

Selbstvertrauen

Podz-Glidz 184 — Britta Hoepflinger

Published	2026-04-17
Episode page	https://soundcloud.com/lu-glidz/podz-glidz-184-selbstvertrauen
Duration	01:19:57
Speakers	Britta Hoepflinger, Lucian Haas
Languages	Deutsch (de) · English (en) · Français (fr)
Audio	0184-selbstvertrauen-britta-hoepflinger.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language de
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	15 correction(s) applied

Contents

Deutsch	2
Show notes	2
Transcript	3
English	23
Show notes	23
Transcript	24
Français	42
Show notes	42
Transcript	43

Deutsch

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

Show notes

Für Britta Höpflinger geht es beim Mentaltraining vor allem darum, wie man mit echter Freude fliegen kann

Warum fliegst Du eigentlich Gleitschirm? Diese Frage stellt die Mentaltrainerin Britta Höpflinger gerne zu Beginn ihrer Workshops und Einzelsitzungen. Dabei hat sie schon erlebt, dass manche der teilnehmenden Pilotinnen und Piloten in Tränen ausbrechen.

Der Grund: Beim Aufschreiben der Antwort wird Ihnen plötzlich klar, dass sie sich von ihrer Urmotivation, dem eigentlichen Traum von Fliegen und Abenteuer, weit entfernt haben. XC Kilometer und Punkte im XContest stehen im Vordergrund, der ständige Vergleich mit anderen. Nur: der Spaß bleibt dabei auf der Strecke.

Wie kann man wieder zur echten Freude am Fliegen zurückfinden? Das ist eines der Themen, über das ich mit Britta Höpflinger in dieser Episode 184 von Podz-Glitz spreche. Die 46-jährige aus dem Ennstal in der Steiermark erzählt von verschiedensten Ansätzen aus der Mentaltrainings-Praxis und auch ihrer eigenen Erfahrung als Pilotin.

Zum Beispiel wie man frust-fördernde Ergebnisziele durch Lust machende Prozessziele ersetzt, wie ein Emotions-Flugtagebuch helfen kann, dem Positiven wieder mehr Raum zu geben, oder: wie man beim Thermikfliegen mit einer Art Mantra zugleich auch den eigenen Geist zentrieren bzw. fokussieren 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: Stake Out | Künstler: Alex Jones

Youtube Audio Library

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

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/0029VaBVs05CHDynzdlJIU34>
 - 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 Britta Höpflinger

- Website: <https://www.yourpowerfuldrive.at/>
- Pilotenprofil und Selbstcheck "Mentale Fähigkeiten": <https://www.yourpowerfuldrive.at/mehr>
- Britta auf Facebook: <https://www.facebook.com/BrittaHoeplingerSportmentaltraining>

- Britta auf Instagram: <https://www.instagram.com/brittahoepflinger/>

Transcript

[00:00:03] **Britta Hoepflinger:** Dieses Selbstvertrauen, also dieses gesunde Selbstvertrauen, was ich da rede, ist kein Talent, sondern man kann es erlernen. Eines von den wichtigsten Punkten ist, das positive Selbstbild einmal zu haben. Und einer von den wichtigsten Punkten, glaube ich, ist dann auch, dass ich mir positive Erfolgserlebnisse schaffe. Dafür brauche ich meistens ein paar Ziele. Kleinere Ziele, die ich erreichen kann. Und diese Zielerreichung, diese kleinen Erfolge, die muss ich dann wahrnehmen. Das ist auch ein ganz, ganz wichtiger Punkt, glaube ich, was bei vielen nicht so funktioniert, sagen wir mal so. Meistens liegt dann der Blick auf das, was nicht gut war, was schlecht war, was einfach nicht so funktioniert hat, wie ich mir vorgestellt habe. Und ich muss aber, glaube ich, lernen, den Blick auch auf das zu richten, was gut war. Und das ist, glaube ich, ein ganz, ganz entscheidender Punkt dabei.

[00:00:58] **Lucian Haas:** PUZGLIDZ, der Lu-Glidz -Podcast.

[00:01:02] Geschichten aus dem Kosmos des Gleitschirmfliegens. Heute mit

[00:01:07] **Britta Hoepflinger:** Britta Höpflinger.

[00:01:09] **Lucian Haas:** Und ich bin Lucian Haas.

[00:01:13] Warum fliegst du eigentlich Gleitschirm? Diese Frage stellt die Mentaltrainerin Britta Höpflinger gerne zu Beginn ihrer Workshops und Einzelsitzungen. Dabei hat sie schon erlebt, dass manche der teilnehmenden Pilotinnen und Piloten in Tränen ausbrechen. Der Grund? Beim Aufschreiben der Antwort wird ihnen plötzlich klar, dass sie sich von ihrer Urmotivation, dem eigentlichen Traum von Fliegen und Abenteuer, weit entfernt haben. XC -Kilometer und Punkte im XContest stehen im Vordergrund. Der ständige Vergleich mit anderen. Der Spaß bleibt dabei auf der Strecke. Wie kann man wieder zur echten Freude am Fliegen zurückfinden? Das ist eines der Themen, über das ich mit Britta Höpflinger in dieser Episode 184 von PUZGLIDZ spreche.

[00:02:01] Die 46 -Jährige aus dem Enztal in der Steiermark erzählt von verschiedensten Ansätzen aus der Mentaltrainingpraxis und auch ihrer eigenen Erfahrungen. Zum Beispiel, wie man frustfördernde Ergebnisziele durch lustmachende Prozessziele ersetzt. Wie ein Emotionsflug -Tagebuch helfen kann, dem Positiven wieder mehr Raum zu geben. Oder wie man beim Thermikfliegen mit einer Art Mantra zugleich auch den eigenen Geist zentrieren bzw. fokussieren kann.

[00:02:35] Solche anregenden Gespräche kann ich dir in PUZGLIDZ übrigens nur präsentieren, weil es Förderer gibt, die meine Arbeit an Podcast und Blog finanziell unterstützen. Mach doch mit! Wie das geht, steht im Gleitschirm-Blog Lu-Glidz und zwar dort auf der Seite Fördern.

[00:02:54] Britta, inwieweit ist Gleitschirmfliegen ein mentaler Sport?

