

Wanderbird

Podz-Glidz 172 — Paul Guschlbauer

Published	2025-10-24
Episode page	https://soundcloud.com/lu-glidz/podz-glidz-172-wanderbird-paul
Duration	01:23:27
Speakers	Lucian Haas, Paul Guschlbauer
Languages	Deutsch (de) · English (en) · Français (fr)
Audio	0172-wanderbird-paul-guschlbauer.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language de
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	13 correction(s) applied

Contents

Deutsch	2
Show notes	2
Transcript	3
English	22
Show notes	22
Transcript	23
Français	40
Show notes	40
Transcript	41

Deutsch

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

Show notes

Paul Guschlbauer hat ein Buch über Hike & Fly geschrieben. Was steckt hinter der "Wanderbird-Strategie"?

Paul Guschlbauer ist sicher vielen als langjähriger Teilnehmer der Redbull X-Alps und Flug-Abenteurer bekannt. In Podz-Glitz war er vor fünf Jahren schon einmal zu Gast. In der Episode 18 „Der Buschpilot“ erzählte er, wie er mit einer kleinen Propellermaschine samt Gleitschirm im Gepäck in vielen Etappen von Alaska bis Feuerland flog.

Mittlerweile fokussiert sich Paul darauf, unter der von ihm lancierten Marke Wanderbird eine eigene Wettbewerbsserie und Events mit Coaching-Charakter rund ums Thema Hike-and-Fly zu organisieren. Dazu passend ist jüngst das erste Buch von ihm erschienen: „Wanderbird Strategy“.

Es ist nicht einfach nur ein Fachbuch über Hike & Fly. Zwar schreibt Paul darin auch fundiert über Grundlagen und Technik dieser Sportart. Ins Zentrum stellt er aber das besondere Mindset. Es geht um das Streben nach einem Idealzustand, dem Wanderbird Flow, in dem die Hike-and-Fly-Pilotin oder der Pilot am Boden und in der Luft eine perfekte Symbiose bildet mit der Natur und ihren Energien.

In dieser Episode 172 von Podz-Glitz erzählt Paul von seiner persönlichen Philosophie des Hike-and-Fly. Unter anderem geht es darum, wie er selbst zum Wanderbird wurde, wie man dem naturverbundenen Flow näherkommt und wie letztendlich dieser Spirit des Hike-and-Fly auch als Schule fürs Leben dienen kann.

Wenn Du Podz-Glitz und den Blog Lu-Glitz fördern möchtest, so findest Du alle zugehörigen Infos unter:

<https://lu-glitz.blogspot.com/p/fordern.html>

Musik dieser Folge:

Track: Spatial Entanglement | Künstler: The Grey Room

Youtube Audio Library

<https://www.youtube.com/watch?v=s5VdA6spQeY>

Lu-Glitz Links:

- Blog: <https://lu-glitz.blogspot.com>
 - Facebook: <https://www.facebook.com/luglitz>
 - Instagram: <https://www.instagram.com/luglitz/>
 - Whatsapp-Kanal: <https://whatsapp.com/channel/0029VaBV505CHDynzdlJIU34>
 - Youtube: <https://youtube.com/@Lu-Glitz>
 - Soundcloud: <https://soundcloud.com/lu-glitz>
 - Spotify: <https://open.spotify.com/show/6ZNvk83xxGHHtfgFjiAHyJ>
 - Apple-Podcast: <https://itunes.apple.com/de/podcast/podz-glitz-der-lu-glitz-podcast/id1447518310?mt=2>
 - Linktree: <https://linktr.ee/luglitz>
-

LINKS zu Paul Guschlbauer:

- Buch „Wanderbird Strategy“: <https://www.viento-publishing.com/project/the-wanderbird-strategy>

- Rezension zu "Wanderbird Strategy" auf Lu-Glidz:
<https://lu-glidz.blogspot.com/2025/10/buchtipp-wanderbird-strategy.html>
- Wanderbird Website: <https://www.wanderbird.io/>
- Wanderbird auf Instagram: <https://www.instagram.com/wanderbird.hikeandfly/>
- Podz-Glidz Ep. 18 - Der Buschpilot: <https://lu-glidz.blogspot.com/2019/12/podz-glidz-18-der-buschpilot.html>

Transcript

[00:00:03] **Paul Guschlbauer:** Ja, dann lässt man plötzlich irgendwie in einer Thermik los und denkt sich, ja, da ist eh nichts und im nächsten Moment steigt es dann. Da ist für mich halt dann klar geworden, okay, es ist zu komplex, um das jetzt einfach so, einfach immer logisch zu denken. Und das hat mich schon immer so irgendwie begleitet und ich glaube deswegen darauf, weil du sagst, es ist ein spirituelles Buch, darum geht es ja zu einem großen Teil in dem Buch auch, so wie, mit welcher Einstellung gehe ich eigentlich grundsätzlich an das heran, um dann ready zu sein, um diese ganzen Möglichkeiten, die da draußen sind, ihnen auch nützen zu können.

[00:00:47] **Lucian Haas:** Podz-Glidz, der Lu-Glidz -Podcast, Geschichten aus dem Kosmos des Gleitschirmfliegens.

[00:00:56] Heute mit Paul Guschlbauer und ich bin Lucian Haas.

[00:01:05] Paul Guschlbauer ist sicher vielen als langjähriger Teilnehmer der Red Bull X -Alps und Flugabenteurer bekannt. In Podz-Glidz war er vor fünf Jahren schon einmal zu Gast. In der Episode 18, der Buschpilot, erzählte er, wie er mit einer kleinen Propellermaschine samt Gleitschirm im Gepäck in vielen Etappen von Alaska bis Feuerland flog. Mittlerweile fokussiert sich Paul darauf, unter der von ihm lancierten Marke Wunderbird eine eigene Wettbewerbsserie und Events mit Coaching -Charakter rund ums Hike and Fly zu organisieren. Dazu passend ist jüngst das erste Buch von ihm erschienen, Wunderbird Strategy. Es ist nicht einfach nur ein Fachbuch über Hike and Fly.

[00:01:51] Zwar schreibt Paul darin auch, fundiert über Grundlagen und Technik dieser Sportart, ins Zentrum stellt er aber das besondere Mindset. Es geht um das Streben nach einem Idealzustand, dem Wunderbird Flow, in dem die Hike and Fly Pilotin oder der Pilot am Boden und in der Luft eine perfekte Symbiose bildet mit der Natur und ihren Energien.

[00:02:17] In dieser Episode 172 von Podz-Glidz erzählt Paul von seiner persönlichen Philosophie des Hike and Fly.

[00:02:25] Es geht darum, wie er selbst zum Wunderbird wurde, wie man dem naturverbundenen Flow näherkommt und wie letztendlich dieser Spirit des Hike and Fly auch als Schule fürs Leben dienen kann.

[00:02:41] Solche besonderen Gespräche kann ich dir in Podz-Glidz übrigens nur präsentieren, weil es Förderer gibt, die meine Arbeit an dem Podcast finanziell unterstützen. Sei auch du mit dabei. Alle nötigen Infos dazu findest du im Gleitschirm-Blog Lu-Glidz und zwar dort, auf der Seite Fördern.

[00:03:04] Paul, bist du ein spiritueller Mensch?

[00:03:08] **Paul Guschlbauer:** Ja, ich muss ja sagen. Ich bin ein spiritueller Mensch, auch wenn das einfach so in meinen Augen ein bisschen gebrandet ist in der Gesellschaft, dass man das ein bisschen so verrufen, so schwingt es bei mir mit, aber grundsätzlich ja. Was heißt das für dich? Das heißt für mich, dass auch Dinge einen Wert haben können, die wir vielleicht wissenschaftlich nicht nur erklären können. Immer und oder noch nicht erfahren haben und dass es eben Zusammenhänge gibt, an die man auch glauben muss. Ist Fliegen für dich was Spirituelles?

[00:03:49] Fliegen hat extrem viele Aspekte, die spirituell sein können, würde ich sagen. Man kann Fliegen oder gerade in der Art und Weise, wie ich das betreibe, auf so verschiedene Arten und Weisen betreiben. Und für mich, glaube ich, ist die... Diese Art und Weise, diese spirituelle sozusagen, wie du es jetzt gebrandet hast, sage ich mal, die, die mich persönlich jetzt am weitesten gebracht hat, wenn man das so sagen will. Aber ich würde es nicht spirituell nennen, ich würde es eher naturverbunden nennen sozusagen und nicht sagen, okay, ich glaube jetzt an irgendwelche verrückten Sachen, sondern einfach für mich ist Fakt, die Weltanschauung, wir sind Teil von dem Ganzen hier und je besser wir uns da sozusagen eingliedern.

[00:04:37] Und je mehr das heißt, desto besser funktioniert das alles.

[00:04:40] **Lucian Haas:** Also ich bin auf spirituell gekommen, weil du hast ein Buch geschrieben und ich habe es gelesen und das Buch heißt Wunderbird Strategy, Mindset, Grundlagen und Technik von Hike and Fly. Und wenn man das liest, man erwartet erst mal, oh, jetzt kriegt man hier die tolle Einführung in Hike and Fly. Was muss ich tun, um richtig ordentlich auf die Berge zu kommen und welche Technik brauche ich ganz genau dafür und sowas. Und dann liest man das und dann ist es doch ein sehr persönliches Buch von dir und aus meiner Sicht auch wirklich einer, der sich nicht nur auf die Berge kümmert, sondern auch auf die Welt kümmert. Ein Buch mit vielen spirituellen Gedanken eigentlich. Erzähl mir mal die Entstehungsgeschichte davon, damit man so ein bisschen versteht, wie das Mindset dann da so eigentlich zusammenkommt. Also nicht die Entstehungsgeschichte, wie hast du das geschrieben, wie hast du da rumgetipst, sondern wie bist du überhaupt auf die Idee gekommen und was hat dich das dazu getrieben, das Buch so zu schreiben, wie du es geschrieben hast?

[00:05:31] **Paul Guschlbauer:** Ja, diese Geschichte habe ich mir jetzt nicht sozusagen genau überlegt, wie ich die dir jetzt hier erzähle, deswegen muss ich jetzt ein bisschen schauen, wo ich jetzt anfangen. Aber ganz spontan, gestern war ich auf der Suche nach einem alten Video und habe bei mir bei Facebook so durchgescrollt und bin dann bis 2008 gekommen, wo ich ein Video, das war das zweite Video, das ich in meinem Leben geschnitten habe und wo ich gerade das erste Jahr Gleitschirm geflogen bin. Und in diesem Video sieht man kaum Gleitschirmszenen, sondern ganz so viele Wolkenzeitraffer und dazu habe ich Musik geschnitten, wo... Und wo es darum geht, wer jetzt da bestimmt und wie sich die Wolken bewegen und dann habe ich die Wolken so einmal in die eine Richtung laufen lassen und einmal in die andere Richtung und sozusagen irgendwie, habe ich mir dann gedacht, in dem Moment so, wow, das hat ja damals schon angefangen, dass ich irgendwie die Dinge so ein bisschen, wie soll ich sagen, so von

[00:06:31] außen betrachtet, also von außen und von innen so gleichzeitig mehr betrachtet habe. Dass es für mich mehr darum gegangen ist, wie funktioniert das Leben? Eigentlich insgesamt und was steckt da dahinter jetzt auch im Großen und Ganzen gesehen so auf energetischer Ebene, die man eben sozusagen schwer erklären kann und bin dann immer weiter ins Gleitschirmfliegen reingekommen, wo es einfach in Summe, wenn man sich damit wirklich intensiv auseinandersetzt, ganz viel um das geht. Man merkt das dann auch immer wieder, wo man dann einfach so, ja dann lässt man plötzlich irgendwie in einer Thermik los und denkt sich, ja da ist eh nichts und im nächsten Moment steigt es dann. So und da ist für mich halt dann klar geworden, dass das logische Betrachten bei dem Sport von etwas, was wir nicht sehen können und nicht faktisch sozusagen greifen können, also man kann sich natürlich immer weiter vortasten und sagen, okay, ja da muss die Thermik sein und die verschiebt sich mit dem Wind so ein bisschen so und so, aber wie wir das in dem Moment, dieses komplexe System sozusagen erfahren und damit umgehen können, liegt eigentlich, ist zu komplex, um das jetzt einfach so einfach immer logisch zu denken.

[00:07:40] Und das hat mich schon immer so irgendwie begleitet und ich glaube deswegen darauf, weil du sagst, spirituelles Buch, darum geht es ja zu einem großen Teil in dem Buch auch, so wie, mit welcher Einstellung gehe ich eigentlich grundsätzlich an das heran, um dann ready zu sein, um diese ganzen Möglichkeiten, die da draußen sind, auch zu nützen zu können.

[00:08:01] **Lucian Haas:** Aber jetzt sagst du, Dinge erleben beim Fliegen, was du machst oder was jeder Flieger wahrscheinlich macht, wo du sagst, das kann ich jetzt nicht mehr logisch erklären, sondern das ist ein... Ein energetischer Fluss, in dem ich dort bin und ich bin Teil der Elemente, aber wenn ich weiß, wie ich sie ausnutzen kann, komme ich dann doch hoch und sowas. Trotzdem hast du jetzt versucht, das in Worte zu packen und hast gesagt, ich will ein Buch dazu schreiben. Das eine ist ja das eigene Erleben und wie man das so macht und das andere ist ja ein Buch, ich will das an andere weitergeben. Also was hat dich dazu angetrieben zu sagen, ich, Paul, will das jetzt den anderen Leuten irgendwie schriftlich wiedergeben, was ich da erlebe oder was ich da denke?

[00:08:41] **Paul Guschlbauer:** Ja, ich habe immer schon gedacht, man müsste das mal aufschreiben. Also ich bin ja auch extrem viel gereist, also ich war glaube ich fast überall schon irgendwann einmal und habe da auch schon ganz viele Sachen erlebt und habe mir gedacht, okay, da sind so verrückte Sachen passiert wie, ja einfach, keine Ahnung, einmal war ich in Myanmar und habe kein Geld mehr gehabt und plötzlich steht mein Onkel da und gibt mir Geld. Das sind einfach so ein bisschen so Geschichten aus dem Leben, ja, um da wieder rausreisen zu können. Und ich habe das immer ganz lustig gefunden. Dein Onkel war zuverlässig. War der zufällig da? Ja, der war da, plötzlich war der zufällig da. Also ich bin da mit meiner Freundin damals auf diesem Flughafen gesessen und wir haben nicht mehr wegfliegen

können, weil uns eben das Geld ausgegangen ist und in Myanmar konnte man damals nicht Geld abheben einfach so, sondern man hat halt mitgebracht was und dann hat es einen Ausreiseflughafen gegeben und man konnte nur fliegen.

[00:09:33] Ich glaube, ein Landübergang war noch manchmal offen. Auf jeden Fall sind wir da gesessen, ich und meine Freundin und wir haben kein Geld mehr gehabt und haben uns überlegt, wie kommen wir jetzt hier wieder weg. Und ja, sitzen da so ein paar Stunden rum und plötzlich geht mein Onkel da spazieren im Flughafen. Ich sage, ey, was für ein cooler Zufall, dass du gerade da bist. Vielleicht könntest du mir ein bisschen Geld borgen, weil ich müsste hier irgendwie wieder weg. Und genau, an solche lustigen Sachen sind mir natürlich, oder interessante Dinge sind mir total viel passiert in den ganzen Reisen, die ich gemacht habe, auch mit dem Flugzeug von Alaska nach Patagonien. Da trifft man so viele Menschen und man hat keine Ahnung, da sind 13 Grenzen. Die man übertritt und dann landet man irgendwo als Österreicher mit einem amerikanischen Mini -Flugzeug auf irgendeinem südamerikanischen Flughafen und plötzlich hat man da ganz interessante Herausforderungen und ganz interessante Lösungen, die man sich vorher auch nicht überlegen kann.

[00:10:27] Was da auf einen zukommt, wo man sein Flugzeug eigentlich parken kann, wo man Sprit herkriegt. Und diese ganzen Geschichten habe ich mir schon immer gedacht, die sollte ich mal aufschreiben. Aber die kommen ja jetzt nicht in diesem Buch drin

[00:10:39] **Lucian Haas:** vor, sondern das Buch ist jetzt schon speziell. Nein,

[00:10:41] **Paul Guschlbauer:** das Buch leider.

[00:10:42] **Lucian Haas:** Auf Hike and Fly bezogen. Du musst wahrscheinlich noch drei mehr Bücher schreiben in

[00:10:46] **Paul Guschlbauer:** der nächsten Zeit. Ja, ich habe dann, also um das ein bisschen auszuführen, ich bin dann schon mal mit dieser Idee auch zu einem Verlag gegangen. Das ist schon sieben, acht Jahre her. Und das war dann aber ein bisschen zu wenig greifbar. So ja, okay, ja, Abenteuergeschichten, keine Ahnung. Also das war noch nicht genug, sagen wir mal so. Und mein Leben hat dann irgendwie so interessante Wendungen von diesem Abenteuerleben hin zu persönlichen. Veränderungen auch genommen. Also ich habe zwei Kinder inzwischen gekriegt, habe gleichzeitig mich von der Mutter von den Kindern getrennt, lebe jetzt in einer neuen Partnerschaft, wo die Kinder auch wieder gut untergebracht sind. Also wir haben da ein extrem gutes Auskommen auch miteinander. Und das ist nur deswegen passiert, weil ich begonnen habe, mich extrem viel mit Coaching zu beschäftigen, mit psychologischen Aspekten, habe auch eine psychosoziale Ausbildung gemacht, systemisches Coaching und so weiter, auch wirklich gelernt, sage ich mal.

[00:11:42] Dann in Ausbildungseinrichtungen. Und dann ist eben faktisch einfach der Simon Lehmann und der Werner Luidol, die beide, die den Viento -Verlag jetzt dann damals auch neu begonnen haben, zu mir gekommen und gesagt haben, hey, machen wir doch ein Buch über diesen Sport. Und ich habe ihnen von Anfang an gesagt, ja, das können wir machen, aber ich möchte da ein paar andere Sachen auch noch einbringen. Also mir ist es wichtig, einfach vielleicht was in das Buch zu schreiben, was es so noch nicht gibt, also ich meine, ich kenne jetzt nicht alle Gleitschirmbücher, aber wichtig ist, glaube ich, einfach um den Sport, und das treibt mich sozusagen an, der mir sehr am Herzen liegt, einfach auch irgendwie mal ein bisschen ein anderes Licht zu stellen, braucht es einfach eine ganz grundsätzliche andere Einstellung zu dem Sport auch und einen bewussteren Zugang.

[00:12:31] Das ist halt so mein persönlicher Antrieb. Und dann habe ich denen das gesagt und so und so könnte es ausschauen. Und dann haben wir begonnen, halt das Inhaltsverzeichnis mal grob aufzustellen, zu sagen, was für Themen kommen, was kommen da vor und so ist dieses Buch entstanden, wo eben, wie du sagst, ich würde es jetzt kein spirituelles Buch nennen, aber schon natürlich viel Mindset und mentale Strategien und so Themen, die man natürlich dann auch, glaube ich, mit ins Leben nehmen könnte, drinnen stehen. Ist das

[00:13:04] **Lucian Haas:** Ergebnis vom Inhaltlichen her jetzt am Ende das, was du dir am Anfang vorgestellt hast? Oder hat das so... So wie beim Fliegen auch irgendwie irre Wendungen oder sonst was genommen, wo du sagst, letzten Endes die Auftriebe habe ich wo ganz anders gefunden, als ich am Anfang erwartet hatte?

[00:13:24] **Paul Guschlbauer:** Ja, natürlich bin dann, ich habe so eine Vorstellung gehabt und bin dann in dieses Thema natürlich reingetaucht und habe versucht, irgendwie wirklich den Punkt zu finden. Und mir ist es dann an manchen Stellen einfach auch ein bisschen schwergefallen, weil ich einfach der Meinung bin, dass es eben so individuell ist. Also jeder betreibt den Sport. Ich habe auch aus eigenen Antrieben, mit eigenen Zielen, mit eigenen Vorstellungen, ich habe mit eigenen Erlebniswünschen eigentlich schlussendlich. Davon hängt alles ab. Also ich kann jetzt ein nischiges Buch für Red Bull League selbst Leute schreiben zum Beispiel. Könnte ich wahrscheinlich recht authentisch machen, könnte sagen, hey, genau so muss man trainieren und das und das könnte man machen aus meiner Sicht, so habe ich es erlebt und habe damit diesen und diesen Erfolg gehabt.

[00:14:11] Aber dann spricht das ganz sicher nicht den an, der einfach, zum Spaß, den Menschen, der zum Spaß auf den Berg gehen möchte und einfach durch die Wolken fliegen möchte oder keine Ahnung, also durch die Wolken, halt dieses Erlebnis, der über den Wolken, was man halt so im Lied auch hören könnte, haben möchte, diese Vorstellung erfüllen möchte. Das sind zwei komplett unterschiedliche Themen und der Zugang dazu ist einfach darunterliegend. Mein Wunsch, der ist bei jedem klar, der muss einfach bei jedem irgendwie, hat einen Antrieb. Und da bin ich dann immer bei jedem. Und da bin ich dann bei jedem Thema auch wieder drauf gekommen und gesagt, darum geht es eigentlich. Also darum geht es eigentlich bei der Einstellung, mit welcher Einstellung gehe ich an den Sport heran. Und wenn ich jetzt einfach als jemand, der ursprünglich einfach nur ein schönes Abgleitererlebnis haben möchte, herangehe an den Sport und dann das Buch von Paul lese und da steht jetzt dann alles über Red Bull League selbst drin,

[00:15:03] ist es dann richtig oder wichtig, das jetzt so zu erfüllen? Und ist das dann der Inhalt von dem, was ich jetzt lernen muss, damit ich glücklich wäre oder nicht? Ist es natürlich nicht, sondern es geht einfach darum, das Erlebnis so gut wie möglich und so schön wie möglich positiv zu haben für sich selbst. Und das kann eben in unterschiedlichen Arten und Weisen sein. Und darum ist mir dann immer wieder gegangen, das habe ich immer wieder gemerkt. Und schlussendlich, glaube ich, auch dank der Hilfe von Werner und von Simon, haben wir einfach einen guten Bogen gespannt, der für jeden, wo jeder was mitnehmen kann. Und natürlich schwingt meine...

[00:15:45] Wettkampfvergangenheit, glaube ich, schon mit. Also das müsstest du mir jetzt sagen, nachdem du das gelesen hast. Diese gewissen Ehrgeizthemen, so wie ist man effizient, weil man muss ja nicht immer nur effizient als Ziel haben. Aber ja, das ist sozusagen das, wie sich das entwickelt hat.

[00:16:01] **Lucian Haas:** Ja, das ist, also ich würde sagen, du hast ein gutes Gleichgewicht gefunden von deinem eingestreuten Ehrgeiz beziehungsweise dem Wettkampfgedanken, der da drin ist. Aber wenn man das Buch insgesamt liest, ist doch, würde ich schon sagen,

[00:16:15] ja, die Einstellungsgeschichte, die spirituelle, oder sagen wir mal einfach, den Spirit, den man da mitbringt, und das ist vielleicht das Spirituelle, und den jeder mitbringt, wie er fliegen geht. Ich würde schon sagen, dass das das meiste einnimmt. So von dem, was man auch beim Lesen mitnimmt. Und die Kapitel, wo du von deinen, du beschreibst ja teilweise irgendwelche Etappen, die du, also Tage, wo du gesagt hast, jetzt ein Red Bull X -Albtag 1 und 2, und bei einem warst du nicht ganz so gut, beim nächsten warst du mehr im Flieger, und bist dann gut nach vorne gekommen und beschreibst dann mal, wie unterschiedlich das ist und was da vielleicht die Einflussgrößen bei sowas dann da auch waren. Das macht auch Spaß, das zu lesen und das ein bisschen so nachzuvollziehen. Gleichzeitig ist es wahrscheinlich wie bei vielen, die dann sagen, ja, X -Alb ist weit, weit weg von dem, was ich eigentlich kann.

[00:17:03] Dafür müsste ich dieses Buch jetzt nicht lesen. Ich will was anderes für mein Ding haben. Aber man findet da ungeheuer viel für sich auch selber drin, egal, glaube ich, auf welcher Ebene man den Sport da betreibt. Im Buch, da geht es ganz viel darum, um etwas, was du den Wanderbird -Flow nennst. Bevor wir darauf zu sprechen kommen, habe ich aber erstmal noch eine andere Frage, was Flow betrifft. Hast du auch beim Schreiben sowas wie Flow manchmal empfunden, oder war das echte Arbeit für dich?

[00:17:32] **Paul Guschlbauer:** Das ist eine gute Frage. Es war definitiv beides.

[00:17:37] Flow, also da kommen wir jetzt automatisch schon in das Wanderbird -Flow -Thema auch ein bisschen rein. Der Flow beim Schreiben hat sich dann eingestellt, wenn ich mich auch wirklich dem Thema einfach gewidmet habe und die anderen Themen auch ein bisschen, die nicht wichtig waren aus meinem System und meinem Körper und

meinem Umfeld auch rausgebracht habe. Also ich habe mir dann immer so drei-, viermal, fünfmal, wahrscheinlich war es in Summe, einfach wirklich eine komplette Woche freigeräumt, habe mir auch geschaut, dass da einfach gar nichts ist und mich dann wirklich 100 % dem Buch gewidmet für diese paar Tage. Und dann hat es funktioniert. Dann war dieser Flow eben da. Und dann ist auch was weitergegangen, weil das ist definitiv die Erfahrung, die ich jetzt beim Buchschreiben habe.

[00:18:23] Einfach sich mal so zwischendurch hinsetzen und mal eine Seite dort drüber schreiben und da drüber schreiben ist gerade beim Buch, das irgendwie dann doch jetzt schlussendlich 350 Seiten hat und irgendwie doch zusammenhängend sein soll. Also das ist der Anfang, wenn du die ersten Seiten liest und dann die letzten Seiten liest, die vielleicht auch das Intro für ein nächstes Buch sein könnten. Und einfach da, das hängt alles zusammen. Also wurscht, wo du dann hingehst, du fühlst diesen Zusammenhang. Und das im Kopf sozusagen durchgehend stringent zu halten, die ganze Zeit über funktioniert sowieso nicht und dann schon gar nicht, wenn man das auch nur nebenbei macht. Also deswegen war das einfach das größte Learning, sich wirklich auf eine Sache dann zu fokussieren, eben auf diese Sache und dann wirklich da mal dran zu bleiben und dann ist auch wirklich was weitergegangen.

[00:19:11] Dann sind ganze Kapitel in einer Woche, also viele Seiten habe ich dann geschafft.

[00:19:17] **Lucian Haas:** Du warst im Flow, sie flossen einfach so aus deinen Fingern quasi heraus. Ja,

[00:19:21] **Paul Guschlbauer:** irgendwann dann schon. Das ist total spannend. Also so

[00:19:25] **Lucian Haas:** einfach ist das gar nicht, also wie ich mir das auch vorgestellt habe. Ich meine, Schreiben heißt ja, wenn alles gut geht, die eigenen Gedanken und auch die Gefühle in eine, ich sage mal, nachvollziehbare Form zu bringen und vor allem auch für einen selbst erstmal, damit man das überhaupt ausdrücken kann. Was hast du denn für dich durchgebracht, die Arbeit an dem Buch, auch Neues über dieses Thema Hike & Fly gelernt? Einfach dadurch, dass du sagen musstest, ich muss das jetzt mal ausdrücken. Es ist jetzt nicht nur ein Gefühl, ein Bauch, was auch immer geflattert oder es zuppelt hinten im Arsch, wenn da irgendwo die Thermik rechts stehen muss oder sowas, sondern wie kann ich bestimmte Sachen so ausdrücken, dass ich es verstanden habe?

[00:20:09] **Paul Guschlbauer:** Genau, extrem große Herausforderung. Ich kann es mal zusammenfassend sagen. Du sagst dann, okay, jetzt schreibe ich was, was über Thermik fliegen. Okay, ja, voll easy. Weiß ich ja, wie das geht, mache ich ja die ganze Zeit. Und dann beginnt man sich das mal so vorzustellen. Ja, okay, jetzt zieht vielleicht hier, wie du es eben sagst und so. Und in Wirklichkeit, ja, also das kann man dann ja nicht einfach so schreiben, sondern da muss ja schon ein bisschen, das jetzt auch, es gibt ja schon auch diesen faktischen Zusammenhang immer und auf den stoßen wir dann so. Und wie du es eben sagst, wird dann extrem schwierig, das dann in Worte, in Worte zu fassen und das war definitiv die größte Herausforderung. Aber auch extrem großes Learning dabei, weil ich natürlich viele Dinge gewusst habe, sie stimmen, so für mich,

[00:20:56] aber stimmen sie erstens wirklich und wie beschreibt man sie nachvollziehbar? Dann, also ein Thema zum Beispiel, das mir dazu einfällt, das Thema Angst. Ich kann mich erinnern, ich habe vor Jahren schon, bin ich mal gefragt worden im Thermik -Magazin oder Cross -Country -Magazin, einen Kommentar zu schreiben über das Thema Angst und habe halt damals irgendwas, jetzt im Nachhinein sage ich mal, irgendwas geschrieben, so wie ich das halt wahrnehme. Und jetzt im Zuge des Buches habe ich mich dann schon nochmal klarer damit auseinandergesetzt, auch deswegen, weil die Frage bei meinen Events oder bei meinen Workshops, die ich im Zuge der Events auch mache,

[00:21:38] also fast immer auch was mit Angst zu tun hat. Also das ist beim Fliegen einfach so präsent und dann habe ich mich wirklich mal, ein bisschen mehr mit dem auseinandergesetzt, um das auch erklären zu können, weil eben, das braucht halt auch Erklärung. Also ein Buch wie das ist ja immer eigentlich sowas, dass man auf der logischen Ebene mal was reinbekommt, damit man sich dann wieder darauf berufen kann, wenn man dann in der Situation ist. Also mehr ist es ja eigentlich nicht, weil die es wirklich erfahren, das muss ja dann jeder selber sozusagen machen. Und jetzt, da geht es ja darum, das auf eine Art und Weise, wie du sagst, zu beschreiben, die dann in dem Moment, wo der Mensch, das tut, wieder aufrufbar ist und nachvollziehbar ist. Und wenn es jetzt eben um das Thema Angst geht, dann hat das eben so viel mit Gedanken und Glaubenssätzen und was weiß ich allem zu tun, was eben extrem psychologisch ist.

[00:22:27] Also ich meine, das muss man sich einfach mal wirklich, da geht es nur um das faktisch. Und deswegen auch zwei Drittel des Buches in dem, sage ich mal, Thema gewidmet, oder nicht mit Angst, aber dem Thema Mindset oder Thema Spirit, also um es jetzt nicht spirituell zu nennen. Und das ist dann einfach beim Thema Angst zum Beispiel, ja, wie gehe ich jetzt mit dem um? Was ist das jetzt eigentlich? Und was kann ich Gutes und was kann ich Schlechtes faktisch daraus rausnehmen? Und das dann auch natürlich noch klar und einfach zu beschreiben, ist nochmal die nächste Herausforderung. Das ist, glaube ich, mir hoffentlich dadurch gelungen, dass ich die Themen einfach immer wieder erklärt habe. Also man könnte faktisch Punkte wahrscheinlich, in viel weniger Sätzen auf den Punkt bringen, als sie in diesem Buch stehen.

