, wow, ist der Hammer. Hammer, ist der Hammer, wie ich lebe, wo ich lebe, diese Welt ist einfach genial, die ist so schön, ich will gar nirgendwo anders sein.

[00:56:46] **Katrin Ganter:** Okay Katrin, danke für dieses tolle Gespräch, es hat mir viel Spaß gemacht, ich hoffe den Hörern von dem Podcast dann auch. Dir wünsche ich noch viele schöne Flüge und das mittendrin, statt nur dabei zu sein, alles Gute für die Zukunft.

[00:57:02] **Lucian Haas:** Ich danke dir für die Einladung, hat mich gefreut.

[00:57:20] **Katrin Ganter:** Das war Katrin Ganter im Gespräch mit Lucian Haas. Wenn dich das Thema Hypnose und Gleitschirmfliegen weiter interessiert, dann empfehle ich dir einen Blick auf Katrins Website zu werfen. Du findest sie unter www.berghypnose.ch Das

[00:57:38] war die dritte Folge von Podz-Glitz, dem Podcast des Gleitschirmblogs Lu-Glitz. Wie immer bleibt noch anzumerken, dass ich mich über positive wie kritische Rückmeldungen freue. Gerne per Kommentar im Blog oder per E-Mail an luglitzkontakt@gmail.com. Podz-Glitz und Lu-Glitz sind kostenfrei im Netz zu finden. Ich mache das völlig unabhängig und werde nicht durch Werbung finanziert. Ich setze allerdings auf eine freiwillige Unterstützung durch meine Leser und Hörer. Wenn dir dieser Podcast gefallen hat oder wenn du zudem regelmäßig Lu-Glitz liest, dann kannst du meine Arbeit auch fördern. Auf der Lu-Glitz-Webseite finden sich entsprechende Hinweise, wie das per PayPal oder Banküberweisung einfach möglich ist. Die Adresse lautet www.Lu-Glitz.blogspot.com.

[00:58:23] Lu-Glitz schreibt sich l-u-g-l-i-d-z.

[00:58:28] Jetzt sage ich nur noch Danke fürs Zuhören. Bis zum nächsten Mal.

English

English · machine translation of the German transcript by gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf

Show notes

Podz-Glidz Episode #03: Hypnose

The hypnotherapist and paraglider Katrin Ganter in conversation with Lucian Haas.

Anyone who has ever come down on a rescue parachute while paragliding knows the feeling. During the following flights, you no longer sit as relaxed in the harness. You would so like to continue flying completely cool. Your mind also says: Don't be such a baby. But deep inside, other voices are speaking. The subconscious is throwing a wrench in the works. But it doesn't have to stay that way. One way to somewhat retune your subconscious is hypnosis.

How that works is told by the hypnotherapist Katrin Ganter from Switzerland. Based on her findings with hypnosis, she offers special mental training for paragliders. Katrin is also a trained midwife. How she combines the experiences from this part of her life with her great passion, paragliding – that is also what this episode of Podz-Glidz is about.

More information on Katrin Ganter and her mental training offers: www.berghypnose.ch

Music from Jukedeck - create your own at <http://jukedeck.com>.

In episode 3 of the Lu-Glidz Podcast, hypnotherapist Katrin Ganter tells how one can also resolve flight blocks in contact with their subconscious.

Anyone who has ever had a bailout knows the feeling. On the following flights, you no longer sit so relaxed in the harness. You would so love to keep flying completely cool. Your mind also says: Don't be such a baby! But deep inside, other voices are speaking.

How that works, I talk about in this episode of the Lu-Glidz Podcast Podz-Glidz with the hypnotherapist Katrin Ganter from Switzerland. Based on her findings with hypnosis, she offers special mental training for paragliders.

Further topics: The importance of the subconscious. Mental training as a supplement to a safety training. Why women can learn better from women...

Links:

- www.berghypnose.ch: <http://www.berghypnose.ch/>

Source: <https://lu-glidz.blogspot.com/2019/01/podz-glidz-03-hypnose.html>

Transcript

[00:00:20] **Katrin Ganter:** Podz-Glidz, the Lu-Glidz podcast.

[00:00:24] **Lucian Haas:** Stories from the cosmos of paragliding.

[00:00:30] **Katrin Ganter:** Today with Katrin Ganter and Lucian Haas at the microphone.

[00:00:41] Anyone who has ever had a rescue landing knows the feeling. You don't sit as relaxed in the harness during the following flights. You'd love to just keep flying cool as possible, and your mind tells you not to make such a big deal out of it. But deep down, other voices are speaking. The subconscious is throwing a wrench in the works. But it doesn't have to stay that way. One way to sort of retune your subconscious is hypnosis.

[00:01:08] In this episode of Podz-Glidz, I'm talking to hypnosis therapist Katrin Ganter from Switzerland about how that works. Based on her findings with hypnosis, she offers special mental training for paragliding. Katrin is also a

trained midwife. In the next hour, she also tells me how she connects the experiences from this part of her life with her great passion, paragliding.

[00:01:44] Katrin, you work in Switzerland as a mountain midwife, basically helping mountain farmers bring their children into the world. At the same time, you're a flight school leader, helping aspiring pilots get into the air. Is one and the other comparable in any way for you?

[00:02:03] **Lucian Haas:** Yes, I think you can compare the two. I was a midwife for a long time before I got into aviation. And after a while, I noticed that my midwifery skills are absolutely in demand at the airfield. Especially for the students who are doing their first flights, right at the beginning. It's actually the same thing you need there, or at least what I feel the students need. What we need is simply to stay calm, to radiate calmness, to make sure you don't spread any unnecessary stress, so to speak, to keep the situation calm, to just be present for the person who is about to take off. I just go through the important points again, we do the safety check and the start check together, and then it's more about giving them the feeling that you can do this, that you can manage it.

[00:02:57] That

[00:02:58] **Katrin Ganter:** means that for the women who are giving birth now, you also have to give them that feeling, hey, you can do this, but they're doing it on their own, and now a pilot is basically exactly the same.

[00:03:08] **Lucian Haas:** Exactly, it's the same thing. I mean, the people are competent, the women are competent at having children, and the pilots are competent at flying. Actually, they just need someone who believes in them in that moment. Now...

[00:03:24] **Katrin Ganter:** You were a midwife for a long time before you started working as a launch leader at the flight school. Did you realize from the beginning that you could take something from one job to the other? And where do you really say, hey, that's maybe a unique trait you have?

[00:03:38] **Lucian Haas:** No, it was actually a bit of a coincidence that I ended up starting there. It was originally because I did the training to become a tandem pilot, and the flight instructor and I basically made a deal that I'd work off the support I needed for the tandem brevet. And I just sort of slipped into it, suddenly found myself there, and over time I realized I enjoyed it, it gave me joy. It was always a great time with the students. I really loved being able to be there for that moment when they do their first flight; there's just such excitement in the air, and it's something so beautiful, yeah, I liked that.

[00:04:23] **Katrin Ganter:** You've been flying for a while now, and if I followed correctly, you started paragliding before you actually became a midwife. How did your flying journey begin?

[00:04:34] **Lucian Haas:** Actually, I started flying at the same time as my midwifery training, so I started flying during my midwifery apprenticeship, and it was actually my husband who pointed out the thermals, or rather, he always wanted to fly—he always wanted to fly airplanes. And honestly, it didn't mean anything to me. I always thought, that was his dream of aviation. And then at some point he decided and said, yeah, with the airplane, I don't know if that's ever going to happen, but I can definitely learn paragliding. And paragliding didn't mean anything to me at all back then. I knew about hang gliding, I'd seen that as a kid, but I had zero connection to it. And when he did the course, I went to visit him and just saw what it meant, what was happening there.

[00:05:27] I was on the ground and they were hovering above me, and it was a mega beautiful day, completely still, calm air, everything was so peaceful. And then I thought, yeah, wow, what are they doing there? And then I basically said in the evening, hey, that looked mega beautiful. So I could really, I can imagine that it's fun. And then he actually persuaded me a bit. The flight instructor also said, you can just give it a try, why don't you try it? And then I said, yeah good, so if I can just try it from some small hill, then I'll do it. And then it happened, I just signed up for a basic course.

[00:06:10] And from the very first takeoff, it was clear: I want to do it again. Exactly, yeah.

[00:06:17] **Katrin Ganter:** Where did you do the basic course?

[00:06:19] **Lucian Haas:** In the Black Forest with Walter Wagner, at Skymaster.

[00:06:23] **Katrin Ganter:** So, back then you lived in the Black Forest, but today you live in Switzerland. How did it happen that you moved to Switzerland with your husband?

[00:06:31] **Lucian Haas:** Yeah, well, I had finished my midwife training, and during that training, I also got my pilot's license. That was sort of like a time out for me, doing something completely different. And then it just happened that I was basically done with the pilot's license and also finished with my training. And I definitely wanted to work full-time as a midwife for a year. And then the question was, where do we do that, where do I go? And for both of us, it was clear—my husband and I—if we want to fly and work with a child, then it just has to be easy. It has to be right on our doorstep, so that you don't have to drive for hours just to fly for a short bit, but so that it can happen as part of everyday life.

[00:07:18] And yeah, so after a few detours, we ended up here, where we still are today, in the Bernese Oberland. It's actually a perfect place for flying.

[00:07:31] **Katrin Ganter:** Did you choose the location because you wanted to fly, or because you got a good position as a midwife there? I mean, I have to say, my

[00:07:40] **Lucian Haas:** The plan was completely different. I already knew how I wanted to work as a midwife. I wanted to work self-employed. So it was clear to me that I didn't want to go to a large house, but rather to a place where I could actually lead the births myself.

[00:08:00] I knew that I also wanted to provide postpartum care, so to do a holistic kind of support. And then it was clear to us that we wanted to fly right outside our front door, and my husband wanted to go skiing, and I actually wanted even more. So we just gathered everything we imagined and thought, oh, New Zealand would be great to make all of that happen. And so I applied to these agencies, like placement agencies. And one of these agencies kept asking me, why don't you want to go to Switzerland? Why don't you want to go to Switzerland? And I told him, yeah, because we want to go to New Zealand.

[00:08:42] But at some point I realized it wasn't all as easy as I'd thought and she kept pushing me. I said, "Yeah, just give me what you've got, I'll take a look at it now." And then I checked out three or four places all over Switzerland, did a tour in a few days, and ended up here in Zweisim. I arrived and the paragliders landed next to the hospital—so next to my future workplace. The job was exactly as I'd imagined it, as I couldn't have imagined it any better. Then, for the first time in my life, I took a gondola up the mountain, also pretty much right outside the door; it was five minutes on foot from my work to the gondola. I stood up there and thought, "Okay, this isn't New Zealand, but somehow everything we need is here."

[00:09:45] **Katrin Ganter:** That's like love at first sight.

[00:09:48] **Lucian Haas:** Yeah, it did. I mean, it just welcomed me so warmly here. This valley with everything just looked like it was saying, come here.

[00:10:00] **Katrin Ganter:** What does flying mean to you? What is it that fascinates you so much about it?

[00:10:05] **Lucian Haas:** So for one thing, it's just an adventure that's right on your doorstep.

[00:10:13] Because I'm quite an adventurous person. And before I became a midwife and our son arrived, we traveled a lot, and I need that a bit. I think I just need it. I always need something different, for something new to happen.

[00:10:35] **Katrin Ganter:** Is it an escape from everyday life too? Yes,

[00:10:38] **Lucian Haas:** I wouldn't call it an escape. I'd rather say it's actually the foundation of my life. It's actually more like my everyday life. For me, everyday life is actually a bit of an adventure.

[00:10:54] **Katrin Ganter:** So flying is the ground for you, meaning the air is the ground. That's actually a nice reversal. Yes,

[00:11:00] **Lucian Haas:** or simply this way of living where something unexpected can happen every day, something new can happen, where every day is just an experience where you can say, that day was nice, that was a good day. So I

try to make that happen in my life as often as possible. That

[00:11:22] **Katrin Ganter:** it's basically a philosophy of life, and paragliding fits that perfectly, so to speak. So to speak.

[00:11:28] **Lucian Haas:** Definitely. Flying offers the possibility that, even if you only go for a short time, say just one hour, for that hour, you're just there. I mean, you don't think about anything else. I think everyone feels that way. I don't think about work, I don't think about anything at all, I think. I just go flying and that's all I'm doing. It's totally present and it's very relaxing for me, precisely because your head, it just... it switches off in that moment, and it's fun, it's a challenge, it's always different, and the second big, big, big reason for me to fly is certainly such a strong love for nature.

[00:12:14] So that I feel like I'm right in the middle of it instead of just watching from the sidelines,

[00:12:19] **Katrin Ganter:** Exactly. Now, you don't just do paragliding for yourself as a practice, but you've also integrated it into your profession or your job in other ways, and integrated it into your life in other ways as well. We already mentioned earlier that you work as a launch leader for a flight school. But at the same time, in Switzerland, you also offer something like special training. And you have a website called Werk Hypnose. And there, you find this interesting keyword, hypnosis, in connection with paragliding. How does that even fit together?