[00:03:03] **Britta Hoepflinger:** Für mich, glaube ich, hat Gleitschirmfliegen sehr viel mit mentalen Aspekten zu tun. Es wird oft nur der technische Aspekt gesehen, was natürlich, glaube ich, auch eine Grundvoraussetzung ist. Also ich glaube, von dem geht man mal ab. Es ist Grundvoraussetzung, dass ich eine Schirmbeherrschung habe, dass ich ein gewisses Wissen habe und auch aerodynamisches Wissen habe, Meteorwissen. Aber ich glaube trotzdem, es geht beim Gleitschirmfliegen sehr, sehr viel um Entscheidungen. Und für diese Entscheidungen, glaube ich, ist es wichtig, dass ich einen relativ klaren Kopf habe. Und damit meine ich einfach auch, dass ich nicht von meinen Emotionen abgelenkt bin, sondern dass ich klar bin im Kopf und dass ich gute Entscheidungen treffen kann. Und das, glaube ich, ist wichtig beim Gleitschirmfliegen.

[00:03:48] **Lucian Haas:** Wird das von den Gleitschirmfliegern, so wie du sie erlebst, in deinem Umfeld und sowas, wird das eigentlich ausreichend so gesehen oder wollen die alle nur fliegen und an den Kopf denken sie eigentlich gar nicht?

[00:04:03] **Britta Hoepflinger:** Teils, teils. Ich glaube wirklich, teils, teils. Also ich glaube schon, dass es viele Piloten gibt, die sehr reflektiert sind, denen das auch bewusst ist. Und dann, glaube ich, gibt es aber auch andere Orte von Piloten, die wirklich nur fliegen wollen, die für das vielleicht ein wenig Verständnis haben, dass das trotzdem auch

dazugehört. Ja, also ich glaube, teils, teils. Was gut ist, glaube ich, Entschuldigung, wenn ich sage, es kommt jetzt immer mehr zum Thema schon. Und das freut mich persönlich sehr. Also es wird auch in der Öffentlichkeit immer mehr Thema. Von Paul vom Kuschelbauer mit seinem Buch. Es gibt mehr Anbieter und das finde ich wirklich sehr, sehr gut.

[00:04:43] **Lucian Haas:** Dass das mehr wird, meinst du, hängt hauptsächlich damit zu tun, dass es mehr Anbieter gibt, die gewissermaßen dieses Thema in die Szene mit reindrücken, so ungefähr? Oder gibt es noch andere Trends, warum das so ist?

[00:04:55] **Britta Hoepflinger:** Ja, ich glaube, es ist schon Angebot und Nachfrage, glaube ich. Also es impliziert sich ein bisschen gegenseitig. Ist die Nachfrage da? Wird das Angebot größer? Wird das Angebot sichtbarer? Wird es vielleicht ein bisschen mehr zu Thema? Und vielleicht kommt aber ein bisschen mehr Offenheit da. Das kann ich mir auch vorstellen. Dass mehr Offenheit kommt bei den Gleitschirm Piloten selber. Dass teilweise vielleicht offener gesprochen wird. Dass man sich selber, dass sich die Community ein bisschen diesem Thema öffnet. Dass einmal über Ängste gesprochen wird. Dass einmal davon gesprochen wird, dass ich nicht immer nur alles perfekt mache. Dass ich nicht immer nur meine Leistung bringe. Und dadurch, glaube ich, impliziert sich das ein bisschen gegenseitig.

[00:05:35] **Lucian Haas:** Du hast gesagt vorhin, diese Piloten, die du erlebst, das wäre so teils teils. Die einen denken schon, sie müssten auch mental was machen und die anderen wollen einfach nur fliegen gehen. Würdest du denn sehen oder würdest du sagen von deiner Wahrnehmung her, die, die sich mehr mit dem Mentalen auch beschäftigen von ihrer, einfach von der Bereitschaft her, dass die im großen Durchschnitt auf jeden Fall auch die besseren Piloten sind?

[00:06:02] **Britta Hoepflinger:** Vielleicht auf lange Sicht, dass die besseren Piloten sind. Sagen wir mal so, besser ist natürlich immer relativ, glaube ich. Das ist, ich glaube, besser kann man zum einen natürlich rein auf das Technische sehen. Das ist ganz klar. Aber ich denke mir jetzt oft auch, was macht wirklich einen guten Piloten aus? Das ist, glaube ich, da so eine Grundfrage. Und ich denke mir immer, ein guter Piloten muss jetzt nicht immer der technisch Beste sein, der die weitesten Strecken sind. Ich glaube, beim Klettern sagen wir immer, der, der am meisten Spaß hat, ist der beste Kletterer. Und beim Fliegen würde ich das vielleicht ein bisschen anders sagen. Da würde ich einfach sagen, der das Vermögen besitzt einfach, dass er die eigene Leistungsfähigkeit einschätzt und das Flugvorhaben dementsprechend anpasst. Zu seinen eigenen Fähigkeiten.

[00:06:47] Und je nachdem, was einem wichtig und wertvoll ist, der ist ein guter Pilot für mich, der auf die Nacht zufrieden heimgeht.

[00:06:55] Und da ist es natürlich besser, nicht besser, mit mentalen Sicht, wenn ich mir dem bewusst bin, kann ich das besser umsetzen, glaube ich. Das ist meine persönliche Meinung. Dann kann ich das besser umsetzen. Dann kann ich vielleicht besser bei mir bleiben am Startplatz, kann mit meinen Emotionen besser umgehen, weil ich einfach weiß, was mir wichtig ist. Und dadurch vielleicht ein bisschen zum besseren Piloten werden.

[00:07:15] **Lucian Haas:** Was sind denn aus deiner Sicht so die wichtigsten Themen oder Fragen, mit denen man sich so mit Bezug aufs Fliegen beschäftigen sollte als Pilot, um mental weiterzukommen? Wobei ich weiter jetzt nicht Kilometer meine.