[00:23:19] Aber wenn man es immer wieder hört und sich immer wieder mit dem beschäftigt, ist mein Zugang, dann versteht man es auch irgendwann einmal besser. Die Frage war, nichts gegen deine Antwort,

[00:23:30] **Lucian Haas:** sehr schön. Okay, habe ich die Frage vergessen. Was hast du für dich, also hast du für dich Sachen durch das Erklären oder durch das Beschreiben soweit für dich selber, vielleicht auch manches überhaupt erst mal verstanden oder neu verstanden, sodass du sagen könntest, in manchen Bereichen bin ich durch das Schreiben des Buches vielleicht ein besserer Pilot geworden oder ein besserer Hike and Flyer mit allem drum und dran? Das ist eine

[00:23:57] **Paul Guschlbauer:** sehr, sehr große Frage, muss ich sagen, weil wenn man natürlich diesen gesamten Prozess so intensiv macht, wie ich ihn gemacht habe, damit ich ihn dann auch weitergeben kann, ist die Veränderung ja auf einem ganz höheren, also höheren, viel höheren persönlichen Veränderungen, also das ist jetzt nicht wertend gemeint, sondern was sich dann verändert, ist ja der gesamte Zugang zum Fliegen eigentlich. Also ich meine, das ist jetzt nicht dann so, passt, ich mache jetzt eine Kurve anders beim Fliegen oder so, sondern was für einen Wert hat Fliegen überhaupt in meinem Leben?

[00:24:35] Welche Veränderung darf passieren, weil ich jetzt ein Buch geschrieben habe und Events mache und nicht mehr der Red Bull Hero sozusagen bin, der jetzt am Top bei irgendwelchen Events steht, und das ist das, was sich dadurch auch verändert hat, also wo die Weiterentwicklung passiert hat, wenn du mich jetzt so fragst, deswegen sage ich, es ist schon auf einem sehr persönlichen Niveau passiert, diese Veränderung, wo ich meiner Meinung nach eben schon besser geworden bin, weil mein Leben angenehm ist, also so wie ich es jetzt führe

[00:25:10] und insofern eine positive Entwicklung dadurch passiert ist. Und das Fliegen natürlich betreibt, schreibe ich jetzt halt auch einfach so, wie es mir Spaß macht. Also dieser, was heißt das für mich, wenn es mir Spaß macht? Dann heißt das ja, wenn es am Abend noch cool ist und ich gerade das einbauen kann, dann gehe ich raus und fliege noch eine Runde. Und habe vielleicht im Vergleich zu früher nicht mehr diesen Ehrgeiz, das jetzt immer machen zu müssen, weil dann davon hängt mein Erfolg zum Beispiel jetzt im Außen ab oder Sponsoren und so weiter und so fort. Und das hat dieser Prozess des Buchs schon, auch nochmal gut mitgetragen.

[00:25:50] **Lucian Haas:** Also ein viel ganzheitlicher Blick auf das Ganze, also auch auf Fliegen und Leben und wie passt das zusammen und wie kann man das gestalten, dass du dich dabei wohlfühlst.

[00:26:01] Lass uns mal so ein bisschen auf ein paar Grundthemen des Buches zu sprechen kommen und fangen wir mal ganz einfach mit einer Definition an. Was ist für dich Hike and Fly?

[00:26:15] **Paul Guschlbauer:** Ja, da hat es schon angefangen, zum Beispiel.

[00:26:20] Weil das ist ein gutes Beispiel. Also zum Beispiel Hike and Fly ist ja einfach so Hike and Fly. Also wenn man das jetzt nur so in den beiden Worten, die einfach da stehen, wenn man Hike and Fly hört oder aufschreibt, dann ist das Gehen und Fliegen. Aber es ist einfach in der Kombination komplett was anderes. Also das verfolgt mich jetzt eben schon weit, bevor ich das Buch begonnen habe zu schreiben. Der Sport Hike and Fly ist ein anderer Sport als ich gehe wandern. Und gehe fliegen separat voneinander. Also die Kombination macht einfach eine neue Sportart in Summe. Und weil ich eben, also wenn ich es jetzt auf den Punkt bringen sollte, was ist Hike and Fly, dann heißt das, ich nehme meinen Rucksack, gehe raus mit dem Ziel zu fliegen und treffe dann die richtige Entscheidung,

[00:27:10] zu fliegen oder es nicht zu tun. Und das war mein Hike and Fly. Also jetzt, weil Hike and Fly passt dann immer, aber das war mein Hike and Fly Erlebnis in dieser Definition. Also das Fliegen nicht mehr bei dem Sport

definierend ist dafür, ob ich das jetzt gemacht habe oder nicht, sondern eigentlich ist die Entscheidung wichtiger, die ich treffe, für mich zu fliegen oder nicht zu fliegen, während ich mich in der Natur bewege. Also ich hoffe, hast du das jetzt so, war das jetzt korrekt erklärt? Also man

[00:27:41] **Lucian Haas:** geht mit seiner Ausrüstung auf dem Rücken wandern, mit der Option zu fliegen.

[00:27:46] **Paul Guschlbauer:** Genau, sozusagen natürlich schon mit dem Ziel zu fliegen auch, aber wenn ich jetzt merke, und das ist ein Aufmerksamkeitsthema und eben auch eine Erweiterung der Aufmerksamkeitsthema, ich gehe jetzt zum Startplatz und erkenne, es geht einfach nicht zum Fliegen oder es ist für mich nicht der richtige Moment zu fliegen. Also es geht nicht zum Fliegen im Sinne von, das kann auch unterschiedliche Gründe haben, das kann sein, weil ich mich gerade nicht jetzt so fähig fühle, da zu fliegen oder ich kann die Bedingungen nicht richtig einschätzen oder es ist tatsächlich zu viel Wind oder was auch immer. Und das spricht für mich jetzt dagegen, da zu fliegen und dann gehe ich mit dem Rucksack wieder runter, dann habe ich trotzdem, oder gerade dann habe ich ein sehr erfolgreiches Hike and Fly Erlebnis gehabt, in meiner Definition.

[00:28:30] **Lucian Haas:** Dann kommt im Titel deines Buches, steht es ja schon, Wanderbird Strategy und dieser Begriff Wanderbird, was bezeichnet der für dich?

[00:28:42] Genau,

[00:28:42] **Paul Guschlbauer:** also das ist sozusagen das, was

[00:28:44] **Lucian Haas:** ich mir dann... Den hast du ja,

[00:28:44] **Paul Guschlbauer:** glaube ich, erfunden gewissermaßen, oder? Ja, den habe ich erfunden, irgendwann, also vor drei Jahren jetzt ungefähr. Ja. Eben eigentlich auf der Suche nach einer Definition oder einer Beschreibung von diesem Hike and Fly in meiner Definition. Und ich habe nicht gewusst, wie ich das nennen soll, ob das sinnvoll ist. Natürlich spielt dann auch mit, wie erzählt man die Geschichte drumherum und Wanderbird symbolisiert das für mich. Also das Wandering auf Englisch beinhaltet auch, dass man eher schlendert, also dass man nicht jetzt unbedingt nur mit voller Energie, jetzt maximale Leistung erzielen muss, sondern man genießt auch sozusagen dabei. Und Bird, natürlich Vogel und Fliegen, wobei man eben auch beim Vogel sagen kann,

[00:29:32] ein Vogel muss jetzt auch nicht immer fliegen, sondern wenn es nicht zum Fliegen geht, fliegt ein Vogel auch nicht. Also der setzt sich dann auch mal hin und fliegt nicht. Und diese Kombination aus dem war dann irgendwann wieder Punkt, wo ich gesagt habe, okay, das ist die Definition von diesem Sport und natürlich von dann auch dieser Zugangsstrategie, also deswegen heißt das Buch jetzt auch so, Manabird Strategy, weil es eben auch, ja, und die, die das Buch lesen werden, die werden es auch verstehen, dass es einfach ein Zugang ist sozusagen. Wie gehe ich das

[00:30:04] **Lucian Haas:** an? Kommt das eigentlich bei den englischen Leuten, verstehen die das? Also ich als Deutscher oder Österreicher, du und so weiter, wenn man Wanderbird liest, wird man so, ah, das ist so ein denglischer Erfindungsbegriff, wandern und naja, dann irgendwas mit, statt Vogel mache ich halt Bird und dann passt das. Und dann kann man sich was auch darunter vorstellen und sagen, ja, das passt auch irgendwie zu Hike and Fly, es ist eine nette Bezeichnung dafür. Englische Leute, die jetzt Wanderbird lesen, verstehen die das in dem Sinne, wie du das jetzt meinst? Also dieser schlendernde, nicht immer fliegende Vogel, der aber doch zum Fliegen kommen will und eigentlich alles daran setzt, wirklich in die Lüfte zu kommen?

[00:30:42] **Paul Guschlbauer:** Davon gehe ich aus und ich habe bis jetzt noch nichts anderes gehört, weil eben Wandering ein englisches Wort ist. Also das gibt es auch dort. Das ist jetzt eben nicht, also Wander, Wander und Bird sind beides englische Wörter und deswegen gehe ich davon aus, dass es gut verstanden wird und wie gesagt, das hat jetzt noch keiner zu mir gesagt. Ich habe keine Ahnung, wovon du hier sprichst. Und das ist halt ein lustiger, cooler Zufall, dass das halt im Deutschen auch gut funktioniert.

[00:31:08] **Lucian Haas:** Glaube ich. Man könnte es ja von der Aussprache ein bisschen anders noch sagen, dann ist es der Wanderbird. Wanderbird, ja. Wander mit O

[00:31:15] **Paul Guschlbauer:** meinst du,

[00:31:15] **Lucian Haas:** oder? Ja, ja.

[00:31:17] **Paul Guschlbauer:** Ja, das hat es auch schon gegeben, das habe ich auch schon gehört, hin und wieder. Ja. Das ist jetzt nicht so gedacht, aber ich habe jetzt eigentlich in jedes Buch, das ich so ausgegeben habe und unterschrieben habe, oder wo ich das reingeschrieben habe, immer reingeschrieben, dass ich den Menschen viele wundervolle Erlebnisse im Wanderbird -Flow wünsche, wenn ich das Buch weitergegeben habe. Also da steht schon, ich habe es schon auch bewusst wundervoll reingeschrieben, weil es eben auch um die Überraschung geht. Also da steckt schon auch dieses Flow, oder ein Flow -Begriff hat immer, oder Flow hat immer was damit zu tun, dass man im Jetzt ist und sich auch vom Leben überraschen darf, ohne in der Zukunft zu leben, sozusagen.

[00:32:00] **Lucian Haas:** Jetzt hast du gerade diesen Begriff wieder genannt, den hatte ich ja vorhin schon mal in der Frage drin, da habe ich gesagt, da sprechen wir gleich drüber, Wanderbird -Flow. Das ist ja sowas wie, wenn man das Buch liest, gewissermaßen fast das oberste Ziel oder das Idealzustand, den man da irgendwie beim Wandering, Birding, was auch immer dann erreichen kann. Was verstehst du darunter?

[00:32:24] **Paul Guschlbauer:** Okay, wo setze ich da jetzt an, damit es nicht zu spirituell wirkt und auch nicht zu, aus der Coaching -Brille, aber final geht es darum... Ich finde, du musst

[00:32:33] **Lucian Haas:** das Spirituelle gar nicht verstecken. Ich finde das ja sympathisch, also von daher, bleib ruhig dabei.

[00:32:39] **Paul Guschlbauer:** Okay, also final geht es darum, in der Psychologie, auch wenn man das jetzt da ganz an den Punkt bringt, oder in dieser Betrachtungsweise zumindest, geht es ja darum, dass man im Leben, mit einem entspannten Nervensystem durchs Leben geht, sozusagen. Also, dass man einfach ein gewisses Spannungsniveau hat. Das heißt nicht, dass man die ganze Zeit ohne Anspannung lebt, sondern dass man einfach Fähigkeit hat, auch bewusst wieder in die Entspannung zu gehen.

[00:33:08] Und das Flow -Thema bedeutet eigentlich, dass das richtige Maß daraus gefunden wird, aus Anspannung und Entspannung, sozusagen. Und... Also das, was ich in dem Buch beschreibe, ist nicht ein Flow -Moment, sondern das Ziel ist, aus dem Gleitschirmfliegen zu lernen, wie eine längere Flow -Dauer sich dann final auch in ein Flow -Leben sozusagen übertragen darf. Und beim Gleitschirmfliegen oder beim Hike & Fly haben wir einfach das perfekte Beispiel dafür. Also es ist wirklich, also wenn man sich andere Sportarten anschaut,

[00:33:53] ist nichts, ist mir...

[00:33:57] Lustigerweise ist mir irgendwann Jagen eingefallen.

[00:34:01] Aber mir hat das jeder mal gesagt, ja, das ist wie beim Jagen. Also ich bin jetzt selber kein Jäger oder so, überhaupt nicht. Aber man muss sich damit besagen, es geht darum, die Geduld zu finden, den Moment zu finden, um dann das Maximum aus dem sozusagen auch rauszuholen, was da die Natur zu bieten hat. Also in diesem Flow sozusagen mitzuschwingen. Und da ist unsere Sportart einfach... Was heißt das? Einfach... Einfach aufgelegt sozusagen. Weil du kannst nicht sagen, so jetzt möchte ich Thermik fliegen auf der Stelle. Das geht einfach nicht. Sondern es ist immer in Abhängigkeit von dem, was da draußen sich gerade abspielt. Das heißt, ich muss mich schon mal da anpassen an das Ganze. Das ist jetzt nur ein Beispiel davon. Und dann breitet sich das natürlich dann aus. So wenn ich weiß, okay, ich muss mich da anpassen. Ja wie, mit welcher Einstellung gehe ich dann zum Beispiel überhaupt raus?

[00:34:48] Mit welcher Einstellung gehe ich da raus, um im richtigen Moment da zu sein? Natürlich wird das jetzt wissenschaftlich ja immer einfacher. Früher, wie ich zum Fliegen angefangen habe, da bin ich dann wirklich ein paar Stunden da gesessen, aber auf den richtigen Moment gewartet. Inzwischen kann man wahrscheinlich bis auf 10, 15, keine halbe Stunde genau mit Burn Air nachschauen, ab wann kommt der Wind aus der richtigen Richtung. Also es ändert sich schon. Aber das Grundprinzip, das ist halt ein Moment. Das ist zum Beispiel jetzt der Startmoment. Aber das Grundprinzip bleibt dann danach erhalten. Weil da kann ich ständig abchecken, wo kommt der Wind her, wenn ich zum nächsten Berg fliege. Also muss ich dort hinfliegen und dann spüre ich das in dem Moment. Okay, trifft ich jetzt ein bisschen in die Richtung oder steigt es da oder dort? Und wie gehe ich mit dem um und welche Fähigkeit habe ich in

dem Moment, das überhaupt wahrzunehmen?

[00:35:34] Oder fliege ich einfach konsequent zu der nächsten Ecke, weil ich weiß, das ist jetzt das Gegenteil davon. Da war die Vorhersage, dort muss die Thermik sein. Und dann fliege ich dorthin und dann ist es da plötzlich nicht, obwohl es da ja eigentlich sein müsste. Und dann geht die Abwärtsspirale los, anstatt der Aufwärtsspirale, die du haben kannst, wenn du da hinfliegst und sagst, okay, ja, ich spüre da jetzt, da ist, da tut sich schon was. Und ich nehme das jetzt einfach mal wahr und ich setze das mal um und lasse mich davon sozusagen im Flow da jetzt nach oben treiben. Also wenn es jetzt ums Steigen zum Beispiel geht. Genau, das ist es eigentlich.

[00:36:09] **Lucian Haas:** Oberste Ziel halt, mit dem zu fließen, was gerade dort ist, an Energie.

[00:36:13] **Paul Guschlbauer:** Genau. Und das ist natürlich auch, das ist überhaupt nicht etabliert in unserer Gesellschaft, sage ich mal. Also da lernen wir das nicht. Aber durch den Sport haben wir die, haben wir die Chance, das zu lernen und das dann aber auch wieder zurückzubringen, weil das jetzt sozusagen mein persönliches Ziel so in meinem Leben, das, was ich da gelernt habe, auch Stück für Stück umzusetzen und so zu leben, das ist nicht so einfach, weil du halt natürlich starre Strukturen und Vorstellungen hast von Menschen, die das vielleicht auch gar nicht so leben. Also Gleitschirmflieger sind da schon ja auch gut, wirklich gute Beispiele, wenn man es auch nur objektiv betrachtet. Ja, viele kaufen sich dann irgendeinen Van und fahren halt von einem Fluggebiet zum anderen. Also da spielt sich dann schon auch eine Lebensveränderung so oft ab, um einfach wirklich viel fliegen gehen zu können.

[00:37:02] Und das ist eben faktisch dann das, wie sich das halt ausdrückt. Aber in dem Buch habe ich auf jeden Fall versucht, das auch ein bisschen zu erklären, was sind da die Prinzipien davon und warum passiert das generell, dass man das so macht. Und was kann man sich da mitnehmen? Was kann man einerseits in den Sport mitnehmen? damit man den ja so schön und im Flow sozusagen umsetzen kann und was kann man sich dann vielleicht auch noch mitnehmen, damit im Außen sich die Dinge so ändern, damit man das überhaupt machen kann. Also weißt du, wie ich meine? Also dass sich sozusagen auch gewisse Dinge, Strukturen aufweichen müssen, damit ich eben in Summe das Erlebnis in der Art und Weise haben kann. Also Hike and Fly als Lebenscoach?

[00:37:46] Würde ich so sagen, ja. Ich finde, in meinem Leben war es definitiv so. Ich habe da wahnsinnig viele Dinge davon gelernt und dann natürlich auch sehr viel darüber reflektiert. Und für mich funktioniert extrem viel von dem, was dort meiner Meinung nach nötig ist, um erfolgreich zum Beispiel auch bei AMX -Alps zu sein. Oder auch bei ganz, ganz großen Projekten, die wie zum Beispiel mit dem Flugzeug von Alaska nach Patagonien zum Beispiel mit dem Flugzeug von Alaska nach Patagonien oder was auch immer es sei, alles was komplex ist, alles was sehr, sehr komplex ist und nicht überblickbar ist und im Detail planbar, braucht einen gewissen Zugang von Offenheit, von Dinge können sich am Weg zum Ziel oder zum Traum oder zur Vision, wie auch immer man das bezeichnen will, verändern.

[00:38:40] Und das ist auch voll okay, weil das ist eigentlich die Überraschung, die dann sozusagen am Weg passiert und die sehr, sehr schön sein kann. Also sehr schön ist an sich, weil dort ist ja das Erlebnis und man kommt dann trotzdem dorthin. Auch wenn man es in dem Moment nicht mehr glaubt. Ich gehe ja ganz woanders hin, ich komme ja nie wieder dorthin, wo ich eigentlich hin will. Aber genau das ist ja das Coole, weil es auch ein Bestandteil ist von dem Weg, den man einfach macht, um dorthin zu kommen, wo man hinkommen möchte. Bei mir war das eben konkret Red Bull X -Alps damals zum Beispiel als erstes Mal. Es steht eh auch in dem Buch drinnen, wie hat sich mein Weg dorthin ergeben in extrem kurzer Zeit und sehr einfach eigentlich, muss man sagen, im Nachhinein. Aber am Weg dorthin zu dieser Teilnahme und zu dieser erfolgreichen Teilnahme habe ich

[00:39:29] da auch nicht mehr so ganz konkret drüber, also immer bewusst geplant und gesagt, ich muss jetzt diesen Schritt machen, damit das funktioniert oder so, sondern das war einfach etabliert sozusagen für mich, in mir drinnen, ich möchte es, da zieht es mich hin, das wird passieren, ich weiß das und jetzt vertraue ich darauf, dass die Schritte kommen werden. Das heißt es überhaupt nicht, dass ich da nicht hart trainiert habe, hart über meine Grenzen gegangen bin. Ich sage da immer Leidenschaft. Leidenschaft ist ein super Wort für das, weil da Leiden auch drinnen steckt. Und die Leidenschaft ist einfach total wichtig. Das ist nicht immer alles nur easy und ich sitze auf dem Sofa und dann passieren die Dinge. Überhaupt gar nicht, das will ich überhaupt nicht damit sagen. Sondern es geht einfach nur darum, dass das einem natürlichen Prozess folgt, der sich einfach in einem Flow -Gefühl anfühlt.

[00:40:19] Und in einem Flow -Gefühl können auch Dinge, die sich in einem Flow -Gefühl anfühlen, auch die unangenehmen Dinge, total sinnvoll und angenehm werden. Wobei, wenn man sagt,

[00:40:26] **Lucian Haas:** wer leidet, schafft von Leidenschaft, das als Wort zu nehmen, ist ja im Grunde fast das Gegenteil von Flow. Zumindest so in der klassischen Vorstellung, die man hat. Oder gehört Leiden zum Flow irgendwo auch dazu?

[00:40:41] **Paul Guschlbauer:** Das ist eben in dem Moment eine unterschiedliche Wahrnehmung von Leiden sozusagen. Also die Leiden im Sinne von, ich bin komplett voll, falsch da, wo ich bin, und ich tue jeden Tag das Falsche. Oder im Sinne von, okay, ich muss jetzt hier meine Grenzen erweitern. Also auch wenn du trainierst und noch nicht so fit bist, dann wird es sich sehr unangenehm anfühlen, zu trainieren. Und das ist sozusagen ein Leiden involviert, aber dafür bin ich nachher fitter. Und das Gleiche ist in Persönlichkeitsentwicklung auch. Also wenn man irgendwo neu hingeht, dann wird sich das unangenehm anfühlen, aber dafür erweitert es den Horizont sozusagen.

[00:41:27] Und das ist ein unterschiedliches Leiden, als ich gehe jeden Tag zur gleichen Arbeit, wo ich eigentlich überhaupt nicht hingehen will, weil ich glaube, dass das irgendjemand von mir will. Oder weil ich halt glaube, dass ich aus irgendeinem nicht eigenen Grund glaube, dass das das Richtige ist zu tun. Das ist auch eine Form von Leiden, die man aber verändern kann, die auch nicht zur Erweiterung bringt. Also vielleicht irgendwann schon, weil man sagt, okay, es geht gar nichts mehr, ich muss was ändern. Aber es ist jetzt ein bisschen ein anderer Zugang.

[00:42:01] **Lucian Haas:** Lass uns nochmal ein bisschen in deinem Leben zurückspringen, aber jetzt gar nicht die lange Lebensgeschichte von dir erzählen und wie du genau zu den Red Bull X -Alps gekommen bist oder sowas. Mich interessiert ein Punkt daraus. Und zwar, wie oder wann und wie bist du in dieser Lebensgeschichte mit deinen verschiedenen X -Alps -Teilnahmen eigentlich so von einem X -Alps -Athlet zum, zum Wanderbird geworden? Gab es da irgend so was wie ein Moment, so eine Art Erweckungserlebnis, wo du gesagt hast, nee, ich muss da anders rangehen? Oder war das ein absolutes, ja, eine langsame Entwicklung, wo du sagst, ich habe es gar nicht gemerkt. Plötzlich habe ich gemerkt, ich gehe anders an Dinge heran.

[00:42:41] **Paul Guschlbauer:** Also begriffen habe ich es erst im Nachhinein, aber es gibt diesen Moment. Und zwar war das genau dieser, dieser Moment zwischen 2011 Red Bull X -Alps und dann schlussendlich, eigentlich 2015 Red Bull X -Alps.

[00:42:56] Und dazwischen, also erstens mal bin ich zum, zum X -Alps 2011 gekommen, sehr schnell als Rookie und war, war dann sehr erfolgreich. Ich war Dritter, obwohl ich eigentlich meiner Meinung nach im Nachhinein überhaupt nicht fliegen konnte im Vergleich zu denen, die wirklich fliegen konnten. Und es hat einfach alles zusammen gespielt. Es war perfekt. Also es war das Wetter genauso, dass es zu mir passt hat, zu meinen Fähigkeiten. Ähm, die äußere Situation, es war einfach genau richtig, sag ich mal. Und es hat richtig Spaß gemacht. Und dann war ich da plötzlich Dritter.

[00:43:30] Daraufhin hat Red Bull gesagt, ja okay, sie, sie, sie sponsern mich jetzt. Ich hab dann einen Vertrag gehabt und ich hab damals gesehen, was das für, ich sag mal Möglichkeiten, gewisse Ziele, die ich irgendwie gehabt habe, mal umzusetzen, erfüllen konnte. Und zum Beispiel mal in Pakistan zu fliegen. Oder so. Das war total außer Reichweite für mich. Und dann ist plötzlich Red Bull gekommen und hat gesagt, hey, magst du nicht irgendwann mal was Cooles machen? So was, wovon du schon immer geträumt hast? Und ich so, ja passt. Ich wollte mal in 2012 war das dann eben in Pakistan fliegen und dann wollte ich noch auf den Musta Ghatta gehen und von dem runterfliegen. Also der ist dann in China, also den ganzen Karakorum Highway als Reise gemacht und Hunza Valley und dann eben Musta Ghatta.

[00:44:16] Also alles so, das hat damals Altitude Experience geheißen und da war immer eben über 6,5 Meter. Und dann bin ich dann auf diesen 7000 Meter Hohenberg raufgegangen und das war plötzlich möglich. Also sie haben es einfach ermöglicht, so einfach mit der Energie, die Red Bull einem halt so geben kann. Und dann habe ich das gemacht und es war alles super lässig. Und dann ist aber ich selbst 2013 gekommen. Und das ist sehr schnell gekommen und ich habe gewusst, es wird kommen. Und ich habe schon immer das Gefühl gehabt, oh Gott, jetzt, jetzt wird es dein Ernst. Jetzt bin ich Red Bull Athlet. Jetzt habe ich einen Red Bull Helm auf, während ich bei diesem Rennen bin. Ich war schon Dritter. Die Erwartungen werden unglaublich hoch sein, an mich natürlich in dem Moment. Und konnte sehr schwer mit

dem Druck umgehen.

[00:45:03] Und was ich dann gemacht habe, ist in die extreme Planung bin ich dann gegangen. Ich habe alles extrem strukturiert geplant. Ich habe ganz genau gewusst, das ist diese Google Earth -Files habe ich noch immer, wo ich auf dieser geraden Linie vom Start in Salzburg bis nach Monaco einfach gewusst habe, wo wo starte ich, wo lande ich, wo starte ich, wo lande ich, wo starte ich, wo lande ich. Und das Rennen ist dann, also ich bin dann ins Ziel gekommen, ich war neunter

[00:45:33] und es wäre völlig egal gewesen, wie das Wetter war, ich wäre immer gleich schnell gewesen. Also das war es einfach. Und dann neunter und dann erst diese Enttäuschung, ich bin nicht so richtig gut und habe dann begonnen, okay, was stimmt hier eigentlich nicht? Das war mir nicht bewusst, dass ich, ich habe schon gewusst, der Plan war gut, aber es war mir nicht bewusst, was war der Fehler sozusagen.

[00:45:57] **Lucian Haas:** Die Natur war schlecht, die passte nicht zum Plan so ungefähr.

[00:46:00] **Paul Guschlbauer:** Ja genau, oder die Natur war zu gut oder wie auch immer. Also keine Ahnung, mein Plan war halt so gut, der war so wahnsinnig gut, dass er halt wasserdicht war, aber er war halt auch, wenn man die Natur jetzt als Wasser bezeichnet, wasserdicht gegenüber dieser Energie von der Natur. Also Thermik habe ich einfach über meinen Plan gar nicht überhaupt eingebracht, unberechnet, sondern es war halt so, okay, wenn mal Thermik ist, cool, aber die Offenheit ist dadurch natürlich total verloren gegangen. Und was dann danach passiert ist, war so, okay, ich schaffe das eh nicht, also ziemliche persönliche Krise auch so, ja, was mache ich da überhaupt? Das ist überhaupt nicht meins und ich will das gar nicht. Und dann hat sich einfach der Horizont insofern erweitert, dass eben der Hannes Acht damals,

[00:46:44] der so mein Mentor in der Red Bull Welt auch war, mir sozusagen erlaubt hat, mit einer ganz simplen, simplen Aussage, weil ich ihn gefragt habe, ja, wäre Air Race zum Beispiel was, was ich auch machen könnte. Und dann hat er einfach nur gesagt, ja, fang halt mal damit an. Und für mich war das ein Riesending, ich habe mir das nie vorstellen können. Also ich meine, kein Mensch in meiner Umgebung ist jemals geflogen, schon gar nicht mit einem Flugzeug oder so irgendwie. Und für mich war das so. Und im Nachhinein hat er einfach so ein bisschen den Horizont für mich erweitert und gesagt, okay, ja, das ist alles möglich. Du kannst das einfach so machen, wie du willst. Du kannst dich einfach da entspannen mal. Weil in der ganzen Situation auch mit Red Bull und so weiter, das ist alles easy. Und durch das ist dann auch, wenn man es jetzt so im Nachhinein betrachtet, auch durch diese Entspannung eigentlich, ist dieser Flow reingekommen und diese Energie von der Natur auch.

[00:47:36] Und wenn man das jetzt so ein bisschen größer betrachtet, und ich habe es ganz am Anfang schon mal kurz gesagt, manchmal fliegt man in einer Thermik und ist total angespannt, weil es geht nicht so schnell rauf, wie man will, oder es geht gar nicht rauf und so. In dem Moment, wo man loslässt und sich entspannt, plötzlich zieht es einen manchmal dorthin. Plötzlich ist es da, plötzlich steigt es einfach. Und darum geht es im Kleinen und im Großen eigentlich. Und so war es halt damals bei mir auch. Irgendwie hat sich das Ganze ein bisschen entspannt. 2015, ich selbst ist wieder gekommen. Ich bin da extrem entspannt mit einem neuen Supporter damals, mit dem Werner, Thermik dann bis zum letzten, ich selbst auch, begleitet hat, hingegangen. Und bin wieder Dritter gewesen. War zwischendurch sogar in Südfrankreich noch mit dem Kriegel an der ersten Stelle. Dann habe ich einen großen Fehler gemacht. Aber das war mein... Das war mein... Das war mein Erlebnis. Das war alles okay.

[00:48:21] Und dann war ich Dritter und dann war ich wieder Dritter und wieder Dritter. Das ist eine andere Story. Aber das war einfach der Unterschied so. Und das war eigentlich das Erlebnis, so jetzt retrospektiv betrachtet, wo sich das wirklich geändert hat und wo ich auch gemerkt habe, da steckt irgendwie mehr dahinter. Habe dann auch in dem Zeitraum selbst begonnen, schon Coachings zu bekommen oder mir einen Coach zu suchen und habe da einfach viel dazugelehrt auch.

[00:48:49] **Lucian Haas:** In einer Stelle im Buch. In einer Stelle im Buch bezeichnest du Hike and Fly. Und wenn man das jetzt als auf dein Leben übertragen nimmt oder wie sich das entwickelt hat, da schreibst du, das ist eine Art moderne Pilgerreise. Aber wohin? Also wohin pilgert man da?

[00:49:07] **Paul Guschlbauer:** Also du meinst, du bräuchtest einen Rahmen wie am Jakobsweg sozusagen. Weiß

[00:49:13] **Lucian Haas:** ich nicht. Also was ist für dich dieser Begriff Pilgerreise? Also meistens die üblichen Pilger, die pilgern nach Rom, die pilgern nach Mekka, die pilgern... Nach Santiago del Compostela dann halt. Aber was ist dann die Hike and Fly Pilgerreise? Wo pilgert man dorthin? Was ist da das Ziel? Oder das... Man pilgert halt auch ein spirituelles Ziel, aber...