[00:12:56] **Lucian Haas:** Hypnosis fits perfectly with paragliding because—well, maybe I'll briefly explain—the midwife profession has moved into the background for me by now. So, I don't do any more births, no more obstetrics, just postpartum care at home. And instead, a few years ago, I think in 2011, I started doing the training to become a hypnosis therapist as well. And I noticed what potential hypnosis offers. And when flying, for me, the biggest challenge is—it's obviously the technique, learning how it works, how I handle the paraglider, how I turn out when I'm in the thermals, and so on.

[00:13:53] That's one thing, but I feel like for me, the biggest challenge has always actually been the mental side. Like I said at the beginning, basically having the courage to go flying alone at all, or assessing the conditions—can I do this now, can I not? Finding that trust, or also in the air, if something happens that you maybe haven't experienced before, or you're flying somewhere you haven't been. You're somehow, I still find it, how should I put it, I still find it extremely impressive. Yes, you're up there, you're totally alone somewhere, I don't know, 500 meters above some glaciers, and that is...

[00:14:37] **Katrin Ganter:** Overwhelming in some ways? I

[00:14:39] **Lucian Haas:** I feel like that's overwhelming, yeah. And that's what, for me, the head is really a huge, huge factor when flying, yeah. And so that I can enjoy it.

[00:14:51] **Katrin Ganter:** Well, people say, you know, when you imagine flying like this, you have to be completely alert and in control. Now, you see a keyword like hypnosis. At least at first glance, you'd say hypnosis and being alert aren't really the same thing. To what extent can hypnosis actually help me while flying?

[00:15:08] **Lucian Haas:** Well, for one thing, we do a lot of things unconsciously when we fly. I think everyone knows that. Everyone knows, for example, that they tell themselves—just as an example—"Today, I'm going to turn until I hit the cloud, all the way to the base." And then, before you know it, you've turned away and haven't flown all the way to the base. That means something in you decided that before you could even think that maybe it shouldn't be that way. And there we are already in contact with the unconscious, because that decision, for example, not to do it, was made unconsciously, even though your conscious mind thought, "Yes, today I'm doing that, today I'm really doing it."

[00:15:56] And unconsciously, you have

[00:15:58] **Katrin Ganter:** decided not to do it. Is the unconscious or the subconscious always stronger than the conscious mind then? So, do I always yield to my subconscious, which then unfortunately makes me slide down even though I actually want to fly high?

[00:16:12] **Lucian Haas:** Yes, I can absolutely confirm that. So the unconscious is the boss in the ring, you could put it that way. But both—meaning conscious thinking as well—both have an important role, and ideally, it's a team effort between the unconscious and the conscious. And both have different tasks. So you can imagine conscious thinking is

actually there so that I can focus on one thing that I'm doing right now. That's a bit like the glider on which information appears, which I then read. The unconscious, on the other hand, is the computer, the server with a huge capacity that automatically and independently performs many processes,

[00:17:03] doesn't burden me with every single process, but only feeds me the important information.

[00:17:11] But because the unconscious has this huge capacity and actually takes care of everything, you could say it's the boss. So if the unconscious doesn't want to, doesn't cooperate somewhere, or blocks something, then the conscious mind can think a hundred times, "I'm doing this, it's not going to work." Conversely, it's also like this: if the conscious mind goes in one direction and the unconscious... then you'd say, for example, "I'm driving my head into the wall."

[00:17:42] It's always difficult when the two don't work together; then it gets hard. But when the two are in agreement, you can actually achieve anything.

[00:17:50] **Katrin Ganter:** And what does hypnosis do in that situation? I mean, how can it be helpful in bringing the subconscious and the conscious mind into harmony, or something like that? So...

[00:18:02] **Lucian Haas:** for paragliders, that's quite varied. Basically, you can use it for anything. So, on one hand, you can use it when you have a specific goal to figure out how to best achieve that goal, what the best steps are that you can take to get there. On the other hand, of course, you can also use it when you're having difficulties, when there are blockages. And those can be very different. So a typical blockage that very many paragliders share is, for example, that they have a bit of stage fright at the start when others are watching. I hear that really often.

[00:18:47] **Katrin Ganter:** The classic launch stress. Yes,

[00:18:49] **Lucian Haas:** the stress of starting. Exactly, everyone is watching and I have to deliver a performance. That's one thing, for example. It's just unpleasant when you have this starting stress, but it's not a huge, huge block. Something else, of course, is if you had an accident, for example, or a rescue, just an incident while flying where you say, I felt that was close or I really put myself in a difficult situation, so that you can fly freely again afterwards without being triggered over and over and, so to speak, falling back into the fear. Those are things you can handle pretty quickly with hypnosis.

[00:19:36] clear up, because in hypnosis—the special thing about hypnosis is that you have full access to your own subconscious. Normally, as I already mentioned, it's unconscious; there's a boundary there, it's a bit difficult to understand what's going on, and hypnosis is actually a state, a state of mind, a way of thinking in which I can think unconsciously and consciously at the same time, and the two can so to speak communicate with each other and see what's going on and what's best now. And how do I clear that up?

[00:20:19] **Katrin Ganter:** If I had, for example, a rescue descent and said, "Since then, I haven't dared to do it properly because as soon as it rattles a bit, I get nervous and basically sit stiff in my harness or something." I come to you now or would come to you and say, "I'd like to become more relaxed again. How do I imagine that? What do you do with me to make that work?"

[00:20:43] **Lucian Haas:** So, my job is actually—for most people, this idea of hypnosis is that I somehow almost put the other person to sleep and then suggest something to them with words that helps them. You don't do that? I don't do that. That's a classic old form of hypnosis, but hypnosis has evolved since then and there are much better methods. If you come to me for hypnosis, I simply show you how you can enter this trance state. A trance state simply means—it's this state of mind where the unconscious and conscious are active. So you can imagine, for example, when you're dreaming at night, only your unconscious is active.

[00:21:32] During the day, if you're, I don't know, doing some math or writing something on the computer, then it might be just your conscious thinking, or I'll say it like this: the unconscious is always active, but it's leading. And trance is a state in which both are active at the same time and you have full access to your unconscious. And it's characterized by the fact that you simply go inward. You go into your own world like so, and external stimuli decrease. So that means when you're in a trance state, you don't really perceive anymore that maybe the phone is ringing or what noises are around you; you tune it out. And we actually know this state, it's innate to us.

[00:22:17] **Katrin Ganter:** Is that something like daydreaming, or how can you imagine it?

[00:22:21] **Lucian Haas:** Exactly, daydreaming definitely works too, and depending on it, you can also enter a trance state. So it's an innate state that we know and use often, we just don't usually call it hypnosis. That's just the word; I don't find it very helpful, not very fitting, but it's actually what we all know.

[00:22:44] **Katrin Ganter:** And how do I get my subconscious to show me why it's blocked at that point? Do I see images of it, or how am I supposed to imagine that? I mean, how does that...

[00:22:55] **Lucian Haas:** Unconscious, you've already mentioned the images; that's a bit of a specialty when you work with the unconscious—that the unconscious has a different mother tongue than conscious thinking. Conscious thinking thinks in words and sentences, but the unconscious actually has images as its mother tongue. For some people, it's also smells or, for example, music, but for most people, it's images. And while the unconscious does understand words, it actually prefers to express itself in images. It also works in images. So, that means if I'm having a conversation with the unconscious, it happens visually. For example, the person might be able to observe themselves as they flinch and see from the outside how they're sitting in the harness when they get into a situation where they're tense.

[00:23:53] And then he can see, oh look, I'm sitting right at the front, I'm really tense, my face is all pale, my lips are pressed together. He can observe that. It's like a movie you're watching from the outside. And the beauty of it is, with the help of the unconscious, you can then say, "Unconscious, just bring in the part that can help, for example." And then it can happen that a helper or a friend or whatever appears and corrects the situation. And it goes on like that until the person says, "Yes, now it looks comfortable, now it looks good, it looks like I'd feel comfortable." Then you go back into this movie yourself, so to speak, and experience it anew.

[00:24:40] And the interesting thing about that is that it's completely irrelevant to us whether we experience something in hypnosis—so, if we fly in hypnosis and have changed that situation and feel comfortable and have done everything the way it's better for us, having adjusted the situation that way—or whether we experience it in real life. We don't give a damn. That means if I've experienced that in hypnosis, it has an influence and I go into the air afterwards and feel comfortable. This blockage is resolved.

[00:25:13] **Katrin Ganter:** It's basically overwritten with the new image, or how did I imagine that? On

[00:25:18] **Lucian Haas:** It's more like being overwritten, but actually it's more than just overwriting, because it's being changed in that very moment. So, with the help of the unconscious, we change the situation so that it becomes positive and, so to speak, manageable—that it's no longer overwhelming, that it's simply a situation where I can say, I feel good there. Good. And that feeling stays. It's carried over into the normal consciousness and it's then as if it had happened. Even though it didn't happen, it's accepted by the unconscious as if it had. And because of that, it naturally changes. That

[00:26:02] **Katrin Ganter:** ...happens during the hypnosis session itself. But it could also be that I'm on the flight and notice I'm getting tense again. Are there also techniques where I can say, how can I quickly call my helper for help now, so that it also works during the flight, where I haven't quite played it out or reprogrammed it in a certain way during the hypnosis session yet? So...

[00:26:26] **Lucian Haas:** There are certainly, as you said, these daydreams, which are very helpful—that I just think about, so to speak, before flying, what it's like for me in the air, what are the typical situations where I get uneasy, and I think about what would help me, what would serve me, how could I support myself. For example, I like to do a thought exercise: if I were my best friend, what would she advise me, so that I can simply figure out what I actually need in that moment. And then I can think about what would be useful for me, what I actually need, what gives me security.

[00:27:11] And then I already have the idea of how I can prepare for this situation a bit, what I can change beforehand so that I have it, so that I have it available. Then, of course, you can daydream a bit and imagine how I would feel if I felt comfortable? What thoughts would I have if I felt comfortable? Because very many fears in the air, above all, are actually triggered by judgments of the situation. So you judge the situation as dangerous or not okay and thereby activate, so to speak, these really old, firmly installed flight programs, for example.

[00:28:01] And they are intense, of course; your heart races, we all know that, your mouth goes dry, your hands start to sweat, your brain goes completely blank because all the blood, so to speak, goes to your extremities so that you can run. And if I let it get that far, then I just can't think. In that situation, I can't creatively find a solution. That's why it's important that I find them beforehand and think about what it should be like, what it should look like, and take a certain plan with me into the air. And then, in the air, I can, for example, remember a good thought I can have, a thought that thermals support. For example, everyone knows that "altitude is safety," that's such a typical sentence.

[00:28:47] That's just a bit general, everyone knows it. But you can find your own specific phrases that really grab you. And the more my thought grips me and touches me emotionally, the more effective it will be.

[00:29:05] **Katrin Ganter:** I once had a conversation or an interview with Bernie Pessel, a major Austrian long-distance pilot. And I asked him about it because he often still flies in pretty heavy conditions where others would say, I'd rather land. And I asked him how he deals with that? And then he said, well, if it gets really heavy, I just start to cheer and I just get happy about it. Is that exactly how you deal with such situations? That

[00:29:30] **Lucian Haas:** that's absolutely a tactic you can use. The important thing is simply having something ready that you can use. You shouldn't be thinking about what to do in the moment, because there's no capacity left in your brain. The brain is empty. Blood is in your limbs for the fight or flight response. I can think of that. That means I have to know it beforehand. What do I want to do? What do I want to think? And many people just have thoughts that aren't helpful. They think, oh my god, hold my carabiners, for example. Or, oh my god, that cloud looks so gray. Those aren't useful thoughts; they just increase my fear and don't change the situation at all. That means I think beforehand about which thought will help me.

[00:30:20] And you can be creative with that. Just let your creativity run a bit wild. For example, I took someone's idea: if it's shaking a lot or something, I tell myself, in a minute it'll probably be fine again.

[00:30:40] Then I know I just have to hold on for one minute and then it'll probably be nice again. And then I tell myself this sentence, I think to myself, in one minute it'll probably be nice again. And it just motivates me a bit to wait, not to fly off right away, but to stay in it. And often it really is like that, that after one minute it's already nice again.

[00:31:00] **Katrin Ganter:** Exactly. That's also a bit like autosuggestion, isn't it?

[00:31:05] **Lucian Haas:** Yeah, you could say that.

[00:31:08] **Katrin Ganter:** If we step away from hypnosis as a topic for a moment. You also offer very classic mental training, where it's not specifically about hypnosis. And among other things, I saw, for SIV training. What do you do with the pilots there? How do you supplement SIV training with your mental training? Yes,

[00:31:29] **Lucian Haas:** So, everything I teach in mental training comes from my knowledge of hypnosis and also from my knowledge as a midwife. In these two professions, I've basically gained a huge wealth of experience in how we tick in extreme situations. A birth is an extreme situation, too. And I've spent many hours at a birth; you're in labor for hours, you're with a woman for hours, for nights on end, as she goes through this process, and you learn a lot. What helps in such a moment and what doesn't? And you can also try things out.