[00:07:33] **Britta Hoepflinger:** Die wichtigsten Themen. Ich glaube, eines von den wichtigsten, wo ich ja immer beginne, bei meinen Workshops immer beginne, glaube ich, ist trotzdem, sich immer wieder bewusst zu machen, meine ursprüngliche Motivation. Warum fliege ich einfach? Ja. Was ist der Grund, dass ich, ich investiere ja Zeit ein, ich investiere Energie ein. Was ist der Grund dafür, dass ich da so viel Energie eininvestiere und was mir so wichtig ist? Und ich habe da schon ganz spannende Themen gehabt. Also ich fange beim Workshop meistens mit so einer kleinen Gedankenreise an. Warum fliege ich? Und das war dann schon oft spannend. Mit dem habe ich nie gerechnet, wie ich angefangen habe, dass wirklich Leute fast das Weinen angefangen haben. Sagen wir mal so, weil sie die ursprüngliche Motivation vergessen haben. Und das, glaube ich, ist schon ein wichtiger Punkt, dass ich mir das immer wieder einmal bewusst mache.

[00:08:23] Kann sich natürlich auch ändern. Ist ganz klar. Mit dem Laufe der Zeit. Ich persönlich mache es für mich eigentlich einmal im Jahr, dass ich mir überlege, warum fliege ich eigentlich? Was für ein Pilot möchte ich sein? Und was muss ich dafür tun? Also das sind so drei kurze Fragen, was ich mir eigentlich einmal im Jahr selber stelle. Das ist,

glaube ich, eines von den entscheidenden Sachen. Und dann, glaube ich, ist es auch wichtig. Was ich auch immer dazu rate, was dann ein weiterer Punkt ist, eine ehrliche Bestandsaufnahme machen, auch von mir. Also das ehrliche Hinschauen ist, glaube ich, ganz, ganz wichtig. Sagen wir mal so, wo sind meine Stärken? Wo sind meine Schwächen oder Entwicklungspotenziale? Hört sich besser an. Das sagen wir beim Klettern gerne. Und da einfach mal eine ehrliche Bestandsaufnahme machen. Und dann sehe ich vielleicht schon ein bisschen ein Bild, wo ich arbeiten kann.

[00:09:13] **Lucian Haas:** Bestandsaufnahme. Was nimmt man dann als Bestandsaufnahme? Also sagt man beispielsweise die Frage, bin ich gut im Thermikfliegen? Oder ist das Bestand, ich komme nie weiter als 40 Kilometer? Oder was gehört zu so einer Bestandsaufnahme dazu? Beziehungsweise welche eigenen Qualitäten sollte man für sich da mal abfragen gewissermaßen?

[00:09:34] **Britta Hoepflinger:** Ja, also wir haben da so, das habe ich heuer zusammen mit dem Aeroclub entwickelt, da muss ich sagen, so ein kleines Pilotenprofil entwickelt. Wo so ein Gesamtkonzept vielleicht. Also es geht jetzt nirgends zu tief hinein. Das sind ja auch die Wünsche oder die Anforderungen, je nachdem was ich mache, unterschiedlich sind. Aber es ist vielleicht so ein Gesamtkonzept, was vielleicht ein guter Pilot ein bisschen erfüllen will. Und das sind so Themen oben wie die Schirmbeherrschung, ist einmal ganz klar, glaube ich, von dem. Schirmbeherrschung, Wissen, das kann ich dann aufteilen. Aerodynamisches Wissen, Meteo -Wissen, also je nachdem, was ich dann brauche. Dann die passende Ausrüstung, glaube ich. Also die ist auch oben, die ist auch immer wichtig. Es ist dann aber auch die Konzentrationsfähigkeit haben wir oben.

[00:10:21] Eigenverantwortung, einer von den wichtigsten Punkten, glaube ich, als Piloten.

[00:10:25] Wie übernehme ich die Verantwortung für mein eigenes Tun? Begeisterung, Motivation ist oben. Aber auch der Umgang mit Stresssituationen, eigenen Ängsten. Selbstvertrauen ist, glaube ich, auch immer ein wichtiger Punkt, was ich unbedingt ansprechen möchte. Und das sind so die Punkte, wo man sich selber freilässt, subjektiv. Das ist ganz klar. Aber wo ich mich mal einschätzen kann. Ich kann für das, was ich möchte, so eine Skala von 0 bis 10. Und da kann ich mich mal einschätzen für meine Ziele, wo ich stehe.

[00:10:54] **Lucian Haas:** Und das wäre so etwas, wo du sagen würdest, wir sind jetzt so gewissermaßen am Beginn der Saison. Und manche sind natürlich den ganzen Winter durchgeflogen und andere sagen, im Winter will ich gar nicht fliegen. Ich fliege erst, wenn es wieder warm ist. Und die steigen dann erst im Mai wieder ins Fliegen ein und sowas. Wo man sich jetzt mal hinsetzen sollte und sagen würde, ich gehe mal so eine Liste einfach durch. Und sagen mir, okay, wo stehe ich von meinen technischen Fähigkeiten, was macht mein Selbstbewusstsein und solche Sachen. Sollte man einfach mal aufschreiben.

[00:11:23] **Britta Hoepflinger:** Zum Beispiel, genau. Ich glaube, man kann das, ich weiß nicht, ob du da Lust hast, ich kann das auch irgendwie zur Verfügung stellen, dieses Pilotenprofil.

[00:11:31] **Lucian Haas:** Ja, vielleicht gibt es das ja auch irgendwo als PDF zum Downloaden oder sowas. Dann verlinke ich das gerne in den Show Notes entsprechend. Oder e-mail an mich,

[00:11:38] **Britta Hoepflinger:** wenn ich es noch nicht zusammenbringe. Geht nicht genauso. Dass man sich das einfach mal ein bisschen anschauen kann. Genau. Finde ich aber sinnvoll, ja. Finde ich sinnvoll, das einmal zu machen. Einmal schauen, wo man steht. Es ist auch oft interessant dann auch, es gibt dann immer wieder Piloten, also was ich auch schon oft gesucht habe. Ich mache dann immer so, von 0 bis 5, also wo ich wenig zufriedenstellend bin, das wird dann ein bisschen rot ausgemalt. Und alles, was über 5 ist, wird grün ausgemalt. Und das springt halt dann visuell sehr ins Auge.