[00:49:32] **Paul Guschlbauer:** Ja, die Idee der Pilgerreise ist einfach, oder der Vergleich kommt auch daher, dass, was tut man beim Pilgern? Man beschäftigt sich mal einfach... Man hat einfach nur ein klares Ziel und man tut jeden Tag nur das Gleiche. Man geht einfach nur weiter. Und man denkt vor sich hin und man merkt, irgendwann, okay, das dreht sich alles vielleicht im Kreis, die ganzen Gedanken und so weiter. Und dann kommt man irgendwann an und dann hat man... Also es gibt verschiedenste Geschichten dazu, was Pilger dann für Erlebnisse haben. Also sind sie irgendwie sozusagen einfach ein bisschen mehr zu sich gekommen. Und das ist der Punkt, warum ich das dazu geschrieben habe. Weil Pilgerreise, wenn ich jetzt zum Beispiel... Ich habe auch gestern zufällig bei dem Durchscrollen mein Jahr 2015.

[00:50:18] Ich habe 2015 2.665 Kilogramm... Kilometer Hike and Fly gemacht. Also auf der direkten Linie. Ohne irgendwelche Kurven in diesem einen Jahr. Und das war definitiv auch eine Pilgerreise in dem Sinn, weil ich bin damals mit dem Tom de Torlo, das sind tagelang einfach nur gegangen. 50 Kilometer am Tag, bis es wieder mal zum Fliegen gegangen ist. Dann ist es wieder mal zum Fliegen gegangen. Dann haben wir uns total gefreut, dass wir 100, 150 Kilometer geflogen sind. Und so weiter. Und das ist Pilgerreise im Sinne von, du hast ein Ziel, da willst du irgendwann hin. Und am Weg, da gehst du mal zu Fuß, dann geht es wieder zum Fliegen und so weiter. Und es geht nur mehr um das. Es wird extrem simpel. Die Aufgaben werden total simpel.

[00:51:03] Man verstrickt sich nicht so im täglichen Leben. Ah, jetzt muss ich dorthin. Da habe ich noch einen Termin. Das muss ich noch machen. Das muss ich noch machen. Und dafür eignet sich so ein Hike and Fly Abenteuer, glaube ich, auch sehr gut. Sozusagen eine andere Art von ein bisschen aufregendere Pilgerreise zu machen.

[00:51:20] **Lucian Haas:** Der Weg ist das Ziel gewissermaßen. Trotzdem, ich meine, Pilgerreise, ganz häufig gibt es so ein Fernziel, wo man hinkommen will. Das Erlebnis ist dann das, was du auf der Reise machst. So wie du jetzt sagst, Athletic Circle mit Tom de Dorlodot, halt viel laufen und auch wieder fliegen. Wir wollten einmal ganz durchkommen. Aber das Spannende war das Erlebnis auf der Strecke. Wenn Hike and Fly eine moderne Pilgerreise ist, muss man, um das erleben zu können, muss man sich eigentlich trotzdem immer ein Ziel setzen, wo man sagt, in diese Richtung geht es eigentlich, auch wenn das Erleben dann auf dem Weg, auf dem Weg stattfindet. Also braucht Hike and Fly ein Ziel auf gewisse Weise?

[00:51:57] **Paul Guschlbauer:** Also ich glaube, nicht nur Hike and Fly, sondern da hören ja auch viele Gleitschirmflieger zu,

[00:52:03] braucht insofern kein konkretes Ziel, aber eine Klarheit darüber, was man erleben will. Je mehr man sich damit auseinander besetzt, desto sicherer wird man auch den Sport betreiben, desto mehr Spaß wird man haben und desto schöner wird das gesamte Erlebnis. Also das ist, glaube ich, sehr wichtig. Also dass ich jetzt als Ziel habe, okay, ich möchte genau 100 Kilometer fliegen zum Beispiel jetzt, das ist eine Abfolge von dem, was ich eigentlich erleben will und eine Schlussfolgerung daraus. Also wenn ich mich einfach, ja, wie, wenn ich mich beim Fliegen mich einfach, sagen wir mal, frei fühlen will und ich will dieses Gefühl haben, wie mir der Winter um die Ohren bläst, und dass ich dann irgendwie mich körperlich auch angestrengt habe und dass ich dann dieses Gefühl von Befriedigung bekomme, wenn ich jetzt da einfach eine Thermik gehabt habe und dieses und jenes.

[00:53:06] Also solche Vorstellungen sich mal dann hervorzurufen oder ist es im Vergleich zum Beispiel, ja, ich muss irgendwas gewinnen. Also wenn ich was gewinne zum Beispiel, dann ist das Ziel Anerkennung im großen Fall. Also in vielen Fällen. Oder auch ein Ziel dabei. Das ist was anderes, als wenn ich jetzt einfach irgendwo allein lande und total happy bin. Also da gibt es einfach unterschiedliche, also das meine ich mit sich dem Auseinandersetzen mal, ist so, je mehr Klarheit man darüber hat, desto besser ist es. Weil wenn ich sage, ich möchte jetzt bei dem und dem Wettbewerb mitmachen und setze mich dadurch selber, also durch einen äußeren Druck und dann kommt eine, und dann schauen noch Leute zu und dann kommt eine Startsituation und ich bin mir dessen nicht bewusst, dass ich unter diesem Druckeinfluss von außen sozusagen stehe, dann stehe ich nicht.

[00:53:54] Starte ich da, obwohl ich für mich selber gar nicht starten würde. Also dann bin ich sozusagen disconnected von dem, was ich da eigentlich gerade in dem Moment will. Und deswegen ist diese Auseinandersetzung mit diesem, was ich, wofür ist Fliegen für mich wichtig, einfach glaube ich wichtig, um auch da langfristig die richtigen Entscheidungen treffen zu können. Wenn man

[00:54:14] **Lucian Haas:** jetzt das Buch nimmt, aber auch deine anderen Wanderbird -Aktivitäten, du organisierst High -and -Fly -Events und auch kleine Wettbewerbe, die auch ein bisschen andere, die auch in einem anderen Rahmen stattfinden, kommen wir vielleicht nachher nochmal zu. Diese Wanderbird -Philosophie, die du da transportierst in deinem Buch und dann auch mit diesen Events, die du da machst, das ist ja so, zum Ausdruck kommt ja auch so ein gewisses Sendungsbewusstsein von dir, sag ich mal. Was willst du mit Wanderbird erreichen?

[00:54:45] **Paul Guschlbauer:** Final möchte ich zwei Dinge erreichen. Und zwar möchte ich Bewusstsein, also ich möchte generell mehr Bewusstsein in die Welt bringen, durch das, was ich tue. Weil ich glaube, dass das total wichtig ist, einfach für, wie die Welt sich momentan entwickelt auch oder wie Entwicklung generell stattfindet. Ein bisschen mehr Bewusstsein bei dem, was man tut, warum man es tut. Einfach da ein bisschen in die Tiefe zu kommen, auch mit sich selbst. Das wäre wichtig. Dazu eignet sich eben, wie ich gesagt habe, der Sport High -and -Fly sehr gut. Und dazu eignen sich auch Events, wo Menschen kommen und sich einfach mit kompletten Bewusstsein im besten Fall aussuchen dürfen. Und von mir auch, und von uns auch, die da alle da beteiligt sind, da hingeführt werden, die bewusst richtige Entscheidung zu treffen für die Kategorie gibt.

[00:55:33] Möchte ich das einfach nur zum Spaß machen? Möchte ich jetzt der nächste X -Halbs -Gewinner werden? Oder einfach, man kann sich einfach sehr gut hier damit auseinandersetzen. Und es wird von uns auch der Rahmen so gesetzt, die bewusste Entscheidung treffen zu können. Und das Zweite, was ich gerne machen möchte oder beitragen möchte zu dem Sport, ist einfach, auch das Branding des Sports im Außen ein bisschen anders darzustellen. Also momentan läuft die Story, die man viel sieht, darauf hinaus, dass man mit dem Gleitschirm eigentlich immer wurscht, wie wann fliegen kann. Also wenn man jetzt sozusagen das letzte Red Bull League selbst angeschaut hat, könnte man als Außenstehender den Eindruck bekommen,

[00:56:20] man kann einfach immer fliegen. Das ist der Sport. Also der ist voll Hardcore und man fliegt immer und ganz egal, wie der Wind ist und wie stark er ist, es ist einfach alles egal, so fliegen. Fliegen mit dem Ziel, total krass zu sein. Also das ist schon schlüssig in dem Sinne, dass ich einfach glaube, dieser Sport oder diese Betätigung oder diese Definition von dem Sport führt eben zu mehr Bewusstsein. Deswegen sollten das auch mehr Menschen machen können und das steht dem im Weg. Also es steht dem im Weg, dass man glaubt, das ist Hardcore und das ist das Krasseste, was es gibt. Und dann können es nicht viele Leute machen. Dann werden es auch nicht viele Leute machen, den Sport. Und weil sie Angst haben, dass das nichts für sie ist. Letztens hast du mit meinem Bruder zum Beispiel gesagt, der Allai würde das nie machen.

[00:57:07] Ja, warum würdest du das nie machen? Nein, das ist viel zu krass. Ja, aber was ist daran krass? Also das Einzige, was du faktisch an einem richtigen Zeitpunkt zum richtigen Ort bist, wo 5 bis 10 km/h Aufwind ziehen und du hast diesen Gleitschirm in der Hand. Ich meine, du musst ihn nur aufziehen, ein paar Schritte gehen und du gleitest durch die Luft und du kannst nicht mehr und es ist überhaupt nicht wild. Also überhaupt nicht. Es ist extrem safe. Und darum geht es schlussendlich. Es liegt einfach komplett bei uns und gleichzeitig ist es einfach so unsichtbar. Also einfach die Luft ist ja einfach, wir wissen es nicht genau. Und trotzdem liegt es so, genau deswegen, umso mehr Bewusstsein braucht es dazu, das gescheit zu machen. Und darum geht es mir am Ende des Tages, weil ich, ja, im Endeffekt würde ich mich freuen, wenn viel, viel mehr Menschen, die Lust dazu haben,

[00:57:56] zu fliegen, einfach fliegen gehen würden und nicht Angst davor haben, weil es so krass ist, sozusagen.

[00:58:04] **Lucian Haas:** Also mit deiner Frage, die du vorhin hattest, so was will ich eigentlich erleben, wenn jetzt einer sagt, ich will eigentlich nur in der Luft 20 Minuten die Seele baumeln lassen. Ich gehe den Berg hoch und weiß, ich mache das morgens früh oder zum Abend hin, wo es keine Thermik mehr gibt. Es wird nicht mehr so ruppelig sein. Ich kann einfach da nur noch runtergleiten und diese Entscheidung treffen und sagen, alles andere, was da tagsüber passiert, ist mir Schnutze. Also völlig egal, das können die anderen machen, wenn sie wollen, aber für sich selber die Erkenntnis haben, das brauche ich gar nicht, aber das andere kann ich haben. Also muss ich nicht sagen,

Gleitschirmfliegen ist gefährlich, sondern der Teil des Gleitschirmfliegens, wie ich es mache, ist es eben nicht gefährlich.

[00:58:44] **Paul Guschlbauer:** Genau, du hast es genau auf den Punkt gebracht. Genau darum geht es. Und das ist eben nicht so leicht,

[00:58:51] weil jeder Gleitschirmflieger,

[00:58:55] jeder Gleitschirmflieger folgt auch anderen Gleitschirmfliegern und dann kriegt man wieder das rein und der hat heute das gemacht und der hat das gemacht und das war so cool und das könnte ich auch erleben und was weiß ich. Die Resilienz, die man dazu braucht, ist einfach ziemlich hoch, um einfach dem treu zu bleiben. Und darum geht es ja schlussendlich. Das ist ja dann wieder Bewusstsein.

[00:59:13] **Lucian Haas:** Dein Buch. Die Pilotinnen und Piloten, die sich das kaufen, die lesen das jetzt wahrscheinlich im stillen Kämmerlein, wie ich. Ich kann jetzt hier mit dir darüber sprechen, aber normalerweise, die werden dir nicht direkt Rückmeldung dazu geben können. Nun machst du aber auch deine Wanderböden, deine Wanderböden -Events, du hältst dort auch Vorträge oder Coachings und was auch immer, wo auch über diese Idee, wo du die vermitteln willst, wo du darüber sprichst, das vorstellst wahrscheinlich und sowas. Ja, was kriegst du da für Rückmeldung? Also fühlst du dich verstanden? Kommt diese Philosophie, diese Wanderböden -Philosophie, wie ich sie mal nenne, kommt die bei den Menschen an?

[00:59:49] **Paul Guschlbauer:** Ich würde mich total über mehr Rückmeldung freuen, grundsätzlich. Das freue ich mich generell darüber. Also das kann ich jetzt hier mal anbringen. Es hilft immer. Es wird immer Leute geben, denen, denen auch irgendwas nicht gefällt. Damit kann ich auch sozusagen gut leben. Also es ist auch gut, das zu hören, um einfach auch das, was du gerade gesagt hast, was ich anbiete, auch besser anbieten zu können. Und was man aber auch bemerken muss auf der anderen Seite,

[01:00:17] das Publikum, das zu meinen Events kommt und die sind fast immer ausgebucht,

[01:00:24] das sortiert sich auch durch. Also es kommen vielleicht nicht mehr die Leute, die am Anfang gekommen sind, sondern dafür kommen Leute, die noch nie, die vorher bei einem Event waren, weil sie geglaubt haben, das ist nichts für sie. Und das ist mir auch total wichtig, weil die Menschen, die ihre klare Vorstellung von dem haben und klar wissen, okay, sie wollen jetzt einfach dieses und jenes. Ich will das jetzt gar nicht so ganz genau sagen, was sie wollen. Das passt auch, wenn die nicht kommen. Es kommen viele von denen trotzdem noch, aber es ist einfach, das ist einfach genau das, worum es ja geht. Also dass Leute das mal erfahren können, dass sie sich nicht mehr und dann die, die da resonieren drauf, die bleiben und die anderen gehen wieder. Also wenn jetzt, wenn jetzt gar niemand kommen würde mehr, dann wäre es natürlich irgendwie blöd, aber das ist jetzt nicht passiert, sondern es sind jetzt kontinuierlich neue Leute und kontinuierlich mehr Menschen geworden, weil wir haben ja auch unser Angebot sehr ausgebreitet.

[01:01:19] Also inzwischen gibt es ja, sind es schon neun Events gewesen, die ich umgesetzt habe und also es gibt es und ich bin aber gleichzeitig eben total offen für Feedback, was da wirklich, wirklich gewünscht ist und was es wirklich braucht, weil das ist natürlich meine Wahrnehmung, aber die basiert natürlich auf viel Coaching von mir selbst, viel Weiterentwicklung bei mir, aber auch Rückmeldung von, von anderen, die sich auch wirklich sehr mit dem beschäftigen. Also ich mache das jetzt nicht alles allein.

[01:01:50] Inwieweit hat Wanderbird

[01:01:51] **Lucian Haas:** aus deiner Sicht, wie soll ich sagen, das Zeug dazu, als Spirit, als Philosophie, als Idee, im Grunde zu einer regelrechten Bewegung in der Gleitschirmstheorie? Das ist

[01:02:05] **Paul Guschlbauer:** jetzt schwierig von meinen Wünschen abzugrenzen. Ich würde mir natürlich wünschen, dass viele Leute kommen zu den Events und dass viele Leute das cool finden. Aber es gibt ja unterschiedliche Bewegungen. Also keine Ahnung, es gibt auch eine andere, sag ich mal, Bewegung im Moment, die von der Philosophie her, zumindest in der Kommunikation, sehr gegenteilig ist, also nicht dem entspricht. Und es wird eben immer unterschiedlicher. Was ist das? Also zum Beispiel No Off Season,

[01:02:35] die Sache, ich weiß nicht, ob du das schon mal gehört hast. Ja, also

[01:02:38] **Lucian Haas:** ich kenne es hauptsächlich als Marke, die dann Cappies und sonstiges verkaufen und sagen hier No Off Season, also ein bisschen als...

[01:02:47] **Paul Guschlbauer:** Genau, ist auch ein Statement. Also ich will das jetzt, kann ich das irgendwie bewerten, überhaupt nicht, sondern mein Leben lang, ich habe mein Leben lang No Off Season gelebt. Aber No Off Season zum Beispiel zu sagen, so ist so, dass es das nicht geben darf, finde ich zum Beispiel nicht richtig. Aber es gibt sicher viele Leute, die sich einfach ganz streng in ihrem Leben danach richten wollen und dann ist es voll cool, dann gibt es ein anderes Angebot sozusagen. Bei mir gibt es keine Pause, ich darf keine Pausen machen, also so könnte man das interpretieren. Und dann gibt es eben meinen Zugang, so okay, wenn du keine Pausen machen willst, dann mach das auch, aber überleg dir mal, ob die Pause vielleicht auch nicht schlecht wäre, ein bisschen mehr in die Tiefe zu schauen. Und das ist jetzt nur so ein Beispiel, es gibt immer unterschiedliches Angebot. Ich freue mich natürlich, wenn das weiter wächst, weil ich, weil es einfach,

[01:03:35] ja, also wenn ich jetzt nicht daran glauben würde, dass die Idee dahinter eine Vision ist, die für die Welt generell wichtig wäre, ich meine, wir reden noch immer über Gleitschirmfliegen, aber man trägt ja alles mit in sein Leben auch,

[01:03:49] dann würde ich das natürlich nicht tun. Also insofern wünsche ich mir natürlich, dass es wächst und dass es weitergeht und es gibt ja auch den Podcast und es gibt auch, ja, jetzt, keine Ahnung, ich arbeite auch mit einzelnen Menschen, die einfach, in dieser Richtung weiterkommen wollen, die sich bei mir selber melden und sagen, hey, ich würde gern einfach mit dir daran arbeiten, da irgendwie ein gutes Erlebnis zu haben. Das geht auch oder das gibt es auch und ja, also ich bin da, ich bin da total offen für das, dass mit dem Hintergrund, dass der Sport einfach einen sinnvollen Input gibt.

[01:04:24] **Lucian Haas:** Hast du dich mal mit der Wandervogelbewegung, die als solche bekannt ist, vom Ende des 19., Anfang des 20. Jahrhunderts beschäftigt? Nein, hab ich nicht, oje, jetzt überraschst du mich,

[01:04:37] **Paul Guschlbauer:** ich hoffe, ich hab nichts übersehen. Nein,

[01:04:38] **Lucian Haas:** weiß ich nicht. Also, die Wandervogelbewegung, das war so eine Jugendbewegung, damals Ende des, oder war noch im Kaiserreich, deutsches Kaiserreich, da, das war dann Zeitverstädterung, Industrialisierung und sowas und dann gab es die Idee, plötzlich die Jugend, nein, wir wollen aus diesem sehr engen Rahmen ausbrechen und die sind dann wirklich wandern gegangen in die Natur, haben das Naturwerk Erlebnis gesucht, Zelten, was auch immer, gibt auch sehr viel Musik aus dieser Zeit, wo die halt, also, die hatten immer die Klampfe dabei und haben dann immer da rumgesungen und sowas und das ging so ein bisschen gegen Bevormundung, Leistungsdruck, gegen gesellschaftliche Zwänge und halt auch dieses gemeinschaftliche Erleben von Freiheit und vielleicht auch von Flow.

[01:05:27] Also, so gesehen könntest du ja mit Wanderbird die moderne Fassung der Wandervogelbewegung sehen, der Wandervogelbewegung werden. Leute, geht Gleitschirmfliegen, geht aus den Städten raus, macht Hike and Fly und kommt in den Flow.

[01:05:41] **Paul Guschlbauer:** Ja, ich habe vielleicht ein bisschen, also es klingt super cool, was du jetzt so, wie du es jetzt zusammengefasst hast. Ich kenne mich im Detail damit nicht aus und ich habe so ein bisschen in mir dieses Gefühl und da haben wir, da tragen wir ja alle sehr viel aus der Vergangenheit mit, aber das Thema Bewegung und solche Dinge einfach ein bisschen gerade im deutschsprachigen Raum so irgendwie gebrandet sind. Deswegen will ich mich von dem jetzt, einfach mal gefühlsmäßig so ein bisschen distanzieren und hier jetzt keine Bewegung im negativen Sinne auslösen, aber natürlich das alles, was du gesagt hast, wofür ich jetzt da so geschaffen bin, sich einfach mal draußen neu zu definieren, ein bisschen sozusagen Freiheit zu leben, da stehe ich auf jeden Fall dahinter und ich glaube, das Leben kann man sich auch so richten, auch unter

[01:06:27] dem Aspekt der momentanen faktischen, keine Ahnung, wirtschaftlichen Situation, was auch immer politischen Situation, trotzdem, diesen Impuls zu geben, hey, das hat ja diese Bewegung wahrscheinlich damals auch gemacht, es gibt auch noch andere Wege und das, ja, ich meine, wir reden noch immer über Gleitschirmfliegen, wir sind

jetzt keine große Gruppe, aber ja, ich kenne viele Gleitschirmflieger, die tatsächlich auch in vielen wichtigen Positionen Entscheidungen treffen für die Gesellschaft und ja, also da bin ich auch dann froh drüber, wenn sie so einen Sport machen, weil man lernt fix gewisse Dinge und wenn man die nicht dort lernt, draußen, dann trifft man im falschen Moment die falsche Entscheidung und es wird nicht gut ausgehen und das Feedback ist einfach extrem kurz, also extrem schnell, also das machst du einmal falsch, aber du kannst dein Leben lang in die falsche Arbeit gehen und kontinuierlich sozusagen gegen das,

[01:07:24] also falsche Arbeit oder was auch immer, kontinuierlich das Falsche eigentlich für dich als Mensch tun und du wirst es dann irgendwann die Rechnung präsentiert bekommen, aber bei dem Sport, den wir machen, kriegt man das Feedback einfach extrem schnell, weil du machst es einmal gegen dich oder machst es einmal gegen die Natur und es wird nicht funktionieren.

[01:07:42] **Lucian Haas:** Dann hast du vielleicht einen gebrochenen Rücken. Genau. Was mit der falschen Arbeit vielleicht 30 Jahre dauert, bis du merkst, was auch immer da ist, der Rücken dann auch gebrochen oder man hat einen Krebs entwickelt, weil man die ganze Zeit unter Stress war oder was auch immer.

[01:07:55] **Paul Guschlbauer:** Und das ist eine sehr persönliche Sache, aber war schlussendlich auch wahrscheinlich einer der ausschlaggebendsten Punkte, dass mein Vater eben an der Zeit von einem Herzinfarkt gestorben ist. Also da kommt die persönliche Geschichte noch dazu. Und wenn ich das eben so betrachte aus Retrospektiv auch und da hinschaue und mir sage, okay, wie hat er sein Leben gelebt, dann ohne es genau zu wissen, aber dann ist meine Interpretation eben genau das, was du jetzt gerade so zusammengefasst hast. Und ja, das muss halt einfach auch nicht sein. Also da aus solchen persönlichen Erlebnissen kommen dann meistens die größten Energien, um Dinge zu verändern auch. Und da kommt sicher bei mir auch viele, viele Energie her, dass ich sage, okay, das war, das ist jetzt acht Jahre her und in diesen acht Jahren hat sich in meinem Leben massiv viel verändert und solche Dinge sind jetzt entstanden.

[01:08:45] **Lucian Haas:** Hike and Fly dann auch als Weg, um emotional zu gesunden?

[01:08:50] **Paul Guschlbauer:** Man beschäftigt sich einfach sehr, man hat auch Zeit, wie du gesagt hast, Billigerreise und so, wenn man wirklich mal länger unterwegs ist und wenn man jetzt einfach, und da spricht ja nichts dagegen, viele Leute sagen zu mir oft immer, sie wollen unbedingt mal ein Biwak -Dings machen. Sag ich, ja, du brauchst dir nur deinen Rucksack nehmen und bei der Tür rausgehen. Du brauchst nicht auf den Moment warten, du musst nichts tun, nichts, außer den Rucksack nehmen und losgehen. Der Rest ergibt sich komplett von selbst. Aber daran scheitert es und wenn man allein das schon mal gemacht hat und dann einfach mal unterwegs ist, das ist ja schon das Ding, was man dann tut, einfach. Also da ist ja dann schon dieses emotional, oder wie du es gerade genannt hast, diese Beschäftigung mit sich selbst und dieses, okay, ich mache es jetzt möglich für mich, ist ja schon der erste Schritt in die Richtung.

[01:09:36] Von

[01:09:37] **Lucian Haas:** deiner Wanderbird - oder Hike -and -Fly -Philosophie ganz viel kann man sich ja vorstellen, es geht um Flow, um Flüsse, um Energie, um mit der Natur zu schwingen und so etwas. Wir Menschen setzen gegen Natur, oder was heißt gegen Natur, aber wird häufig so gesehen als Gegenpol zur Natur, ist unsere Technik, die wir einsetzen. Mit der wir uns teilweise auch von der Natur entkoppeln oder sowas. Nun setzen wir auch bei Hike -and -Fly -Techniken ein, aber wäre es nicht eigentlich quasi der Gipfel, der Wanderbird -Idee, wenn man sagen würde, man lässt sich so auf die Natur ein, dass man auch gar keine Technik mehr braucht. Also den Gleitschirm braucht man schon, aber das andere drumherum, dass man einfach sagt, ich gebe mich so dem Flow der Natur hin, dass ich kann alles so lesen, ich brauche keinen Burn -Air mehr oder was auch immer.

[01:10:32] **Paul Guschlbauer:** Also jetzt konkret auf den Sport bezogen, ist das glaube ich, also ist das zumindest für mich die schönste Form, von dem, also wenn ich so mit dem Sport umgehen könnte und sage, okay, ich habe da einfach meinen Rucksack stehen und ich gehe dann einfach los und wie ich es eben in der Definition am Anfang schon gesagt habe und gehe dann raus und wenn ich den richtigen Startplatz für den richtigen Wind und so finde, dann fliege ich und sonst war ich einfach draußen und habe ein schönes Erlebnis gehabt. Da brauche ich gar nichts dazu. Aber natürlich, es gibt auch diesen Fortschritt und ich ertappe mich selber die ganze Zeit dabei, das auch zu bemerken, so, jetzt gehe ich

sogar schon auf den Berg und schaue noch, ob der Wind noch am Startplatz passt, also das habe ich jetzt auch selber mal wirklich bewusst wahrgenommen.

[01:11:16] Das muss man halt auch mit einbeziehen, aber wie viel will man eigentlich jetzt dann wirklich in diesem Kastl leben oder wie viel will man einfach das erleben? Und das ist einfach so, was man sich selber dann auch irgendwann einfach mal bewusst werden darf, sozusagen darüber.

[01:11:35] Und generell Evolution, also so generell das Thema Entwicklung, Entwicklungen und technische Erfindungen, ja, das ist das, womit wir uns halt so beschäftigen, gesellschaftlich. Also irgendwie ist das halt das, was uns irgendwie taugt. Also vielleicht, vielleicht ändert sich das auch wieder, aber da findet man jetzt halt gerade den größten Halt und die größte Sicherheit, einfach möglichst viel Struktur und möglichst viel technische Hilfe zu finden. Es könnte auch so sein, als Alternative, dass man einfach sich ständig jeden Tag nur damit beschäftigt, wie viel Bewusstsein hat man über sein Nervensystem, wie viel Bewusstsein hat man für das, was man jeden Tag tut, was man eigentlich wirklich braucht, wie es einem wirklich geht und wie die Beziehungen laufen mit anderen Menschen und so weiter.

[01:12:24] Es wäre auch ein Weg. Also ist halt gerade so. Und jeder in Summe ergibt sich der neue Weg halt daraus, was die Summe der Menschen macht. Und die einen machen das, die anderen machen das und daraus ergibt sich die Zukunft. Also, das ist eben einfach total, das ist ja nicht so ganz genau berechenbar. Das ist ja auch das Coole dran. Wenn

[01:12:47] **Lucian Haas:** sich jemand Impulse holen will, dann kann er jetzt dein Buch kaufen. Wenn jetzt jemand aber sich dein Buch kauft oder überlegt, es zu kaufen, was würdest du sagen, was sollte er nicht erwarten von diesem Buch, um nicht vielleicht enttäuscht zu werden?

[01:13:07] **Paul Guschlbauer:** Ja, also, was man nicht erwarten sollte, ist wahrscheinlich einfach ganz klare Anleitungen, wie man jetzt zu dem, also ganz klare Anleitungen, wie man es erwarten würde, dass man jetzt zu diesem, keine Ahnung, 100, 200 Kilometer Flug kommt. So. Das steckt zwar eigentlich in dem Buch drinnen, aber halt auf eine andere Art und Weise. Also deswegen, deswegen, du kannst das vielleicht sogar noch besser sagen von deiner Perspektive aus, als Analyst das von außen, weil du da jetzt einfach ein bisschen eine größere Perspektive draus hast als ich. Aber für mich ist das natürlich, natürlich ist das natürlich das Wichtigste. Deswegen habe ich auch das Buch so geschrieben.

[01:13:49] Was man nicht erwarten kann, ja, da ganz genaue Anleitungen, wie man jetzt die nächste, die nächste Thermik findet. Also dafür kann ich keine Garantie abgeben. Das kann niemand. Das ist ja das Schöne daran. Sondern man kann nur, man kann sagen, okay, ja, da ist die Wahrscheinlichkeit am höchsten. Und dann musst du das mal ausprobieren. Und ein Buch wird ja nie das Tun ersetzen. Also das Wichtigste ist noch immer, es einfach zu machen. Die Sachen einfach machen. Das ist das Wichtigste. Also einfach, das Buch kann einen schneller auf ein nächstes Niveau bringen, weil man einfach Impulse kriegt, die man sonst selber erst erfahren müsste. Und die andere schon, also in dem Fall ich, halt erst schon erfahren haben. Dann kann man sich das mitnehmen.

[01:14:34] Aber tun muss man es trotzdem selber, weil sonst würde man es nicht erleben. Und es geht ja auch schlussendlich ums Erlebnis.

[01:14:41] **Lucian Haas:** Und was wünschst du dir, was deine Leserinnen und Leser haben? Hauptsächlich aus deinem Buch ziehen?

[01:14:50] **Paul Guschlbauer:** Schöne Erlebnisse. Also ich wünsche mir einfach, dass alle beim Gleitschirmfliegen

[01:14:56] das Gefühl kriegen, dass sie sich wirklich wünschen. Und die, die dann auch vielleicht durch das Buch draufkommen, was mir auch schon passiert ist, dass sie vielleicht auch gar nicht fliegen müssen in ihrem Leben, um glücklich zu sein. Die sollten dann auch vielleicht durch das Buch das Bewusstsein kriegen, dass sie es nicht machen und sich nicht dauernd überwinden und dauernd schauen, ich muss das machen. Also das, das ist das, worum es mir geht, weil das ist einfach ein wunderschöner Sport, wenn er im Flow basiert. Und sobald eine Kleinigkeit oft nur nicht stimmt, kann es einfach auch zu einem riesigen Kontrapunkt werden. Also zu einem riesigen Thema von ja, ich mache

das ja gern und das war schon immer mein Ding und ich will das unbedingt. Und jedes Mal ist es eigentlich nur Stress.

[01:15:41] Und das bringt eigentlich auch überhaupt niemanden aus.

[01:15:46] **Lucian Haas:** Zum Ende hin will ich auch nochmal auf das Ende von deinem Buch gucken. Und da öffnest du gewissermaßen nochmal den Fokus vom Hike and Fly und dem Wanderbird Flow und sowas. Das erweiterst du im Grunde auf eine Sicht auf das gesamte Leben.

[01:16:03] Und um das so ein bisschen klar zu machen, ich lese jetzt mal einen ganz kleinen Ausschnitt daraus. Ist ein bisschen aus dem Zusammenhang natürlich, also aus dem großen Zusammenhang gerissen, aber vielleicht wird da so ein bisschen deutlich, in welche Richtung deine Gedanken da gehen. Und dann kommt noch eine letzte Frage für dich. Zitat ist, in diesem freien Fluss liegt eine natürliche Form des Menschseins, verbunden mit der Weltenseele, getragen von den universellen Energien, authentisch im Ausdruck. Wie Farben, die ineinander übergehen, wie Teilchen, die zu größeren Mustern verschmelzen, findest du deinen Weg im großen Energiefeld des Lebens. Du spürst die Strömung und folgst ihnen, während dein innerer Kompass die Richtung weist.