[00:32:16] If you have something that doesn't help, it won't be accepted. That means I won't be able to support the woman. On the contrary, I might even make the situation worse. But if I can develop a good intuition for the moment and what it needs right now, then it becomes easier. And over time, I was able to recognize that there are certain underlying structures. Let me put it this way: they structure the process. That's something you can't see, but you can recognize it if you experience it often. The second thing is that hypnosis, of course, gave me a lot of knowledge about how we tick, how the unconscious thinks, what's important to the unconscious so that it works together with conscious thinking, and what prerequisites it needs.

[00:33:08] And from all of that, I basically created this mental coaching. And it just works like this: before you train, you sit down together for an hour every day and I basically convey this knowledge. So, this mental coaching is a lot of knowledge transfer. How do we tick at all? What's going on in such an extreme situation? What happens in that moment and what helps and what doesn't help at all? That I already have an idea of how I can approach it? And we actually

always know very well ourselves what is good for us. And the more I can simply understand the situation and understand what's going on inside me, the better I can also decide what is good for me in that moment.

[00:34:00] What

[00:34:01] **Katrin Ganter:** Are there typical situations during SIV training that you experience repeatedly, where the pilots say, "I need some help here"? So, what are the main questions that come up? Yes,

[00:34:15] **Lucian Haas:** It's new territory for everyone, of course. So we're dealing a lot with that "new territory" instinct, so to speak.

[00:34:29] That's for everyone, and I really believe that's true without exception. Everyone—some people can just handle it better than others, the other person gets a bit more worked up, but basically, it's the same for everyone. I don't know anyone who goes into an SIV training completely calm and flies their first full Stall totally relaxed. Everyone is nervous and everyone is thinking about it, going through the maneuver again, and so on. And yeah, it's simply, how do I get through that in a good way without, so to speak, putting myself into a red zone. That's actually the most important thing. How can I do something new where I don't know exactly yet—I just can't know everything exactly.

[00:35:15] I can prepare, I can go through it theoretically, but then I have to do it. And especially a Stall, I have to see it through. I can't stop in the middle; I either do it or I don't.

[00:35:27] **Katrin Ganter:** Is there something like a simple technique to basically open up my subconscious so that it says, "Wonderful, something really new is happening now, it might get me excited or something, but I'll just accept it now" or faster? Is there a basic technique for how to get that to happen? I mean...

[00:35:45] **Lucian Haas:** Basically, for me, the simplest way is of course to do it with hypnosis. You can do that yourself too. I always ask for permission, for example, if I have the permission to do it, if I have the full support of my subconscious. And if it says, yes, I fully support you, then I know I have it. How does it tell me...

[00:36:08] **Katrin Ganter:** the subconscious, right? Yes, so

[00:36:10] **Lucian Haas:** For me, it's very simple, and I teach it to anyone who, for example, comes to me for hypnosis. It involves totally simple techniques, like how you can, for instance, establish a sign language with the unconscious.

[00:36:27] **Katrin Ganter:** Do I have to make a sign for the subconscious, or does the subconscious give me a sign back and I just have to talk to it with words? Yes,

[00:36:35] **Lucian Haas:** we make that out. We just make that out. At some point, you say to the unconscious—for example, "Unconscious, you're dealing with that," say, "if you agree, then move, for example, let the right index finger go up." That's a very small movement, no one will notice it, no one will see it. And then you can just go inward for a moment, you can go into a very brief trance, say, "Unconscious, I want to know something, I want to ask you something quickly. Do you agree with that, yes or no?" And if it says yes, you should lift the index finger. And then your unconscious can control your index finger. It can, so to speak, briefly control the musculature and take over. And then I have my sign. But it only works if I agree to it, if I've made that arrangement.

[00:37:24] Of course, if I get involved and say, "Yeah, I don't believe that anyway," then it won't work either. It then becomes difficult to find good communication.

[00:37:31] **Katrin Ganter:** So I really have to learn or practice, train, to basically strike deals with my conscious and subconscious.

[00:37:39] **Lucian Haas:** Yes, you just have to get in touch. And now, with SIV training, with mental training, I don't use hypnosis in that sense, but I teach people how they can communicate with the unconscious and how they can also notice if the communication is working—meaning, how they can build that good connection. And we all have that. For example, everyone knows intuition. That's an expression everyone knows and everyone has experienced at some point. Intuition is actually nothing other than a communication with the unconscious. It gives me a piece of information and says, "Pay attention to that."

[00:38:22] **Katrin Ganter:** That's also something else, talking about gut feeling or something like that. Is that the same? Yes,

[00:38:27] **Lucian Haas:** absolutely. And it's important not to disregard that. That you simply listen to it, that you're attentive to your gut feeling and so on. And it's really not that easy. These are complex processes and everyone knows that too, finding this way, this path, especially during SIV training between excitement and over-excitement, which then blocks you again. Or that you make it too easy for yourself, saying, yeah, yeah, everything's easy, and then suddenly you're in a real mess and think to yourself, oops, it wasn't that easy after all.

[00:39:17] It's simply a path that you can only take step by step, and I believe that's where the secret lies—for example, in mental coaching, we really work on taking things step by step and only looking at the step we're taking right now, so that your capacity is fully there.

[00:39:39] **Katrin Ganter:** Can the subconscious also react defensively if you don't listen to it?

[00:39:44] **Lucian Haas:** So it's not offended; it's not trying to punish you or anything. Actually, the unconscious is completely on your side. You could put it that way. It's actually the best friend you can have. It would never react by getting offended and saying, "Alright, let me show you now." But it's simply possible that it has reasons—good reasons—for its actions, but those reasons might not be conscious to you at that moment. It's also possible that something has become automated, just a disadvantageous way of doing things that is simply repeated over and over again, but doesn't lead to success.

[00:40:29] We think that because I feel bad—meaning, if I have a pattern that doesn't actually get me anywhere and keeps failing over and over—then I don't feel good. And then I think to myself, oh, the unconscious wants to punish me because it's making me feel bad. But actually, it's doing me a favor by showing me that there's something there.

[00:40:55] Take a look and see if that's still relevant, if you still want to keep going like that. So, it's not actually a punishment; it's a signal that sort of places a marker and says, "Here's something that could be more optimal, that could run better." And whenever the unconscious puts us in a situation like that at all, it's also a signal that we have the resources to change it and the possibilities. Difficulties.

[00:41:23] People who, for example, have a really bad trauma and don't have the resources, often aren't aware of anything at all. They don't notice it at all. They completely forget things. So, it's always a sign when the unconscious gives me a signal—for example, that I don't feel good about something—that it's like I'm saying, look there, actually we don't need that anymore. It's no longer relevant. Do something new.

[00:41:49] **Katrin Ganter:** Speaking of developing yourself and mental training. Besides the SIV training, you've also worked as a mental coach during a ground handling training. That was in Portugal and it was a course that was only advertised for women. What was your experience like there?

[00:42:06] **Lucian Haas:** Yes, well, I have to say, this training with the women was one of the most beautiful work weeks of my life. It was gigantic. It was just pure joy because, in that case, I could really witness such development within a short time because of how these components came together. Ground handling is simply brilliant for improving your technique. There's really almost nothing better.

[00:42:40] It takes place on the ground, so you have a certain level of... well, you have more safety. So, if I take the glider into the flyback on the ground, for example, it's different than flying a full Stall in the air. And in combination, so to speak, with these daily mental preparations—what is my goal, where do I want to go, how do I do it step by step, what's actually next, what are my difficulties along the way, what are my resources, how do I want to use them—you could just see it. From the second or third day, how the switch flips. And for me, it was really something very moving every time to see how the women just blossomed.

[00:43:33] They often did a complete 180; they were just having fun, they were laughing, they were daring to do things, they didn't want to stop at all. I mean, they didn't want to eat, they just wanted to keep flying and do something with that glider. And that was a unique experience, yeah.

[00:43:53] **Katrin Ganter:** Well, those were only women. Do you think this experience could be the same with men? Or are women different in some way in this regard? Do they handle such developments differently, maybe also differently with fears or whatever?

[00:44:06] **Lucian Haas:** What I can see with the women is that when they're among themselves, they come out of their shells more. That they dare more, so they step forward more.

[00:44:18] And what I also feel—well, that's a bit of a theory, I don't know, I can't say for sure, it's just a feeling I have—is that it does the women good to have female role models too. To see another woman doing what they might not be able to do yet, who's sort of showing them the way, because we aren't necessarily... well, in this sport, we're surrounded by a lot of men. Maybe there are more women during the training, but then once we're on the mountain, the majority are men. For years, I've almost been the only one here. Many days, I'm the only woman at the launch site.

[00:45:03] And that means my environment is always men and I look at them. And when I look at them, I don't necessarily identify with them because they're men, they're not like me. Exactly, and but if I see a woman who might be small and delicate and has kids and she, I don't know, she flies great, she has her glider perfectly under control, she does great starts, whatever, then I think to myself, aha, so if she can do that, maybe I can too. And I think that's a big aspect of why the women push each other so much, because for them too, it's new to see other women doing something and that inspires them.

[00:45:51] Then I can do something too, and there's this effect, this dynamic, where they push each other extremely. Yeah,

[00:46:00] **Katrin Ganter:** That means, if you take your experience into account, it would actually make sense for women to go flying with other women much more often and really form women's clubs in a sense.

[00:46:13] **Lucian Haas:** Yes, I would say so, yes. I would say so. It would of course be nice, eventually, how should I put it, I think it's in my imagination or I would of course wish that men and women flew together and had the same fun as men with each other or women with each other. But in reality, I can simply see that too. I can see it with the men that they enjoy flying with each other, so with their buddies and among themselves. And I see the same thing with the women, that they just come out of their shells more when they are among themselves. And I believe this search for role models, that it's good for a woman to have a female role model, someone where you say

[00:47:03] ...actually, she's like me and she can do it too, and then I find ways to do it as well. If I see a mother who has managed to keep flying with children, I think to myself, "How did she do that?" Then you can talk to her, and it becomes more possible for me. But if I only see women who stop flying when the children come, I don't get any inspiration on how that could work. And then there are just a few who forge their own path. But I think for many, it's just easier if you have a bit of a push from the outside and don't have to invent everything yourself like a pioneer.

[00:47:45] **Katrin Ganter:** Well, we were just talking about pre-flight stress. You're saying now that if women are around a lot of men, they don't see them as role models and maybe feel more observed by the men or whatever. Are there typical fears where you see that it's more of a fear that occurs more often in women, and another fear that is more commonly observed in men among pilots?

[00:48:09] **Lucian Haas:** I don't think so, no. I just think the way they deal with it is different. But I believe the fears are the same, yes.

[00:48:16] **Katrin Ganter:** In what form?

[00:48:18] **Lucian Haas:** Yeah, well, maybe that's already been portrayed a bit clichéd. I mean, it's definitely always individual. But with women, for example, I can observe a lot that they tend to underestimate their abilities. Like, they don't trust themselves enough, so they hold back even more and think, "I can't do this," and sort of dampen themselves down, so to speak. And with men, you can maybe even observe the opposite—that they might feel inside that they really can do it, but they play it off with, "Yeah, sure, I can do it. It's quite simple," and you can see it then; they might do it anyway, they go for the start, but you watch the start and you see, well, there was a certain amount of nervousness there.

[00:49:09] You can see it in their movements—they're not as smooth as they are when you're calm.

[00:49:14] **Katrin Ganter:** Do men then perhaps act more through their subconscious? Do they not listen to the signals as much? That

[00:49:20] **Lucian Haas:** I don't know. I think it's really a different approach and it's different problems, let's just say. And I think a large part of it is simply rooted in our upbringing. I don't even think it's typically male or typically female, but rather that it's rooted in how we are simply used to being a man or a woman in society. And that's how it manifests in how we handle it and how we express it. But I think, basically, when you break it down, it's actually similar for men and women. It's just that the approach is different.

[00:50:04] **Katrin Ganter:** You have a website, www.berghypnose.ch, where you describe a lot of this mental training, hypnosis, and other things. I've noticed two terms coming up repeatedly in many of your texts. One is attention and the other is mindfulness. What do these mean to you and for flying?

[00:50:27] Yes,

[00:50:28] **Lucian Haas:** Attention is, I believe, everything in flying. So the more I put myself in a position to be attentive, the more I can perceive what is needed right now and simply react well. And that's why, for me, attention is actually the be-all and end-all. The more attentive I can be to what's happening outside—for example, regarding the weather—to what's happening in the glider, and to what's happening inside me, the more I pick up on it and the better I can adjust to it.

[00:51:04] **Katrin Ganter:** The second term was mindfulness. How does that differ from attention, and what is special about it?

[00:51:11] **Lucian Haas:** That's a good question. So, if I were to answer that spontaneously right now, I'd say that for me, being mindful is the way I handle my attention. Being attentive means I'm perceiving something, and when I'm mindful,

[00:51:34] then I pay attention to myself, to how I deal with the things I perceive. So, if I notice, for example, that I'm feeling uncomfortable or whatever, I can say to myself, "Are you being crazy again? Don't be such a drama queen, come on, just do it." Or I can be mindful—that would be more mindful for me—just be kind to myself and say, "Aha, yes, you're worrying again, but I think everything is okay, just be brave, in a minute it'll probably be beautiful again." Exactly, so I think, yeah, maybe it's actually a similar term. Maybe you could say that mindfulness gives a bit more indication to the way I'm always mindful of myself and also of what I encounter while flying, meaning the conditions.