[00:12:07] **Lucian Haas:** Würdest du dann auch sagen, okay, dann, wenn man dann überlegt, woran kann ich denn arbeiten, sollte man dann immer als erstes die roten Flächen in Angriff nehmen? Also sind das die Sachen, wo man sagen kann, wenn du da dran arbeitest, dann wirst du wahrscheinlich die größten Fortschritte machen?

[00:12:24] **Britta Hoepflinger:** Meistens ist es schon so, da wo ich die größte Schwäche habe, wäre ich am schnellsten erfolgreich, sagen wir mal so. Das kann ich am schnellsten vielleicht bearbeiten. Ich glaube, dass ich es immer noch ein bisschen in Verbindung bringen würde mit meinem Ziel. Was ist jetzt wirklich wichtig für das, was ich machen will,

was ich erreichen will. Und da würde ich es in Verbindung damit bringen.

[00:12:44] **Lucian Haas:** Du machst ja etliche Mentaltraining, auch mit einzelnen Leuten, mit Gruppen. Und wahrscheinlich fragst du dann auch solche Sachen ab oder verteilst da mal sowas und sagst, okay, tragt euch da mal so ein. Gibt es typische Themen, wo du feststellst, da liegt es bei den meisten oder bei sehr vielen im Argen? Und das ist eigentlich etwas, was so ein Grundthema ist, was vielleicht am wenigsten von der Flieger -Community beachtet wird, wo man aber am meisten daran arbeiten könnte.

[00:13:13] **Britta Hoepflinger:** Was? Also bei den Leuten, die zu mir kommen. Das muss ich natürlich jetzt auch eingrenzen. Das ist ganz klar. Es kommt ja nicht jeder zu mir. Was da schon sehr, sehr auffällig ist, ist schon immer auch das Selbstvertrauen. Dass wenig Selbstvertrauen da ist. Das ist sehr, sehr auffällig. Und auch eben der Umgang mit Stress, mit Ängsten. Wie spreche ich mit mir selber? Also das ist sehr auffällig dabei. Manchmal ist eine gute Übung, wenn ich das ausfühle. Ich habe es schon oft gemacht. Ich habe es oft erlebt, dass dann die Leute gesagt haben, es ist ja mehr grün, wie ich gedacht habe. Das finde ich auch immer recht spannend von dem. Da kann man

[00:13:53] **Lucian Haas:** beim Selbstvertrauen direkt einen Punkt mehr geben, weil man dann sieht, eigentlich bin ich ja in sieben der neun Punkte grün und nur zwei bin ich noch rot. Also so schlecht stehe ich ja gar nicht da.

[00:14:05] **Britta Hoepflinger:** Genau. Also das ist wirklich oft der Fall. Also das ist wirklich sehr oft der Fall, wenn man das dann einmal ehrlich hinschaut. Weil wir sind ja sehr, sehr kritisch mit uns, einmal von vorne hinein als Vorurteil teilweise. Und dann ist das wirklich oft ein Bild, was das ein wenig aufmacht. Und das ist immer spannend. Aber ich glaube, Selbstvertrauen ist sehr, sehr oft ein Punkt, sagen wir mal so.

[00:14:24] **Lucian Haas:** Gibt es Mentaltechniken, was auch immer, die sehr einfach sind, wo man sagen würde, damit kann man sehr gut an seinem Selbstvertrauen arbeiten? Oder ist Selbstvertrauen so eine komplexe Größe, dass man eigentlich nicht sagen kann, es gibt da so ein Ein -Ein? Eine Sache, wo man einhaken kann und damit zieht man das Selbstvertrauen einfach schnell nach oben.

[00:14:46] **Britta Hoepflinger:** Nein, ich glaube, dass man da sehr, sehr gut arbeiten kann. Was mir vielleicht noch wichtig ist, was ich gerade im Gleitschirmsport oft sage, was vielleicht in einer anderen Sportart nicht so wichtig, also nicht ganz so entscheidend ist wie beim Gleitschirmfliegen, weil das Gleitschirmfliegen ja trotzdem manchmal, es kann was passieren, sagen wir mal so. Und da ist mir schon wichtig, dass ich dieses Selbstvertrauen vielleicht ein bisschen definiere. Und zwar meine ich, wenn ich mal so eine Skala fahre. Das Erste, auf der einen Seite sind die Zweifel, Selbstzweifel, die, glaube ich, für jeden Piloten, für jeden Sportler Gift sind. Und auf der anderen Seite ist aber auch die Überheblichkeit. Und die möchte ich schon einmal kurz ansprechen auch. Überheblichkeit? Ja, Überheblichkeit. Also gerade im Gleitschirmsport, sagen wir mal so, weil ja nur Selbstvertrauen und vollkommen Selbstüberschätzung bringt mich auch nicht weiter, beziehungsweise kann ja natürlich irgendwo gefährlich werden dann.

[00:15:39] Und da in der Mitte sehe ich dann das Gleitschirm. Und dieses Selbstvertrauen. Und das sehe ich eigentlich so als gesundes Selbstvertrauen. Das, glaube ich, eine ganz wichtige Basis ist, wo sich viele Themen dann auch von selbst, wenn ich das habe, viele Themen von selbst regulieren. Wenn ich ein besseres Selbstvertrauen habe, bin ich einfach weniger ängstlich. Ich kann vielleicht mit Stress, Druck besser umgehen. Also da gibt es die verschiedensten Punkte. Ich halte vielleicht länger durch, wenn ich mal irgendwo tief ankomme, weil ich das Vertrauen habe. Ich kann eh wieder raufkommen. Man setzt sich vielleicht höhere Ziele. Also da gibt es dann ganz, das spielt ganz viel rein.

[00:16:17] Und dieses Selbstvertrauen, also dieses gesunde Selbstvertrauen, was ich da rede, glaube ich schon, ist kein Talent, sondern man kann es erlernen. Definitiv. Und das ist gar nicht so schwer, also von dem her. Also das ist gar nicht so schwer. Was ich da immer empfehle, ich glaube, eines von den wichtigsten Punkten ist das positive Selbstbild einmal haben. Eh, einmal schauen, was kann ich? Eh, wie ich es vorher gesagt habe, das ist alles grün. Kann ich gleich mal einen Punkt dazu machen. Also wirklich auf meine Fähigkeiten, nicht nur das, was ich nicht kann, sondern auf das, was ich kann. Und einer von den wichtigsten Punkten, glaube ich, ist dann auch, dass ich mir Erfolgserlebnisse schaffe. Dass ich wirklich positive Erfolgserlebnisse schaffe. Dafür brauche ich meistens ein paar Ziele. Kleinere Ziele, die ich erreichen kann. Und diese Zielerreichung, diese kleinen Erfolge, die muss ich dann wahrnehmen.