[01:16:45] Ende von dem Zitat. In dem Kapitel gibt es noch ein bisschen mehr, oder in diesem Abschnitt gibt es noch ein bisschen mehr dazu von diesen Gedanken. Meine Frage an dich, wenn du das so nimmst, wohin meinst du, wird dich die

[01:16:59] Wanderbird -Lebensweise, nenne ich es mal, Philosophie, wohin wird sie dich als nächstes führen?

[01:17:06] **Paul Guschlbauer:** Ich habe das Gefühl, dass sie mich dahin führt, das Ganze eben auch ein bisschen in einen größeren Rahmen zu bringen. Einfach. Also jetzt nicht im Sinne von der Anzahl der Menschen, aber im Sinne von, es könnten auch Menschen was davon haben, die jetzt noch nicht Gleitschirmfliegen, zum Beispiel. Also das ist das, was meine Persönlichkeit antreibt, einfach so noch ein bisschen die, man nennt das vielleicht Zielgruppe aufzumachen, die diese Nachricht auch erreichen kann. Weil es für mich einfach sehr wichtig ist und ich vielleicht mich aber auch nicht traue, weil ich bin halt nur Gleitschirmflieger, so auf die Art. Also was kann ich schon? Das ist so das, was ich vielleicht aus der Vergangenheit mitnehme.

[01:17:52] Inzwischen weiß ich, dass ich viel auch dazugelernt habe und das ist für mich der nächste Schritt, in dem, was ich halt so gerade lernen möchte. Ich möchte jetzt noch wichtig dazu sagen, das, was du gerade vorgelesen hast, gefällt mir persönlich sehr gut, setzt aber eben voraus, dass man das Buch von Anfang bis zum Schluss gelesen hat, damit man das auch wirklich, damit man auch wirklich damit was um, damit man das auch richtig sieht, so zu sagen. Also das wäre mir schon ganz wichtig, es geht jetzt in dem Buch nicht die ganze Zeit nur um Spiritualität, sondern es geht schon um Gleitschirmfliegen faktisch auch, oder? Ja.

[01:18:28] **Lucian Haas:** Also ich habe ja auch extra gesagt, du öffnest da noch mal den Fokus vom Hike and Fly weg auf was noch mehr kommt, aber das war für mich die Frage, was kommt für dich jetzt? Geht das dann irgendwann auch von deinem Leben? Meinst du, du emanzipierst, also das klingt ein falsches Wort, nicht emanzipierst, aber du lässt irgendwann mal vielleicht das Hike and Fly noch weiter zurück, weil du sagst, es geht noch um mehr? Oder ist das, was du gerade genannt hast, das noch stärker verbinden und zu öffnen, noch mehr Leute zum Hike and Fly hinzuführen, um zu sagen, wie kriege ich Nichtflieger dazu, ja, vielleicht fliegen zu gehen und da drin was Neues für sich, für ihr Leben zu lernen?

[01:19:09] **Paul Guschlbauer:** Ja, ich glaube, das kann man, also das muss man auch einfach ein bisschen strukturiert sehen. Also wenn man jetzt zum Beispiel an die Events denkt, die ich mache, die haben das Potenzial auch irgendwann einmal Menschen zu erreichen, jetzt rein die Events von der Story her, mehr Menschen zu erreichen. Also das könnte man auch so aufziehen wie Red Bull League selbst irgendwann und sagen, okay, man macht einen Livestream, man macht das und das und Leute können einfach zuschauen. Dann würde man natürlich mehr Menschen erreichen, wäre natürlich langfristig ein Ziel, mehr Menschen in den Sport zu bekommen. Das habe ich eh schon am Anfang gesagt, aber momentan ist es auch schon einfach mal cool, wenn der Sport von innen heraus und das ist glaube ich das, was anfängt, einfach mal so sich für die Menschen, die das wollen, in die Richtung entwickelt, in Richtung Bewusstsein und ich trage das mit und mir ist bewusst, was ich da eigentlich tue,

[01:19:59] weil dadurch wird die Message ja auch schon rausgetragen, so mehr. Und das ist sicher mal da, wo alles gerade jetzt passiert, also sei es eins zu eins, Coaching mäßig oder in Mentoring sozusagen oder bei den Events, wo 100 Leute vor Ort sind. Das trägt das einfach durch und das ist das, was die Leute dann auch wirklich mitnehmen, so von der Einstellung her, hoffe ich zumindest und die, die es nicht wollen, die nehmen halt irgendwas anderes mit, also das ist total offen auch, das ist aber auch wirklich auch total wichtig. Aber natürlich, schön wäre es natürlich, wenn diese Idee von bewussteren Leben im Endeffekt final mehr umgreifen würde und momentan, wenn man das so anschaut, jüngere Generationen beschäftigen sich schon viel mehr noch damit, als ich das sogar mache, das ist schon viel selbstverständlich, ist ja auch logisch, also keine Ahnung, meine Kinder wachsen mit mir und der Veronika auf, die ist

[01:20:57] Sportpsychologin, und Psychotherapeutin, die hat auch was in dem Buch, ein paar Seiten geschrieben übrigens und die kriegen natürlich dann schon was ganz anderes mit, schon von vornherein oder so ist das halt, so entwickelt sich die Welt halt weiter und das wäre schon richtig schön, weil in einem bewussteren Zustand kann man gewisse Dinge, die jetzt momentan in der Welt passieren, meiner Meinung nach auch gar nicht mehr machen, dann, glaube ich.

[01:21:26] **Lucian Haas:** Das lasse ich mir einfach so stehen. Paul, ich danke dir für deine Arbeit, für deine Erzählung rund um Wonderbird, dein Buch und die ganze Philosophie, der Spirit, der dahinter steckt. Ich bin mal gespannt, wie dieses Buch und wie diese Ideen weiter in der Gleitschirmszene resonieren. Also ich selbst kann da sehr viel mit anfangen, diese Herangehensweise, im Moment zu gucken, was stimmt eigentlich, also das ist etwas, wie ich denke, Fliegerei immer sein sollte, weil sie sonst ungesund wird. Ja, danke

[01:22:03] **Paul Guschlbauer:** dir fürs Erzählen. Sehr gern, vielen Dank für die Einladung und dass ich das auch auf dieser spirituellen Ebene jetzt mit dir besprechen durfte und ja, du hast das sehr schön in einen Rahmen gefasst. Vielen Dank.

[01:22:26] **Lucian Haas:** Das war die Episode 172 von Putzglitz mit Paul Guschlbauer. Das Buch Wonderbird Strategy ist bei Viento Publishing erschienen. Den Link dazu gibt es in den Show Notes. Wenn du noch mehr inspirierende Geschichten aus dem Kosmos des Gleitschirmfliegens hören willst, dann solltest du nicht nur Putzglitz im Podcatcher deiner Wahl abonnieren. Ich lade dich auch ein, zum Unterstützer meiner Arbeit zu werden. Auf meinem Gleitschirm-Blog www.Lu-Glidz.blogspot.com findest du unter dem Punkt Fördern alle nötigen Infos und Links, wie du diesem Projekt mit einem frei wählbaren großen oder kleinen finanziellen Beitrag weiter eine Basis geben kannst.

[01:23:12] Allen Förderern sage ich Danke. Bis bald. Euer Lucian.

English

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

Show notes

Paul Guschlbauer has written a book about Hike & Fly. What is behind the "Wanderbird-Strategie"?

Paul Guschlbauer is certainly known to many as a long-time participant of the Redbull X-Alps and an aviation adventurer. In Podz-Glitz, he was already a guest five years ago. In episode 18 „Der Buschpilot“ he told how he flew many stages from Alaska to Tierra del Fuego with a small propeller plane and a paraglider in his luggage.

Meanwhile, Paul is focusing on organizing his own competition series and events with a coaching character around the topic of Hike-and-Fly under the brand Wanderbird he launched. Fittingly, his first book was recently published: „Wanderbird Strategy“.

It is not just a technical book about Hike & Fly. While Paul also writes soundly about the basics and techniques of this sport, he places the special mindset at the center. It is about the pursuit of an ideal state, the Wanderbird Flow, in which the Hike-and-Fly pilot forms a perfect symbiosis with nature and its energies on the ground and in the air.

In this episode 172 of Podz-Glitz, Paul talks about his personal philosophy of Hike-and-Fly. Among other things, it is about how he himself became a hiking bird, how to get closer to the nature-connected flow, and how ultimately this spirit of Hike-and-Fly can also serve as a school for life.

If you want to promote Podz-Glitz and the blog Lu-Glitz, you can find all the relevant information at:

<https://lu-glitz.blogspot.com/p/fordern.html>

Music for this episode:

Track: Spatial Entanglement | Künstler: The Grey Room

Youtube Audio Library

<https://www.youtube.com/watch?v=s5VdA6spQeY>

Lu-Glitz Links:

- Blog: <https://lu-glitz.blogspot.com>
 - Facebook: <https://www.facebook.com/luglitz>
 - Instagram: <https://www.instagram.com/luglitz/>
 - Whatsapp channel: <https://whatsapp.com/channel/0029VaBV505CHDynzdlJlU34>
 - Youtube: <https://youtube.com/@Lu-Glitz>
 - Soundcloud: <https://soundcloud.com/lu-glitz>
 - Spotify: <https://open.spotify.com/show/6ZNvk83xxGHHtfgFjiAHyJ>
 - Apple-Podcast: <https://itunes.apple.com/de/podcast/podz-glitz-der-lu-glitz-podcast/id1447518310?mt=2>
 - Linktree: <https://linktr.ee/luglitz>
-

LINKS to Paul Guschlbauer:

- Book „Wanderbird Strategy“: <https://www.viento-publishing.com/project/the-wanderbird-strategy>
- Review of "Wanderbird Strategy" on Lu-Glitz:
<https://lu-glitz.blogspot.com/2025/10/buchtipp-wanderbird-strategy.html>

- Wanderbird Website: <https://www.wanderbird.io/>
- Wanderbird on Instagram: <https://www.instagram.com/wanderbird.hikeandfly/>
- Podz-Glitz Ep. 18 - The Bush Pilot: <https://lu-glitz.blogspot.com/2019/12/podz-glitz-18-der-buschpilot.html>

Transcript

[00:00:03] **Paul Guschlbauer:** Yeah, then suddenly you just let go in a thermal and think, "Yeah, there's nothing there anyway," and the next moment it starts rising. That's when it became clear to me, okay, it's too complex to just think through it logically all the time. And that's something that's always stayed with me, and I think that's why I rely on it, because you say it's a spiritual book—that's a big part of what the book is about, like, what kind of attitude do I basically approach this with to be ready to be able to make use of all those possibilities out there?

[00:00:47] **Lucian Haas:** Podz-Glitz, the Lu-Glitz podcast, stories from the cosmos of paragliding.

[00:00:56] Today with Paul Guschlbauer and I am Lucian Haas.

[00:01:05] Paul Guschlbauer is certainly known to many as a long-time participant in the Red Bull X-Alps and an aviation adventurer. He was already a guest on Podz-Glitz five years ago. In episode 18, The Bush Pilot, he told us how he flew many stages from Alaska to Tierra del Fuego with a small propeller plane and a paraglider in his luggage. Meanwhile, Paul is focusing on organizing his own competition series and coaching-style events centered around Hike and Fly under the brand he launched, Wunderbird. Fittingly, his first book, Wunderbird Strategy, was recently released. It's not just a technical book about Hike and Fly.

[00:01:51] While Paul also writes about the fundamentals and techniques of this sport in depth, he puts the special mindset at the center. It's about striving for an ideal state, the Wunderbird Flow, in which the hike and fly pilot forms a perfect symbiosis with nature and its energies, both on the ground and in the air.

[00:02:17] In this episode 172 of Podz-Glitz, Paul talks about his personal philosophy of Hike and Fly.

[00:02:25] It's about how he himself became a wonderbird, how to get closer to that nature-connected flow, and how ultimately this Hike and Fly spirit can also serve as a school for life.

[00:02:41] By the way, I can only present these kinds of special conversations in Podz-Glitz because there are supporters who financially support my work on the podcast. Join in too. You can find all the necessary information about this in the Gleitschirm-Blog Lu-Glitz, specifically on the "Fördern" page.

[00:03:04] Paul, are you a spiritual person?

[00:03:08] **Paul Guschlbauer:** Yes, I have to say, I am a spiritual person, even though in my eyes, that's just a bit of a label in society—it's a bit of a stigma, that's how it resonates with me—but basically, yes. What does that mean for you? For me, it means that things can have value that we might not be able to explain scientifically yet, or haven't experienced yet, and that there are connections that you just have to believe in. Is flying something spiritual for you?

[00:03:49] Flying has extremely many aspects that can be spiritual, I'd say. You can fly, or specifically the way I do it, in so many different ways. And for me, I believe that... this way, this spiritual way, as you just branded it, let's say, is what has personally taken me the furthest, if you want to put it that way. But I wouldn't call it spiritual; I'd call it more like being connected to nature, so to speak, and not say, okay, I now believe in some crazy things, but for me, it's simply a fact, the worldview, that we are part of all of this here and the better we integrate into it.

[00:04:37] And the more that means, the better it all works.

[00:04:40] **Lucian Haas:** So I got onto the spiritual side because you wrote a book and I read it, and the book is called Wunderbird Strategy, Mindset, Fundamentals and Techniques of Hike and Fly. And when you read it, you first expect, oh, now I'm getting the great introduction to Hike and Fly. What do I have to do to get properly into the mountains, what exact technique do I need for that, and stuff like that. And then you read it and it turns out to be a very personal book of yours and, from my perspective, also really one that doesn't just deal with the mountains, but also with the world. A book with many spiritual thoughts, actually. Tell me the story of how it came about, so people can understand a bit how

the mindset actually comes together. Not the story of how you wrote it, how you typed it out, but how did you get the idea in the first place and what drove you to write the book the way you did?

[00:05:31] **Paul Guschlbauer:** Well, I haven't exactly planned out how I'm going to tell you this story now, so I have to see where to start. But spontaneously, yesterday I was looking for an old video and scrolled through my Facebook until I got back to 2008, where I found a video—it was the second video I ever edited—from when I had just finished my first year of paragliding. In this video, you hardly see any paragliding scenes, but rather so many cloud time-lapses, and I edited music to it where... where it's about who's in control and how the clouds are moving, and then I had the clouds run in one direction once and then in the other, and I sort of thought to myself at that moment, wow, it already started back then that I was somehow... how should I put it, like from

[00:06:31] ...viewed from the outside and from the inside at the same time. That for me was more about how life works, actually, overall, and what's behind that in the big picture, so to speak, on an energetic level that is just hard to explain. And I kept getting deeper into paragliding, where, if you really deal with it intensively, it's just about that a lot in total. You notice that again and again, where you're just like, yeah, then you suddenly let go in a thermal and think, yeah, there's nothing there, and the next moment it rises. And that's when it became clear to me that looking at this sport logically, regarding something we can't see and can't actually, so to speak, grasp—I mean, of course, you can always keep feeling your way around and say, okay, yeah, the thermal must be there and it's shifting a bit with the wind like this and that—but how we experience and deal with this complex system in that moment is actually too complex to just always think about logically.

[00:07:40] And that has always been with me in some way, and I think that's why—because you say spiritual book—that's a big part of the book too, like, what kind of attitude do I basically approach this with in order to be ready to be able to use all these possibilities that are out there?

[00:08:01] **Lucian Haas:** But now you're saying, experiencing things while flying, what you do or what every flyer probably does, where you say I can't explain that logically anymore, but it's an... an energetic flow that I'm in, and I'm part of the elements, but if I know how to use them, I can still get high or something like that. Even so, you've now tried to put that into words and said you want to write a book about it. One thing is your own experience and how you do it, and the other is a book—I want to pass that on to others. So what drove you to say, "I, Paul, want to somehow convey what I experience or what I think to other people in writing"?

[00:08:41] **Paul Guschlbauer:** Yeah, I've always thought that I should write this down. I mean, I've traveled extremely a lot—I think I've been almost everywhere at some point and experienced so many things. And I thought, okay, crazy things happened, like, I don't know, once I was in Myanmar and had run out of money, and suddenly my uncle is standing there giving me money. These are just little stories from life, you know, about being able to travel again. And I've always found that quite funny. Your uncle was reliable. Was he there by chance? Yes, he was there, suddenly he was there by chance. So, I was sitting there with my girlfriend at that airport and we couldn't fly out anymore because we'd run out of money, and back then in Myanmar you couldn't just withdraw money; you had to bring what you had with you, and then there was an exit airport and you could only fly.

[00:09:33] I think a border crossing was sometimes still open. In any case, my girlfriend and I were sitting there, we had no money left, and we were wondering how we were going to get out of here. So yeah, we're sitting there for a few hours and suddenly my uncle starts walking around the airport. I say, hey, what a cool coincidence that you're right here. Maybe you could lend me some money because I need to get out of here somehow. And exactly, things like that—funny things, or interesting things—have happened to me so much during all the trips I've taken, including the flight from Alaska to Patagonia. You meet so many people and you have no idea, there are 13 borders you cross, and then you land somewhere as an Austrian in an American mini-plane at some South American airport, and suddenly you have these very interesting challenges and very interesting solutions that you couldn't have imagined beforehand.

[00:10:27] What's waiting for you there, where you can actually park your plane, where you can get fuel. And I've always thought to myself that I should write down all these stories. But they're not going to be in this book.

[00:10:39] **Lucian Haas:** before, but the book is already quite specific. No,

[00:10:41] **Paul Guschlbauer:** the book, unfortunately.

[00:10:42] **Lucian Haas:** Regarding Hike and Fly. You'll probably have to write three more books in

[00:10:46] **Paul Guschlbauer:** in the near future. Yes, to elaborate a bit, I already went to a publisher with this idea. That was about seven or eight years ago. But it was a bit too intangible. Like, yeah, okay, adventure stories, I don't know. So that wasn't enough, let's just say. And my life has then taken some interesting turns from this adventurous life toward personal changes as well. I've had two children in the meantime, at the same time I separated from the children's mother, and I'm now in a new partnership where the children are also well settled. So we get along extremely well with each other. And that only happened because I started dealing a lot with coaching, with psychological aspects; I also did psychosocial training, systemic coaching and so on, also really learned, let's say.

[00:11:42] Then in training facilities. And then, in fact, Simon Lehmann and Werner Luidol, who both started the Viento publishing house back then, came to me and said, hey, let's do a book about this sport. And I told them from the beginning, yes, we can do that, but I also want to include a few other things. It's important to me to write something in the book that doesn't exist yet—I mean, I don't know every paraglider book, but I think it's important to put the sport, which is very close to my heart, in a different light, so to speak. It just needs a fundamentally different attitude toward the sport and a more conscious approach.

[00:12:31] That's my personal motivation. And then I told them, "And this is what it could look like." And then we started roughly outlining the table of contents, saying what kind of topics would be included, what would be covered, and that's how this book came about, where, as you say, I wouldn't call it a spiritual book now, but it naturally contains a lot of mindset and mental strategies and other topics that I believe could also be taken into one's life. Is that...

[00:13:04] **Lucian Haas:** In terms of the content, is it what you imagined at the beginning? Or did it take some crazy turns, like with flying, where you end up saying that in the end, you found the lift in a completely different place than you expected at the start?

[00:13:24] **Paul Guschlbauer:** Yeah, of course, I had a certain idea and then naturally dove into this topic and tried to somehow really find the point. And in some places, it was actually a bit difficult for me because I'm simply of the opinion that it's so individual. I mean, everyone practices the sport. I do it out of my own motivations, with my own goals, with my own ideas, and ultimately with my own desires for the experience. Everything depends on that. So, I could write a niche book for Red Bull League athletes, for example. I could probably make it quite authentic, say, "Hey, this is exactly how you have to train," and "this and that is what you could do from my perspective, this is how I experienced it and achieved this and this success."

[00:14:11] But then that definitely won't appeal to the person who just wants to go to the mountain for fun and just fly through the clouds or I don't know, through the clouds, that experience above the clouds, what you could hear in the song, wants to fulfill that idea. Those are two completely different topics and the underlying approach is simply different. My wish, that's clear for everyone, it just has to be for everyone in some way, it has to have a drive. And that's where I am with everyone. And I came back to that with every topic and said, that's what it's actually about. So it's actually about the attitude, with what attitude do I approach the sport. And if I now approach the sport simply as someone who originally just wants to have a nice gliding experience and then read Paul's book and it says everything about Red Bull League freestyle in there,

[00:15:03] is it right or important to fulfill it like that now? And is that the content of what I need to learn now to be happy or not? Of course not, it's simply about having the experience as well as possible and as beautifully as possible, positively for yourself. And that can happen in different ways. And that's what I kept coming back to, I noticed that again and again. And ultimately, I believe, also thanks to the help of Werner and Simon, we've drawn a good arc that everyone can take something away from. And of course, my...

[00:15:45] ...competitive past, I think, is already included. So you'd have to tell me that now after you've read it. Those certain themes of ambition, like how to be efficient, because you don't always have to have efficiency as your only goal. But yeah, that's sort of how it developed.

[00:16:01] **Lucian Haas:** Yeah, that is... I'd say you've found a good balance between your scattered ambition or the competitive mindset that's in there. But when you read the book as a whole, I'd say...

[00:16:15] Yeah, the mindset story, the spiritual side—or let's just say the spirit you bring with you, which is maybe the spiritual part, and how everyone brings it with them in their own way when they go flying. I'd say that's what takes up most of it, in terms of what you take away from reading it. And the chapters where you describe certain stages—like the days where you said, for example, Red Bull X-Alps Day 1 and 2, and on one you weren't doing so well, but on the next you were more in the zone, and then moved forward well, and you describe how different that is and what the influencing factors might have been. That's also fun to read and to trace a bit. At the same time, it's probably like for many who say, yeah, X-Alps is a long, long way from what I can actually do.

[00:17:03] I wouldn't have to read this book for that. I want something different for my thing. But I think you can find an enormous amount for yourself in there, regardless of what level you practice the sport at. In the book, it's very much about something you call the Wanderbird flow. But before we get to that, I have another question regarding flow. Did you ever experience something like flow while writing, or was it pure work for you?

[00:17:32] **Paul Guschlbauer:** That's a good question. It was definitely both.

[00:17:37] Flow—so we're automatically getting into the Wanderbird flow topic a bit now. The flow in writing kicked in once I really dedicated myself to the topic and cleared out the other, less important topics from my system, my body, and my surroundings. I basically cleared out a full week, probably three, four, or five times in total, making sure there was absolutely nothing else and dedicating myself 100% to the book for those few days. And then it worked. That flow was there. And then things actually moved forward, because that is definitely the experience I'm having with writing this book now.

[00:18:23] Just sitting down once in a while and writing a page here and there—writing about it—is particularly difficult with this book, which ultimately has about 350 pages and is supposed to be cohesive. I mean, that's the thing: if you read the first pages and then the last pages, which might even be the intro for a next book, it all has to hang together. No matter where you go, you have to feel that connection. And keeping that consistent in your head throughout the entire time just doesn't work, and certainly not if you're only doing it on the side. So, the biggest learning was simply focusing on one thing, on this specific thing, and really sticking with it—then things actually started moving.

[00:19:11] Then entire chapters were done in a week—I managed to get through a lot of pages.

[00:19:17] **Lucian Haas:** You were in the flow, they just kind of flowed out of your fingers, so to speak. Yeah,

[00:19:21] **Paul Guschlbauer:** at some point, yeah. That's totally fascinating. So, like...

[00:19:25] **Lucian Haas:** it's not simple at all, not at all how I imagined it. I mean, writing means, if everything goes well, putting your own thoughts and also your feelings into a, let's say, comprehensible form, and above all for yourself first, so that you can express it at all. What did you get out of working on the book for yourself, did you learn anything new about this Hike & Fly topic? Just by having to say, I have to express this now. It's not just a feeling, a gut feeling, or whatever is fluttering or twitching in your ass because there has to be some thermals to the right or something, but how can I express certain things in a way that shows I've understood them?

[00:20:09] **Paul Guschlbauer:** Exactly, an extremely big challenge. I can summarize it like this. You say, okay, now I'm going to write something about thermals flying. Okay, yeah, totally easy. I know how it works, I do it all the time. And then you start to imagine it. Yeah, okay, maybe it pulls here, as you just said, and so on. And in reality, yeah, you can't just write that, but there has to be a bit of... well, there's always this factual context, and that's where we hit a wall. And as you just said, it becomes extremely difficult to put that into words, into words, and that was definitely the biggest challenge. But also an extremely big learning experience, because of course I knew many things, they are correct, so for me,

[00:20:56] but are they actually true in the first place, and how do you describe them in a way that's easy to follow? For example, one topic that comes to mind is the topic of fear. I remember being asked years ago by the Thermik magazine or Cross-Country magazine to write a commentary on the topic of fear, and back then I wrote something—looking back

now, I'd say I wrote something—just the way I perceive it. And now, in the course of writing the book, I've dealt with it more clearly, partly because the question comes up at my events or in the workshops I do as part of those events,

[00:21:38] ...so almost always has something to do with fear. That's just so present when flying, and I've really taken a bit more time to deal with it so that I can explain it, because well, it does need explaining. A book like this is always sort of something where you get something in on a logical level so that you can refer back to it when you're actually in the situation. It's not really anything more than that, because they actually experience it; everyone has to do that themselves, so to speak. And now, it's about describing that in a way, as you say, that is recallable and understandable in that moment when the person is doing it. And when it comes to the topic of fear, it has so much to do with thoughts, beliefs, and whatever else, which is extremely psychological.

[00:22:27] I mean, you just have to really look at the facts. And that's why I dedicated two-thirds of the book to, let's say, the topic of mindset or spirit—not to call it spiritual, but that. And then, for example, when it comes to anxiety, it's about how do I deal with it now? What is it actually? And what good or bad can I factually take away from it? And then, of course, describing that clearly and simply is the next challenge. I think I managed to do that by simply explaining the topics over and over again. I mean, you could probably summarize the points in far fewer sentences than they appear in this book.

[00:23:19] But if you hear it over and over and deal with it repeatedly, that's my approach—eventually, you'll understand it better too. The question was, nothing against your answer,

[00:23:30] **Lucian Haas:** very nice. Okay, did I forget the question? What have you gained for yourself—have you, through explaining or describing things, perhaps even understood some things for the first time or understood them anew, to the point where you could say that in some areas, I've perhaps become a better pilot or a better hike and flyer with everything that comes with it, by writing the book? That is a

[00:23:57] **Paul Guschlbauer:** That's a very, very big question, I have to say, because if you go through this entire process as intensely as I did, so that I can pass it on, the change happens on a much higher—well, much higher—personal level. I don't mean that in a judgmental way, but what actually changes is your entire approach to flying. I don't mean it's like, "Okay, I'm doing a curve differently when I fly" or something; it's about what value flying even has in my life.

[00:24:35] What kind of change can happen because I've written a book and I'm doing events and I'm no longer, so to speak, the Red Bull Hero standing at the top of some events? That's what has changed, that's where the further development has happened, if you ask me like that. That's why I say this change has happened on a very personal level, where in my opinion I've become better because my life is pleasant, in the way I'm living it now.

[00:25:10] and in that sense, a positive development has happened because of it. And as for flying, I just do it now however I feel like it. So, what does it mean for me when I enjoy it? Well, if it's still cool in the evening and I can fit it in, then I go out and fly another round. And maybe compared to before, I don't have that ambition to always have to do it anymore, because then my success, for example, would depend on external factors like sponsors and so on. And this process of writing the book has also contributed well to that.

[00:25:50] **Lucian Haas:** So, a much more holistic view of the whole thing—meaning also flying and life, and how they fit together and how you can shape it so that you feel comfortable doing it.

[00:26:01] Let's talk a bit about some of the core themes of the book, and let's start quite simply with a definition. What does hike and fly mean to you?

[00:26:15] **Paul Guschlbauer:** Yeah, that's where it already started, for example.

[00:26:20] Because that's a good example. So, for instance, Hike and Fly is just Hike and Fly. If you just look at those two words as they stand, if you hear or write down Hike and Fly, then it's walking and flying. But in the combination, it's simply something completely different. That's been haunting me for a long time even before I started writing the book. The sport of Hike and Fly is a different sport than me going hiking and going flying separately from each other. The combination simply creates a new sport in total. And because, well, if I had to get straight to the point of what Hike

and Fly is, it means I take my backpack, head out with the goal of flying, and then make the right decision,

[00:27:10] Because that's a good example. So, for instance, Hike and Fly is just Hike and Fly. If you just look at those two words as they stand, if you hear or write down Hike and Fly, then it's walking and flying. But in the combination, it's completely something else. That's been haunting me for a long time even before I started writing the book. The sport of Hike and Fly is a different sport than "I go hiking" and "I go flying" separately. The combination simply creates a new sport in total. And because, well, if I had to get straight to the point of what Hike and Fly is, it means I take my backpack, head out with the goal of flying, and then make the right decision, to fly or not to do it. And that was my Hike and Fly. So now, because Hike and Fly always fits, but that was my Hike and Fly experience in this definition. So the flying is no longer the defining part of the sport for whether I did it or not, but actually the decision I make—to fly or not to fly while moving through nature—is more important for me. So I hope you've got that now, was that explained correctly? So one

[00:27:41] **Lucian Haas:** goes hiking with his gear on his back, with the option to fly.

[00:27:46] **Paul Guschlbauer:** Exactly, so of course with the goal of flying as well, but if I notice now—and this is an attention issue and also an extension of the attention issue—I go to the launch site and realize it's simply not possible to fly or it's not the right moment for me to fly. So, it's not about flying in the sense that... well, that can have different reasons; it could be because I don't feel capable of flying there right now, or I can't assess the conditions properly, or there's actually too much wind or whatever. And that speaks against flying there for me now, and then I go back down with the backpack, then I still have—or right then I had a very successful hike and fly experience, in my definition.

[00:28:30] **Lucian Haas:** Then, in the title of your book, it already says "Wanderbird Strategy," and this term "Wanderbird"—what does that mean to you?

[00:28:42] Exactly,

[00:28:42] **Paul Guschlbauer:** so that's sort of what

[00:28:44] **Lucian Haas:** I mean... You have that one,

[00:28:44] **Paul Guschlbauer:** I think I sort of invented it, right? Yeah, I invented it at some point, about three years ago now. Yeah. I was actually looking for a definition or a description of this hike and fly in my own definition. And I didn't know what to call it, or if it made sense. Of course, it also plays into how you tell the story around it, and Wandering Bird symbolizes that for me. So, "wandering" in English also implies that you're more like strolling, so that you don't necessarily have to exert maximum effort all the time, but you also enjoy it, so to speak. And "bird," of course, bird and flying, where you can also say about the bird,

[00:29:32] A bird doesn't always have to fly; if it can't fly, a bird doesn't fly. So it sits down sometimes and doesn't fly. And this combination was eventually the point where I said, okay, that's the definition of this sport and, of course, of this approach strategy too, which is why the book is now called Wanderbird Strategy, because it's also, well, and those who read the book will understand that it's simply an approach, so to speak. How do I do this?

[00:30:04] **Lucian Haas:** Right? Do the English people actually get it, do they understand? Like, for me as a German or Austrian, if you read Wanderbird, you're like, oh, that's some Denglish made-up term, "wandern" and well, then something with "Bird" instead of "Vogel" and then it fits. And then you can imagine something under that and say, yeah, that also kind of fits with Hike and Fly, it's a nice term for it. Do English people who read Wanderbird understand it in the sense you mean now? Like this strolling, not-always-flying bird that still wants to fly and actually puts everything into getting into the air?