[00:52:35] **Katrin Ganter:** Well, you recently got your tandem license, you mentioned that earlier. What does the topic of mindfulness mean for you as a tandem pilot?

[00:52:43] **Lucian Haas:** Yeah, I have to say, that still needs to find its place. Right now, I'm still a beginner, a beginner tandem pilot. When I fly with friends, I can fly very mindfully. But when I fly with passengers, with strangers, that's still relatively new for me. And I notice, for example, that my capacity is still a bit occupied by the procedures themselves. There's no real routine yet that I can call upon that just runs automatically. So I still have difficulties with my camera. How do I pull the stick out now? How do I stow it again afterwards? I have no idea. I'm just so preoccupied with the details that, as I would like it to be, the mindfulness isn't there yet.

[00:53:36] But I know that in that moment, there's no other way, because that's just the learning process I have to go through right now. On the other hand, it's also mindful to notice that and to say, yeah, right now I'm at this point. I'm not a tandem pilot with a lot of experience yet, I'm brand new, and I still need a bit more time for everything. The procedures take a lot more energy because they aren't really routine yet. I get tired much earlier than, say, a pilot who's been flying for a long time. So after three flights, I'm basically done. I'm tired. I'm exhausted—yeah, actually, I'm happy if there isn't a fourth flight.

[00:54:23] That

[00:54:24] **Katrin Ganter:** That means, with attention and mindfulness, you realize, "Those were three flights, I can't do any more," and I just fundamentally won't do a fourth one anymore.

[00:54:31] **Lucian Haas:** Yeah, at the moment it's not like I'm fully booked all day or anything. But that's exactly when I notice—well, the way I imagine the tandem pilot I'd like to be, I'd actually like to have time for the person I'm flying with. To really be able to focus on who they are, how we can make it a great experience. And now I'm noticing that sometimes I can do that, but other times I'm just busy, I'm tied up, my capacity is taken up with, you know, camera out, camera in, turning the camera on.

[00:55:12] Yeah.

[00:55:13] **Katrin Ganter:** Exactly. What does your future aviation career look like? What plans do you have for that?

[00:55:20] **Lucian Haas:** Yeah, I'm not really a planner. I'm not really a planner. It always drives you somewhere. Yeah, that's how it is. In any case, I hope that flying continues to take up a big place in my life. That I can just keep doing it for a long time, that I can keep going with it, that it's part of it.

[00:55:45] **Katrin Ganter:** Could you imagine getting by in life without flying?

[00:55:50] **Lucian Haas:** As long as I can kite?

[00:55:55] Yes, I've asked myself that question quite a few times as well. I do think it's possible. I mean, flying isn't really a thing for me where I'd say I can't live without it. But I'd find it very sad. I'd find it very sad, yeah. Yes.

[00:56:13] **Katrin Ganter:** If you had to sum it up in one point, what would you miss the most?

[00:56:21] **Lucian Haas:** So if I couldn't fly, I'd miss those moments the most, where you're right in the thick of it rather than just watching. Like being right there in nature, looking around and thinking, wow, this is amazing. Amazing, it's amazing how I live, where I live, this world is just brilliant, it's so beautiful, I don't want to be anywhere else.

[00:56:46] **Katrin Ganter:** Okay Katrin, thanks for this great conversation, I really enjoyed it, and I hope the podcast listeners did too. I wish you many more beautiful flights and all the best for the future with being in the thick of it rather than just watching from the sidelines.

[00:57:02] **Lucian Haas:** Thank you for the invitation, I was happy to do it.

[00:57:20] **Katrin Ganter:** That was Katrin Ganter in conversation with Lucian Haas. If you're interested in the topic of hypnosis and paragliding, I recommend taking a look at Katrin's website. You can find it at www.berghypnose.ch. That

[00:57:38] was the third episode of Podz-Glitz, the podcast of the paraglider blog Lu-Glitz. As always, I'd like to note that I welcome both positive and critical feedback. Feel free to send it via a comment on the blog or by email to luglitzkontakt@gmail.com. Podz-Glitz and Lu-Glitz can be found online for free. I do this completely independently and am not funded by advertising. However, I do rely on voluntary support from my readers and listeners. If you enjoyed this podcast or if you also regularly read Lu-Glitz, you can support my work. You can find instructions on the Lu-Glitz website on how to easily do this via PayPal or bank transfer. The address is www.Lu-Glitz.blogspot.com.

[00:58:23] Lu-Glitz is spelled l-u-g-l-i-d-z.

[00:58:28] Now I'll just say thanks for listening. Until next time.

Français

French · machine translation of the German transcript by gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf

Show notes

Podz-Glitz Folge #03: Hypnose

La hypnothérapeute et pilote de parapente Katrin Ganter en conversation avec Lucian Haas.

Ceux qui sont déjà descendus sous un parachute de secours en parapente connaissent ce sentiment. Lors des vols suivants, on ne reste plus aussi détendu dans la sellette. On aimerait tellement continuer à voler avec beaucoup de coolitude. La raison dit aussi : ne te prends pas autant la tête. Pourtant, au plus profond de soi, d'autres voix s'expriment. Le subconscient vous met des bâtons dans les roues. Mais cela ne doit pas rester ainsi. Une possibilité pour, en quelque sorte, réorienter son subconscient est l'hypnose.

Comment cela fonctionne, en raconte la hypnothérapeute Katrin Ganter de Suisse. Basée sur ses connaissances de l'hypnose, elle propose des entraînements mentaux spéciaux pour les parapentistes. Katrin est également sage-femme formée. Comment elle combine les expériences de cette partie de sa vie avec sa grande passion, le parapente – c'est aussi le sujet de cet épisode de Podz-Glitz.

Plus d'infos sur Katrin Ganter et ses offres de mental training : www.berghypnose.ch

Musique de Jukedeck - créez la vôtre sur <http://jukedeck.com>.

Dans l'épisode 3 du podcast Lu-Glitz, l'hypnothérapeute Katrin Ganter raconte comment on peut également lever les blocages liés aux vols en contact avec son subconscient.

Ceux qui ont déjà vécu une évacuation d'urgence connaissent ce sentiment. Lors des vols suivants, on ne reste plus aussi détendu dans son harnais. On aurait tellement envie de continuer à voler avec classe. La raison dit aussi : ne te prends pas autant la tête ! Pourtant, au plus profond de soi, d'autres voix s'expriment.

Comment cela fonctionne, j'en discute dans cet épisode du podcast Lu-Glitz Podz-Glitz avec l'hypnothérapeute Katrin Ganter de Suisse. Basée sur ses connaissances en hypnose, elle propose des entraînements mentaux spéciaux pour les parapentistes.

Autres sujets : L'importance de l'inconscient. Le mental training comme complément à une formation de sécurité. Pourquoi les femmes peuvent mieux apprendre auprès des femmes...

Liens :

- www.berghypnose.ch: <http://www.berghypnose.ch/>

Source : <https://lu-glitz.blogspot.com/2019/01/podz-glitz-03-hypnose.html>

Transcript

[00:00:20] **Katrin Ganter:** Podz-Glitz, le podcast Lu-Glitz.

[00:00:24] **Lucian Haas:** Des histoires du cosmos du parapente.

[00:00:30] **Katrin Ganter:** Aujourd'hui, avec Katrin Ganter et Lucian Haas au micro.

[00:00:41] Ceux qui ont déjà vécu une extraction de secours connaissent cette sensation. Lors des vols suivants, on ne reste plus aussi détendu dans la sellette. On aimerait tellement continuer à voler avec classe, et la raison nous dit aussi de ne pas en faire tout un plat. Pourtant, au plus profond de soi, d'autres voix s'expriment. Le subconscient nous met des bâtons dans les roues. Mais ça ne doit pas rester comme ça. Une possibilité pour, en quelque sorte, réorienter son

subconscient, est l'hypnose.

[00:01:08] Comment ça fonctionne, j'en discute dans cet épisode de Podz-Glīdz avec la thérapeute en hypnose Katrin Ganter, qui vient de Suisse. En se basant sur ses connaissances en hypnose, elle propose un entraînement mental spécial pour le parapente. Katrin est aussi sage-femme de formation. Comment elle lie les expériences de cette partie de sa vie avec sa grande passion, le parapente, elle m'en parle également durant l'heure concise qui suit.

[00:01:44] Katrin, tu travailles en Suisse comme sage-femme de montagne et tu aides pratiquement les bergères à mettre leurs enfants au monde. En même temps, tu es responsable d'une école de vol, donc tu aides les futurs pilotes à prendre leur envol. Est-ce que ces deux activités sont d'une manière ou d'une autre comparables pour toi ?

[00:02:03] **Lucian Haas:** Oui, je pense qu'on peut faire un parallèle. J'ai été sage-femme pendant longtemps avant de me lancer dans l'aviation. Et après un certain temps, j'ai remarqué que mes qualités de sage-femme étaient absolument demandées au décollage. Surtout pour les élèves qui font leurs premiers vols, au tout début. C'est en fait la même chose qu'il faut, ou du moins ce que je ressens comme étant nécessaire pour les élèves : ce qu'on a besoin, c'est simplement de garder son calme, de dégager de la sérénité, de veiller à ne pas propager de stress inutile, pour dire, de maintenir la situation calme, d'être simplement présent pour la personne qui s'apprête à décoller. Je repasse simplement sur les points importants, on fait le safety check, le check de décollage ensemble, et après, c'est plutôt donner le sentiment que tu peux le faire, que tu vas y arriver.

[00:02:57] Ce...

[00:02:58] **Katrin Ganter:** ça veut dire que pour les femmes qui accouchent maintenant, tu dois aussi leur donner ce sentiment, genre, « hé, tu vas y arriver », mais elles le font toutes seules et, en fait, un pilote, c'est fondamentalement la même chose.

[00:03:08] **Lucian Haas:** Exactement, c'est la même chose. En tout cas, les gens sont compétents : les femmes sont compétentes pour accoucher et les pilotes sont compétents pour voler. En fait, ils ont juste besoin de quelqu'un qui croit en eux à ce moment précis. Eh bien,

[00:03:24] **Katrin Ganter:** Tu étais déjà sage-femme depuis longtemps avant de commencer à travailler comme responsable de décollage à l'école de vol. Est-ce que tu as réalisé dès le début que tu pouvais transposer des choses d'un métier à l'autre ? Et à quel moment as-tu vraiment dit : « Hé, c'est peut-être une particularité que j'ai avec ça » ?

[00:03:38] **Lucian Haas:** Non, c'était un peu le fruit du hasard que je me retrouve à ce poste. En fait, c'était parce que j'ai fait la formation de pilote de parapente et que j'ai passé un accord avec l'instructeur : je faisais un peu de soutien pour qu'il m'aide à obtenir mon brevet en tandem. Et voilà, je me suis glissée dedans, je me suis retrouvée là, et avec le temps, j'ai réalisé que ça me plaisait, que ça me faisait plaisir. C'était toujours un moment agréable avec les élèves. J'ai vraiment adoré pouvoir être présente avec eux quand ils font leur premier vol, il y a cette excitation dans les airs, c'est quelque chose de super beau, oui, ça m'a plu.

[00:04:23] **Katrin Ganter:** Tu pratiques déjà le parapente depuis longtemps et si je me souviens bien, tu as commencé le parapente avant même d'être devenue sage-femme. Comment as-tu fait tes premiers pas dans l'aéronautique ?

[00:04:34] **Lucian Haas:** En fait, j'ai commencé à voler en même temps que ma formation de sage-femme, donc j'ai commencé à voler pendant ma formation, et c'est en fait mon mari qui m'a poussée vers la thermique, ou plutôt il a toujours voulu voler, il a toujours voulu piloter des avions. Et pour moi, honnêtement, ça ne me disait rien. J'ai toujours vu ça comme son rêve, l'aviation. Et puis, à un moment donné, il a décidé, il a dit : « Bon, avec l'avion, je ne sais pas si ça va finir par arriver, mais je peux au moins apprendre le parapente. » Et ça ne me disait absolument rien, le parapente à l'époque. Je connaissais le deltaplane, j'en avais déjà vu quand j'étais enfant, mais je n'avais aucun lien avec ça. Et quand il a fait le cours, je suis allée le voir et j'ai juste vu ce que ça signifiait, ce qui se passait.

[00:05:27] J'étais au sol et ils planaient au-dessus de moi, c'était une journée magnifique, tout était calme, l'air était tranquille, c'était tellement paisible. Et là, je me suis dit : « Waouh, qu'est-ce qu'ils font ? » et j'ai dit le soir : « Hé, ça avait l'air super beau. » Donc je pouvais vraiment, je pouvais m'imaginer que ça devait être amusant. Et puis, il m'a un peu convaincue. L'instructeur de vol a aussi dit : « Tu peux juste essayer, essaie un peu. » Et j'ai dit : « Bon, d'accord, si

je peux juste essayer depuis une petite colline, alors je le fais. » Et puis c'est arrivé, je me suis inscrite à un cours d'initiation.

[00:06:10] Et dès le premier décollage, c'était clair : je veux recommencer. Exactement, oui.