[00:17:04] Das ist auch ein ganz, ganz wichtiger Punkt, glaube ich, was bei vielen nicht so funktioniert, sagen wir mal so.

[00:17:11] Weil meistens liegt dann der Blick auf das, was nicht gut war, was schlecht war, was einfach nicht so funktioniert hat, wie ich mir vorgestellt habe. Und ich muss aber, glaube ich, lernen, den Blick auch auf das zu richten, was gut war. Und das ist, glaube ich, ein ganz, ganz entscheidender Punkt dabei.

[00:17:27] **Lucian Haas:** Nochmal zurück zum Selbstvertrauen. Ich habe so ein bisschen den Eindruck, so wie du das erzählst, das hört sich für mich an, so wie Henne und Ei -Problematik. Was war zuerst da eigentlich? Ja. Also beispielsweise für das Selbstvertrauen, du hast gesagt, man kommt irgendwo tief. Habe ich da Selbstvertrauen, kann ich vielleicht da auch wieder aufdrehen? Das andere ist natürlich, ich muss die Technik haben, um aufdrehen zu können. Daraus wird dann das Selbstvertrauen, dass ich dann da auch aufdrehen kann. Also wie löst man dieses Henne -Ei -Problem an dieser Stelle eigentlich? Also wo kriege ich mit, wo dran habe ich eigentlich wie zu arbeiten? Wie kann ich selbstvertrauen werden, dass ich dann aufdrehen kann? Beziehungsweise wie kann ich lernen, so gut aufzudrehen, dass ich das Selbstvertrauen habe? Dass ich das dann letzten Endes auch kann?

[00:18:11] **Britta Hoepflinger:** Also ich würde trotzdem einmal anfangen, indem ich mir einmal Gedanken mache, ein bisschen zurückschauen, sagen wir mal so, wo habe ich das schon geschafft? Also so würde ich einmal anfangen, weil ich glaube, wir fliegen ja trotzdem alle schon ein bisschen länger, sagen wir mal, also wenn man jetzt schon tief ankommt und da mal selbst vertraut. Man hat ja schon Flüge gemacht, sagen wir mal so. Und vielleicht da einmal ein bisschen zurückschaut, wo habe ich das schon geschafft? Und sich das bewusst auszusuchen. Vielleicht, ich bin auch immer ein Freund, dass man es ein bisschen aufschreibt. Klingt vielleicht ein bisschen blöd, aber trotzdem, ich finde es eine wirkungsvolle Methode, so ein Erfolgstagebuch hineinschreiben. Also weil einfach das Schreiben das besser verankert in uns und wir das besser wahrnehmen. Also da bin ich wirklich ein Freund davon.

[00:18:51] **Lucian Haas:** Da würdest du auch sagen, wirklich ein Erfolgstagebuch, da schreibt man dann keine Misserfolge rein, sondern man manifestiert sozusagen in der Schrift nur das, was wirklich gut war.

[00:19:03] **Britta Hoepflinger:** Primär. Primär einmal das, was gut war. Also ich habe auch schon eine Pilotin gehabt, da haben wir auch so gearbeitet und dann haben wir über das Thema Erfolgstagebuch geredet und sie hat mir voll Freude erzählt, ich habe eins. Dann habe ich gesagt, schauen wir mal rein, was steht drin. Dann ist sie schon immer stiller geworden.

[00:19:19] Da steht nichts Positives drin, hat sie gemacht.

[00:19:23] **Lucian Haas:** Also es war ein Erfolgstagebuch nur voller Misserfolge.

[00:19:27] **Britta Hoepflinger:** Genau, so ungefähr. Das, was nicht so gelaufen ist. Also es sollte schon primär einmal drinstehen, was gut gelaufen ist. Gerade wenn ich wenig Selbstvertrauen habe, glaube ich, ist dieser Punkt immer umso wichtiger. Ich führe selber das für mich mit ein. Ich habe auch so ein Erfolgstagebuch. Bei mir ist es schon ein bisschen umfangreicher. Also ich schreibe einmal rein, Punkt eins ist immer, was war gut. Und den Punkt gibt es immer. Den gibt es. Das ist einfach eine Regel. Es gibt einen Punkt, der was gut war.

[00:19:56] **Lucian Haas:** Also bei jedem Flug beispielsweise findest du irgendwie eine Sache, wo du sagst, zumindest ich bin heile gelandet. Ich bin gut

[00:20:03] **Britta Hoepflinger:** gelandet und stehe gesund am Boden.

[00:20:08] Ja, manchmal muss man ein bisschen kreativ werden. Nein. Aber es gibt ja meistens was Gutes von dem her. Das ist eine Regel, dass das definitiv als erstes drinsteht und schön drinsteht, sagen wir mal so. Ich reflektiere dann schon ein bisschen mehr. Bei mir ist dann meistens noch ein Punkt. Ich mache das dann ein bisschen mit unterschiedlicher Form. Das ist aber nur rein visuell für mich. Was darf ich noch lernen? Was gibt es am besten? Das ist ein Punkt, was ich noch lernen darf, wo ich vielleicht mehr aufpassen muss. Von dem her, bei mir waren es zum Beispiel, ich glaube, ein ganzes Sommer lang die Talwinde. Weil ich nicht gecheckt habe, dass man da in der Allee fliehen kann und dass das ungemütlich sein kann, runtergeschwappt wird. Also das war für mich auch immer so ein Punkt, glaube ich, der halt lang braucht. Und das war dann, also da gibt es den Punkt, worauf, was darf ich lernen,

worauf muss ich mehr aufpassen?