[00:30:42] **Paul Guschlbauer:** I assume so, and I haven't heard anything else so far because "wandering" is an English word. So it exists there too. It's not... I mean, "wander" and "bird" are both English words, and that's why I assume it's well understood, and like I said, no one has told me otherwise yet. I have no idea what you're talking about here. And it's just a funny, cool coincidence that it works well in German too.

[00:31:08] **Lucian Haas:** I think so. You could say it a bit differently based on the pronunciation, then it's the Wanderbird. Wanderbird, yeah. Wander with an O.

[00:31:15] **Paul Guschlbauer:** do you think,

[00:31:15] **Lucian Haas:** or? Yes, yes.

[00:31:17] **Paul Guschlbauer:** Yes, that's already existed, I've heard it every now and then. Yes. It's not really intended that way, but I've actually written in every book I've published and signed, or where I've included it, that I wish people many wonderful experiences in the Wanderbird-Flow when I pass the book along. So it's already there, I deliberately wrote it as "wonderful" because it's also about the surprise. So that flow is already in there, or the concept of flow always has something to do with being in the now and allowing yourself to be surprised by life, so to speak, without living in the future.

[00:32:00] **Lucian Haas:** You just mentioned that term again, and I actually had it in my question earlier, where I said we'd talk about it right away: Wanderbird Flow. When you read the book, it's sort of like the ultimate goal or the ideal state you can somehow achieve while wandering, birding, or whatever. What do you understand by that?

[00:32:24] **Paul Guschlbauer:** Okay, where do I start so that it doesn't come across as too spiritual and also not... from a coaching perspective, but ultimately it's about... I think you have to

[00:32:33] **Lucian Haas:** you don't have to hide the spiritual side at all. I actually find it likeable, so from that perspective, just keep it in there.

[00:32:39] **Paul Guschlbauer:** Okay, so ultimately, in psychology—even if you bring it right to that point, or at least in this perspective—it's about going through life with a relaxed nervous system, so to speak. Meaning, that you simply have a certain level of relaxation. That doesn't mean you live without tension all the time, but that you simply have the ability to consciously return to relaxation as well.

[00:33:08] And the flow topic actually means finding the right balance between tension and relaxation, so to speak. And... So, what I describe in the book isn't a flow moment, but the goal is to learn from paragliding how a longer duration of flow can ultimately be transferred into a flow life, so to speak. And with paragliding or hike & fly, we simply have the perfect example of that. So it really is, I mean, if you look at other sports,

[00:33:53] is nothing, it's...

[00:33:57] Funny enough, hunting occurred to me at some point.

[00:34:01] But everyone has told me, yeah, it's like hunting. I mean, I'm not a hunter myself or anything, not at all. But you have to realize that it's about finding the patience, finding the moment, to then get the maximum out of, so to speak, what nature has to offer. To go along with that flow, so to speak. And in our sport, that's just... what does that mean? Just... just laid out, so to speak. Because you can't say, "Now I want to fly thermals right here." That's just not possible. Instead, it's always dependent on what's happening out there right now. That means I have to adapt to the whole thing. That's just one example of it. And then it naturally expands. So if I know, okay, I have to adapt. Yeah, how, with what attitude do I go out, for example, in the first place?

[00:34:48] What kind of mindset do I need to have to be there at the right moment? Of course, scientifically, it's getting easier now. Back when I started flying, I'd really sit there for a few hours waiting for the right moment. Nowadays, you can probably check the burn air precisely up to 10 or 15 minutes to see when the wind will come from the right direction. So, it is changing. But the basic principle remains a moment. For example, that's the launch moment right now. But the basic principle remains the same afterwards. Because I can constantly check where the wind is coming from as I fly to the next mountain. So I have to fly there and then I feel it in that moment. Okay, am I hitting it a bit in this direction, or is it rising there or there? And how do I deal with that, and what skill do I have in that moment to perceive it at all?

[00:35:34] Or do I just fly consistently to the next corner because I know that's the opposite of it. The forecast said the thermals have to be there. And then I fly there and suddenly they're not, even though they actually should be. And then

the downward spiral starts, instead of the upward spiral you can have when you fly there and say, okay, yeah, I feel it now, something is happening there. And I just perceive that now and put it into practice and let myself, so to speak, be carried upwards in the flow. So if it's about climbing, for example. Exactly, that's it.

[00:36:09] **Lucian Haas:** The ultimate goal is to flow with whatever energy is there at that moment.

[00:36:13] **Paul Guschlbauer:** Exactly. And of course, that's not established in our society at all, let's say. We don't learn that there. But through the sport, we have the chance to learn it and then bring it back, because my personal goal in my life right now is to implement what I've learned, bit by bit, and live that way. That's not so easy, because you naturally have rigid structures and ideas about people who might not live that way at all. Paragliders are already really good examples, if you look at it objectively. Yes, many of them buy some van and drive from one flying site to another. So, a life change often plays out there just to be able to go flying a lot.

[00:37:02] And that is, in fact, how it expresses itself. But in the book, I definitely tried to explain a bit what the principles are and why it generally happens that you do it this way. And what can you take away from it? What can you take away on one hand for the sport, so that you can implement it so beautifully and in a flow, so to speak? And what else can you perhaps take away so that things change on the outside, so that you can do it at all? You know what I mean? So that certain things, structures, have to soften up so that I can have the experience in that specific way overall. So, Hike and Fly as a life coach?

[00:37:46] I'd say, yeah. I definitely feel that was the case in my life. I learned an incredible amount from it and, of course, reflected on it a lot as well. And for me, a huge amount of what I believe is necessary to be successful, for example, at X-Alps—or even with very, very large projects, like flying from Alaska to Patagonia, or whatever it may be—anything that is complex, anything that is very, very complex and not manageable in detail or plannable, requires a certain level of openness. Things can change on the way to the goal, to the dream, or to the vision, however you want to call it.

[00:38:40] And that's also totally okay, because that's actually the surprise that happens along the way, and it can be very, very beautiful. It's beautiful in itself because that's where the experience is, and you still get there. Even if, in that moment, you don't believe it anymore. I'm going somewhere completely different, I'll never get back to where I actually want to go. But that's exactly the cool thing, because it's also a part of the path you simply take to get to where you want to go. For me, it was specifically Red Bull X-Alps the first time, for example. It's also in the book, how my path there unfolded in an extremely short time and actually very simply, you have to say, in hindsight. But on the way to that participation and to that successful participation, I...

[00:39:29] I wasn't thinking about it in such concrete terms, like always consciously planning and saying, "I have to take this step now so that it works" or something like that; rather, it was just established, so to speak, within me. I want it, it's pulling me toward it, it's going to happen, I know it, and now I trust that the steps will come. That doesn't mean at all that I didn't train hard or push myself way past my limits. I always say passion. Passion is a great word for that, because suffering is also involved. And passion is just totally important. It's not always just easy and I'm sitting on the sofa and then things happen. Not at all, I don't want to say that at all. It's just about it following a natural process that simply feels like a state of flow.

[00:40:19] And in a state of flow, things that feel like they're in a state of flow—even the unpleasant things—can become totally meaningful and pleasant. Although, when you say,

[00:40:26] **Lucian Haas:** Who suffers, if you take passion as a word, is basically almost the opposite of flow. At least in the classical conception people have. Or does suffering belong to flow somewhere too?

[00:40:41] **Paul Guschlbauer:** That's just a different perception of suffering, so to speak. So, suffering in the sense of, I'm completely, totally in the wrong place and I'm doing the wrong thing every day. Or in the sense of, okay, I need to push my limits here. So even if you're training and you're not fit yet, training is going to feel very uncomfortable. And that involves a kind of suffering, but I'm fitter afterwards. And the same goes for personal development. So if you go somewhere new, it's going to feel uncomfortable, but it expands your horizons, so to speak.

[00:41:27] And that's a different kind of suffering, like when I go to the same job every day where I actually don't want to go at all, because I think someone else wants me there. Or because I just believe, for some reason that isn't my own, that this is the right thing to do. That's also a form of suffering, but it's one you can change, and it doesn't lead to any growth. So maybe at some point you'll say, okay, nothing is working anymore, I have to change something. But right now, it's a slightly different approach.

[00:42:01] **Lucian Haas:** Let's jump back a bit in your life, but not to tell your whole life story or exactly how you ended up at the Red Bull X-Alps or anything like that. I'm interested in one point from it. Specifically, how or when and in what way did you, in this life story with your various X-Alps participations, actually become a wandering bird instead of an X-Alps athlete? Was there something like a moment, a kind of epiphany, where you said, no, I have to approach this differently? Or was it an absolute, yeah, a slow development where you'd say, I didn't even notice it. Suddenly I noticed I'm approaching things differently.

[00:42:41] **Paul Guschlbauer:** I only realized it in hindsight, but there is this moment. And that was exactly this moment between the 2011 Red Bull X-Alps and then finally, actually, the 2015 Red Bull X-Alps.

[00:42:56] And in between, first of all, I got to the X-Alps 2011 very quickly as a rookie and was very successful. I came in third, even though in my opinion, looking back, I couldn't fly at all compared to those who really could. Everything just clicked. It was perfect. I mean, the weather suited me just as much as my skills did. The external situation was just right, I'd say. And it was a lot of fun. And then suddenly I was in third place.

[00:43:30] After that, Red Bull said, "Okay, we're sponsoring you now." I got a contract, and back then I saw what kind of—I'd say—opportunities, certain goals I'd somehow had, I could actually achieve. Like, for example, flying in Pakistan. That was totally out of reach for me. And then suddenly Red Bull came along and said, "Hey, don't you want to do something cool sometime? Something you've always dreamed of?" And I was like, "Yeah, sounds good." So in 2012, that was flying in Pakistan, and then I wanted to go up the Musta Ghatta and fly down it. So that was in China—I did the whole Karakorum Highway as a trip, and Hunza Valley, and then finally the Musta Ghatta.

[00:44:16] So, it was all called the Altitude Experience back then, and it was always over 6,500 meters. And then I went up to this 7,000-meter peak, and suddenly it was possible. I mean, they just made it happen, just with the kind of energy Red Bull can give you. And then I did it, and it was all super cool. But then 2013 came around for me. And it came very quickly, and I knew it was coming. I always had this feeling, oh god, now it's for real. Now I'm a Red Bull athlete. Now I have a Red Bull helmet on while I'm in this race. I was already in third place. The expectations were going to be incredibly high, of course, for me at that moment. And I found it very hard to handle the pressure.

[00:45:03] And what I did then was go into extreme planning. I planned everything out in an extremely structured way. I knew exactly—I still have these Google Earth files—where on this straight line from the start in Salzburg to Monaco, I knew where I'd start, where I'd land, where I'd start, where I'd land, where I'd start, where I'd land. And then the race, well, I reached the finish line, I came in ninth.

[00:45:33] and it wouldn't have mattered at all what the weather was like, I would have always been just as fast. So that was it. And then ninth, and only then did this disappointment hit—that I wasn't really that good—and I started thinking, okay, what's actually going wrong here? I wasn't aware of it; I already knew the plan was good, but I wasn't aware of what the mistake was, so to speak.

[00:45:57] **Lucian Haas:** Nature was bad; it just didn't fit the plan, more or less.

[00:46:00] **Paul Guschlbauer:** Yeah exactly, or the nature was too good or whatever. I don't know, my plan was just so good, it was so incredibly good that it was watertight, but it was also, if you call nature water, watertight against this energy from nature. I just didn't factor thermals into my plan at all, they were unpredictable, but it was like, okay, if there are thermals, cool, but the openness was completely lost because of that. And what happened after that was like, okay, I can't do this anyway, so it was a bit of a personal crisis too, yeah, what am I even doing? This isn't me at all and I don't want to do this. And then the horizon just expanded in the sense that Hannes Acht back then,

[00:46:44] who was also my mentor in the Red Bull world, basically allowed me, with a very simple, simple statement, because I asked him, yeah, what would Air Race be, for example, something I could also do. And then he just said, yeah, just start with that. And for me, that was a huge thing, I could never have imagined it. I mean, no one in my surroundings had ever flown, let alone with a plane or something like that. And for me, it was like that. And in hindsight, he just expanded the horizon for me a bit and said, okay, yeah, that's all possible. You can just do it however you want. You can just relax there for a bit. Because in the whole situation, also with Red Bull and so on, that's all easy. And through that, when you look back at it now, also through this relaxation, this flow came in, and this energy from nature too.

[00:47:36] And if you look at it in a slightly bigger perspective, and I mentioned it briefly right at the beginning, sometimes you fly in a thermal and you're totally tense because it's not going up as fast as you want, or it's not going up at all. The moment you let go and relax, suddenly sometimes it pulls you there. Suddenly it's there, suddenly it just rises. And that's what it's about, both in the small and the big picture. And that's how it was for me back then too. Somehow the whole thing relaxed a bit. In 2015, I came back myself. I was extremely relaxed with a new supporter back then, with Werner, who accompanied me with thermals until the last one, I went there too. And I was third again. In between, I was even in first place with Kriegel in southern France. Then I made a big mistake. But that was my... That was my... That was my experience. Everything was okay.

[00:48:21] And then I was third, and then I was third again, and third again. That's a different story. But that was simply the difference. And that was actually the experience, looking back now, where things really changed and where I also realized that there's somehow more to it. During that period, I also started getting coaching or looking for a coach, and I learned a lot from that as well.

[00:48:49] **Lucian Haas:** In one part of the book, you describe Hike and Fly. And if we take that and apply it to your life or how it developed, you write that it's a kind of modern pilgrimage. But where to? I mean, where are you pilgrimaging to?

[00:49:07] **Paul Guschlbauer:** So you mean you'd need a framework like the Camino de Santiago, so to speak. You know...

[00:49:13] **Lucian Haas:** I don't. So, what does the term "pilgrimage" mean to you? I mean, usually it's the usual pilgrims, who go to Rome, who go to Mecca, who go... to Santiago de Compostela, for example. But what is the "Hike and Fly" pilgrimage? Where are you going on pilgrimage? What's the goal there? Or the... you're also going towards a spiritual goal, but...

[00:49:32] **Paul Guschlbauer:** Yeah, the idea of a pilgrimage is simple, or the comparison comes from that: what do you do when you're on a pilgrimage? You just... you just have a clear goal and you do the same thing every day. You just keep going. And you think to yourself and you notice, at some point, okay, maybe all these thoughts are just going in circles. And then you eventually arrive and you have... Well, there are different stories about what experiences pilgrims have. Like, they've somehow, so to speak, just come to themselves a bit more. And that's the point of why I wrote that. Because pilgrimage, if I take, for example... I also happened to scroll through my year 2015 yesterday.

[00:50:18] In 2015, I did 2,665 kilometers of hike and fly. So, on a direct line. Without any curves in that one year. And that was definitely a pilgrimage in that sense, because back then, I went with Tom de Torlo, and we just walked for days. 50 kilometers a day until it was time to fly again. Then it was time to fly again. Then we were so happy that we flew 100, 150 kilometers. And so on. And that is pilgrimage in the sense that you have a goal, you want to get there eventually. And along the way, you walk for a bit, then it's time to fly again, and so on. And it's only about that anymore. It becomes extremely simple. The tasks become totally simple.

[00:51:03] You don't get so entangled in daily life. Like, "Oh, now I have to go there." "I still have an appointment." "I still have to do that." "I still have to do that." And I think a Hike and Fly adventure is very well suited for that. In a way, it's like doing a slightly more exciting kind of pilgrimage.

[00:51:20] **Lucian Haas:** The journey is the goal, in a sense. Still, I mean, with a pilgrimage, there's very often a distant destination you want to reach. The experience is then what you do during the trip. Like you're saying now, Athletic Circle with Tom de Dorlodot—lots of hiking and also flying again. We wanted to get through the whole thing once. But

the exciting part was the experience along the way. If Hike and Fly is a modern pilgrimage, you actually still have to set a goal to be able to experience it, where you say, "This is the direction we're heading," even if the experience then takes place on the way, on the path. So, does Hike and Fly need a goal in a certain way?

[00:51:57] **Paul Guschlbauer:** So I believe it's not just Hike and Fly, but many paragliders listen to that too,

[00:52:03] doesn't need a specific goal in that sense, but clarity on what you want to experience. The more you deal with that, the more confidently you'll practice the sport, the more fun you'll have, and the better the whole experience will be. So I think that's very important. Like, if I have a goal of, okay, I want to fly exactly 100 kilometers, for example, that's a sequence of what I actually want to experience and a conclusion drawn from it. So if I just want to, yeah, how, if I want to feel free while flying, let's say, and I want to have that feeling of the winter blasting around my ears, and that I've physically exerted myself somehow, and that I get this feeling of satisfaction when I've just had a thermal and this and that.

[00:53:06] So, you bring up these kinds of ideas, or is it in comparison to, for example, yeah, I have to win something. So if I win something, for example, then the goal is recognition in most cases. Or also a goal in the process. That's different from when I just land somewhere alone and I'm totally happy. So there are simply different... that's what I mean by reflecting on it, it's like, the more clarity you have about it, the better it is. Because if I say I want to participate in this or that competition and I put myself under pressure—like through external pressure—and then a launch comes, and then people are watching, and then a launch situation occurs and I'm not aware that I'm under this external pressure, so to speak, then I'm not standing.

[00:53:54] I start there, even though I wouldn't start for myself. So I'm, so to speak, disconnected from what I actually want in that moment. And that's why this reflection on what flying is important to me is, I believe, simply important in order to be able to make the right decisions in the long run. If you...

[00:54:14] **Lucian Haas:** Now, you're taking the book, but also your other Wanderbird activities—you organize High-and-Fly events and also small competitions that take place in a slightly different context, which we might come back to later. This Wanderbird philosophy that you're conveying in your book and also with these events you do—it expresses a certain sense of mission on your part, I'd say. What do you want to achieve with Wanderbird?

[00:54:45] **Paul Guschlbauer:** Ultimately, I want to achieve two things. First, I want to create awareness—I want to bring more awareness into the world through what I do. Because I believe that's totally important for how the world is currently developing, or how development happens in general. A bit more awareness regarding what you do and why you do it. Simply getting a bit deeper into that, even with yourself. That would be important. As I said, the sport of High-and-Fly is very well suited for that. And so are events where people come and are allowed to choose with complete awareness, in the best-case scenario. And for me, and for all of us involved, it's about being guided to make the consciously right decision for the category.

[00:55:33] Do I just want to do this for fun? Do I want to be the next X-Half winner? Or simply, you can really engage with this here. And we also set the framework so that you can make a conscious decision. And the second thing I'd like to do or contribute to the sport is simply to represent the branding of the sport on the outside a bit differently. So right now, the story that you see a lot of is based on the idea that you can fly with a paraglider basically anytime, whenever. So if you've watched the last Red Bull League, for example, as an outsider, you could get the impression,

[00:56:20] ...you can just fly all the time. That's the sport. So, it's portrayed as totally hardcore and you're always flying, and no matter what the wind is like or how strong it is, it just doesn't matter, just flying. Flying with the goal of being totally extreme. So, it makes sense in the sense that I just believe this sport, or this activity, or this definition of the sport leads to more awareness. That's why more people should be able to do it, and that's what's getting in the way. So, it's getting in the way because people believe it's hardcore and it's the most extreme thing there is. And then not many people can do it. Then not many people will do the sport. And because they're afraid that it's nothing for them. Recently, you said with my brother, for example, that Allai would never do that.

[00:57:07] Yeah, why would you never do that? No, that's way too hardcore. Yeah, but what's hardcore about it? I mean, the only thing is that you're at the right place at the right time where there's 5 to 10 km/h lift and you have this paraglider

in your hand. I mean, you just have to inflate it, take a few steps, and you're gliding through the air and you can't stop, and it's not wild at all. Like, not at all. It's extremely safe. And that's what it's ultimately about. It's completely up to us, and at the same time, it's just so invisible. I mean, the air is just... we don't know exactly. And yet, it's exactly because of that, the more awareness it needs to do it properly. And that's what it's all about for me at the end of the day, because I, yeah, in the end, I'd be happy if many, many more people who feel like it,

[00:57:56] to fly, just go flying, and not be afraid of it because it's so extreme, so to speak.

[00:58:04] **Lucian Haas:** So, with the question you had earlier, something like what I actually want to experience, if someone says, I just want to let my soul wander in the air for 20 minutes. I hike up the mountain and know I'm doing it early in the morning or towards the evening when there are no more thermals. It won't be as bumpy anymore. I can just glide down and make that decision and say, everything else that happens during the day doesn't matter to me at all. So it's completely irrelevant, the others can do that if they want, but for myself, I don't need that realization, but I can have the other thing. So I don't have to say paragliding is dangerous, but the part of paragliding as I do it, it's just not dangerous.

[00:58:44] **Paul Guschlbauer:** Exactly, you hit the nail on the head. That's exactly what it's about. And that's not exactly easy,

[00:58:51] because every paraglider pilot,

[00:58:55] every paraglider also follows other paragliders, and then you get that stuff coming in, like he did this today and he did that and it was so cool and I could experience that too, and who knows. The resilience you need for that is just pretty high, just to stay true to it. And that's what it's ultimately about. That's awareness again.

[00:59:13] **Lucian Haas:** Your book. The pilots who buy it are probably reading it in their own little corner, just like I am. I can talk about it with you here, but normally, they won't be able to give you direct feedback on it. But you also do your Wanderböden—your Wanderböden events, where you give talks or coaching or whatever, where you probably present and talk about this idea, where you want to convey it. Yeah, what kind of feedback do you get there? Do you feel understood? Does this philosophy, this Wanderböden philosophy, as I call it, resonate with people?

[00:59:49] **Paul Guschlbauer:** I'd be totally happy to get more feedback, basically. I'm generally happy about that. So I can bring that up here now. It always helps. There will always be people who don't like something. I can live with that just fine. So it's also good to hear, just so I can offer what you just said—what I offer—even better. But what you also have to notice on the other side,

[01:00:17] the audience that comes to my events, which are almost always sold out,

[01:00:24] That also filters itself out. So maybe the people who came at the beginning aren't coming anymore, but instead, people who have never been to an event before are coming because they thought it wasn't for them. And that's really important to me, because the people who have a clear idea of what it is and know exactly, okay, they just want this and that—I don't want to say exactly what they want right now—it's also fine if they don't come. Many of them still come anyway, but it's just, that's exactly what it's all about. So that people can experience it once, see that it's not for them, and then the ones who resonate with it stay and the others leave again. So if, if no one came anymore, then of course that would be kind of stupid, but that hasn't happened; instead, it's been continuously new people and continuously more people, because we've also expanded our offering a lot.

[01:01:19] So, by now there have been nine events that I've implemented, and I'm simultaneously completely open to feedback on what is actually, really wanted and what is really needed, because that's naturally my perception, but it's based on a lot of coaching from myself, a lot of personal development, but also feedback from others who are also really involved in this. I'm not doing all of this alone.

[01:01:50] To what extent has Wanderbird

[01:01:51] **Lucian Haas:** from your perspective, how should I say, the stuff behind it—as a spirit, as a philosophy, as an idea—basically become a full-blown movement in paraglider theory? That is

[01:02:05] **Paul Guschlbauer:** now difficult to separate from my wishes. Of course, I'd want a lot of people to come to the events and for a lot of people to find it cool. But there are different movements. So, I don't know, there's also another, let's say, movement at the moment that is, philosophically, at least in terms of communication, very much the opposite, so it doesn't correspond to this. And it's just becoming increasingly different. What is that? For example, No Off Season,

[01:02:35] the thing, I don't know if you've ever heard of it. Yeah, so

[01:02:38] **Lucian Haas:** I mainly know it as a brand that sells caps and other stuff and says "No Off Season," so a bit like...

[01:02:47] **Paul Guschlbauer:** Exactly, it's also a statement. Like, I want this now, can I somehow evaluate it? Not at all, but I've lived "No Off Season" my whole life. But saying "No Off Season," for example, in the sense that it's not allowed to exist, I don't think that's right. But there are surely many people who just want to follow it very strictly in their lives, and then it's really cool, then there's a different approach, so to speak. For me, there are no breaks, I'm not allowed to take breaks, so that's one way you could interpret it. And then there's my approach: okay, if you don't want to take breaks, then go ahead, but think about whether a break might not be a bad thing, to look a bit deeper into it. And that's just one example, there's always a different offer. Of course, I'm happy if it keeps growing because, because it's just,

[01:03:35] Yeah, so if I didn't believe that the idea behind it is a vision that would be important for the world in general—I mean, we're still talking about paragliding, but you carry everything into your life as well,

[01:03:49] then I wouldn't do it, of course. So in that sense, I naturally hope that it grows and continues, and there's also the podcast and there's also, yeah, I don't know, I also work with individual people who just want to move forward in this direction, who reach out to me and say, hey, I'd just like to work on this with you, to have some kind of good experience. That's also possible or that exists, and yeah, so I'm there, I'm totally open to that, with the background that the sport simply provides a meaningful input.

[01:04:24] **Lucian Haas:** Have you ever looked into the Wandervogel movement, as it's known, from the end of the 19th and beginning of the 20th century? No, I haven't, oh boy, now you're surprising me.

[01:04:37] **Paul Guschlbauer:** I hope I haven't missed anything. No,

[01:04:38] **Lucian Haas:** I don't know. I mean, the Wandervogel movement was a youth movement back then, at the end of—or was it still in the German Empire? The German Empire, yeah, that was the time of urbanization, industrialization and all that, and then there was this idea that suddenly the youth, no, we want to break out of this very narrow framework, and they actually went hiking into nature, sought out the experience of nature, camping, whatever. There's also a lot of music from that time where they, well, they always had their lutes with them and would sing around there and stuff, and it was sort of against paternalism, performance pressure, against social constraints, and also this communal experience of freedom and maybe also of flow.

[01:05:27] So, from that perspective, you could see Wanderbird as the modern version of the Wandervogel movement—people go paragliding, get out of the cities, do hike and fly, and get into the flow.

[01:05:41] **Paul Guschlbauer:** Yeah, I might be a bit... I mean, what you've just summarized sounds super cool. I don't know the details, but I have this feeling inside me that we all carry a lot from the past, and the topic of "movements" and things like that are just kind of branded in a certain way in the German-speaking world. That's why I want to emotionally distance myself from that for a moment and not trigger a movement in the negative sense here, but of course, everything you said—what I was created for, just redefining yourself out there, living a bit of freedom, so I definitely stand behind that, and I believe you can orient your life that way, even under...

[01:06:27] the aspect of the current factual, I don't know, economic situation, whatever political situation, still, to give this impulse—hey, that's probably what this movement did back then, too—there are other ways as well, and that, yeah, I mean, we're still talking about paragliding, we're not a large group now, but yeah, I know many paragliders who actually make decisions for society in many important positions, and yeah, so I'm happy about that when they do such a

sport, because you quickly learn certain things, and if you don't learn them there, outside, then you make the wrong decision at the wrong moment and it won't end well, and the feedback is just extremely short, I mean extremely fast, so you do that wrong once, but you can go into the wrong work your whole life and continuously, so to speak, against that,

[01:07:24] so doing the wrong work or whatever, continuously doing the wrong thing for yourself as a human being, and eventually you'll be presented with the bill, but with the sport we do, you get that feedback extremely quickly because you do it against yourself or you do it against nature once, and it's not going to work.

[01:07:42] **Lucian Haas:** Then you might end up with a broken back. Exactly. What might take 30 years of the wrong work to notice—whatever it is—the back is then broken, or you've developed cancer because you were under stress the whole time, or whatever.

[01:07:55] **Paul Guschlbauer:** And that's a very personal thing, but ultimately it was probably one of the most decisive points that my father died at the age of 60 from a heart attack. So, the personal history comes into play there. And when I look back at it like that and think, okay, how did he live his life? I don't know exactly, but my interpretation is precisely what you just summarized. And yeah, it just doesn't have to be that way. Usually, it's from such personal experiences that the greatest energy comes to change things. And for me, a lot of energy comes from saying, okay, that was eight years ago, and in these eight years, so much has changed in my life and things like these have now emerged.

[01:08:45] **Lucian Haas:** Hike and Fly as a way to heal emotionally as well?

[01:08:50] **Paul Guschlbauer:** You just occupy yourself a lot, and you have the time, as you said, like budget travel and such, when you're really out there for longer. And now, there's nothing against it; many people often tell me they really want to do a bivouac thing. I say, yeah, you just need to grab your backpack and walk out the door. You don't have to wait for the right moment, you don't have to do anything, nothing, except grab the backpack and go. The rest happens completely on its own. But that's where people fail, and if you've done that just once alone and then you're out there, that's already the thing you're doing, simply. So, that's already this emotional part, or as you just called it, this engagement with yourself, and this, okay, I'm making it possible for myself—that's already the first step in that direction.

[01:09:36] From

[01:09:37] **Lucian Haas:** Regarding your Wanderbird—or Hike-and-Fly—philosophy, you can imagine a lot of things; it's about flow, about rivers, about energy, about vibrating with nature and things like that. We humans set ourselves against nature, or whatever "against nature" means, but our technology is often seen as the opposite of nature. It's what we use to partially decouple ourselves from nature or something like that. Well, we also use Hike-and-Fly techniques, but wouldn't the Wanderbird idea actually be the pinnacle if you were to say that you surrender to nature so much that you don't need any technology anymore? I mean, you still need the paraglider, but all the other stuff—that you just say, I surrender so much to the flow of nature that I can read everything, I don't need any Burn-Air or whatever.

[01:10:32] **Paul Guschlbauer:** So, specifically regarding the sport, I think—well, at least for me, it's the most beautiful form of it. Like, if I could approach the sport and say, okay, I just have my backpack standing there and I just head out, and as I said in the definition at the beginning, I go out and if I find the right launch site for the right wind and so on, then I fly, and otherwise I was just outside and had a nice experience. I don't need anything else for that. But of course, there's also this progress, and I catch myself noticing that all the time—like, now I even go up the mountain and check if the wind still fits at the launch site; I've really consciously noticed that myself now.

[01:11:16] You also have to take that into account, but how much do you actually want to live in this little box, or how much do you just want to experience things? And that's just something you have to become aware of yourself at some point, so to speak.

[01:11:35] And generally evolution, so the general topic of development, developments, and technical inventions—yeah, that's what we deal with socially. In some way, that's what suits us. So maybe, maybe that will change again, but right now that's where people find the most stability and the greatest security, simply finding as much structure and as much technical help as possible. It could also be, as an alternative, that you just constantly deal with

every single day with how much awareness you have of your nervous system, how much awareness you have of what you do every day, what you actually really need, how you're really doing, and how your relationships with other people are going, and so on.

[01:12:24] That would also be one way. So it's just like that right now. And the new path emerges from what the sum of people does. Some people do this, others do that, and the future results from that. So, that's just totally—it's not exactly predictable. That's also the cool thing about it. If

[01:12:47] **Lucian Haas:** If someone wants to get some inspiration, they can buy your book now. But if someone buys your book or is thinking about buying it, what would you say they shouldn't expect from it, so they don't end up disappointed?

[01:13:07] **Paul Guschlbauer:** Yeah, so what people shouldn't expect is probably just very clear instructions on how to, I don't know, get to a 100 or 200-kilometer flight. Like, that's actually in the book, but in a different way. That's why—that's why you might even be able to put that better from your perspective as an outside analyst, because you have a bit of a broader perspective than I do. But for me, of course, that's the most important thing. That's why I wrote the book that way.