[00:06:17] **Katrin Ganter:** Où as-tu fait ton cours d'initiation ?

[00:06:19] **Lucian Haas:** Dans la Forêt-Noire, chez Walter Wagner, chez Skymaster.

[00:06:23] **Katrin Ganter:** Ça veut dire que tu vivais dans le Schwarzwald à l'époque, et aujourd'hui tu vis en Suisse. Comment est-ce que ça s'est passé pour que tu déménages en Suisse avec ton mari ?

[00:06:31] **Lucian Haas:** Oui, alors j'ai fini ma formation de sage-femme et, pendant la formation, j'ai aussi passé ma licence de pilote. C'était un peu comme une parenthèse pour moi, faire quelque chose de complètement différent. Et il est arrivé que j'aie pratiquement fini ma licence de pilote et aussi ma formation. Et je voulais absolument travailler comme sage-femme à plein temps pendant un an. Et la question était alors : où est-ce qu'on fait ça, où est-ce que je vais ? Et pour nous deux, c'était clair, pour mon mari et moi, si on veut voler avec un enfant et travailler, il faut que ce soit simple d'une certaine manière. Ça doit être juste devant la porte, pour ne pas avoir à conduire pendant des heures pour faire un vol court, mais pour que ça puisse se faire dans le quotidien.

[00:07:18] Et oui, on a fini par atterrir ici, après quelques détours, là où on est encore aujourd'hui, dans l'Oberland bernois. C'est vraiment un endroit parfait pour voler.

[00:07:31] **Katrin Ganter:** Est-ce que tu as choisi cet endroit parce que tu voulais voler ou parce que tu as trouvé un bon poste de sage-femme là-bas ? Enfin, je dois dire que mon

[00:07:40] **Lucian Haas:** Le plan était tout autre. Je savais déjà comment je voulais travailler en tant que sage-femme. Je voulais être à mon compte. Donc, il était clair pour moi que je ne voulais pas aller dans une grande maison, mais dans un endroit où je pourrais vraiment mener les accouchements moi-même.

[00:08:00] Il était clair pour moi que je voulais aussi accompagner les femmes pendant le post-partum, faire un suivi global. Et on s'est rendu compte qu'on voulait voler juste devant la porte, mon mari voulait encore faire du ski et moi, j'en voulais en fait encore plus. On a donc rassemblé tout ce qu'on imaginait et on s'est dit : « Ah, la Nouvelle-Zélande serait super pour concrétiser tout ça. » Du coup, je me suis inscrite auprès d'agences, des agences de placement. Et l'une de ces agences me demandait sans arrêt : « Pourquoi ne voulez-vous pas aller en Suisse ? Pourquoi ne voulez-vous pas aller en Suisse ? » Et je lui ai répondu : « Parce qu'on veut aller en Nouvelle-Zélande. »

[00:08:42] Et à un moment donné, j'ai réalisé que ce n'était pas aussi simple que prévu et elle a insisté à plusieurs reprises. Je lui ai alors dit : « Bon, donne-moi simplement ce que tu as, je vais regarder ça maintenant. » Et puis j'ai fait le tour de trois ou quatre endroits dans toute la Suisse, j'ai fait un tour en quelques jours et j'ai fini par atterrir ici à Zweisim. Je suis arrivé et les pratiquants de parapente ont atterri à côté de l'hôpital, donc juste à côté de mon futur lieu de travail. Le poste était vraiment exactement comme je l'avais imaginé, comme je n'aurais pas pu mieux le concevoir. C'est la première fois de ma vie que je suis monté à la montagne en télécabine, et c'était quasiment juste devant la porte, à cinq minutes à pied de mon travail jusqu'à la télécabine. Je me suis ensuite tenu là-haut et je me suis dit : « OK, ce n'est pas la Nouvelle-Zélande, mais ici, on a en quelque sorte tout ce dont on a besoin. »

[00:09:45] **Katrin Ganter:** C'est un peu comme le coup de foudre.

[00:09:48] **Lucian Haas:** Oui, carrément. Enfin, ça m'a accueilli de manière hyper chaleureuse ici, cette vallée avec tout ce qu'elle contient avait juste l'air de me dire : viens voir.

[00:10:00] **Katrin Ganter:** Qu'est-ce que le vol signifie pour toi ? Qu'est-ce qui te fascine autant là-dedans ?

[00:10:05] **Lucian Haas:** Eh bien, d'une part, c'est une aventure qui est juste là, au pied de la porte.

[00:10:13] Parce que je suis quelqu'un de plutôt aventureux. Et avant que je ne devienne sage-femme et que notre fils ne soit arrivé, on voyageait beaucoup et j'en ai un peu besoin. Je crois que j'en ai juste besoin. J'ai toujours besoin d'un peu de nouveauté, que quelque chose de nouveau se passe.

[00:10:35] **Katrin Ganter:** Est-ce que c'est aussi une fuite du quotidien ? Oui,

[00:10:38] **Lucian Haas:** Je ne dirais pas que c'est une fuite. J'ai plutôt l'impression que c'est en fait le socle de ma vie. C'est plutôt mon quotidien. Pour moi, le quotidien est plutôt un peu aventureux.

[00:10:54] **Katrin Ganter:** Ça veut dire que voler, c'est ton terrain de jeu, donc l'air est ton sol. C'est en fait un joli renversement, oui.

[00:11:00] **Lucian Haas:** ou simplement cette façon de vivre où chaque jour, quelque chose d'imprévu peut arriver, quelque chose de nouveau peut se produire, où chaque jour est une expérience qui permet de se dire : cette journée était belle, c'était une bonne journée. Voilà, j'essaie de mettre ça en pratique dans ma vie aussi souvent que possible. Ça

[00:11:22] **Katrin Ganter:** c'est carrément une philosophie de vie et, pour ça, la pratique du parapente tombe pile dans le mille, pour ainsi dire. Pour ainsi dire.

[00:11:28] **Lucian Haas:** Absolument. Le vol offre cette possibilité : même si on n'y va que pour peu de temps, juste une heure, pendant cette heure, on est juste là. On ne pense à rien d'autre. Je pense que c'est pareil pour tout le monde. Je ne pense pas au travail, je n'y pense pas du tout, je crois. Je vais juste voler et c'est tout ce que je fais là-bas. On est totalement présent et c'est très reposant pour moi, justement parce que la tête, elle devient... elle s'éteint simplement à ce moment-là, et c'est amusant, c'est un défi, c'est toujours différent. Et la deuxième grande, grande, grande raison pour moi de voler, c'est sûrement un amour très fort pour la nature.

[00:12:14] Donc, le fait que je me sente simplement au cœur des choses au lieu de simplement y participer,

[00:12:19] **Katrin Ganter:** Exactement. Eh bien, tu ne pratiques pas le parapente uniquement pour toi, mais tu l'as aussi intégré à ton métier ou à ton travail, et d'une autre manière encore dans ta vie. On a déjà dit tout à l'heure que tu travailles comme responsable de décollage pour une école de vol. En Suisse, tu proposes en même temps quelque chose comme des entraînements spéciaux. Et tu as un site internet qui s'appelle Werk Hypnose. Et on y trouve ce mot-clé intéressant, Hypnose, en lien avec le parapente. Comment est-ce que tout cela s'articule ?

[00:12:56] **Lucian Haas:** L'hypnose s'accorde parfaitement avec le parapente parce que, enfin, je vais peut-être m'étendre un peu, mais le métier de sage-femme est passé au second plan pour moi maintenant. Je ne fais plus d'accouchements, plus d'obstétrique, seulement du suivi post-partum à domicile. Et à la place, il y a quelques années, je crois en 2011, j'ai commencé à faire une formation de thérapeute en hypnose en plus. Et j'ai réalisé quel potentiel offre l'hypnose. Et pour le vol, pour moi, le plus grand défi, c'est évidemment la technique, apprendre comment ça fonctionne, comment je manipule le parapente, comment je vire quand je suis dans la thermique, et ainsi de suite.

[00:13:53] C'est une chose, mais j'ai l'impression que pour moi, la plus grande difficulté a toujours été le mental. Comme je l'ai dit au début, en quelque sorte, oser tout simplement aller voler seul ou évaluer les conditions, est-ce que c'est faisable maintenant, est-ce que ça ne l'est pas, trouver la confiance ou aussi en l'air, quand il arrive quelque chose qu'on n'a peut-être pas encore vécu ou quand on vole vers un endroit où on n'est jamais allé. On est d'une certaine manière, je trouve toujours, comment dire, je trouve toujours ça extrêmement impressionnant. Oui, on décolle, on est totalement seul quelque part à, je ne sais pas, 500 mètres au-dessus de n'importe quels glaciers et c'est...

[00:14:37] **Katrin Ganter:** Écrasant d'une certaine manière ? Je

[00:14:39] **Lucian Haas:** J'ai l'impression que c'est accablant, oui. Et c'est ce que, en fait, pour moi, la tête est vraiment un facteur énorme, immense, quand on vole, oui. Et pour que je puisse en profiter.

[00:14:51] **Katrin Ganter:** On se dit, par exemple, quand on imagine le vol, qu'il faut être hyper vigilant et tout contrôler. Et là, on voit un mot-clé comme l'hypnose. Du moins, au premier abord, on se dit que l'hypnose et l'éveil ne sont pas la même chose. Dans quelle mesure l'hypnose peut-elle donc m'aider pendant le vol ?

[00:15:08] **Lucian Haas:** Alors d'une part, on fait beaucoup de choses inconsciemment quand on vole. Je pense que tout le monde connaît ça. Tout le monde sait, par exemple, qu'il se dit, juste pour donner un exemple, par exemple aujourd'hui je monte jusqu'à la nuage, jusqu'à la base. Et puis, avant même de s'en rendre compte, on a déjà fait demi-tour et on n'est pas monté jusqu'à la base. Ça veut dire que quelque chose a décidé pour nous, avant même qu'on ait

pu réfléchir au fait que ce ne serait peut-être pas une bonne idée. Et là, on est déjà en contact avec l'inconscient, parce que cette décision, par exemple, de ne pas le faire, a été prise inconsciemment, alors que la raison pensait : oui, aujourd'hui je le fais, aujourd'hui je le fais vraiment.

[00:15:56] Et sans s'en rendre compte, on a

[00:15:58] **Katrin Ganter:** Est-ce que l'inconscient ou le subconscient est alors toujours plus fort que la conscience ? Est-ce que je cède toujours à mon subconscient, ce qui me fait malheureusement sombrer alors que je veux en fait m'envoler ?

[00:16:12] **Lucian Haas:** Oui, je peux tout à fait confirmer ça. On peut dire que l'inconscient est le patron, en quelque sorte. Mais les deux, donc aussi la pensée consciente, ont toutes deux une part importante et, idéalement, c'est un travail d'équipe entre l'inconscient et le conscient. Et les deux ont aussi des tâches différentes. On peut imaginer que la pensée consciente est en fait là pour que je puisse me concentrer sur une chose que je fais en ce moment. C'est un peu comme l'aile sur laquelle apparaissent les informations que je lis ensuite. L'inconscient, en revanche, c'est l'ordinateur, c'est le serveur avec une capacité énorme qui effectue automatiquement et de manière autonome énormément d'opérations,

[00:17:03] ne me surcharge pas avec tous les processus, mais ne me transmet que les informations importantes.

[00:17:11] Mais comme l'inconscient a cette grande capacité et s'occupe en fait de tout, on peut dire que c'est lui le chef. Donc, si l'inconscient ne veut pas, s'il ne participe pas quelque part, s'il bloque, alors la conscience peut penser cent fois : « Je fais ça, ça ne va pas marcher ». À l'inverse, c'est aussi le cas quand la conscience va dans une direction et que l'inconscient, on pourrait dire, par exemple, je me prends le mur avec la tête.

[00:17:42] C'est toujours difficile quand les deux ne collaborent pas, ça devient compliqué. Mais quand les deux sont d'accord, on peut en fait tout accomplir.

[00:17:50] **Katrin Ganter:** Et qu'est-ce que l'hypnose apporte là-dedans ? Enfin, comment peut-elle être utile pour mettre le subconscient et la conscience en accord, ou quelque chose comme ça ? Enfin...

[00:18:02] **Lucian Haas:** pour les pratiquants de parapente, c'est assez varié. En gros, on peut l'utiliser pour tout. D'une part, on peut s'en servir quand on a un objectif précis pour découvrir comment l'atteindre au mieux, quelles sont les meilleures étapes à suivre pour y arriver. D'autre part, on peut bien sûr aussi l'utiliser quand on a des difficultés, quand il y a des blocages. Et ils peuvent être très différents. Une blocage typique que partagent énormément de pratiquants de parapente, c'est par exemple le fait d'avoir un peu le trac au décollage quand d'autres regardent. J'entends vraiment ça très souvent.