[00:20:58] Oder was möchte ich mir das nächste Mal mitnehmen? Also das habe ich schon auch drinnen, zusätzlich. Aber primär ist schon der erste Punkt, was war gut. Und das, ich nehme es dann her oft wieder, immer wieder mal und lese mir das durch. Also gerade bei einer längeren Flugpause, glaube ich, ist es entscheidend, dass ich mir durchlese, was schon gut war, was habe ich schon gut gemacht. Und wenn ich mich weiterentwickeln will, kann ich ja nachlesen, was war, was möchte ich mitnehmen? Was möchte ich heute davon, was das letzte Mal nicht so gut war, umsetzen zum Beispiel. Und so verwende ich das.

[00:21:28] **Lucian Haas:** Machst du das nach jedem Flug? Also hast du quasi ein Flugbuch, was aber nicht unbedingt drinsteht, also die Daten stehen wahrscheinlich auch da drin, wo du sagst, an dem Tag bin ich geflogen, von dort und dort und so und so. Aber wo du wirklich einen großen Teil noch hast, wo du sagst, da ist jetzt in meinem Flugbuch ist quasi das emotionale Tagebuch dann auch da mit drin. Was habe ich mit diesen Flügen Positives verbunden? Genau. Hauptsächlich.

[00:21:55] **Britta Hoepflinger:** So ist es, genau. Also ich habe, also es gibt auch Piloten, die das wirklich auch bei den Kommentaren im richtigen Flugbuch machen. Also das kann jeder so, wie es für ihn handbar ist und individuell lösbar ist. Ich habe das Flugbuch einfach, was ich rauflade, was von meinem Gerät raufkommt da, sagen wir mal so. Und dann habe ich dieses emotionale Tagebuch. Das ist ein super Begriff. Dann habe ich dieses emotionale Tagebuch, Erfolgstagebuch. Und dort schreibe ich eigentlich, da schreibe ich die Kilometer. Und das sollten rein. Also da schreibe ich Flug, keine Ahnung, Emberger Alm, bei uns rein. Und dann schreibe ich eigentlich eher das rein, also die Erfolge, wie es mir gegangen ist, was darf ich lernen, was möchte ich näher machen, also in die Richtung, ja.

[00:22:41] **Lucian Haas:** Kommen denn dann Themen immer wieder vor? Also wo du sagst, das kann ja auch frustrierend sein. Du machst ein Erfolgstagebuch. Klar, du hast immer kleine Erfolge. Aber vielleicht, wenn du sagst, ich, naja, ich schreibe auch mal Misserfolg rein. Und du sagst dann, wieder abgesoffen. Oder den Bart immer noch nicht ordentlich ausgedreht oder sonst irgendetwas. Also dass das immer wieder kommt und dass das dann auch eine, im Grunde eine negative Spirale sein könnte.

[00:23:05] **Britta Hoepflinger:** Naja, ich sehe es eher so, das sind Themen, wo ich arbeiten darf. Wo ich wirklich arbeiten darf. Also Negativspirale sehe ich es nicht so. Natürlich kann das schon sein, das auf alle Fälle. Aber es steht einmal drin, wie gesagt, die erste Regel, was wirklich gut war. Und das ist trotzdem der Punkt, was gut war. Und wieder, wenn du dann sagst, es steht immer drinnen gleich abgesoffen oder sonst irgendetwas. Dann nehme ich mir das her und überlege mir schon, was kann ich tun? Ich kann mir das genau analysieren. Was war eine Fehlentscheidung? Dass ich wieder abgesoffen bin. Wenn ich es wieder mache, dass ich es wieder neu mache. Also, dass das Ganze jetzt zu negativ wird, so sehe ich es nicht. Oder sollte es nicht sein.

[00:23:49] **Lucian Haas:** Wenn man so an Flüge herangeht, gerade jetzt am Anfang der Saison, hat man ja meistens große Vorstellungen und Ziele. Ist das kontraproduktiv?

[00:24:03] **Britta Hoepflinger:** Es kommt auf die Zielsetzung drauf an. Also ich glaube, Zielsetzung ist ganz, ganz ein eigenes Thema. Und ich glaube, das kann auch sehr, sehr viel Füllen von dem Ganzen her, also Füllen einen riesen Raum einnehmen. Generell bin ich der Meinung, ich unterscheide oft gerne ein bisschen zwischen Ziele und Visionen. Und diese Visionen, die ich habe, die können meines Erachtens nach nicht groß genug sein. Also die dürfen wirklich, wenn das mein Herz ist und mein Herz da aufgeht, dann dürfen diese Visionen, können ruhig groß sein. Also ich möchte x-Albs gewinnen oder sonst irgendetwas. Also das ist nicht ganz so relevant, ob das jetzt realistisch ist oder nicht. Sagen wir mal so.

[00:24:49] Aber es ist natürlich die Gefahr, wenn ich jetzt rein so gerade Ergebnis, Ziele habe, ist natürlich die Gefahr, dass ich dazu sehr festhake an diesem Ergebnis, sagen wir mal so, und zu wenig ins Tun komme. Beziehungsweise auch zu wenig, wenn ich jetzt aufs Fliegen umliege, ich habe jetzt nur die 150 Kilometer da und ich denke beim Starten schon daran und erwische den ersten Bord nicht gescheit, bringt mir das nicht viel. Sagen wir mal so. Und da, glaube ich, ist schon der Unterschied und das Wichtige, dass ich von diesen großen Ergebnisszielen, Visionen umschalte, arbeiten kann in dem Moment, in kleinere Ziele. Also was muss ich dafür tun? Ich muss zum Beispiel konzentriert in die

Dermalcken sein, schauen, dass ich die gut möglich ausdrehe.

[00:25:37] Und das ist dann das Entscheidende beim Fliegen. Und ich glaube, diese großen Ziele sind als Motivation ganz, ganz wichtig, darf ich haben, unbedingt. Aber dann muss ich während ich fliege, während ich umsetze, glaube ich, muss ich in die Handlung kommen und im Moment schauen, was ist. Und das ist so ein entscheidender Punkt.