[01:13:49] What you can't expect, yeah, is very specific instructions on how to find the next, the next thermals. I can't give any guarantees for that. No one can. That's the beauty of it. Instead, you can only say, okay, yeah, the probability is highest there. And then you have to try it out. And a book will never replace doing it. So the most important thing is still just doing it. Just doing the things. That's the most important part. So, simply, the book can get you to the next level faster because you get impulses that you would otherwise have to experience yourself. And the other person, well, in my case, would have had to experience them first. Then you can take that with you.

[01:14:34] But you still have to do it yourself, otherwise you wouldn't experience it. And in the end, it's all about the experience.

[01:14:41] **Lucian Haas:** And what do you wish for your readers to take away from your book, mainly?

[01:14:50] **Paul Guschlbauer:** beautiful experiences. So, I just wish that everyone who goes paragliding

[01:14:56] get the feeling that they really want it. And those who might realize through the book—which has happened to me too—that they might not even have to fly in their lives to be happy. They should perhaps gain the awareness through the book that they aren't doing it and don't have to constantly push themselves and constantly think, I have to do this. So that, that's what it's about for me, because it's simply a beautiful sport when it's based on flow. And as soon as one little thing is often just off, it can simply become a huge point of contrast. So a huge topic of, yeah, I like doing this and it's always been my thing and I definitely want to. And every time it's actually just stress.

[01:15:41] And that doesn't actually take anyone out of it at all.

[01:15:46] **Lucian Haas:** Towards the end, I also want to look at the conclusion of your book. And there, you sort of open up the focus from Hike and Fly and the Wanderbird Flow and all that. You basically expand that into a perspective on life as a whole.

[01:16:03] And to make that a bit clearer, I'll read a very small excerpt from it now. It's a bit out of context, of course, taken out of the larger context, but maybe it will make it a bit clearer in which direction your thoughts are going. And then there's one last question for you. The quote is: "In this free flow lies a natural form of being human, connected with the world soul, carried by universal energies, authentic in expression. Like colors blending into one another, like particles merging into larger patterns, you find your way in the great energy field of life. You feel the current and follow it, while your inner compass points the way."

[01:16:45] End of the quote. There's a bit more in that chapter, or in this section, regarding these thoughts. My question to you, if you take it that way, where do you think it will lead you?

[01:16:59] Wanderbird - lifestyle, I'd call it, philosophy, where will it lead you next?

[01:17:06] **Paul Guschlbauer:** I feel like it leads me to put the whole thing into a slightly larger framework. Simply. So, not in terms of the number of people, but in the sense that people who don't paraglide yet could also benefit from it, for example. So that's what drives my personality—simply to open up the target group, as they call it, a bit more, so that this message can reach them too. Because it's just very important to me, but maybe I don't dare because I'm just a paraglider, in that way. Like, what can I even do? That's what I maybe take with me from the past.

[01:17:52] By now, I know that I've learned a lot, and that's the next step in what I'm currently trying to learn. I want to add something important now: what you just read appeals to me personally very much, but it assumes that you've read the book from beginning to end, so that you can really... so that you can really get something out of it, so to speak. That would be very important to me; the book isn't just about spirituality the whole time, it's actually about paragliding too, isn't it? Yes.

[01:18:28] **Lucian Haas:** So I specifically mentioned that you're shifting the focus away from Hike and Fly toward something even bigger, but for me, the question was: what's next for you? Will it eventually come from your life? Do you mean you'll—that sounds like the wrong word, not "emancipate," but will you eventually leave Hike and Fly even further behind because you say it's about something more? Or is what you just mentioned about connecting and opening up even more—leading more people toward Hike and Fly, to say, how do I get non-flyers to, yeah, maybe go flying and learn something new for themselves, for their lives?

[01:19:09] **Paul Guschlbauer:** Yeah, I think you can—I mean, you just have to see it a bit more structurally. So, if you think about the events I do, for example, they have the potential to eventually reach people—just the events in terms of the story—to reach more people. You could set it up like the Red Bull League itself eventually and say, okay, you do a livestream, you do this and that, and people can just watch. Then you would obviously reach more people; it would be a long-term goal to get more people into the sport. I already said that at the beginning, but for now, it's already just cool if the sport develops from the inside out—and I think that's what's starting—just developing in that direction for the people who want it, towards awareness, and I'm carrying that with me, and I'm aware of what I'm actually doing there.

[01:19:59] because that's how the message gets out more. And that's definitely happening right now, whether it's one-on-one in terms of coaching or mentoring, or at the events where 100 people are there in person. That just carries through, and that's what people really take away, at least in terms of attitude, I hope. And those who don't want to, they'll take something else away—it's completely open, but it's also really, really important. But of course, it would be nice if this idea of a more conscious life eventually took hold more broadly. And looking at it now, younger generations are already dealing with this much more than I even do; it's already much more of a given, which makes sense. I don't know, my kids are growing up with me and Veronika, who is...

[01:20:57] sports psychologist and psychotherapist; she actually wrote a few pages in the book too, and of course, they'll take away something completely different from the start, or something like that—that's just how the world evolves. And that would be really nice, because in a more conscious state, I don't think you can do certain things that are happening in the world right now anymore.

[01:21:26] **Lucian Haas:** I'll just leave that as it is. Paul, thank you for your work, for your story surrounding Wonderbird, your book, and the whole philosophy, the spirit that's behind it. I'm curious to see how this book and these ideas continue to resonate in the paragliding scene. Personally, I can do a lot with this approach—looking at what's actually right in the moment—because that's how I think flying should always be, otherwise it becomes unhealthy. Yes, thank you.

[01:22:03] **Paul Guschlbauer:** thanks for telling it. You're very welcome, and thank you so much for the invitation and for letting me discuss this with you on this spiritual level now—and yes, you put that into a very nice framework. Thank you very much.

[01:22:26] **Lucian Haas:** That was episode 172 of Putzglitz with Paul Guschlbauer. The book Wonderbird Strategy has been released by Viento Publishing. You can find the link in the show notes. If you want to hear more inspiring stories from the world of paragliding, then you shouldn't just subscribe to Putzglitz on your preferred podcatcher. I also invite you to become a supporter of my work. On my Gleitschirm-Blog www.Lu-Glidz.blogspot.com, you can find all the

necessary information and links under the "Fördern" section on how you can continue to provide a basis for this project with a freely chosen large or small financial contribution.

[01:23:12] I want to thank all the supporters. See you soon. Your Lucian.

Français

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

Show notes

Paul Guschlbauer a écrit un livre sur le Hike & Fly. Qu'y a-t-il derrière la "Wanderbird-Strategie" ?

Paul Guschlbauer est certainement connu par beaucoup en tant que participant de longue date de Redbull X-Alps et aventurierier aérien. Il était déjà invité dans Podz-Glitz il y a cinq ans. Dans l'épisode 18 « Der Buschpilot », il a raconté comment il a volé en plusieurs étapes d'Alaska à la Terre de Feu avec un petit avion à hélices ainsi qu'un parapente dans ses bagages.

Désormais, Paul se concentre sur l'organisation d'une propre série de compétitions et d'événements à caractère de coaching autour du thème Hike-and-Fly sous la marque qu'il a lancée Wanderbird. Pour accompagner cela, son premier livre est sorti récemment : « Wanderbird Strategy ».

Ce n'est pas simplement un livre technique sur le Hike & Fly. Bien que Paul y écrive également de manière approfondie sur les bases et la technique de cette discipline, il place au centre le mindset particulier. Il s'agit de la quête d'un état idéal, le Wanderbird Flow, dans lequel la pilote ou le pilote de Hike-and-Fly forme une symbiose parfaite avec la nature et ses énergies, au sol comme en l'air.

Dans cet épisode 172 de Podz-Glitz, Paul raconte sa philosophie personnelle du Hike-and-Fly. Il aborde notamment comment il est lui-même devenu un "Wanderbird", comment se rapprocher du flow lié à la nature et comment, finalement, cet esprit du Hike-and-Fly peut aussi servir d'école pour la vie.

Si vous souhaitez promouvoir Podz-Glitz et le blog Lu-Glitz, vous trouverez toutes les informations correspondantes sous :

<https://lu-glitz.blogspot.com/p/fordern.html>

Musique de cet épisode :

Piste : Spatial Entanglement | Artiste : The Grey Room

Bibliothèque audio YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=s5VdA6spQeY>

Liens Lu-Glitz :

- Blog : <https://lu-glitz.blogspot.com>
 - Facebook : <https://www.facebook.com/luglitz>
 - Instagram : <https://www.instagram.com/luglitz/>
 - Canal Whatsapp : <https://whatsapp.com/channel/0029VaBV05CHDynzdlJIU34>
 - Youtube : <https://youtube.com/@Lu-Glitz>
 - Soundcloud : <https://soundcloud.com/lu-glitz>
 - Spotify : <https://open.spotify.com/show/6ZNvk83xxGHHtfgFjiAHyJ>
 - Apple-Podcast : <https://itunes.apple.com/de/podcast/podz-glitz-der-lu-glitz-podcast/id1447518310?mt=2>
 - Linktree : <https://linktr.ee/luglitz>
-

LIENS vers Paul Guschlbauer :

- Livre « Wanderbird Strategy » : <https://www.viento-publishing.com/project/the-wanderbird-strategy>
- Critique de "Wanderbird Strategy" sur Lu-Glidz : <https://lu-glidz.blogspot.com/2025/10/buchtipp-wanderbird-strategy.html>
- Site web de Wanderbird : <https://www.wanderbird.io/>
- Wanderbird sur Instagram : <https://www.instagram.com/wanderbird.hikeandfly/>
- Podz-Glidz Ep. 18 - Der Buschpilot : <https://lu-glidz.blogspot.com/2019/12/podz-glidz-18-der-buschpilot.html>

Transcript

[00:00:03] **Paul Guschlbauer:** Oui, et puis d'un coup, on lâche une thermique et on se dit, « bon, il n'y a rien », et l'instant d'après, elle monte. C'est là que j'ai compris que c'était trop complexe pour essayer de penser ça de manière purement logique à chaque fois. Ça m'a toujours accompagné d'une certaine façon et je pense que c'est pour ça que je m'y intéresse, parce que tu dis que c'est un livre spirituel, et c'est en grande partie de cela dont il est question dans le livre : genre, avec quelle attitude je m'y approche fondamentalement pour être prêt à pouvoir tirer profit de toutes ces possibilités qui sont là dehors.

[00:00:47] **Lucian Haas:** Podz-Glidz, le podcast Lu-Glidz, des histoires du cosmos du parapente.

[00:00:56] Aujourd'hui avec Paul Guschlbauer et je suis Lucian Haas.

[00:01:05] Paul Guschlbauer est certainement connu de beaucoup comme participant de longue date de la Red Bull X-Alps et aventurier aérien. Il était déjà venu nous voir à Podz-Glidz il y a cinq ans. Dans l'épisode 18, le pilote de brousse, il racontait comment il a volé en plusieurs étapes d'Alaska à Terre de Feu avec un petit avion à hélice et un parapente dans ses bagages. Désormais, Paul se concentre sur l'organisation d'une propre série de compétition et d'événements à caractère de coaching autour du Hike and Fly sous la marque qu'il a lancée, Wunderbird. Pour accompagner cela, son premier livre est sorti récemment, Wunderbird Strategy. Ce n'est pas simplement un livre technique sur le Hike and Fly.

[00:01:51] Bien que Paul y écrive aussi de manière approfondie sur les bases et la technique de ce sport, il place au centre l'état d'esprit particulier. Il s'agit de la quête d'un état idéal, le "Wunderbird Flow", dans lequel la pilote ou le pilote de Hike and Fly forme une symbiose parfaite avec la nature et ses énergies, au sol comme en l'air.

[00:02:17] Dans cet épisode 172 de Podz-Glidz, Paul raconte sa philosophie personnelle du Hike and Fly.

[00:02:25] Il s'agit de la façon dont il est devenu lui-même un "Wunderbird", comment se rapprocher du flow en pleine nature et comment, finalement, cet esprit du Hike and Fly peut aussi servir d'école de la vie.

[00:02:41] D'ailleurs, je ne peux vous proposer ce genre de discussions particulières dans Podz-Glidz que parce qu'il y a des mécènes qui soutiennent financièrement mon travail sur le podcast. Rejoignez-nous aussi. Vous trouverez toutes les infos nécessaires à ce sujet sur le Gleitschirm-Blog Lu-Glidz, précisément sur la page Fördern.

[00:03:04] Paul, es-tu une personne spirituelle ?

[00:03:08] **Paul Guschlbauer:** Oui, je dois dire que je suis quelqu'un de spirituel, même si dans notre société, c'est un peu étiqueté de cette façon, c'est un peu mal vu, ça résonne en moi comme ça, mais fondamentalement oui. Qu'est-ce que ça signifie pour toi ? Pour moi, ça signifie que des choses peuvent avoir une valeur qu'on ne peut peut-être pas expliquer scientifiquement, toujours ou pas encore, et qu'il y a des liens auxquels il faut aussi croire. Est-ce que le vol est quelque chose de spirituel pour toi ?

[00:03:49] Le vol a énormément d'aspects qui peuvent être spirituels, je dirais. On peut voler, ou du moins la manière dont je le pratique, de façons tellement variées. Et pour moi, je crois que... cette manière, cette dimension spirituelle, pour reprendre ton terme, disons, c'est ce qui m'a personnellement le plus porté, si on veut parler comme ça. Mais je ne l'appellerais pas spirituel, je dirais plutôt en connexion avec la nature, pour ainsi dire. Pas dire : « d'accord, je crois maintenant à des trucs dingues », mais simplement pour moi, c'est un fait, cette vision du monde : nous faisons partie de tout ça ici, et plus nous nous y intégrons, pour ainsi dire.

[00:04:37] Et plus on s'y intègre, mieux tout cela fonctionne.

[00:04:40] **Lucian Haas:** Alors, je suis arrivé sur le côté spirituel parce que tu as écrit un livre que j'ai lu, il s'appelle Wunderbird Strategy, Mindset, Grundlagen und Technik von Hike and Fly. Et quand on le lit, on s'attend d'abord à se dire : « Oh, là on va avoir la super introduction au Hike and Fly. Qu'est-ce que je dois faire pour aller correctement en montagne et de quelle technique exacte j'ai besoin pour ça et tout le reste. » Et puis on le lit et c'est finalement un livre très personnel de ta part et, de mon point de vue, vraiment un livre qui ne s'occupe pas seulement de la montagne, mais aussi du monde. Un livre avec beaucoup de pensées spirituelles en fait. Raconte-moi l'histoire de sa création, pour qu'on comprenne un peu comment le mindset se compose au final. Enfin, pas l'histoire de sa création au sens de comment tu l'as écrit, comment tu as tapé sur le clavier, mais comment tu as eu l'idée au départ et qu'est-ce qui t'a poussé à écrire le livre de cette manière ?

[00:05:31] **Paul Guschlbauer:** Alors, je ne me suis pas vraiment préparé l'histoire de la manière dont je vais te la raconter maintenant, donc je dois voir par où je commence. Mais spontanément, hier, je cherchais une vieille vidéo et j'ai fait défiler mon Facebook jusqu'en 2008, où je suis tombé sur une vidéo — c'était la deuxième que j'avais montée dans ma vie — et où je venais juste de faire ma première année de parapente. Dans cette vidéo, on voit à peine de scènes de parapente, mais surtout beaucoup de timelapses de nuages, et j'avais monté de la musique pour... et où il s'agit de savoir qui commande et comment les nuages bougent, et alors j'ai fait bouger les nuages une fois dans un sens et une fois dans l'autre et, disons, je me suis dit à ce moment-là, wow, ça avait déjà commencé à l'époque que je voyais les choses un peu, comment dire, de...

[00:06:31] ...observé de l'extérieur et de l'intérieur en même temps. Que pour moi, la question était plutôt : comment fonctionne la vie ? Globalement, et qu'est-ce qu'il y a derrière, dans l'ensemble, sur le plan énergétique, ce qu'on a du mal à expliquer, pour ainsi dire. Et je suis allé de plus en plus loin dans le parapente, où il s'agit, au final, si on s'y penche vraiment intensément, de beaucoup de choses là-dessus. On s'en rend compte encore et encore, quand on se laisse soudainement déporter dans une thermique et qu'on se dit : « Bah, il n'y a rien », et l'instant d'après, ça monte. Et c'est là que c'est devenu clair pour moi : l'approche logique face à un sport qui concerne quelque chose qu'on ne peut ni voir ni toucher concrètement — on peut bien sûr toujours tâtonner et se dire : « Ok, la thermique doit être là, elle se déplace un peu avec le vent comme ça » — mais la façon dont on peut expérimenter et gérer ce système complexe à ce moment-là est, en fait, trop complexe pour être simplement pensée de manière logique à chaque fois.

[00:07:40] Et ça m'a toujours accompagné d'une certaine manière et je pense que c'est pour ça, parce que tu dis "livre spirituel", parce qu'une grande partie du livre porte justement sur, genre, avec quelle attitude je m'y approche fondamentalement pour être prêt à pouvoir utiliser toutes ces possibilités qui sont là-dehors.

[00:08:01] **Lucian Haas:** Mais là, tu dis qu'en volant, tu vis des choses, ce que tu fais ou ce que tout passager fait probablement, et tu dis que tu ne peux plus l'expliquer logiquement, mais que c'est un... un flux énergétique dans lequel tu es là et tu fais partie des éléments, mais si tu sais comment les utiliser, tu finis par monter et tout ça. Pourtant, tu as essayé de mettre ça en mots et tu as dit que tu voulais écrire un livre là-dessus. D'un côté, il y a ton expérience personnelle et la manière de faire, et de l'autre, il y a un livre, tu veux transmettre ça aux autres. Alors, qu'est-ce qui t'a poussé à te dire : moi, Paul, je veux transmettre aux gens par écrit ce que je vis ou ce que je pense là-dedans ?

[00:08:41] **Paul Guschlbauer:** Oui, j'ai toujours pensé qu'il faudrait que je mette ça par écrit. J'ai énormément voyagé, je pense être déjà allé presque partout et j'ai vécu tellement de choses. Je me suis dit, d'accord, il y a eu des trucs de dingue, genre, je ne sais pas, une fois j'étais au Myanmar, je n'avais plus d'argent et soudain mon oncle apparaît et me donne de l'argent. Ce sont juste des petites histoires de vie, oui, pour pouvoir repartir. Et j'ai toujours trouvé ça très drôle. Ton oncle était fiable. Il était là par hasard ? Oui, il était là, soudainement il était là par hasard. Donc, j'étais assise avec ma copine à cet aéroport et on ne pouvait plus décoller parce qu'on n'avait plus d'argent, et au Myanmar à l'époque, on ne pouvait pas retirer de l'argent comme ça, il fallait apporter de quoi et il y avait un aéroport de départ, on ne pouvait que prendre l'avion.

[00:09:33] Je crois qu'un passage de frontière était parfois encore ouvert. En tout cas, j'étais assis là avec ma copine, on n'avait plus d'argent et on se demandait comment on allait sortir de là. Et voilà, on reste assis là pendant quelques heures et soudain, mon oncle se met à marcher dans l'aéroport. Je lui dis : « Eh, quel hasard incroyable que tu sois là. Peut-être

pourrais-tu me prêter un peu d'argent, parce qu'il faut que je sorte d'ici d'une manière ou d'une autre. » Et oui, ce genre de trucs drôles, ou plutôt d'intéressants, il m'est arrivé énormément de choses pendant tous les voyages que j'ai faits, y compris avec l'avion d'Alaska à Patagonie. On rencontre tellement de gens et on n'en a aucune idée, il y a 13 frontières à franchir et puis on atterrit quelque part en tant qu'Autrichien avec un petit avion américain dans un aéroport sud-américain quelconque, et soudain, on se retrouve face à des défis très intéressants et des solutions très intéressantes auxquelles on n'aurait jamais pu penser auparavant.

[00:10:27] Ce qui nous attend, où on peut garer son avion, comment on se procure du carburant. Et je me suis toujours dit que je devrais écrire toutes ces histoires. Mais elles ne figurent pas dans ce livre.

[00:10:39] **Lucian Haas:** avant, mais ce livre est déjà spécial. Non,

[00:10:41] **Paul Guschlbauer:** sur le livre, malheureusement.

[00:10:42] **Lucian Haas:** En ce qui concerne le Hike and Fly. Tu vas probablement devoir écrire encore trois livres de plus dans

[00:10:46] **Paul Guschlbauer:** dans les prochaines années. Oui, pour préciser un peu, je suis déjà allé voir une maison d'édition avec cette idée. Ça fait déjà sept ou huit ans. Mais c'était encore un peu trop abstrait. Genre, "ok, des histoires d'aventure, je ne sais pas". Ça n'était pas encore suffisant, disons. Et ma vie a ensuite pris des tournants intéressants, passant d'une vie d'aventure à des changements personnels. J'ai eu deux enfants entre-temps, je me suis séparé de la mère des enfants en même temps, et je vis maintenant dans une nouvelle relation où les enfants sont aussi bien installés. On s'entend extrêmement bien tous ensemble. Et ça n'est arrivé que parce que j'ai commencé à m'intéresser énormément au coaching, aux aspects psychologiques, j'ai aussi fait une formation psychosociale, du coaching systémique et tout ça, j'ai vraiment appris, on pourrait dire.

[00:11:42] Ensuite, dans des centres de formation. Et puis, en fait, Simon Lehmann et Werner Luidol, qui ont tous deux relancé la maison d'édition Viento à l'époque, sont venus me voir et m'ont dit : « Hé, et si on faisait un livre sur ce sport ? » Et je leur ai dit dès le début : « Oui, on peut le faire, mais je veux aussi y apporter quelques autres choses. » Il est important pour moi d'écrire peut-être quelque chose dans le livre qui n'existe pas encore. Je ne connais pas tous les livres sur le parapente, mais il est important, je pense, de mettre en lumière ce sport qui me tient tellement à cœur sous un angle un peu différent. Il faut simplement une approche beaucoup plus consciente et une attitude fondamentalement différente vis-à-vis de ce sport.

[00:12:31] C'est ma motivation personnelle. Et je leur ai dit ça, et voilà à quoi ça pourrait ressembler. Ensuite, on a commencé à établir grossièrement la table des matières, à dire quels thèmes allaient être abordés, ce qui allait y figurer, et c'est ainsi que ce livre est né. Alors, comme tu le dis, je ne l'appellerais pas un livre spirituel, mais il contient bien sûr beaucoup de mentalité, de stratégies mentales et d'autres thèmes que l'on pourrait, je pense, aussi mettre en pratique. C'est...

[00:13:04] **Lucian Haas:** Au niveau du contenu, est-ce que c'est ce que tu avais imaginé au début ? Ou est-ce que ça a pris... comme pour le vol, des virages improbables ou autre chose, où tu te dis qu'au final, tu as trouvé la portance à un endroit complètement différent de ce à quoi tu t'attendais au départ ?

[00:13:24] **Paul Guschlbauer:** Oui, bien sûr, j'avais une idée en tête et je me suis plongé dans ce sujet pour essayer de trouver le point essentiel. Et par moments, ça m'a été un peu difficile parce que je pense que c'est vraiment individuel. Chacun pratique le sport avec ses propres motivations, ses propres objectifs, ses propres visions et, au final, ses propres attentes en termes d'expérience. Tout en dépend. Je pourrais écrire un livre de niche sur Red Bull League par exemple. Je pourrais probablement le faire de manière assez authentique, en disant : « Hé, c'est exactement comme ça qu'il faut s'entraîner, et voici ce qu'on peut faire selon moi, c'est comme ça que je l'ai vécu et c'est ainsi que j'ai obtenu tel ou tel succès. »

[00:14:11] Mais ça ne parlera certainement pas à la personne qui veut simplement aller à la montagne pour le plaisir, pour voler à travers les nuages ou je ne sais pas, pour avoir cette expérience au-dessus des nuages, comme on pourrait l'entendre dans une chanson, pour satisfaire cette idée. Ce sont deux sujets complètement différents et l'approche est

simplement différente en dessous. Mon souhait, il est clair pour chacun, il doit être d'une manière ou d'une autre pour chacun, il doit avoir une motivation. Et c'est là que je me retrouve systématiquement pour chacun. Et c'est aussi sur chaque sujet que j'en suis revenu en me disant : c'est en fait de ça qu'il s'agit. De l'attitude, avec quelle attitude j'aborde le sport. Et si j'aborde le sport simplement en tant que quelqu'un qui veut initialement juste vivre une belle expérience de glisse et que je lis ensuite le livre de Paul où il est écrit tout sur le Red Bull League,

[00:15:03] est-ce que c'est juste ou important de le satisfaire maintenant ? Et est-ce que c'est ça le contenu de ce que je dois apprendre pour être heureux ou non ? Bien sûr que non, il s'agit simplement de vivre l'expérience de la manière la plus positive, la plus belle et la plus complète possible pour soi-même. Et ça peut se faire de différentes manières. C'est ce qui m'est revenu à l'esprit, je l'ai remarqué à plusieurs reprises. Et au final, je pense que grâce à l'aide de Werner et de Simon, nous avons réussi à tirer un bon fil conducteur que tout le monde peut exploiter. Et bien sûr, ma...

[00:15:45] Ton passé de compétition, je pense, est déjà présent. Tu devrais me dire ça maintenant, après avoir lu le livre. Ces questions d'ambition, par exemple sur la manière d'être efficace, parce qu'il ne faut pas toujours avoir l'efficacité comme seul objectif. Mais oui, c'est en quelque sorte comme ça que ça s'est développé.

[00:16:01] **Lucian Haas:** Oui, c'est... enfin, je dirais que tu as trouvé un bon équilibre entre ton ambition éparpillée ou l'idée de compétition qui est là-dedans. Mais quand on lit le livre dans son ensemble, je dirais que...

[00:16:15] Oui, l'histoire de l'état d'esprit, le côté spirituel, ou disons simplement l'esprit que l'on y met — et c'est peut-être ça le côté spirituel — et que chacun apporte selon sa façon de voler. Je dirais que c'est ce qui prend le plus de place. C'est ce qu'on retient aussi à la lecture. Et les chapitres où tu décris certaines étapes, par exemple des journées où tu as dit, voilà, un jour de Red Bull X-Alps 1 et 2, et lors de l'un tu n'étais pas très bien, et lors du suivant tu étais plus dans le "flow", et tu as bien avancé, et tu décris ensuite à quel point c'est différent et quels ont pu être les facteurs d'influence dans ces moments-là. C'est aussi sympa à lire et à essayer de se mettre à ta place. En même temps, c'est probablement comme pour beaucoup qui se disent : "Ouais, l'X-Alps est bien loin de ce que je sais faire en réalité."

[00:17:03] Je n'aurais pas besoin de lire ce livre pour ça. Je veux quelque chose de différent pour mon truc. Mais on y trouve énormément de choses pour soi-même, peu importe le niveau auquel on pratique le sport, je pense. Dans le livre, il est question de ce que tu appelles le "Wanderbird-Flow". Mais avant d'en parler, j'ai d'abord une autre question concernant le flow. As-tu aussi parfois ressenti quelque chose comme du flow en écrivant, ou était-ce du pur travail pour toi ?

[00:17:32] **Paul Guschlbauer:** C'est une bonne question. C'était définitivement les deux.

[00:17:37] Le flow, donc là on entre aussi automatiquement un peu dans le thème du flow Wanderbird. Le flow en écrivant s'est installé quand je me suis vraiment consacré au sujet et que j'ai aussi un peu évacué les autres sujets, ceux qui n'étaient pas importants, de mon système, de mon corps et de mon environnement. Donc je me suis libéré, trois, quatre, cinq fois, probablement au total, une semaine complète, j'ai vérifié qu'il n'y avait absolument rien et je me suis vraiment consacré à 100 % au livre pendant ces quelques jours. Et là, ça a marché. Ce flow était là. Et alors, ça a avancé, parce que c'est définitivement l'expérience que j'ai maintenant en écrivant ce livre.

[00:18:23] S'asseoir de temps en temps pour écrire une page là-dessus, et écrire là-dessus, surtout pour le livre qui fait finalement 350 pages et qui doit être cohérent d'une certaine manière. C'est le début : quand tu lis les premières pages et que tu lis les dernières, qui pourraient aussi être l'introduction d'un prochain livre. Tout est lié. Peu importe où tu en es, tu ressens ce lien. Et garder cette cohérence dans la tête de manière rigoureuse tout le temps, ça ne marche pas du tout, et encore moins quand on le fait juste sur le côté. C'est pour ça que la plus grande leçon, c'était de vraiment se concentrer sur une seule chose, sur cette chose précise, et de s'y tenir vraiment, et c'est là que ça a vraiment avancé.

[00:19:11] Alors, des chapitres entiers en une semaine, j'ai réussi à en écrire beaucoup de pages.

[00:19:17] **Lucian Haas:** Tu étais dans le flow, elles coulaient juste entre tes doigts, en quelque sorte. Oui,

[00:19:21] **Paul Guschlbauer:** à un moment donné, oui. C'est super intéressant. Donc, comme ça...

[00:19:25] **Lucian Haas:** ce n'est pas simple du tout, pas comme je l'avais imaginé. Je veux dire, écrire, quand tout se passe bien, c'est mettre ses propres pensées et aussi ses sentiments dans une forme, disons, compréhensible, et surtout pour soi-même d'abord, pour pouvoir les exprimer du tout premier abord. Qu'est-ce que tu as retiré de ton travail sur ce livre, as-tu appris de nouvelles choses sur ce sujet Hike & Fly ? Simplement parce que tu as dû te dire : je dois exprimer ça maintenant. Ce n'est plus seulement un sentiment, un pressentiment, peu importe ce qui s'agite ou qui picote dans le cul quand il doit y avoir de la thermique à droite ou quelque chose comme ça, mais comment puis-je exprimer certaines choses de manière à ce que j'aie compris ?

[00:20:09] **Paul Guschlbauer:** Exactement, un défi énorme. Je peux le résumer comme ça : tu te dis, d'accord, maintenant je vais écrire quelque chose sur le vol en thermique. OK, oui, c'est super facile. Je sais comment ça se passe, je le fais tout le temps. Et puis on commence à se projeter. Oui, d'accord, là il y a peut-être une ascendante, comme tu le dis, et tout ça. Et en réalité, bah, on ne peut pas juste l'écrire comme ça, il faut déjà un peu... il y a toujours ce contexte factuel et on tombe dessus. Et comme tu le dis, ça devient extrêmement difficile de mettre ça en mots, de le formuler, et ça a définitivement été le plus grand défi. Mais il y a aussi eu un apprentissage énorme, parce que bien sûr, je savais beaucoup de choses, elles sont justes, pour moi,

[00:20:56] mais sont-elles vraiment vraies et comment les décrire de manière compréhensible ? Alors, un sujet qui me vient à l'esprit à ce sujet, c'est le thème de la peur. Je me souviens qu'il y a des années, on m'a déjà demandé dans le magazine Thermik ou Cross-Country d'écrire un commentaire sur le thème de la peur et j'ai écrit à l'époque quelque chose, je dirais maintenant, quelque chose comme je le percevais. Et maintenant, dans le cadre du livre, je m'y suis à nouveau penché de manière plus claire, aussi parce que la question lors de mes événements ou lors de mes ateliers, que je fais aussi dans le cadre des événements,

[00:21:38] ... donc ça a presque toujours un rapport avec la peur. C'est quelque chose de très présent dans l'aviation, et je me suis vraiment penché un peu plus dessus pour pouvoir l'expliquer, parce que ça nécessite des explications. Un livre comme celui-ci, c'est en fait toujours un peu ça : on essaie d'apporter quelque chose sur le plan logique pour pouvoir s'y référer quand on est dans la situation. En fait, il n'y a pas grand-chose de plus, parce que c'est une expérience réelle, chacun doit la vivre par lui-même, en quelque sorte. Et maintenant, il s'agit de le décrire d'une manière, comme tu dis, qui soit accessible et compréhensible au moment même où la personne le vit. Et quand on parle de la peur, ça a énormément à voir avec les pensées, les croyances et tout ce qui est extrêmement psychologique.