[00:18:47] **Katrin Ganter:** Le stress classique du décollage. Oui,

[00:18:49] **Lucian Haas:** le stress du début. Exactement, tout le monde regarde et je dois assurer maintenant. C'est une chose, par exemple. C'est simplement désagréable quand on a ce stress du début, mais ce n'est pas un blocage énorme. Ce qui est différent, bien sûr, c'est quand on a par exemple eu un accident ou un arrêt d'urgence, un incident en vol, où on se dit que c'était juste, ou que je me suis vraiment mis dans une situation difficile, et qu'on veut pouvoir voler à nouveau librement après, sans être constamment déclenché et, disons, replonger sans cesse dans l'angoisse. Ce sont des choses qu'on peut traiter assez rapidement avec l'hypnose.

[00:19:36] nettoyer, parce qu'en hypnose, le truc spécial, c'est qu'on a un accès total à son propre inconscient. Normalement, comme je l'ai déjà dit, c'est inconscient, il y a une sorte de limite, c'est un peu difficile de comprendre ce qui s'y passe, et l'hypnose est en fait un état, un état de pensée, une façon de penser où je peux penser simultanément de manière inconsciente et consciente, et les deux peuvent, disons, entrer en communication pour voir ce qui se passe et ce qui est le mieux maintenant. Et comment je clarifie ça ?

[00:20:19] **Katrin Ganter:** Si j'avais eu une descente de secours, par exemple, et que je disais : « Depuis, je n'ose plus vraiment, parce que dès qu'il y a un peu de secousses, je deviens nerveuse et je reste en fait figée dans mon sellette ou quelque chose comme ça. » Je viens maintenant vers toi ou je viendrais vers toi et je dirais : « J'aimerais bien redevenir plus détendue. Comment je dois me l'imaginer ? Qu'est-ce que tu fais avec moi pour que ça fonctionne ? »

[00:20:43] **Lucian Haas:** Alors, mon métier, c'est en fait que pour la plupart des gens, l'idée de l'hypnose, c'est que je vais, d'une manière ou d'une autre, presque endormir l'autre et que je vais lui suggérer quelque chose avec des mots qui l'aidera. Tu ne fais pas ça ? Je ne fais pas ça. C'est une forme classique et ancienne d'hypnose, mais depuis, l'hypnose a évolué et il existe des méthodes bien meilleures. Si tu viens vers moi pour de l'hypnose, je vais simplement te montrer comment tu peux entrer dans cet état de transe. Un état de transe, c'est simplement cet état de pensée où l'inconscient et le conscient sont actifs. Donc, tu peux imaginer que si tu rêves la nuit, par exemple, seul ton inconscient est actif.

[00:21:32] Pendant la journée, quand tu fais, je ne sais pas, des calculs ou quand tu écris quelque chose sur l'ordinateur, il se peut que ce soit seulement ta pensée consciente, ou du moins, je vais dire ça comme ça : l'inconscient est toujours actif, mais c'est la conscience qui dirige. Et la transe est un état dans lequel les deux sont actifs simultanément et tu as un accès total à ton inconscient. Cet état se caractérise par le fait que tu te tournes simplement vers l'intérieur. Tu entres comme dans ton propre monde et les stimuli extérieurs diminuent. Ça veut dire que quand tu es dans cet état de transe, tu ne perçois plus vraiment que le téléphone sonne ou quels bruits il y a autour de toi, tu les bloques. Et cet état, nous le connaissons en fait, il est inné.

[00:22:17] **Katrin Ganter:** Est-ce que c'est un peu comme le rêve éveillé, ou comment est-ce qu'on peut se le représenter ?

[00:22:21] **Lucian Haas:** Exactement, le rêve éveillé fonctionne aussi, et selon les cas, on peut aussi entrer dans un état de transe. C'est un état inné que nous connaissons et que nous utilisons souvent, mais nous ne l'appelons normalement pas hypnose. C'est juste ce mot, je ne le trouve pas très utile, pas très approprié, mais c'est en fait ce que nous connaissons tous.

[00:22:44] **Katrin Ganter:** Et comment je fais pour que mon inconscient me montre pourquoi il bloque à cet endroit ? Est-ce que je vois des images ou comment dois-je me l'imaginer ? Enfin, comment ça se passe ?

[00:22:55] **Lucian Haas:** Inconscient, tu l'as déjà dit avec les images, c'est un peu la spécialité quand on travaille avec l'inconscient. Le fait que l'inconscient ait une langue maternelle différente de la pensée consciente. La pensée consciente pense en mots et en phrases, et l'inconscient a en fait les images comme langue maternelle. Pour certaines personnes, ce sont aussi des odeurs ou par exemple de la musique, mais pour la plupart des gens, ce sont des images. Et même si l'inconscient comprend les mots, il s'exprime en réalité de préférence par des images. Il travaille aussi par images. Ça veut dire que si je mène une conversation avec l'inconscient, ça se passe de manière imagée. Alors, ça peut arriver, par exemple, que la personne puisse s'observer en train de flipper et voir de l'extérieur comment elle est assise dans le sellette quand elle se retrouve, par exemple, dans une situation où elle est tendue.

[00:23:53] Et alors, il peut voir : « Oh, regarde, je suis tout devant, je suis hyper tendu, mon visage est tout pâle, mes lèvres sont serrées. » Il peut observer ça. C'est comme un film qu'on regarde de l'extérieur. Et le beau dans tout ça, c'est qu'avec l'aide de l'inconscient, on peut dire : « Inconscient, apporte-moi maintenant la partie qui peut aider, par exemple. » Et là, il peut se passer qu'un aidant, un ami ou quoi que ce soit apparaisse et corrige la situation. Et ça continue jusqu'à ce que la personne dise : « Oui, maintenant ça a l'air confortable, ça a l'air bien, on dirait que je vais me sentir bien. » Alors, on se replonge soi-même dans ce film, pour ainsi dire, on le revit.

[00:24:40] Et ce qui est intéressant, c'est que peu importe pour nous si on vit quelque chose en hypnose — par exemple, si on vole en hypnose, qu'on a modifié la situation, qu'on se sent bien et qu'on a tout fait pour que ça nous convienne, ou si on le vit en réalité. Ça nous est totalement égal. Cela signifie que si je l'ai vécu ainsi en hypnose, ça a un impact et que je vais ensuite dans les airs en me sentant bien. Le blocage est levé.

[00:25:13] **Katrin Ganter:** C'est comme si c'était simplement écrasé par la nouvelle image, ou comment est-ce que je devrais me le représenter ? Sur

[00:25:18] **Lucian Haas:** C'est plutôt qu'une sorte de réécriture, c'est en fait plus que ça, parce qu'elle est modifiée à ce moment précis. Donc, avec l'aide de l'inconscient, on change la situation pour qu'elle devienne positive et qu'elle soit, disons, gérable, qu'elle ne soit plus accablante, que ce soit simplement une situation où je peux dire : là, je me sens bien. Bien. Et ce sentiment reste. Il est intégré dans la conscience normale et c'est alors comme si c'était arrivé. Bien qu'il ne se soit pas produit, l'inconscient l'accepte comme si c'était arrivé. Et par conséquent, ça change, évidemment. Ça

[00:26:02] **Katrin Ganter:** ça se passe pendant la séance d'hypnose elle-même. Mais il pourrait aussi être que je sois en vol et que je remarque que je redeviens tendue. Est-ce qu'il existe aussi des techniques où je pourrais dire, comment puis-je appeler rapidement mon helper à l'aide, pour que ça fonctionne aussi en vol, alors que je ne l'ai pas encore joué et reprogrammé d'une certaine manière dans la situation d'hypnose ? Enfin,

[00:26:26] **Lucian Haas:** Il y a certainement, comme tu l'as dit, ce côté rêverie, c'est très utile que je me demande, disons, avant même de prendre l'avion, comment ça se passe pour moi dans les airs, quelles sont les situations typiques où je me sens mal à l'aise et je me demande ce qui m'aiderait, ce qui me servirait, comment je pourrais me soutenir. Par exemple, j'aime bien faire un jeu de rôle : si j'étais ma meilleure amie, que me conseillerait-elle, pour que je puisse simplement découvrir de quoi j'ai réellement besoin à ce moment-là. Et ensuite, je peux réfléchir à ce qui me serait utile, à ce dont j'ai vraiment besoin, à ce qui me donne de la sécurité.

[00:27:11] Et là, j'ai déjà l'idée de comment je peux un peu préparer cette situation, ce que je peux changer à l'avance pour que je l'aie, pour que je l'aie à disposition. Ensuite, on peut bien sûr un peu rêvasser et s'imaginer : comment je me sentirais si je me sentais bien ? Quelles pensées aurais-je si je me sentais bien ? Parce que énormément d'angoisses sont déclenchées dans l'air, surtout, sont en fait déclenchées par des jugements de la situation. On juge la situation comme dangereuse ou comme pas correcte et on active ainsi, pour ainsi dire, ces vieux programmes de fuite vraiment installés, par exemple.

[00:28:01] Et elles sont forcément violentes, le cœur s'emballe, on connaît tous ça, la bouche devient sèche, les mains commencent à transpirer, le cerveau se vide complètement parce que tout le sang va, disons, dans les membres pour que je puisse courir. Et si je laisse les choses en sorte, alors je ne peux plus réfléchir. Dans cette situation, je ne peux pas trouver de solution créative. C'est pourquoi il est important que je la trouve avant et que je réfléchisse à l'avance à ce que ça devrait être, à quoi ça devrait ressembler, et que je parte avec un certain plan dans les airs. Et là, je peux me rappeler, par exemple, d'une bonne pensée que je peux avoir, une pensée que la thermique soutient. Par exemple, tout le monde connaît la phrase « la hauteur, c'est la sécurité », c'est une phrase typique.

[00:28:47] C'est un peu général, tout le monde le connaît. Mais on peut trouver ses propres phrases, celles qui nous touchent vraiment. Et plus ma pensée me saisit et me touche émotionnellement, plus elle sera efficace.

[00:29:05] **Katrin Ganter:** J'ai fait une conversation ou une interview avec Bernie Pessel, un grand pilote de longue distance autrichien. Et je lui ai demandé, parce qu'il vole souvent dans des conditions assez extrêmes, là où d'autres diraient : « Je préfère atterrir ». Et je lui ai demandé comment il gérait ça ? Et il a répondu : « Oui, quand c'est vraiment intense, je commence simplement à jubiler et j'en suis juste content ». Est-ce que c'est exactement comme ça qu'on gère ce genre de situations ? C'est...

[00:29:30] **Lucian Haas:** c'est absolument une tactique qu'on peut adopter. L'important, c'est simplement d'avoir quelque chose de prêt, que l'on peut utiliser. De ne pas se mettre à réfléchir sur le moment, "qu'est-ce que je fais maintenant ?", parce qu'il n'y a plus de capacité cérébrale pour ça. Le cerveau est vide. Le sang est dans les membres pour la fuite. Je peux m'en rendre compte. Ça veut dire que je dois le savoir avant. Qu'est-ce que je veux faire ? À quoi je veux penser ? Et beaucoup ont simplement des pensées qui ne sont pas utiles. Ils se disent alors : "Oh mon Dieu, tiens mes mousquetons, par exemple" ou "Oh mon Dieu, le nuage a l'air si gris". Ce ne sont pas des pensées utiles, elles augmentent ma peur et ne changent rien à la situation. Ça veut dire que je réfléchis à l'avance à quelle pensée va m'aider.

[00:30:20] Et là, on peut être créatif. Il suffit de laisser libre cours à sa créativité. Par exemple, j'ai repris l'idée de quelqu'un : quand ça secoue beaucoup ou quelque chose comme ça, je me dis : dans une minute, ça ira sûrement mieux.

[00:30:40] Alors je me dis que je dois juste tenir une minute et que ça va sûrement redevenir beau. Et je me répète cette phrase, je me dis : dans une minute, ça va sûrement redevenir beau. Et ça me motive juste un peu à attendre, pas à m'envoler tout de suite, mais à rester dedans. Et souvent, c'est vraiment le cas : après une minute, c'est déjà redevenu beau.

[00:31:00] **Katrin Ganter:** Exactement. C'est un peu comme de l'autosuggestion, non ?

[00:31:05] **Lucian Haas:** Oui, on peut dire ça.

[00:31:08] **Katrin Ganter:** Si on met de côté l'hypnose un instant. Tu proposes aussi du mental training tout classique, où il ne s'agit pas spécifiquement d'hypnose. Et j'ai vu que tu en fais aussi pour le cours SIV, entre autres. Qu'est-ce que tu fais avec les pilotes ? Comment complètes-tu un cours SIV avec ton mental training ? Oui,

[00:31:29] **Lucian Haas:** donc tout ce que je transmets dans l'entraînement mental provient déjà de mes connaissances en hypnose et aussi de mon expérience en tant qu'sage-femme. J'ai acquis dans ces deux professions, comment dire, une sorte de vaste trésor d'expérience sur notre fonctionnement dans des situations extrêmes. Une naissance est aussi une situation extrême. Et j'ai pu passer énormément de temps, des heures durant lors d'un accouchement, on est pendant des heures dans la salle de naissance, on est pendant des heures, des nuits entières avec une femme qui traverse ce processus, et là on apprend énormément de choses. Ce qui est utile à un tel moment et ce qui ne l'est pas. Et on peut aussi essayer.