[00:25:57] **Lucian Haas:** Auch auf deiner Seite, wenn man da nachliest und sowas, du unterscheidest oder nicht nur du, sehr viele Mentaltrainer und sowas unterscheiden ja gerne zwischen einer Ergebnisorientierung und einer Prozessorientierung, wie man an Dinge herangeht. Nun ist ja zumindest, wenn man so in die Gleitschirmszene guckt, das, was man von dem sieht, was andere machen, wenn man nicht wirklich ganz nah dran ist und mit ihnen spricht oder sowas, ist das, was man zu sehen bekommt, ist das, was im XContest steht oder sonstiges, dann sieht man einen Flug und sieht eigentlich nur, hey, der hat 200 Kilogramm. Er

[00:26:26] **Britta Hoepflinger:** hat 200 Kilometer

[00:26:26] **Lucian Haas:** geschafft oder was auch immer. Weiß aber überhaupt nicht, okay, welche Erfahrungen, welche Emotionen, welche Ängste, was auch immer hat er zwischendurch durchgestanden. Aber man kommt dann sehr schnell halt vielleicht ein bisschen in die Falle rein, zu sagen, na ja, was der geschafft hat, will ich ja auch. Also man guckt dann auf dieses Ergebnis, der hat das 200er FAI geschafft und ich hänge da immer noch hinten dran. Wie kann man denn aus dieser Ergebnisorientierung für sich selbst zu einer Prozessorientierung fangen? Weil man sagt, ich gliedere das Ganze quasi in kleine Prozesse aus, wo ich sage, da kann ich besser werden. Und wenn die Summe der Prozesse gut ist, dann werde ich auch automatisch ein gutes Ergebnis letzten Endes erzielen. Aber wie kommt man da hin?

[00:27:10] **Britta Hoepflinger:** Das ist mein größtes persönliches Thema gewesen.

[00:27:15] Also mit dem ich lange am meisten zum Kämpfen habe, gerade beim Zeitschirm fliegen. Also das war wirklich mein größtes Thema. Ich glaube, die Ergebnisorientierung, das fokussiert sich oft sehr, sehr viel auf Dinge, was außerhalb sind, die außerhalb meiner Kontrolle sind. Also wie das Wetter zum Beispiel, andere Piloten oder sonst irgendwas. Also gerade bei Wettkämpfen, Platzierungen, da kann ich immer noch meine Leistung beeinflussen, aber nicht wie die anderen Fliegen zum Beispiel. Also das kann ich da nicht beeinflussen. Was oft auch gut ist, was ich auch gerne verwende, ist da eben, was du gesagt hast, man sieht nur den 200 -Kilometer -Flug. Dass man sich das vielleicht einmal ein bisschen überlegt. Mit dem Eisberg -Modell. Es schaut ja nur die Spitze aus. Und das ist vielleicht der Erfolg vom anderen.

[00:28:01] Sagen wir mal so, die 200 Kilometer. Und man mal bewusst macht, was sehe ich nicht? Und genau das ist ja das. Wie viel Energie, wie viel Zeit investiert der eine? Ist das vergleichbar überhaupt mit meinem? Kann ich das machen?

[00:28:13] **Lucian Haas:** Um beim Eisberg zu bleiben, wie breit ist dessen Basis eigentlich? Ja, genau.

[00:28:17] **Britta Hoepflinger:** Und habe ich auch so

[00:28:18] **Lucian Haas:** eine breite Basis? Kann dann letzten Endes meine Spitze so nach oben aus dem Wasser gucken? Oder gehe ich immer unter?

[00:28:23] **Britta Hoepflinger:** Ja, ich habe meine Basis dann vielleicht. Also das ist ja okay. Das ist ja vollkommen okay. Und da spielen viele Sachen mit rein. Aber wenn wir das einfach vielleicht einmal bewusst machen, dass ich von dem Vergleich wegkomme, dass ich das nie eins zu eins übernehmen kann. Vielleicht hat er auch ein anderes Risikobewusstsein, sagen wir mal so. Andere Ressourcen, anderes Risikobewusstsein. Also da gibt es ja die unterschiedlichsten Dinge, glaube ich. Und ich habe es, glaube ich, auf die harte Tour gelernt. Muss ich jetzt auch dazu sagen. Ich habe es durch Verletzungen gelernt. Ganz einfach. Also

[00:28:53] **Lucian Haas:** du warst so ergebnisorientiert, dass du über dich selber drübergegangen bist und dich damit verletzt hast letzten Endes. Definitiv. Oder das Ergebnis war nicht der 200 -Kilometer -Flug, sondern was

[00:29:04] **Britta Hoepflinger:** auch immer.

[00:29:04] **Lucian Haas:** Die Verletzungen. Ein gebrochener Fuß.

[00:29:07] **Britta Hoepflinger:** Ja, zum Beispiel, genau. Also bei mir war das so ein langer Weg. Und witzigerweise komme ich aus dem Leistungssport und habe das ein bisschen mitgenommen. Und das war in keinem Sport so wie beim Gleitschirmfliegen. Warum? Vielleicht wirklich das XC, das Vergleichen. Keine Ahnung, warum das da so extrem war. Und ich kann sehr, sehr gut über meine Grenzen gehen. Das kann ich. Und eh, wie du gesagt hast, bis ich mich einfach wieder einmal verletzt war. Und dann habe ich mir schon einmal ein bisschen überlegt, ob mir das drei-, viermal passiert, ob da nicht ein Muster dahintersteht. Und das war halt schon so. Immer, dass ich einfach gewisse Signale nicht gehört habe. Und ich habe mich dann einmal hingestellt bei der letzten Verletzung und habe mir einfach einmal überlegt, auch wieder, was ist mir wichtig, was ist mir nicht wichtig.

[00:29:54] Und habe für mich dann, was ich mir letztendlich mitgenommen habe, einfach so ein Akronym definiert, also so ein Wort für meine Werte, sagen wir mal so. Und das ist bei mir eben das Wort Fallen. Und da ist immer, das F steht für Freude als Grundlage zum Beispiel. Das sollte für alles, für Fliegen, für überall, ist einmal die Freude, das wird die Grundlage sein. Dann das A ist zum Beispiel das Agreement mit mir selbst, der Fokus, dass der wirklich auf mich bleibt, dass der nicht nach außen geht, dass der bei mir bleibt. Am Startplatz, in der Luft, nicht auf die Ergebnisse, was die anderen machen, sondern er bei mir bleibt. Das L, Lernen, ich möchte lernen, als primäres Ziel. Das Lernen, egal wie, Leichtigkeit möchte ich haben, das zweite L, Erfahrungen sammeln, positive Erfahrungen sammeln und eine nette Zeit haben.