[00:22:27] Je veux dire, il faut simplement se pencher vraiment là-dessus, il ne s'agit que du factuel. C'est pour ça que deux tiers du livre sont consacrés, disons, au thème de l'anxiété, ou pas à l'anxiété, mais au thème du mindset ou du spirit, pour ne pas être trop spirituel. Et c'est simplement, par exemple sur le thème de l'anxiété, comment je gère ça maintenant ? Qu'est-ce que c'est au juste ? Et qu'est-ce que je peux en tirer de bon et de mauvais concrètement ? Et bien sûr, le décrire de manière claire et simple est un autre défi. Je pense y être parvenu, espérons-le, en expliquant les thèmes encore et encore. En fait, on pourrait probablement résumer les points en bien moins de phrases qu'il n'y en a dans ce livre.

[00:23:19] Mais quand on l'entend à plusieurs reprises et qu'on s'y penche sans cesse, c'est ma façon de faire, on finit par mieux comprendre à un moment donné. La question était, rien contre ta réponse,

[00:23:30] **Lucian Haas:** très bien. D'accord, j'ai oublié la question. Qu'est-ce que tu en tires, toi, par exemple, est-ce qu'en expliquant ou en décrivant, tu as peut-être compris certaines choses pour la première fois ou les as comprises différemment, au point de pouvoir dire que dans certains domaines, tu es peut-être devenu un meilleur pilote ou un meilleur hike and flyer avec tout ce qui va avec, grâce à l'écriture du livre ? C'est une...

[00:23:57] **Paul Guschlbauer:** C'est une question très, très vaste, je dois dire, parce que si on vit tout ce processus de manière aussi intense que je l'ai fait pour pouvoir le transmettre, le changement se produit à un niveau beaucoup plus élevé, personnellement. Je ne veux pas être jugeant, mais ce qui change, c'est en fait toute l'approche du vol. Je veux dire, ce n'est pas du genre "OK, je fais une courbe différemment en volant" ou quelque chose comme ça, mais quelle est la valeur du vol dans ma vie, au fond ?

[00:24:35] Quel genre de changement peut avoir lieu parce que j'ai écrit un livre et que je fais des événements, et que je ne suis plus, disons, le héros Red Bull qui se retrouve au sommet de certains événements ? C'est ça qui a changé, c'est là que l'évolution a eu lieu si tu me poses la question. C'est pour ça que je dis que ce changement s'est produit à un niveau très personnel, où je suis, selon moi, devenu meilleur parce que ma vie est agréable, telle que je la mène actuellement.

[00:25:10] Et c'est donc une évolution positive qui en a découlé. Et pour ce qui est du pilotage, je le fais maintenant tout simplement comme ça me fait plaisir. Donc, qu'est-ce que ça signifie pour moi quand ça me fait plaisir ? Ça veut dire que si c'est encore cool le soir et que je peux le faire, alors je sors et je fais un tour. Et j'ai peut-être, par rapport à avant, moins cette ambition de devoir le faire systématiquement, parce que sinon mon succès dépendait, par exemple, de l'extérieur, des sponsors et tout le reste. Et ce processus d'écriture du livre a aussi bien contribué à cela.

[00:25:50] **Lucian Haas:** C'est donc une approche beaucoup plus globale de l'ensemble, incluant aussi le vol et la vie : comment tout cela s'articule et comment on peut organiser les choses pour se sentir bien dans cette pratique.

[00:26:01] Parlons un peu des thèmes de base du livre et commençons tout simplement par une définition. C'est quoi pour toi le Hike and Fly ?

[00:26:15] **Paul Guschlbauer:** Oui, ça a déjà commencé là, par exemple.

[00:26:20] Parce que c'est un bon exemple. Par exemple, Hike and Fly, c'est juste Hike and Fly. Si on ne regarde que les deux mots qui sont là, si on entend ou on écrit Hike and Fly, alors c'est marcher et voler. Mais dans la combinaison, c'est tout autre chose. Ça me poursuit déjà bien avant que j'aie commencé à écrire le livre. Le sport Hike and Fly est un sport différent de quand je vais randonner et quand je vais voler séparément l'un de l'autre. La combinaison crée simplement une nouvelle discipline sportive en soi. Et parce que si je devais aller droit au but, c'est quoi Hike and Fly, ça veut dire que je prends mon sac à dos, je sors avec pour objectif de voler et que je prends ensuite la bonne décision,

[00:27:10] Parce que c'est un bon exemple. Alors, par exemple, Hike and Fly, c'est juste Hike and Fly. Si on ne regarde que les deux mots tels qu'ils sont écrits, si on entend ou on écrit Hike and Fly, ça veut dire marcher et voler. Mais dans la combinaison, c'est tout autre chose. Ça me poursuit d'ailleurs déjà depuis bien avant que je commence à écrire le livre. Le sport Hike and Fly est un sport différent de "je vais faire de la randonnée" et "je vais faire du vol" séparément. La combinaison crée simplement une nouvelle discipline sportive en soi. Et parce que si je devais aller droit au but, c'est quoi Hike and Fly ? Ça veut dire que je prends mon sac à dos, je sors avec pour objectif de voler et je prends ensuite la bonne décision, de voler ou non. Et ça, c'était mon expérience Hike and Fly. Enfin, parce que Hike and Fly convient toujours, mais c'était mon expérience Hike and Fly selon cette définition. Le fait de voler n'est plus ce qui définit le sport pour savoir si je l'ai fait ou non, mais en fait, c'est la décision que je prends, pour moi, de voler ou non pendant que je me déplace dans la nature, qui est plus importante. Alors j'espère que tu as saisi, est-ce que c'était expliqué correctement ? Enfin, on

[00:27:41] **Lucian Haas:** fait de la randonnée avec son équipement sur le dos, avec l'option de voler.

[00:27:46] **Paul Guschlbauer:** Exactement, on a bien sûr l'objectif de voler, mais si je remarque — et c'est un sujet d'attention, et c'est aussi une extension du sujet de l'attention — que j'arrive au décollage et que je réalise que ce n'est tout simplement pas possible de voler ou que ce n'est pas le bon moment pour moi de voler. Donc, ça ne se passe pas pour le vol au sens où, ça peut avoir différentes raisons : ça peut être parce que je ne me sens pas capable de voler là maintenant, ou que je n'arrive pas à bien évaluer les conditions, ou qu'il y a effectivement trop de vent ou quoi que ce soit. Et ça me dissuade de voler là, donc je redescends avec mon sac à dos, et pourtant, ou justement à ce moment-là, j'ai eu une expérience de Hike and Fly très réussie, selon ma définition.

[00:28:30] **Lucian Haas:** Ensuite, dans le titre de ton livre, il est déjà écrit « Wanderbird Strategy », et ce terme « Wanderbird », que signifie-t-il pour toi ?

[00:28:42] Exactement,

[00:28:42] **Paul Guschlbauer:** donc c'est en quelque sorte ce que

[00:28:44] **Lucian Haas:** je... Tu l'as,

[00:28:44] **Paul Guschlbauer:** je crois que je l'ai inventé, en quelque sorte, non ? Oui, je l'ai inventé à un moment donné, il y a environ trois ans maintenant. Oui. En fait, je cherchais une définition ou une description de ce Hike and Fly dans ma propre définition. Et je ne savais pas comment l'appeler, si c'était pertinent. Bien sûr, il y a aussi la question de la manière de raconter l'histoire autour, et Wanderbird symbolise ça pour moi. Parce que "wandering" en anglais implique aussi que l'on flâne, donc qu'on n'a pas forcément besoin de dépenser toute son énergie pour obtenir une performance maximale, mais qu'on en profite aussi, en quelque sorte. Et "bird", bien sûr, c'est l'oiseau et le vol, alors qu'on peut aussi dire pour l'oiseau,

[00:29:32] un oiseau n'a pas besoin de voler tout le temps ; s'il ne peut pas voler, il ne vole pas. Il se pose alors et ne vole pas. Cette combinaison est devenue à un moment donné le point où je me suis dit : d'accord, c'est la définition de ce sport et, bien sûr, de cette stratégie d'approche. C'est pour ça que le livre s'appelle maintenant Manabird Strategy, parce que c'est aussi, oui, et ceux qui liront le livre comprendront que c'est simplement une approche, en quelque sorte. Comment je m'y prends...

[00:30:04] **Lucian Haas:** Hein ? Est-ce que les Anglais comprennent ça, au juste ? Moi, en tant qu'Allemand ou Autrichien, quand je lis Wanderbird, je me dis : ah, c'est un néologisme d'allemand-anglais, "wandern" et, enfin, un truc avec "bird" au lieu de "Vogel", et ça colle. Et on peut alors s'en faire une idée et se dire : oui, ça ressemble un peu à Hike and Fly, c'est une jolie appellation pour ça. Mais les Anglais qui lisent Wanderbird maintenant, est-ce qu'ils comprennent ça dans le sens où tu le dis ? Ce genre d'oiseau qui flâne, qui ne vole pas tout le temps, mais qui veut quand même voler et qui met tout en œuvre pour vraiment prendre son envol ?

[00:30:42] **Paul Guschlbauer:** Je suppose que oui et je n'ai encore rien entendu d'autre, parce que Wandering est un mot anglais. Donc ça existe aussi là-bas. Ce n'est pas, enfin, Wander, Wander et Bird sont tous deux des mots anglais et c'est pour ça que je suppose que c'est bien compris et, comme je l'ai dit, personne ne m'a encore fait la remarque. Je n'ai aucune idée de ce dont tu parles ici. Et c'est juste une coïncidence amusante et cool que ça fonctionne aussi bien en allemand.

[00:31:08] **Lucian Haas:** Je pense. On pourrait le prononcer un peu différemment, alors ça devient le Wanderbird. Wanderbird, oui. Wander avec un O.

[00:31:15] **Paul Guschlbauer:** tu penses que,

[00:31:15] **Lucian Haas:** ou pas ? Oui, oui.

[00:31:17] **Paul Guschlbauer:** Oui, ça a déjà existé, j'en ai déjà entendu parler de temps en temps. Oui. Ce n'est pas forcément prévu comme ça, mais en fait, dans chaque livre que j'ai publié et signé, ou dans lequel je l'ai écrit, j'ai toujours précisé que je souhaitais aux gens de vivre de merveilleuses expériences dans le "Wanderbird-Flow" quand je leur donnais le livre. C'est déjà écrit, je l'ai écrit consciemment comme "merveilleux", parce qu'il s'agit aussi de la surprise. Donc, ce concept de "Flow" a toujours un lien avec le fait d'être dans le présent et de se laisser surprendre par la vie, sans vivre dans le futur, pour ainsi dire.

[00:32:00] **Lucian Haas:** Tu viens de mentionner à nouveau ce terme, je l'avais déjà dans ma question tout à l'heure, j'avais dit qu'on en parlerait tout de suite : le Wanderbird-Flow. C'est un peu comme si, en lisant le livre, c'était presque l'objectif ultime ou l'état idéal que l'on peut atteindre en faisant du Wanderbirding, ou peu importe. Qu'est-ce que tu entends par là ?

[00:32:24] **Paul Guschlbauer:** Ok, par quoi je commence pour que ça ne paraisse pas trop spirituel et pas non plus, d'un point de vue coaching, mais au final, il s'agit de... Je trouve que tu dois

[00:32:33] **Lucian Haas:** pas besoin de cacher le côté spirituel. Je trouve ça plutôt sympa, donc reste comme ça.

[00:32:39] **Paul Guschlbauer:** Ok, donc au final, en psychologie, même si on pousse le bouchon jusqu'au bout, ou du moins avec cette approche, il s'agit de traverser la vie avec un système nerveux détendu, en quelque sorte. C'est-à-dire avoir un certain niveau de relaxation. Ça ne veut pas dire qu'on vit sans aucune tension tout le temps, mais simplement avoir la capacité de revenir consciemment à la relaxation.

[00:33:08] Et le sujet du flow signifie en fait qu'on doit trouver la juste mesure entre tension et relaxation, pour ainsi dire. Et... Enfin, ce que je décris dans le livre n'est pas un moment de flow, mais l'objectif est d'apprendre du parapente comment une durée de flow plus longue peut finalement se transférer dans une vie de flow, pour ainsi dire. Et avec le parapente ou le hike & fly, on a tout simplement l'exemple parfait. C'est vraiment, enfin, quand on regarde d'autres sports,

[00:33:53] n'est rien, c'est...

[00:33:57] Curieusement, j'ai pensé à la chasse à un moment donné.

[00:34:01] Mais tout le monde m'a déjà dit que c'était comme la chasse. Alors, je ne suis pas un chasseur moi-même, pas du tout. Mais il faut se dire que le but, c'est de trouver la patience, de trouver le moment pour ensuite tirer le maximum de ce que la nature offre, pour dire, pour être en phase avec ce flux. Et là, notre sport est tout simplement... Qu'est-ce que ça veut dire ? Tout simplement... Tout simplement donné, pour ainsi dire. Parce que tu ne peux pas dire : « maintenant, je veux voler en thermique sur place ». Ça ne marche tout simplement pas. C'est toujours dépendant de ce qui se passe dehors en ce moment. Ça veut dire que je dois m'adapter à tout ça. Ce n'est qu'un exemple. Et ça s'étend, bien sûr. Si je sais que, d'accord, je dois m'adapter. Oui, comment, avec quelle attitude je pars, par exemple, du tout ?

[00:34:48] Avec quelle attitude je pars pour être au bon moment ? Évidemment, scientifiquement, ça devient de plus en plus facile. Avant, quand j'ai commencé à voler, je restais vraiment assis pendant quelques heures en attendant le bon moment. Aujourd'hui, on peut probablement vérifier jusqu'à 10, 15, pas une demi-heure précisément avec Burn Air à quel moment le vent viendra de la bonne direction. Donc ça change. Mais le principe de base, c'est un instant. C'est par exemple le moment du décollage. Mais le principe de base reste le même après. Parce que je peux vérifier constamment d'où vient le vent quand je vole vers la montagne suivante. Je dois donc m'y rendre et là, je le ressens à ce moment-là. OK, est-ce que ça me prend un peu dans cette direction ou est-ce que ça monte ici ou là ? Et comment je gère ça et quelle capacité ai-je à ce moment-là pour le percevoir du tout ?

[00:35:34] Ou alors, je vole simplement de manière systématique vers le coin suivant parce que je sais que c'est maintenant l'inverse. La prévision disait qu'il devait y avoir de la thermique là-bas. Et puis j'y vais et soudainement, il n'y en a pas, alors qu'en théorie, il devrait y en avoir. Et là, c'est la spirale descendante qui commence, au lieu de la spirale ascendante que tu peux avoir quand tu y vas et que tu te dis : OK, oui, je sens que là, il se passe quelque chose. Et je prends simplement conscience de ça, je l'applique et je me laisse, pour ainsi dire, porter vers le haut dans le flow. Donc, quand il s'agit de monter, par exemple. Exactement, c'est ça en fait.

[00:36:09] **Lucian Haas:** L'objectif ultime, c'est de suivre le flux d'énergie qui est là, à cet instant précis.

[00:36:13] **Paul Guschlbauer:** Exactement. Et c'est bien sûr quelque chose qui n'est pas du tout établi dans notre société, disons. On n'apprend pas ça. Mais grâce au sport, on a la chance d'apprendre ça et de le ramener ensuite, parce que mon objectif personnel dans ma vie, c'est de mettre en œuvre petit à petit ce que j'ai appris et de vivre ainsi, et ce n'est pas si facile parce qu'on a naturellement des structures et des idées rigides sur des gens qui ne vivent peut-être pas du tout comme ça. Les parapentistes sont déjà de très bons exemples, vraiment bons, si on regarde ça objectivement. Oui, beaucoup s'achètent un van et vont d'un site de vol à un autre. Là, on voit souvent un changement de vie se produire simplement pour pouvoir aller voler vraiment beaucoup.

[00:37:02] Et c'est concrètement comme ça que ça s'exprime. Mais dans le livre, j'ai essayé d'expliquer un peu ça, quels sont les principes derrière et pourquoi on agit généralement de cette manière. Et qu'est-ce qu'on peut en tirer ? Qu'est-ce qu'on peut ramener dans le sport, d'une part, pour pouvoir le mettre en œuvre aussi bien et en étant dans le flow, disons ? Et qu'est-ce qu'on peut peut-être aussi en tirer pour que les choses changent à l'extérieur, pour qu'on puisse du tout faire ? Tu vois ce que je veux dire ? C'est-à-dire que certaines choses, certaines structures doivent s'assouplir pour que je puisse, au final, avoir l'expérience de cette manière. Genre, le Hike and Fly comme coach de vie ?

[00:37:46] Je dirais oui. Je trouve que dans ma vie, c'était définitivement le cas. J'ai appris énormément de choses là-dessus et j'ai bien sûr aussi beaucoup réfléchi à tout ça. Et pour moi, une grande partie de ce qui est, selon moi, nécessaire pour réussir, par exemple aux X-Alps, ou même sur de très, très gros projets, comme par exemple avec l'avion d'Alaska à Patagonie, ou peu importe ce que ce soit, tout ce qui est complexe, tout ce qui est très, très complexe

et pas gérable en détail, nécessite une certaine ouverture. Les choses peuvent changer sur le chemin vers le but, vers le rêve ou la vision, peu importe comment on appelle ça.

[00:38:40] Et c'est tout à fait correct, parce que c'est en fait la surprise qui survient en quelque sorte en chemin et qui peut être très, très belle. C'est beau en soi, parce que c'est là que se trouve l'expérience et qu'on finit quand même par y arriver. Même si sur le moment, on n'y croit plus. Je vais ailleurs, je ne retournerai jamais là où je voulais vraiment aller. Mais c'est précisément ça qui est cool, parce que ça fait partie du chemin qu'on parcourt simplement pour arriver là où on veut aller. Pour moi, c'était concrètement Red Bull X-Alps la première fois, par exemple. C'est d'ailleurs écrit dans le livre comment mon chemin vers cet événement s'est déroulé en un temps extrêmement court et très simplement, il faut le dire avec le recul. Mais sur le chemin vers cette participation et vers cette participation réussie, j'ai...

[00:39:29] Je ne réfléchissais plus à ça de manière aussi concrète, genre, je me disais consciemment : « Je dois faire cette étape maintenant pour que ça marche » ou quelque chose comme ça. Non, c'était juste établi, disons, en moi, à l'intérieur : je le veux, ça m'attire, ça va arriver, je le sais, et maintenant je fais confiance au fait que les étapes vont venir. Ça ne veut pas dire du tout que je n'ai pas entraîné dur ou dépassé mes limites. Je parle toujours de passion. La passion est un super mot pour ça, parce qu'il y a aussi de la souffrance dedans. Et la passion est tout simplement primordiale. Tout n'est pas toujours facile, je ne reste pas sur le canapé et les choses arrivent. Pas du tout, je ne veux pas dire ça du tout. Il s'agit juste du fait que ça suit un processus naturel qui donne simplement une sensation de flow.

[00:40:19] Et dans un état de flow, même les choses qui peuvent sembler désagréables peuvent devenir totalement sensées et agréables. Bien que, quand on dit,

[00:40:26] **Lucian Haas:** celui qui souffre, si on prend le mot passion au pied de la lettre, c'est en fait presque l'opposé du flow. Du moins, dans la conception classique qu'on en a. Ou est-ce que la souffrance fait aussi partie du flow quelque part ?

[00:40:41] **Paul Guschlbauer:** C'est donc une perception différente de la souffrance à ce moment-là. D'un côté, la souffrance dans le sens où je suis complètement à la mauvaise place et que je fais ce qui ne va pas tous les jours. Ou dans le sens où, d'accord, je dois élargir mes limites ici. Même quand tu t'entraînes et que tu n'es pas encore en forme, s'entraîner va être très désagréable. Il y a donc une forme de souffrance impliquée, mais après, je serai plus en forme. C'est la même chose pour le développement personnel. Si on se lance dans quelque chose de nouveau, ça va être désagréable, mais en contrepartie, ça élargit l'horizon, en quelque sorte.

[00:41:27] C'est une souffrance différente. Je vais tous les jours au même travail alors que je n'ai absolument pas envie d'y aller, parce que je pense que quelqu'un d'autre le veut pour moi. Ou parce que je crois, pour une raison qui ne m'appartient pas, que c'est la bonne chose à faire. C'est aussi une forme de souffrance, mais qu'on peut changer et qui n'apporte aucune expansion. Alors peut-être qu'à un moment donné, on se dit : d'accord, ça ne va plus, je dois changer quelque chose. Mais là, c'est une approche un peu différente.

[00:42:01] **Lucian Haas:** Revenons un peu en arrière dans ta vie, mais sans raconter toute ton histoire et comment tu en es arrivé aux Red Bull X-Alps ou quelque chose comme ça. Ce qui m'intéresse, c'est un point précis. À savoir : comment, quand et de quelle manière, au fil de tes différentes participations aux X-Alps, es-tu passé d'athlète X-Alps à... à "Wanderbird" ? Est-ce qu'il y a eu un truc, genre un moment, une sorte d'épiphanie, où tu t'es dit : non, je dois aborder ça différemment ? Ou était-ce une évolution lente, où tu te disais : je ne m'en suis même pas rendu compte. Et puis, soudain, j'ai réalisé que j'abordais les choses différemment.

[00:42:41] **Paul Guschlbauer:** Je ne l'ai réalisé qu'après coup, mais il y a eu ce moment. C'était précisément ce moment entre la Red Bull X-Alps 2011 et, finalement, la Red Bull X-Alps 2015.

[00:42:56] Et entre les deux, d'abord, je suis arrivé aux X-Alps 2011 très rapidement en tant que rookie et j'ai été très performant. J'ai fini troisième, alors qu'en réalité, je pense que vu avec le recul, je ne pouvais pas du tout voler par rapport à ceux qui savaient vraiment voler. Tout a simplement fonctionné ensemble. C'était parfait. La météo était aussi adaptée à moi, à mes capacités. La situation extérieure était tout simplement idéale, je dirais. Et j'ai vraiment pris du plaisir. Et puis, d'un coup, j'étais troisième.

[00:43:30] Ensuite, Red Bull a dit : « Bon, d'accord, on vous sponsorise maintenant. » J'ai alors eu un contrat et j'ai vu à quel point, je dirais, les opportunités, certains objectifs que j'avais un peu en tête, pouvaient être réalisés. Par exemple, voler au Pakistan. C'était totalement hors de ma portée. Et puis, soudain, Red Bull est arrivé et a dit : « Hé, tu n'aimerais pas faire un truc cool un jour ? Quelque chose dont tu as toujours rêvé ? » Et moi, je me suis dit : « Ouais, pourquoi pas. » En 2012, c'était donc voler au Pakistan, et je voulais aussi aller sur le Musta Ghatta et redescendre en volant. C'est en Chine, donc j'ai fait tout le Karakorum Highway en voyage, la vallée de Hunza, et puis enfin le Musta Ghatta.

[00:44:16] Tout ça, ça s'appelait Altitude Experience à l'époque, et c'était toujours au-dessus de 6 500 mètres. Et puis je suis monté sur ce sommet à 7 000 mètres et c'est devenu soudainement possible. Ils l'ont simplement rendu possible, aussi simplement avec l'énergie que Red Bull peut donner. Et puis je l'ai fait et c'était super cool. Mais ensuite, je suis arrivé en 2013. C'est arrivé très vite et je savais que ça allait arriver. J'ai toujours eu ce sentiment : "Oh mon Dieu, maintenant, maintenant ça devient sérieux. Maintenant, je suis un athlète Red Bull. Maintenant, je porte un casque Red Bull pendant cette course." J'étais déjà troisième. Les attentes vont être incroyablement hautes, envers moi bien sûr à ce moment-là. Et j'ai eu beaucoup de mal à gérer la pression.

[00:45:03] Et ce que j'ai fait après, c'est que je suis passé à une planification extrême. J'ai tout planifié de manière extrêmement structurée. Je savais exactement, j'ai encore ces fichiers Google Earth, où sur cette ligne droite du départ à Salzbourg jusqu'à Monaco, je savais où je partais, où j'atterrissais, où je partais, où j'atterrissais, où je partais, où j'atterrissais. Et la course, enfin, quand je suis arrivé à l'arrivée, j'étais arrivé neuvième.

[00:45:33] et ça aurait été complètement égal, peu importe la météo, j'aurais toujours été aussi rapide. C'était tout simplement ça. Et puis neuvième, et seulement là, cette déception, je ne suis pas vraiment bon, et j'ai commencé à me dire : d'accord, qu'est-ce qui ne va pas ici, au juste ? Je n'étais pas conscient que, je savais déjà que le plan était bon, mais je n'avais pas conscience de quelle était l'erreur, pour ainsi dire.

[00:45:57] **Lucian Haas:** La nature était mauvaise, elle ne collait pas au plan, en gros.

[00:46:00] **Paul Guschlbauer:** Oui exactement, ou alors la nature était trop bien, peu importe. Enfin je ne sais pas, mon plan était tellement bon, il était tellement incroyable qu'il était étanche, mais si on considère la nature comme de l'eau, il était étanche face à cette énergie de la nature. Je n'avais absolument pas intégré la thermique dans mon plan, c'était imprévisible, mais c'était plutôt du genre : OK, s'il y a de la thermique, c'est cool, mais l'ouverture était bien sûr totalement perdue à cause de ça. Et ce qui s'est passé après, c'était genre : OK, je n'y arriverai jamais, donc une sacrée crise personnelle aussi, genre, qu'est-ce que je fais là ? Ce n'est pas du tout pour moi et je n'en veux pas. Et là, l'horizon s'est élargi au point que le Hannes Acht de l'époque,

[00:46:44] qui était aussi mon mentor dans le monde Red Bull, qui m'a en quelque sorte permis, avec une déclaration très, très simple, parce que je lui avais demandé, par exemple, si l'Air Race était quelque chose que je pourrais faire. Et il a juste répondu : « Oui, commence par ça. » Et pour moi, c'était un truc énorme, je ne l'avais jamais imaginé. Je veux dire, personne dans mon entourage n'avait jamais piloté, et encore moins avec un avion ou quelque chose comme ça. Et pour moi, c'était comme ça. Et avec le recul, il a simplement élargi un peu mon horizon et m'a dit : « OK, oui, tout est possible. Tu peux simplement le faire comme tu veux. Tu peux simplement te détendre un peu. » Parce que dans toute cette situation, avec Red Bull et tout le reste, c'est tout facile. Et à travers ça aussi, quand on regarde ça avec le recul, à travers cette détente, c'est là que ce flow est arrivé, ainsi que cette énergie de la nature.

[00:47:36] Et si on regarde ça un peu plus largement, et je l'ai brièvement mentionné dès le début, parfois on vole dans une thermique et on est totalement tendu parce que ça ne monte pas aussi vite qu'on voudrait, ou ça ne monte pas du tout, et ainsi de suite. Au moment où on lâche prise et qu'on se détend, soudain, parfois, ça nous tire vers là. Soudain, c'est là, soudain ça monte tout simplement. Et c'est ça qui compte, à petite et à grande échelle en fait. Et c'est comme ça que ça s'est passé pour moi à l'époque. D'une certaine manière, tout s'est un peu détendu. En 2015, j'y suis retourné. J'y suis allé extrêmement détendu avec un nouveau supporter à l'époque, Werner, qui m'a accompagné jusqu'à la dernière thermique, moi aussi. Et j'ai encore été troisième. Entre-temps, j'ai même été à la première place avec Kriegel dans le sud de la France. Puis j'ai fait une grosse erreur. Mais c'était mon... C'était mon... C'était mon expérience. Tout était correct.

[00:48:21] Et puis j'ai fini troisième, et encore troisième, et encore troisième. C'est une autre histoire. Mais c'était simplement la différence, en fait. Et c'était l'expérience, si on regarde ça rétrospectivement, où ça a vraiment changé et où j'ai aussi réalisé qu'il y avait quelque chose de plus derrière. J'ai aussi commencé à recevoir des coachings ou à chercher un coach pendant cette période, et j'ai beaucoup appris là-dedans aussi.

[00:48:49] **Lucian Haas:** À un endroit dans le livre, tu décris le Hike and Fly. Et si on transpose ça à ta vie, à la façon dont ça s'est développé, tu écris que c'est une sorte de pèlerinage moderne. Mais vers quoi ? Enfin, vers quoi fait-on ce pèlerinage ?

[00:49:07] **Paul Guschlbauer:** Donc tu veux dire qu'il te faudrait un cadre, comme sur le chemin de Saint-Jacques, disons. Tu sais,

[00:49:13] **Lucian Haas:** moi non plus. Alors, c'est quoi pour toi ce terme de pèlerinage ? En général, on pense aux pèlerins habituels qui vont à Rome, à La Mecque, qui vont... à Santiago de Compostela, par exemple. Mais c'est quoi le pèlerinage Hike and Fly ? On pèlerine où ? C'est quoi l'objectif ? Ou alors... On pèlerine vers un objectif spirituel, mais...

[00:49:32] **Paul Guschlbauer:** Oui, l'idée du pèlerinage est simple, ou la comparaison vient aussi de ce qu'on fait quand on fait un pèlerinage : on s'occupe simplement de... on a juste un objectif clair et on fait la même chose chaque jour. On continue juste d'avancer. Et on réfléchit, et on se rend compte qu'à un moment donné, d'accord, tout tourne peut-être en rond, toutes ces pensées et tout le reste. Et puis on arrive à destination et on a... Enfin, il y a différentes histoires sur les expériences que vivent les pèlerins. Ils sont, en quelque sorte, simplement revenus un peu plus à eux-mêmes. Et c'est pour ça que je l'ai écrit. Parce que le pèlerinage, si je prends par exemple... J'ai aussi vu par hasard en faisant défiler mon année 2015 hier.

[00:50:18] En 2015, j'ai fait 2 665 kilomètres de Hike and Fly... sur la ligne directe. Sans aucun détour pendant cette année-là. Et c'était définitivement un pèlerinage dans ce sens, parce que j'étais avec Tom de Torlo à l'époque, et on a juste marché pendant des jours. 50 kilomètres par jour, jusqu'à ce qu'on puisse enfin voler. Puis on volait à nouveau. Et on était super contents d'avoir volé 100, 150 kilomètres. Et ainsi de suite. C'est ça le pèlerinage : tu as un objectif, tu veux y arriver à un moment donné. Et en chemin, parfois tu marches, puis tu voles, et ainsi de suite. Et il n'y a plus que ça. Ça devient extrêmement simple. Les tâches deviennent totalement simples.

[00:51:03] On ne se laisse pas emmêler dans la vie quotidienne. Ah, maintenant je dois aller là-bas. J'ai encore un rendez-vous. Je dois encore faire ça. Je dois encore faire ça. Et je pense qu'une aventure en Hike and Fly se prête très bien à ça. C'est une sorte de pèlerinage un peu plus excitant, en quelque sorte.

[00:51:20] **Lucian Haas:** Le chemin est le but, en quelque sorte. Pourtant, je veux dire, pour un pèlerinage, il y a très souvent une destination lointaine où l'on veut arriver. L'expérience, c'est alors ce que tu fais pendant le voyage. Comme tu le dis là, Athletic Circle avec Tom de Dorlodot, beaucoup de marche et aussi de nouveau du vol. On voulait traverser tout ça d'un coup. Mais le plus passionnant, c'était l'expérience sur le parcours. Si le Hike and Fly est un pèlerinage moderne, il faut, pour pouvoir le vivre, il faut en fait toujours se fixer un objectif, dire que c'est dans cette direction qu'on va, même si l'expérience se déroule sur le chemin, sur le chemin. Donc, le Hike and Fly a besoin d'un but d'une certaine manière ?