[00:32:16] Si on a quelque chose qui ne sert à rien, ça ne sera pas accepté. Je ne pourrai donc pas soutenir la femme. Au contraire, je risque même d'aggraver la situation. Mais si je peux développer une bonne intuition pour le moment présent et ce dont il a besoin, alors ça devient plus facile. Et avec le temps, j'ai pu remarquer qu'il existe certaines structures sous-jacentes. Je vais dire, qui structurent le processus. C'est quelque chose qu'on ne voit pas, mais qu'on peut identifier quand on l'expérimente souvent. La deuxième chose, c'est que l'hypnose m'a bien sûr apporté un vaste savoir sur notre fonctionnement, sur la façon dont l'inconscient pense, sur ce qui est important pour l'inconscient afin qu'il collabore avec la pensée consciente, et sur les conditions nécessaires pour cela.

[00:33:08] Et de tout ça, j'ai pratiquement créé ce mental coaching. Et ça fonctionne simplement comme ça : avant de s'entraîner, on s'assoit ensemble une heure chaque jour et je transmets en fait ce savoir. Donc, ce mental coaching, c'est beaucoup de transmission de connaissances. Comment fonctionnons-nous, au fond ? Qu'est-ce qui se passe dans une situation extrême comme celle-là ? Que se passe-t-il à ce moment précis et qu'est-ce qui est utile ou ce qui ne sert absolument à rien ? Que j'aie déjà une idée de la manière dont je peux aborder les choses. Et en fait, on sait toujours très précisément nous-mêmes ce qui est bon pour nous. Et plus je peux comprendre la situation et comprendre ce qui se passe en moi, mieux je peux décider de ce qui est bon pour moi à cet instant précis.

[00:34:00] Qu'est-ce qui...

[00:34:01] **Katrin Ganter:** Est-ce qu'il y a des situations typiques lors du cours SIV que tu vis souvent, que les pilotes vivent à chaque fois et se disent : « Là, j'aurais besoin d'un coup de main » ? Quelles sont les principales questions qui se posent ? Oui,

[00:34:15] **Lucian Haas:** C'est tout simplement une terre inconnue pour tout le monde, évidemment. On est donc confrontés à ce qu'on pourrait appeler l'instinct de la nouveauté.

[00:34:29] C'est pour tout le monde, et je pense vraiment que c'est le cas pour tout le monde, sans exception. Chacun peut mieux gérer que l'autre, l'autre sera un peu plus nerveux, mais fondamentalement, c'est pareil pour tous. Je ne connais personne qui arrive totalement calme à un cours SIV et qui fait son premier Fullstall avec une totale décontraction. Tout le monde est nerveux, tout le monde se pose des questions, revoit la manœuvre dans sa tête, et ainsi de suite. Et oui, c'est simplement : comment je vais m'en sortir de la bonne manière, sans me mettre, disons, dans une zone rouge. C'est en fait le plus important. Comment je peux faire quelque chose de nouveau alors que je ne sais pas encore exactement, je ne peux pas tout savoir précisément.

[00:35:15] Je peux me préparer, je peux le passer en théorie, mais après, je dois le faire. Et surtout un Stall, je dois le mener à bien. Je ne peux pas m'arrêter en plein milieu, c'est soit je le fais, soit je ne le fais pas.

[00:35:27] **Katrin Ganter:** Est-ce qu'il existe une sorte de technique simple pour ouvrir mon subconscient, pour qu'il se dise : « Super, là, il va se passer quelque chose de vraiment nouveau, ça peut me mettre en émoi ou autre chose, mais je l'accepte tout simplement » ou plus rapidement ? Est-ce qu'il y a une technique de base pour y arriver ? Enfin...

[00:35:45] **Lucian Haas:** fondamentalement, pour moi, le plus simple est bien sûr de passer par l'hypnose. On peut aussi le faire soi-même. Personnellement, je demande toujours la permission, si j'ai simplement la permission de le faire, si j'ai le plein soutien de mon inconscient. Et quand il dit : oui, je te soutiens pleinement, alors je sais que je l'ai. Comment me dit...

[00:36:08] **Katrin Ganter:** le subconscient, n'est-ce pas ? Oui, alors

[00:36:10] **Lucian Haas:** pour moi, c'est très simple et pour tous ceux qui, disons, font de l'hypnose, qui viennent par exemple vers moi pour une séance d'hypnose, je leur apprends ça. Ça donne des techniques tout simples sur la façon de faire, par exemple, on peut établir un langage de signes avec l'inconscient.

[00:36:27] **Katrin Ganter:** Est-ce que je dois faire un signe au subconscient ou est-ce que le subconscient me fait un signe en retour et que je dois juste lui parler avec des mots ? Oui,

[00:36:35] **Lucian Haas:** On fait ça. On le fait tout simplement. À un moment donné, tu dis à l'inconscient, par exemple : « Inconscient, on fait un deal », tu dis : « Si tu es d'accord, alors bouge, par exemple, fais monter ton index droit. » C'est un tout petit mouvement, personne ne le remarque, personne ne le voit. Et ensuite, on peut se replier un peu sur soi, entrer brièvement dans une sorte de courte transe, et dire : « Inconscient, je veux savoir quelque chose, je veux te poser une question rapide. Es-tu d'accord, oui ou non ? » Et s'il dit oui, tu dois lever l'index. Et là, ton inconscient peut contrôler ton index. Il peut, disons, actionner brièvement la musculature et prendre le relais. Et là, j'ai mon signe. Mais ça ne fonctionne que si je suis d'accord avec ça, si je l'ai convenu.

[00:37:24] Si je m'en mêle bien sûr et que je dis : « non, je n'y crois pas du tout », alors ça ne fonctionne pas non plus. Ça devient alors difficile de trouver une bonne communication.

[00:37:31] **Katrin Ganter:** Donc, je dois vraiment apprendre ou m'exercer, m'entraîner à conclure des accords, en quelque sorte, avec mon conscient et mon subconscient.

[00:37:39] **Lucian Haas:** Oui, il faut simplement entrer en contact. Et pour un cours SIV, pour l'entraînement mental, je n'utilise pas d'hypnose en soi, mais j'apprends aux gens comment ils peuvent communiquer avec l'inconscient et comment ils peuvent remarquer si la communication fonctionne, c'est-à-dire comment ils peuvent établir ce bon contact. Et on en a tous. Par exemple, tout le monde connaît l'intuition. C'est une expression que tout le monde connaît et que tout le monde a déjà vécue. L'intuition n'est en fait rien d'autre qu'une communication avec l'inconscient. Ça me donne une info et me dit : « fais attention à ça ».

[00:38:22] **Katrin Ganter:** C'est aussi un peu différent de parler de "pressentiment" ou quelque chose comme ça. Est-ce que c'est la même chose ? Oui,

[00:38:27] **Lucian Haas:** Absolument. Et il est important de ne pas négliger ça. De simplement l'écouter, d'être attentif à son intuition et à ce qui est juste. Et ce n'est vraiment pas si simple. Ce sont des processus complexes et tout le monde le sait, pour trouver ce chemin, surtout lors d'un cours SIV, entre l'excitation et l'hyper-excitation qui finit par bloquer. Ou encore quand on se simplifie trop les choses en se disant que tout est facile, et qu'on se retrouve soudainement avec un sacré bazar et qu'on se dit : "Oups, ce n'était pas si facile finalement".

[00:39:17] C'est un chemin qu'on ne peut parcourir qu'étape par étape, et je pense que c'est là que réside le secret. Par exemple, en mental coaching, on travaille vraiment sur le fait d'avancer pas à pas et de ne regarder que l'étape qu'on est en train de faire, pour que les capacités soient pleinement disponibles.

[00:39:39] **Katrin Ganter:** Est-ce que le subconscient peut aussi se sentir offensé si on ne l'écoute pas ?

[00:39:44] **Lucian Haas:** Alors, ce n'est pas de la vexation, ça ne veut pas te punir ou quoi que ce soit. En fait, l'inconscient est totalement de ton côté. On peut dire ça. C'est en fait le meilleur ami que tu puisses avoir. Il ne réagirait jamais en étant vexé pour dire : « Bon, maintenant je vais te le montrer ». Mais il se peut simplement qu'il ait des raisons, de bonnes raisons pour agir ainsi, mais que ces raisons ne te soient peut-être pas conscientes à ce moment précis. Il se peut aussi que quelque chose se soit automatisé, juste une approche défavorable qui se répète sans cesse, mais qui ne mène pas au succès.

[00:40:29] On pense que parce que je me sens mal, c'est-à-dire quand j'ai un schéma qui ne me fait pas progresser et qui échoue systématiquement, alors je ne me sens pas bien. Et là, je me dis : « Oh, l'inconscient veut me punir, parce que ça ne me fait pas sentir bien. » Mais en fait, il me rend service en me montrant qu'il y a quelque chose.

[00:40:55] Regarde si c'est encore d'actualité, si tu veux continuer comme ça. En fait, ce n'est pas une punition, c'est un indice qui pose une sorte de marqueur et dit : « Tiens, il y a quelque chose ici qui pourrait être plus optimal, qui pourrait mieux se passer ». Et chaque fois que l'inconscient nous met dans une telle situation, c'est aussi un signe que nous avons les ressources pour changer cela, ainsi que les possibilités. Les difficultés.

[00:41:23] Pour les personnes qui ont par exemple un traumatisme vraiment grave et qui n'ont pas les ressources, elles ne se rendent souvent même pas compte de rien. Elles n'en ont aucune conscience. Elles oublient complètement les choses. Donc, c'est toujours un indice quand l'inconscient me donne un signal, par exemple, si je ne me sens pas bien face à quelque chose, que je me dis tout de suite : regarde ça, en fait on n'en a plus besoin. Ce n'est plus d'actualité. Fais quelque chose de nouveau.

[00:41:49] **Katrin Ganter:** À propos du développement personnel et de l'entraînement mental. En plus des cours SIV, tu as aussi déjà travaillé en tant que coach mentale lors d'une formation de maniement au sol. C'était au Portugal et c'était un cours réservé uniquement aux femmes. Qu'est-ce que tu as vécu là-bas ?

[00:42:06] **Lucian Haas:** Oui, je dois dire que cette formation avec les femmes a été l'une des plus belles semaines de travail de ma vie. C'était gigantesque. C'était un pur plaisir parce que, dans ce cas précis, j'ai vraiment pu être témoin d'une telle évolution en si peu de temps, grâce à la combinaison de ces différents éléments. Le maniement au sol est tout simplement génial pour améliorer sa technique. Il n'y a pratiquement rien de mieux.

[00:42:40] Ça se passe au sol, donc on a quand même une certaine... on a plus de sécurité. Par exemple, si je prends la aile dans le Flyback au sol, c'est différent de quand je fais un Fullstall en l'air. Et en combinaison, disons, avec ces préparations mentales quotidiennes : quel est mon objectif, où je veux aller, comment je fais ça étape par étape, qu'est-ce qui est prévu maintenant, quelles sont mes difficultés sur le chemin, quelles sont mes ressources, comment je veux les utiliser... on pouvait voir, dès le deuxième ou troisième jour, comment le déclic se produisait. Et pour moi, c'était vraiment quelque chose de très touchant à chaque fois de voir comment les femmes s'épanouissaient simplement.

[00:43:33] Elles ont souvent fait un demi-tour à 180 degrés, elles ne faisaient plus que s'amuser, elles riaient, elles osaient des choses, elles ne voulaient plus s'arrêter. Elles ne voulaient même plus manger, elles voulaient juste continuer à voler et à faire des trucs avec cette aile. Et c'était une expérience unique, oui.

[00:43:53] **Katrin Ganter:** Eh bien, il n'y avait que des femmes. Penses-tu que cette expérience pourrait être la même avec des hommes ? Ou est-ce que les femmes sont d'une manière ou d'une autre différentes à ce niveau ? Est-ce qu'elles gèrent différemment ce genre de développements, peut-être aussi différemment avec les peurs ou quoi que ce soit ?

[00:44:06] **Lucian Haas:** Ce que je vois chez les femmes, c'est que quand elles sont entre elles, elles s'ouvrent davantage. Elles osent plus, elles vont plus vers l'avant.

[00:44:18] et ce que je pense aussi, enfin, c'est un peu une théorie, je ne sais pas, je ne peux pas le dire, c'est juste une sensation que j'ai, c'est que ça fait du bien aux femmes d'avoir aussi des modèles féminins. Enfin, de voir une autre femme faire ce qu'elles ne savent peut-être pas encore faire, qui leur montre comment faire, disons, parce qu'on n'est pas forcément... On est déjà entourés de beaucoup d'hommes dans ce sport. Alors peut-être qu'il y a encore plus de femmes pendant la formation, mais après, à la montagne, c'est déjà une grande partie d'hommes. Ici, j'ai été presque la seule pendant des années. Beaucoup de jours, je suis la seule femme au décollage.

[00:45:03] Et ça veut dire que mon entourage est toujours composé d'hommes et je les regarde. Et quand je les regarde, je ne m'identifie pas forcément à eux, parce que ce sont des hommes, ils ne sont pas comme moi. Exactement, et si je vois une femme qui est peut-être petite et frêle et qui a des enfants et qui, je ne sais pas, elle vole super bien, elle maîtrise super bien son aile, elle fait des décollages super, peu importe, alors je me dis : ah, donc si elle peut le faire, je peux peut-être le faire aussi. Et je pense que c'est un aspect important de pourquoi les femmes se poussent autant entre elles, parce que pour elles aussi, c'est nouveau de voir d'autres femmes faire des choses et ça les inspire.