[00:51:57] **Paul Guschlbauer:** Je pense que ce n'est pas seulement le Hike and Fly, mais beaucoup de pratiquants de parapente sont aussi d'accord avec ça,

[00:52:03] n'a pas besoin d'un objectif concret, mais d'une clarté sur ce que l'on veut vivre. Plus on s'y penche, plus on pratique le sport en toute sécurité, plus on s'amuse et plus l'expérience globale est belle. Je pense que c'est très important. Si mon objectif est, par exemple, de voler exactement 100 kilomètres, c'est une suite de ce que je veux réellement vivre et une conclusion qui en découle. Si je veux simplement, disons, me sentir libre en volant et avoir cette sensation du vent d'hiver qui me fouette le visage, et que j'ai fait un effort physique et que je ressens ce sentiment de satisfaction quand j'ai eu une thermique et ceci ou cela.

[00:53:06] Donc, se faire ces idées ou est-ce que c'est par rapport à, par exemple, oui, je dois gagner quelque chose. Si je gagne quelque chose, par exemple, alors le but est généralement la reconnaissance. Dans beaucoup de cas. Ou aussi un

objectif en soi. C'est différent de si je me pose juste quelque part tout seul et que je suis super content. Donc il y a simplement des différences, c'est ce que je veux dire par le fait de se pencher là-dessus, c'est que plus on a de clarté à ce sujet, mieux c'est. Parce que si je dis que je veux participer à telle ou telle compétition et que je me mets moi-même, donc par une pression extérieure, et qu'il y a un, et qu'il y a encore des gens qui regardent et qu'il y a une situation de départ et que je ne suis pas conscient que je suis sous l'influence de cette pression extérieure, disons, alors je ne suis pas là.

[00:53:54] Je commence alors, alors que je ne le ferais pas pour moi-même. Je suis en quelque sorte déconnecté de ce que je veux vraiment à ce moment précis. Et c'est pour ça que cette réflexion sur ce que le vol représente pour moi est, je pense, importante pour pouvoir prendre les bonnes décisions sur le long terme. Quand on...

[00:54:14] **Lucian Haas:** Maintenant, on prend le livre, mais aussi tes autres activités Wanderbird — tu organises des événements High-and-Fly et aussi de petites compétitions qui se déroulent dans un cadre un peu différent, on y reviendra peut-être plus tard. Cette philosophie Wanderbird que tu transportes dans ton livre et avec ces événements que tu organises, ça exprime, je dirais, une certaine conscience de mission de ta part. Qu'est-ce que tu veux accomplir avec Wanderbird ?

[00:54:45] **Paul Guschlbauer:** Finalement, je veux atteindre deux choses. D'abord, je veux créer de la conscience, c'est-à-dire apporter plus de conscience au monde à travers ce que je fais. Parce que je pense que c'est crucial pour la façon dont le monde évolue actuellement, ou pour le développement en général. Avoir un peu plus de conscience sur ce que l'on fait et pourquoi on le fait. Simplement aller un peu plus en profondeur, aussi avec soi-même. Ce serait important. Et pour cela, comme je l'ai dit, le sport High-and-Fly est très bien adapté. Et les événements sont aussi parfaits pour que les gens viennent et puissent, dans le meilleur des cas, choisir avec une pleine conscience. Et pour que de ma part, ainsi que de la part de nous tous ceux qui y participent, ils soient guidés pour prendre consciemment la bonne décision pour la catégorie.

[00:55:33] Est-ce que je veux juste le faire pour le plaisir ? Est-ce que je veux devenir le prochain vainqueur du X-Half-Pipe ? Ou simplement, on peut très bien s'interroger là-dessus. Et nous mettons aussi en place le cadre pour pouvoir prendre une décision consciente. Et la deuxième chose que j'aimerais faire ou apporter à ce sport, c'est simplement de présenter un peu différemment le branding du sport à l'extérieur. Parce qu'en ce moment, le récit qu'on voit beaucoup tourne autour du fait qu'avec le parapente, on peut voler n'importe quand, n'importe comment. Donc, si on a regardé la dernière Red Bull League par exemple, on pourrait avoir l'impression, en tant que spectateur extérieur, que

[00:56:20] On peut simplement dire qu'on peut voler tout le temps. C'est le sport. Alors, il est présenté comme ultra hardcore et on vole toujours, peu importe le vent ou sa force, tout est égal, on vole. Voler avec pour objectif d'être totalement dingue. Donc, c'est cohérent dans le sens où je pense que ce sport, cette activité ou cette définition du sport mène justement à plus de conscience. C'est pour ça que plus de gens devraient pouvoir le pratiquer, et ce qui fait obstacle, c'est de croire que c'est hardcore et que c'est le truc le plus extrême qui existe. Et alors, peu de gens ne peuvent pas le faire. Du coup, peu de gens pratiqueront le sport, parce qu'ils ont peur que ce ne soit pas pour eux. L'autre jour, tu as dit par exemple que mon frère, Allai, ne le ferait jamais.

[00:57:07] Oui, pourquoi ne le ferais-tu jamais ? Non, c'est beaucoup trop intense. Oui, mais qu'est-ce qu'il y a d'intense ? Enfin, la seule chose, c'est que tu es au bon endroit au bon moment, où il y a une ascendance de 5 à 10 km/h et que tu as ce parapente en main. Je veux dire, tu n'as qu'à le déployer, faire quelques pas et tu glisses dans les airs et tu ne peux plus et ce n'est pas du tout sauvage. Enfin pas du tout. C'est extrêmement sûr. Et c'est ça le but au final. Ça repose complètement sur nous et en même temps, c'est juste tellement invisible. Enfin, l'air est juste là, on ne le sait pas exactement. Et pourtant, c'est justement pour ça, d'autant plus qu'il faut de la conscience pour bien le faire. Et c'est ça qui m'importe au bout du compte, parce que moi, oui, au final, je serais content si beaucoup, beaucoup plus de gens qui en ont envie,

[00:57:56] à voler, simplement aller voler et ne pas avoir peur parce que c'est "trop intense", pour ainsi dire.

[00:58:04] **Lucian Haas:** Donc avec ta question de tout à l'heure, ce que je veux vivre en fait, quand quelqu'un dit : « Je veux juste me laisser aller en l'air pendant 20 minutes. Je monte la montagne et je sais que je le fais tôt le matin ou en fin

de journée, quand il n'y a plus de thermique. Ça ne sera plus aussi agité. Je peux juste planer et prendre cette décision et dire : tout le reste qui se passe pendant la journée, je m'en fiche. C'est totalement égal, les autres peuvent le faire s'ils veulent, mais pour soi-même, j'ai la conclusion que je n'en ai pas besoin, mais que je peux avoir l'autre chose. Donc je ne dois pas dire que le parapente est dangereux, mais la partie du parapente telle que je la pratique, elle n'est pas dangereuse.

[00:58:44] **Paul Guschlbauer:** Exactement, tu as mis le doigt dessus. C'est précisément ça. Et ce n'est pas si facile,

[00:58:51] parce que chaque parapentiste,

[00:58:55] chaque parapentiste suit aussi d'autres parapentistes et on se fait à nouveau avoir, il a fait ça aujourd'hui, il a fait ça et c'était trop cool et je pourrais aussi le vivre, ou je ne sais quoi. La résilience qu'il faut pour rester fidèle à ça est simplement assez élevée. Et c'est ça le but, au final. C'est encore une question de conscience.

[00:59:13] **Lucian Haas:** Ton livre. Les pilotes qui l'achètent vont probablement le lire en secret, comme moi. Je peux en discuter avec toi ici, mais normalement, ils ne pourront pas te faire de retours directs. Mais tu fais aussi tes événements Wanderböden, tu y donnes des conférences ou des coachings, et peu importe ce que tu fais, tu présentes probablement cette idée, tu en parles, tu l'exposes, et tout ça. Alors, quel genre de retour reçois-tu ? Est-ce que tu te sens compris ? Est-ce que cette philosophie, cette philosophie Wanderböden, comme je l'appelle parfois, elle touche les gens ?

[00:59:49] **Paul Guschlbauer:** Je me réjouirais vraiment d'avoir plus de retours, en principe. Ça me fait plaisir de manière générale. Je peux le dire ici, ça aide toujours. Il y aura toujours des gens à qui quelque chose ne plaira pas, et je peux très bien vivre avec ça. C'est aussi bien de l'entendre pour pouvoir mieux proposer ce que tu viens de dire, ce que j'offre. Mais il faut aussi noter, d'un autre côté,

[01:00:17] le public qui vient à mes événements, et ils sont presque toujours complets,

[01:00:24] Ça se trie aussi comme ça. Il n'est pas forcément question de retrouver les gens qui étaient là au début, mais à la place, il y a des gens qui n'ont jamais été à un événement auparavant parce qu'ils pensaient que ce n'était pas pour eux. Et c'est super important pour moi, parce que les gens qui ont une idée claire de ce qu'ils veulent et qui savent exactement, ok, ils veulent juste ceci et cela... je ne vais pas dire précisément ce qu'ils veulent là tout de suite. Ça me va aussi s'ils ne viennent pas. Beaucoup d'entre eux viennent quand même, mais c'est simplement, c'est exactement le but. C'est pour que les gens puissent découvrir, qu'ils ne se sentent plus... et ceux qui sont en phase avec ça, ils restent, et les autres repartent. Donc si, si plus personne ne venait, ce serait évidemment un peu bête, mais ce n'est pas ce qui arrive ; au contraire, il y a continuellement de nouvelles personnes et de plus en plus de monde, parce qu'on a aussi beaucoup élargi notre offre.

[01:01:19] Eh bien, entre-temps, il y a déjà eu neuf événements que j'ai mis en place, et je suis en même temps totalement ouvert aux retours sur ce qui est vraiment, vraiment souhaité et ce dont on a vraiment besoin, parce que c'est bien sûr ma perception, mais elle est basée sur beaucoup de coaching de ma part, beaucoup d'évolution personnelle, mais aussi sur les retours d'autres personnes qui s'y intéressent vraiment beaucoup. Je ne fais pas tout ça tout seul maintenant.

[01:01:50] Dans quelle mesure Wanderbird a-t-elle...

[01:01:51] **Lucian Haas:** de ton point de vue, comment devrais-je dire, ce truc, en tant qu'esprit, en tant que philosophie, en tant qu'idée, devenir en fait un véritable mouvement dans la théorie du parapente ? C'est

[01:02:05] **Paul Guschlbauer:** c'est difficile à distinguer de mes propres souhaits. Bien sûr, j'aimerais que beaucoup de gens viennent aux événements et que ça leur plaise. Mais il y a différents mouvements. Enfin, je ne sais pas, il y a aussi un autre mouvement en ce moment qui, sur le plan philosophique, du moins dans la communication, est très opposé, donc qui ne correspond pas. Et ça devient de plus en plus varié. C'est quoi ? Par exemple, No Off Season,

[01:02:35] le truc, je ne sais pas si tu en as déjà entendu parler. Oui, alors

[01:02:38] **Lucian Haas:** je la connais principalement comme une marque qui vend des casquettes et d'autres trucs en disant "No Off Season", donc un peu comme...

[01:02:47] **Paul Guschlbauer:** Exactement, c'est aussi une déclaration. Alors là, je veux ça, je ne peux pas vraiment l'évaluer, mais toute ma vie, j'ai vécu "No Off Season". Mais dire "No Off Season" par exemple, comme si ça ne devait pas y avoir de pause, je ne trouve pas ça juste. Mais il y a sûrement beaucoup de gens qui veulent simplement s'y tenir très strictement dans leur vie, et là c'est super cool, c'est une autre approche, disons. Pour moi, il n'y a pas de pause, je ne peux pas faire de pauses, on pourrait l'interpréter comme ça. Et puis il y a mon approche : OK, si tu ne veux pas faire de pauses, fais-le, mais réfléchis si une pause ne serait peut-être pas mauvaise, pour regarder un peu plus en profondeur. Et c'est juste un exemple, il y a toujours des approches différentes. Bien sûr, je me réjouis si ça continue de grandir, parce que c'est simplement,

[01:03:35] Oui, alors si je ne croyais pas que l'idée derrière est une vision qui serait importante pour le monde en général, je veux dire, on parle toujours de parapente, mais on porte tout ça dans sa vie aussi,

[01:03:49] alors je ne le ferais évidemment pas. Donc, dans ce sens, j'espère bien sûr que ça grandit et que ça continue, et il y a aussi le podcast et il y a aussi, je ne sais pas, je travaille aussi avec des personnes individuelles qui veulent simplement progresser dans cette direction, qui me contactent pour me dire : « Hé, j'aimerais juste travailler avec toi pour avoir une expérience positive ». C'est possible aussi, ça existe, et oui, je suis totalement ouvert à ça, avec pour contexte que le sport apporte simplement un apport porteur de sens.

[01:04:24] **Lucian Haas:** Est-ce que tu t'es déjà penché sur le mouvement Wandervogel, tel qu'il est connu, de la fin du 19e et du début du 20e siècle ? Non, je ne l'ai pas fait, oh là là, là tu me surprends,

[01:04:37] **Paul Guschlbauer:** J'espère que je n'ai rien oublié. Non,

[01:04:38] **Lucian Haas:** Je ne sais pas. Enfin, le mouvement Wandervogel, c'était un mouvement de jeunesse à la fin de l'époque, ou encore sous l'Empire allemand, à une période d'urbanisation, d'industrialisation et tout ça. Et puis, il y a eu cette idée, soudainement, que les jeunes, non, on veut sortir de ce cadre très étroit, et ils sont vraiment partis randonner dans la nature, ont cherché l'expérience du travail de la nature, le camping, peu importe. Il y a aussi beaucoup de musique de cette époque où ils avaient toujours leur ukulélé avec eux et chantaient partout, et tout ça, c'était un peu contre la tutelle, la pression de la performance, contre les contraintes sociales et aussi cette expérience collective de la liberté et peut-être aussi du flow.

[01:05:27] Donc, on pourrait voir avec Wanderbird la version moderne du mouvement Wandervogel. Les gens font du parapente, sortent des villes, font du Hike and Fly et entrent dans le flow.

[01:05:41] **Paul Guschlbauer:** Oui, j'ai peut-être un peu... enfin, c'est super cool la façon dont tu viens de résumer ça. Je ne connais pas les détails, mais j'ai un peu ce sentiment en moi : on porte tous beaucoup de choses du passé avec nous, et le thème du mouvement et ce genre de choses sont un peu, je ne sais pas, étiquetés d'une certaine manière dans l'espace germanophone. C'est pour ça que je veux prendre un peu de distance émotionnellement avec ça maintenant, et ne pas déclencher de mouvement au sens négatif du terme. Mais bien sûr, tout ce que tu as dit, ce pour quoi je suis fait, c'est de se redéfinir simplement à l'extérieur, de vivre un peu la liberté, là-dessus je suis tout à fait d'accord, et je pense qu'on peut aussi orienter sa vie comme ça, même sous...

[01:06:27] l'aspect de la situation factuelle actuelle, je ne sais pas, économique ou politique, peu importe, tout de même, donner cette impulsion, hé, c'est peut-être ce qui a fait ce mouvement à l'époque aussi, il y a d'autres chemins et ça, oui, je veux dire, on parle toujours de parapente, on n'est pas un grand groupe maintenant, mais oui, je connais beaucoup de pratiquants de parapente qui prennent effectivement des décisions pour la société dans de nombreuses positions importantes et oui, donc je suis content quand ils font un tel sport, parce qu'on apprend vite certaines choses et si on ne les apprend pas là-bas, dehors, alors on prend la mauvaise décision au mauvais moment et ça ne se passera pas bien et le feedback est simplement extrêmement court, donc extrêmement rapide, enfin, tu fais ça une fois mal, mais tu peux passer toute ta vie à faire le mauvais travail et continuellement, disons, contre ça,

[01:07:24] donc faire le mauvais travail ou quoi que ce soit, faire continuellement ce qui est faux pour toi en tant qu'être humain, et un jour on te présentera la facture, mais avec le sport qu'on pratique, on reçoit le feedback extrêmement vite, parce que tu agis une fois contre toi-même ou une fois contre la nature, et ça ne marchera pas.

[01:07:42] **Lucian Haas:** Alors, tu peux te retrouver avec le dos cassé. Exactement. Ce qui prend peut-être 30 ans avec le mauvais travail avant de réaliser ce qu'il y a, le dos est alors cassé ou on a développé un cancer parce qu'on a été sous stress tout le temps ou quoi que ce soit.

[01:07:55] **Paul Guschlbauer:** C'est une chose très personnelle, mais c'était probablement aussi l'un des points les plus déterminants, le fait que mon père soit décédé d'une crise cardiaque à cet âge-là. Donc, il y a aussi l'histoire personnelle qui s'ajoute. Et quand je regarde ça avec le recul, que j'observe et que je me dis, d'accord, comment a-t-il vécu sa vie, alors que je ne le sais pas précisément, mon interprétation est exactement ce que tu viens de résumer. Et oui, ça ne doit tout simplement pas être comme ça. C'est souvent à partir de telles expériences personnelles que naissent les plus grandes énergies pour changer les choses. Et ça me donne certainement beaucoup, beaucoup d'énergie de me dire, d'accord, ça fait huit ans maintenant et en ces huit années, énormément de choses ont changé dans ma vie et de telles choses sont nées.

[01:08:45] **Lucian Haas:** Le Hike and Fly comme moyen de guérir émotionnellement aussi ?

[01:08:50] **Paul Guschlbauer:** On s'occupe simplement beaucoup, on a aussi le temps, comme tu l'as dit, avec les voyages à petit budget et tout ça, quand on est vraiment en route plus longtemps. Et là, rien n'y est opposé, beaucoup de gens me disent souvent qu'ils veulent absolument faire un truc de bivouac. Je leur dis : oui, tu as juste à prendre ton sac à dos et à sortir par la porte. Tu n'as pas besoin d'attendre le bon moment, tu n'as rien à faire, rien, à part prendre le sac et partir. Le reste se fait complètement tout seul. Mais c'est là que ça bloque, et si on l'a déjà fait une fois seul et qu'on est juste en route, c'est déjà ça le truc, ce qu'on fait, tout simplement. Donc là, il y a déjà ce côté émotionnel, ou comme tu viens de l'appeler, cette confrontation avec soi-même et ce "ok, je me rends ça possible maintenant", c'est déjà le premier pas dans cette direction.

[01:09:36] De ton...

[01:09:37] **Lucian Haas:** Avec ta philosophie de Hike-and-Fly, on peut imaginer plein de choses, il s'agit de flow, de rivières, d'énergie, de se mettre au diapason avec la nature et tout ça. Nous, les humains, nous nous opposons à la nature, ou du moins, on voit souvent notre technologie comme le contrepôle de la nature. C'est avec elle que nous nous déconnectons parfois de la nature ou quelque chose comme ça. Eh bien, on utilise aussi des techniques de Hike-and-Fly, mais ne serait-ce pas en fait le summum de l'idée de Wanderbird si l'on disait que l'on se laisse tellement porter par la nature qu'on n'a plus besoin de aucune technologie ? Enfin, on a besoin du parapente, mais tout le reste, le fait de simplement dire que je me laisse porter par le flow de la nature au point de pouvoir tout lire, que je n'ai plus besoin de Burn-Air ou quoi que ce soit.

[01:10:32] **Paul Guschlbauer:** Alors, si on se concentre concrètement sur le sport, je pense que c'est, du moins pour moi, la plus belle forme de pratique. C'est-à-dire, si je pouvais aborder le sport en me disant : d'accord, j'ai juste mon sac à dos là, je pars, et comme je l'ai dit dans la définition au début, je sors et si je trouve le bon décollage pour le bon vent et tout, alors je vole, sinon j'étais juste dehors et j'ai vécu une belle expérience. Je n'ai besoin de rien d'autre pour ça. Mais bien sûr, il y a aussi cette notion de progression et je me surprends moi-même à le remarquer tout le temps : maintenant, je vais même déjà à la montagne pour vérifier si le vent est toujours bon au décollage, donc j'en ai pris conscience moi-même, vraiment.

[01:11:16] Il faut aussi prendre ça en compte, mais à quel point veut-on vraiment vivre dans cette boîte ou à quel point veut-on simplement vivre l'expérience ? C'est simplement quelque chose dont on doit finir par prendre conscience soi-même, pour ainsi dire.

[01:11:35] Et globalement l'évolution, donc le thème général du développement, des évolutions et des inventions techniques, oui, c'est ce avec quoi on s'occupe au niveau sociétal. C'est en quelque sorte ce qui nous convient. Alors peut-être que ça changera encore, mais c'est là qu'on trouve actuellement le plus de soutien et la plus grande sécurité, en cherchant autant que possible de structure et autant que possible d'aide technique. Il pourrait aussi être, comme

alternative, qu'on s'occupe simplement chaque jour de quel niveau de conscience on a sur son système nerveux, quelle conscience on a de ce qu'on fait chaque jour, de ce dont on a réellement besoin, de comment on va vraiment et comment se passent les relations avec les autres, et ainsi de suite.

[01:12:24] Ce serait aussi une voie. C'est comme ça en ce moment. Et le nouveau chemin qui en résulte, c'est la somme de ce que font les gens. Les uns font ceci, les autres font cela, et c'est ainsi que le futur se dessine. C'est donc tout simplement... ce n'est pas tout à fait prévisible. C'est aussi ce qu'il y a de cool. Si

[01:12:47] **Lucian Haas:** si quelqu'un veut trouver des pistes de réflexion, il peut acheter ton livre. Mais si quelqu'un achète ton livre ou envisage de le faire, que dirais-tu qu'il ne devrait pas attendre de cet ouvrage pour ne pas être déçu ?

[01:13:07] **Paul Guschlbauer:** Oui, donc ce qu'il ne faut pas attendre, c'est probablement des instructions très claires sur la manière d'atteindre, enfin, des instructions très claires sur la manière d'atteindre, disons, un vol de 100 ou 200 kilomètres. Voilà. En fait, c'est bien dans le livre, mais d'une autre manière. C'est pour ça que, c'est pour ça que tu pourrais peut-être même le dire encore mieux de ton point de vue, en tant qu'analyste extérieur, parce que tu as une perspective un peu plus large que moi. Mais pour moi, c'est évidemment, évidemment, c'est le plus important. C'est pour ça que j'ai écrit le livre comme ça.

[01:13:49] Ce qu'on ne peut pas attendre, c'est oui, des instructions très précises sur la façon de trouver la prochaine, la prochaine thermique. Je ne peux pas donner de garantie pour ça. Personne ne le peut. C'est bien là que réside la beauté de la chose. On peut seulement dire, d'accord, oui, c'est là que la probabilité est la plus élevée. Et ensuite, il faut essayer. Et un livre ne remplacera jamais l'action. Donc le plus important, c'est toujours de le faire, tout simplement. Faire les choses. C'est le plus important. Alors, simplement, le livre peut vous faire passer plus vite au niveau supérieur parce qu'on reçoit des impulsions qu'on n'aurait pas à découvrir soi-même, sinon. Ou que j'aurais dû découvrir moi-même, dans mon cas. Alors on peut s'en servir.

[01:14:34] Mais il faut quand même le faire soi-même, sinon on ne le vivrait pas. Et au bout du compte, c'est aussi une question d'expérience.

[01:14:41] **Lucian Haas:** Et qu'est-ce que tu souhaites pour tes lectrices et tes lecteurs ? Qu'est-ce qu'ils retirent principalement de ton livre ?

[01:14:50] **Paul Guschlbauer:** de belles expériences. Alors, je souhaite simplement que tout le monde, en faisant du parapente,

[01:14:56] qu'ils ressentent vraiment ce qu'ils souhaitent. Et ceux qui pourraient aussi réaliser à travers le livre, ce qui m'est déjà arrivé, qu'ils n'ont peut-être même pas besoin de voler dans leur vie pour être heureux. Ils devraient peut-être aussi prendre conscience via le livre qu'ils ne le font pas et qu'ils ne doivent pas se forcer sans arrêt et se demander tout le temps : « je dois faire ça ». Enfin, c'est ça qui m'importe, parce que c'est simplement un sport magnifique quand il repose sur le flow. Et dès qu'un petit détail ne va pas, ça peut devenir un énorme point de contraste. Un énorme sujet du genre : « oui, j'aime faire ça, ça a toujours été mon truc et je veux absolument le faire ». Et à chaque fois, c'est en fait juste du stress.

[01:15:41] Et ça ne sort personne de ses gonds, en fait.

[01:15:46] **Lucian Haas:** Pour finir, je veux aussi jeter un œil à la fin de ton livre. Et là, tu réouvres en quelque sorte le focus sur le Hike and Fly, le Wanderbird Flow et tout ça. En fait, tu élargis ça pour en faire une vision de la vie entière.

[01:16:03] Et pour clarifier un peu tout ça, je vais lire un tout petit extrait. C'est un peu hors contexte bien sûr, c'est arraché au contexte global, mais peut-être que ça rendra un peu plus clair la direction que prennent tes pensées. Et ensuite, j'ai une dernière question pour toi. La citation est : dans ce flux libre réside une forme naturelle de l'être humain, liée à l'âme du monde, portée par les énergies universelles, authentique dans son expression. Comme des couleurs qui se fondent les unes dans les autres, comme des particules qui fusionnent en motifs plus larges, tu trouves ton chemin dans le grand champ d'énergie de la vie. Tu ressens le courant et tu le suis, tandis que ta boussole intérieure indique la direction.

[01:16:45] Fin de la citation. Il y a encore un peu plus dans ce chapitre, ou plutôt dans cette section, sur ces idées. Ma question pour toi, si tu l'interprètes ainsi, vers où penses-tu que cela va te mener ?

[01:16:59] Le mode de vie Wanderbird — ou philosophie, si je puis dire — où va-t-il te mener ensuite ?

[01:17:06] **Paul Guschlbauer:** J'ai l'impression qu'elle me pousse à replacer le tout dans un cadre un peu plus large. Tout simplement. Enfin, pas dans le sens du nombre de personnes, mais dans le sens où d'autres gens pourraient en bénéficier, par exemple ceux qui ne font pas encore de parapente. C'est ce qui motive ma personnalité, simplement élargir un peu ce qu'on appelle peut-être la cible, pour que ce message puisse aussi les atteindre. Parce que c'est très important pour moi, même si je n'ose peut-être pas, parce que je ne suis qu'un pratiquant de parapente, de cette manière. Enfin, qu'est-ce que je peux bien faire ? C'est peut-être ce que je garde du passé.

[01:17:52] Entre-temps, je sais que j'ai beaucoup appris et c'est pour moi la prochaine étape de ce que je souhaite apprendre en ce moment. Je veux préciser un point important : ce que tu viens de lire me plaît beaucoup personnellement, mais cela suppose d'avoir lu le livre du début à la fin pour pouvoir vraiment en tirer quelque chose, pour le voir correctement, si on veut. C'est important pour moi, car le livre ne parle pas uniquement de spiritualité tout le temps, il parle aussi concrètement de parapente, non ? Oui.

[01:18:28] **Lucian Haas:** Alors, j'ai aussi précisé que tu élargis encore une fois le focus au-delà du Hike and Fly vers quelque chose de plus, mais pour moi, la question était : qu'est-ce qui vient ensuite pour toi ? Est-ce que ça va finir par faire partie de ta vie ? Est-ce que tu vas, je ne sais pas, t'émanciper — enfin, c'est peut-être le mauvais mot, pas t'émanciper, mais est-ce que tu vas finir par laisser le Hike and Fly encore plus derrière toi parce que tu dis que c'est encore plus que ça ? Ou est-ce que ce que tu viens de mentionner, c'est de renforcer et d'ouvrir encore plus, d'amener encore plus de gens vers le Hike and Fly, pour dire : comment je fais pour que les non-pilotes aillent voler et qu'ils apprennent quelque chose de nouveau pour eux, pour leur vie, à travers ça ?

[01:19:09] **Paul Guschlbauer:** Oui, je pense qu'on peut, enfin, il faut le voir un peu de manière structurée. Si on pense par exemple aux événements que j'organise, ils ont le potentiel, à un moment donné, d'atteindre plus de gens, juste en termes de narration, d'atteindre plus de monde. On pourrait aussi le présenter comme la Red Bull League elle-même à un moment donné et dire : d'accord, on fait un livestream, on fait ceci et cela, et les gens peuvent simplement regarder. Alors on atteindrait bien sûr plus de monde, ce serait évidemment un objectif à long terme : faire découvrir le sport à plus de gens. Je l'ai déjà dit au début, mais pour l'instant, c'est déjà cool que le sport se développe de l'intérieur, et je pense que c'est ce qui commence, simplement, pour les gens qui le veulent, dans cette direction, vers la conscience, et je porte ça avec moi et je suis conscient de ce que je fais réellement là.

[01:19:59] parce que c'est comme ça que le message est mieux transmis. Et c'est sûr que ça se passe là où tout arrive en ce moment, que ce soit en coaching individuel, en mentorat ou lors des événements où il y a 100 personnes sur place. Ça se transmet tout simplement et c'est ce que les gens retiennent vraiment, au moins au niveau de l'état d'esprit, j'espère. Ceux qui ne le veulent pas, ils retiendront autre chose, c'est totalement ouvert, mais c'est aussi vraiment super important. Mais bien sûr, ce serait génial si cette idée d'une vie plus consciente finissait par être plus largement adoptée. Et pour l'instant, quand on regarde ça, les jeunes générations s'y intéressent déjà beaucoup plus que moi, c'est même devenu naturel, c'est logique. Mes enfants grandissent avec moi et Veronika, elle est...

[01:20:57] psychologue du sport et psychothérapeute, elle a d'ailleurs écrit quelques pages dans le livre et ils vont évidemment en retirer quelque chose de totalement différent, dès le départ ou peu importe, c'est comme ça que le monde évolue et ce serait vraiment super, parce qu'dans un état de conscience plus accrue, on ne peut plus faire certaines choses qui se passent actuellement dans le monde, à mon avis, je crois.

[01:21:26] **Lucian Haas:** Je vais laisser ça tel quel. Paul, je te remercie pour ton travail, pour ton récit autour de Wonderbird, ton livre et toute la philosophie, l'esprit qui se cache derrière. Je suis curieux de voir comment ce livre et ces idées vont continuer à résonner dans la scène du parapente. Pour ma part, je peux beaucoup tirer de cette approche, de regarder en ce moment ce qui est juste, enfin, c'est comme je pense que le pilotage devrait toujours être, sinon ça devient malsain. Oui, merci.

[01:22:03] **Paul Guschlbauer:** Merci de m'avoir fait parler. Avec grand plaisir, merci beaucoup pour l'invitation et pour m'avoir permis d'aborder cela avec toi sur ce plan spirituel, et oui, tu as très bien mis les choses en perspective. Merci beaucoup.

[01:22:26] **Lucian Haas:** C'était l'épisode 172 de Putzglitz avec Paul Guschlbauer. Le livre Wonderbird Strategy est paru chez Viento Publishing. Vous trouverez le lien dans les notes de l'émission. Si vous voulez écouter encore plus d'histoires inspirantes issues de l'univers du parapente, vous ne devriez pas seulement vous abonner à Putzglitz sur votre podcatcher préféré. Je vous invite également à devenir un soutien de mon travail. Sur mon Gleitschirm-Blog www.Lu-Glidz.blogspot.com, vous trouverez sous la rubrique Fördern toutes les infos et liens nécessaires pour continuer à soutenir ce projet avec une contribution financière, grande ou petite, selon votre choix.

[01:23:12] Je remercie tous les contributeurs. À bientôt. Votre Lucian.