[00:45:51] Alors je me dis que je peux aussi le faire, et il y a un effet, une dynamique, où elles se poussent énormément mutuellement. Oui,

[00:46:00] **Katrin Ganter:** Ça veut dire que, si on prend ton expérience, ce serait en fait pertinent que les femmes aillent plus souvent voler avec d'autres femmes et qu'elles forment vraiment des clubs de femmes d'une certaine manière.

[00:46:13] **Lucian Haas:** Oui, je dirais que oui. Je dirais que oui. Ce serait bien, bien sûr, à un moment donné, comment dire... je pense que c'est dans mon imagination ou que je le souhaiterais bien sûr, que les hommes et les femmes volent ensemble et s'amusent de la même manière que les hommes entre eux ou les femmes entre elles. Mais dans la réalité, je peux aussi le voir. Je peux le voir chez les hommes, qu'ils apprécient de voler entre eux, avec leurs potes, et d'être entre eux. Et de la même manière, je vois ça chez les femmes, qu'elles s'épanouissent plus quand elles sont entre elles. Et je pense que cette recherche de modèles, qu'il soit bon pour une femme d'avoir un modèle féminin, quelqu'un à qui on dit

[00:47:03] en fait, elle est comme moi et elle peut le faire aussi, et alors je trouve des moyens de le faire moi aussi. Quand je vois une mère qui a réussi à continuer à voler avec des enfants, je me dis : comment a-t-elle fait ? On peut alors engager la conversation et ça devient plus possible pour moi. Mais si je ne vois que des femmes qui arrêtent de voler quand les enfants arrivent, je n'ai aucune inspiration sur la façon dont ça pourrait se passer. Et puis, il y en a quelques-unes qui tracent leur propre chemin. Mais je pense que pour beaucoup, c'est plus facile d'avoir un petit coup de pouce extérieur au lieu de devoir tout réinventer de manière pionnière.

[00:47:45] **Katrin Ganter:** On a parlé tout à l'heure du stress au décollage. Tu dis que pour les femmes, quand elles sont beaucoup avec des hommes, elles ne les voient pas forcément comme des modèles, ou qu'elles se sentent peut-être plus observées par eux ou je ne sais quoi. Est-ce qu'il y a des peurs typiques, des angoisses que tu vois être plus fréquentes chez les femmes, et une autre peur qui est plutôt observable chez les hommes parmi les pilotes ?

[00:48:09] **Lucian Haas:** Je ne pense pas, non. Je pense simplement que la façon de gérer ça est différente. Mais je pense que les peurs sont les mêmes, oui.

[00:48:16] **Katrin Ganter:** Sous quelle forme ?

[00:48:18] **Lucian Haas:** Oui, alors c'est peut-être déjà présenté de manière un peu cliché. Enfin, c'est sûr que c'est toujours individuel. Mais chez les femmes, par exemple, je peux beaucoup observer qu'elles ont tendance à sous-estimer leurs capacités. C'est-à-dire qu'elles ne se font pas assez confiance, qu'elles se retiennent encore plus et se disent : « je ne peux pas faire ça » et qu'elles se brident, pour ainsi dire. Et chez les hommes, on peut peut-être même observer le contraire : qu'ils ont peut-être ce sentiment à l'intérieur, « est-ce que je peux vraiment le faire ? », mais qu'ils le masquent en disant : « oui, bien sûr que je peux le faire, c'est tout simple ». Et on le voit, ils le font peut-être quand même, ils se lancent, mais on regarde le départ et on voit, enfin, qu'il y avait une certaine nervosité là-dedans.

[00:49:09] On le voit à leurs mouvements, ils ne sont plus aussi précis que lorsqu'ils sont calmes.

[00:49:14] **Katrin Ganter:** Est-ce que les hommes passent peut-être plutôt par leur subconscient ? Est-ce qu'ils n'écoutent pas vraiment les signaux ? Ça

[00:49:20] **Lucian Haas:** Je ne sais pas. Je pense que c'est vraiment une approche différente et que ce sont d'autres problèmes, disons. Et je pense qu'une grande partie est simplement ancrée dans notre éducation. Je ne pense même pas que ce soit typiquement masculin ou féminin, mais plutôt que c'est basé sur la façon dont nous sommes habitués, dans la société, à être des hommes ou des femmes. Et cela s'exprime ensuite dans notre manière de gérer les choses et de nous exprimer. Mais je pense que, fondamentalement, si on simplifie, c'est assez similaire pour les hommes et les femmes. C'est juste que la manière de gérer les choses est différente.

[00:50:04] **Katrin Ganter:** Tu as un site sur Internet, www.berghypnose.ch, où tu décris beaucoup de choses sur l'entraînement mental, l'hypnose et le reste. J'ai remarqué à plusieurs reprises deux termes qui reviennent souvent dans tes textes. L'un est l'attention et l'autre est la pleine conscience. Que signifient ces deux notions pour toi et pour le pilotage ?

[00:50:27] Oui,

[00:50:28] **Lucian Haas:** L'attention, je pense, c'est tout en matière de vol. Donc plus je me mets en condition pour être attentif, plus je peux percevoir ce qu'il faut à l'instant présent et simplement bien réagir. Et c'est pour ça que pour moi, l'attention est en fait l'élément essentiel. Plus je peux être attentif à ce qui se passe à l'extérieur, par exemple au niveau de la météo, à ce qui se passe dans l'aile et à ce qui se passe en moi, plus je capte les choses et mieux je peux m'y adapter.

[00:51:04] **Katrin Ganter:** Le deuxième terme était la pleine conscience. En quoi se distingue-t-elle de l'attention et qu'est-ce qu'elle a de particulier ?

[00:51:11] **Lucian Haas:** C'est une bonne question. Alors, si je réponds spontanément, je dirais que pour moi, être attentif, c'est la manière dont je traite l'attention. Être attentif signifie que je perçois quelque chose, et quand je suis conscient,

[00:51:34] ... alors je fais attention à moi, à la façon dont je gère les choses que je perçois. Donc, si je remarque par exemple chez moi que je ne me sens pas bien ou quoi que ce soit, je peux me dire, par exemple : « Tu es encore en train de faire n'importe quoi, ne te prends pas la tête, allez, fais-le, tout simplement. » Ou alors je peux être attentive, ce serait plus attentif pour moi, être simplement gentille avec moi-même et me dire : « Ah, oui, tu te fais encore du souci, mais je pense que tout va bien, sois courageuse, dans une minute ce sera sûrement encore beau. » Exactement, donc je pense que, oui, c'est peut-être un concept assez similaire. On pourrait peut-être dire que la pleine conscience donne un peu plus d'indications sur la manière dont je suis toujours attentive envers moi-même et aussi envers ce que je rencontre en volant, c'est-à-dire les conditions.

[00:52:35] **Katrin Ganter:** Tu as passé ton brevet de tandem récemment, tu en as parlé tout à l'heure. Qu'est-ce que signifie pour toi, en tant que pilote de tandem, la notion de pleine conscience ?

[00:52:43] **Lucian Haas:** Oui, je dois dire que ça doit encore trouver sa place. Pour l'instant, je suis encore débutant, un pilote de tandem débutant. Quand je vole avec des amis, je peux déjà voler de manière très consciente. Mais quand je vole avec des passagers, avec des inconnus, c'est encore relativement nouveau pour moi. Et là, je remarque par exemple que ma capacité est encore un peu occupée par les procédures en elles-mêmes. Il n'y a pas encore une grande routine que je peux mobiliser et qui se fait toute seule. J'ai encore des difficultés avec ma caméra. Comment je sors le stick là ? Comment je le range après ? Aucune idée. Je suis encore tellement occupé par les détails que, pour être honnête, la pleine conscience n'est pas encore là comme je le souhaiterais.

[00:53:36] Mais je sais bien qu'à ce moment-là, il n'y a pas d'autre choix, parce que c'est simplement le processus d'apprentissage que je dois suivre. D'un autre côté, c'est aussi déjà une forme de pleine conscience que de le remarquer et de se dire : oui, j'en suis là pour l'instant. Je ne suis pas encore un pilote de tandem avec beaucoup d'expérience, je suis tout juste débutant et j'ai encore besoin d'un peu plus de temps pour tout. Les procédures demandent beaucoup plus d'énergie parce qu'elles ne sont pas encore vraiment routinières. Je suis beaucoup plus vite fatigué qu'un pilote qui vole depuis longtemps, par exemple. Après trois vols, je suis en fait rincé. Je suis fatigué. Je suis épuisé, oui, en fait je suis content s'il n'y a pas de quatrième vol.

[00:54:23] C'est

[00:54:24] **Katrin Ganter:** ça veut dire qu'avec de l'attention et de la pleine conscience, tu te rends compte que ça fait trois vols, que tu n'en peux plus et que tu ne fais plus de quatrième vol, en principe.

[00:54:31] **Lucian Haas:** Oui, pour l'instant, ce n'est pas encore au point que je sois complet toute la journée ou quelque chose comme ça. Mais c'est exactement là que je m'en rends compte : la pilote de parapente en tandem que je voudrais être, celle que j'aimerais être, elle, elle aimerait vraiment avoir du temps pour la personne avec qui elle vole. Pour pouvoir vraiment me concentrer sur qui est cette personne, sur comment on va en faire une belle expérience. Et là, je me rends compte que parfois je peux le faire, mais parfois je suis juste occupée, je suis prise, ma capacité est prise par le fait de sortir la caméra, de la rentrer, de l'allumer.

[00:55:12] Oui.

[00:55:13] **Katrin Ganter:** Exactement. À quoi ressemble la suite de ta carrière de pilote ? Quels sont tes projets pour la suite ?

[00:55:20] **Lucian Haas:** Ouais, je ne suis pas vraiment du genre à planifier. Je ne suis pas très planificateur. Ça te pousse toujours vers quelque chose. Oui, c'est ça. En tout cas, j'aimerais que le pilotage continue de prendre une grande place dans ma vie. Que je puisse continuer à le faire encore longtemps, que je puisse continuer, que ça fasse partie de moi.

[00:55:45] **Katrin Ganter:** Est-ce que tu pourrais imaginer vivre sans le pilotage ?

[00:55:50] **Lucian Haas:** Si je peux faire du kite ?

[00:55:55] Oui, je me suis déjà posé la question à plusieurs reprises. Je pense que c'est possible. Enfin, le vol n'est pas pour moi une chose du genre « je ne peux pas vivre sans voler ». Mais je trouverais ça vraiment dommage. Je trouverais ça vraiment dommage, oui. Oui.

[00:56:13] **Katrin Ganter:** Si tu devais résumer ça en un seul point, qu'est-ce qui te manquerait le plus ?

[00:56:21] **Lucian Haas:** Alors, si je ne pouvais plus voler, ce qui me manquerait le plus, ce seraient ces moments où on est vraiment au cœur de l'action, pas juste spectateurs. Juste au cœur de la nature, quand on regarde autour de soi et qu'on se dit : "Wow, c'est dingue". C'est dingue, c'est incroyable la vie que je mène, l'endroit où je vis, ce monde est tout simplement génial, il est tellement beau, je ne voudrais être nulle part ailleurs.

[00:56:46] **Katrin Ganter:** D'accord Katrin, merci pour cette super discussion, j'ai pris beaucoup de plaisir, et j'espère que les auditeurs du podcast aussi. Je te souhaite encore beaucoup de beaux vols et de continuer à être au cœur des choses plutôt que de simplement les regarder, je te souhaite tout le meilleur pour la suite.

[00:57:02] **Lucian Haas:** Merci pour l'invitation, ça m'a fait plaisir.

[00:57:20] **Katrin Ganter:** C'était Katrin Ganter en conversation avec Lucian Haas. Si le sujet de l'hypnose et du parapente vous intéresse toujours, je vous conseille de jeter un œil au site web de Katrin. Vous le trouverez sur www.berghypnose.ch. Cela

[00:57:38] était le troisième épisode de Podz-Glīdz, le podcast du blog de parapente Lu-Glīdz. Comme toujours, je tiens à préciser que je me réjouis des retours positifs comme critiques. N'hésitez pas à m'en faire part par commentaire sur le blog ou par e-mail à luglīdzkontakt@gmail.com. Podz-Glīdz et Lu-Glīdz sont disponibles gratuitement sur le net. Je fais cela de manière totalement indépendante et je ne suis pas financé par la publicité. Je compte toutefois sur le soutien volontaire de mes lecteurs et auditeurs. Si ce podcast vous a plu ou si vous lisez régulièrement Lu-Glīdz, vous pouvez également soutenir mon travail. Des informations sur la manière simple de le faire via PayPal ou virement bancaire se trouvent sur le site de Lu-Glīdz. L'adresse est www.Lu-Glīdz.blogspot.com.

[00:58:23] Lu-Glīdz s'écrit l-u-g-l-i-d-z.

[00:58:28] Maintenant, je vous dis juste merci de m'avoir écoutée. À la prochaine.