[00:30:40] Und dieses Wort einfach, das steht auch bei mir am Cockpit einfach groß oben, dass ich mich erinnere danach, weil es ist ja dann, du bist wieder in der Situation, fährst wieder ein bisschen raus, vergisst jetzt wieder alles. Und das sind so Werte, was ich da einfach mitnehmen wollte. Und das, glaube ich, muss man sich immer wieder bewusst machen. Was ist wichtig für mich? Was kann ich jetzt tun, damit ich auch diesem großen Traum, diesem Ziel näher komme?

[00:31:04] **Lucian Haas:** Ich finde es interessant, dass du ein Wort wie Fallen genommen hast, was ja eigentlich eine negative Konnotation hat. Gerade wenn man fliegt, man will ja überhaupt nicht fallen und nirgendwo runterfallen und so was. Ich meine, am Ende landen wir immer irgendwo am Boden auf, aber es soll natürlich kein Fallen sein. Das,

[00:31:23] **Britta Hoepflinger:** glaube ich, kommt aus dem Klettern. Das, glaube ich, kommt aus dem Klettern. Dort soll jetzt was Positives sein. Und das Fallen in der Luft stört mich nicht. Ich darf mich fallen lassen, ich darf die Kontrolle, ist alles Auslegungssache. Ich darf mich fallen lassen, ich darf die Kontrolle vielleicht ein bisschen abgeben, ich darf loslassen, schauen, das annehmen, was jetzt ist. Also es muss nicht nur negativ sein.

[00:31:46] **Lucian Haas:** Würdest du empfehlen, dass man sich solche Akronyme für irgendwas, dass sich jeder so was sucht und sagt, hey, das ist so mein Wort, mit dem ich mich dann auch in der Luft erinnern kann, an was bin ich eigentlich oder was will ich eigentlich, warum fliege ich, was ist der Prozess, auf den ich mich hier gerade konzentrieren sollte?

[00:32:07] **Britta Hoepflinger:** Jeden würde ich das nicht empfehlen. Jeden würde ich das nicht empfehlen, weil ich glaube, bei einigen wirkt es vielleicht gar nicht. Da wirkt vielleicht was anderes besser. Also ich glaube, das ist schon beim Mentaltraining schon eine Sache, dass wir sehr individuell sind.

[00:32:21] Und da muss jetzt nicht unbedingt das Wort immer hilfreich sein. Mich unterstützt es. Es kann auch 50 Prozent andere unterstützen zum Beispiel. Aber ich glaube schon, was ist mir wichtig? Wie möchte ich sein, dass ich mir das überlege? Wie möchte ich fliegen? Was ist in der Luft? Was sind meine Prozessziele heute zum Beispiel? Was möchte ich heute machen? Was sind meine Erwartungen in der Früh? Oder ist das real? Passt das zum heutigen Tag? Passt das zu mir? Das sind so Grundsachen, glaube ich, was ich mir überlegen kann. Vor jedem Flug, was jeden, glaube ich, ein bisschen vorbereiten kann,

[00:32:58] kann sehr unterstützen, sagen wir mal so. Wörter können 50 Prozent unterstützen. 50 Prozent können vielleicht von den Piloten nicht viel damit anfangen. Und da gibt es eben dann halt unterschiedliche Wege, was man versucht zu herausfinden, was mich unterstützt.

[00:33:13] **Lucian Haas:** Lass uns doch mal ein bisschen über Prozessorientierung, Prozessziele reden. Und vielleicht manche Leute, die haben jetzt vielleicht nicht so viel Fantasie oder sonstiges was. Nenn doch einfach mal ein paar Beispiele. Was können für Flieger so typische Prozessziele sein, die hilfreich sind? Also was könnte man sich dann aufschreiben? Was wäre ein Prozessziel für mich, mit dem ich an einem Tag arbeiten will oder in die Luft gehen will?

[00:33:40] **Britta Hoepflinger:** Ja, kommt auch ganz auf die Themen an. Also es kann natürlich ein bisschen technischer sein, das Prozessziel, dass ich mir heute wirklich, konzentrieren möchte, wenn die Thermik kommt, dass ich den Schirm wirklich spüre, dass ich versuche ordentlich zu zentrieren zum Beispiel. Also dass ich da meine Konzentration einmal drauflege und wirklich, keine Ahnung, wenn ich immer früh am Boden stehe, schnell fliegen vielleicht noch ein bisschen weiter weg, sagen wir mal so. Aber dass ich einfach versuche, immer an die Basis zum Ausdrehen halt. Und mal die ersten fünf Bärte wirklich bis zur Basis ausdrehen. Das können so Prozessziele sein. Aber es gibt natürlich auch mentale Prozessziele. Heute führe ich zum Beispiel nur positive Selbstgespräche mit mir.

[00:34:20] **Lucian Haas:** In der Luft?

[00:34:21] **Britta Hoepflinger:** In der Luft, genau.

[00:34:23] Ist zum Beispiel mentales. Also die können ganz unterschiedlich sein.

[00:34:27] **Lucian Haas:** Fährst du regelmäßig Selbstgespräche mit dir in der Luft? Ja.

[00:34:32] Laut? Also wenn ich neben dir fliegen würde, könnte ich dich hören und mitkriegen, was du da gerade dir selbst erzählst? Oder ist das etwas, was nur im Kopf stattfindet?

[00:34:41] **Britta Hoepflinger:** Ich rede teilweise laut mit mir, ja. Ich habe schon jeden Tag geschaut, habe meinen Funk eh nicht eingeschaltet. Das heißt, dass es dann nicht ganz peinlich wird. Ich glaube, so Selbstgespräche kennt ja jeder in irgendeiner Form. Sonst müssen sie nicht laut sein, können sie nur innen sein. Und ich glaube, wenn man da ein bisschen Fokus drauf legt, macht das relativ viel aus. Weil sie sind ja oft negativ, sagen wir mal so. Wir haben einen Wettkampfpilot, der mal bei mir war, da haben wir dann eh festgestellt, du redest ja richtig auf dem Boden hinunter.

[00:35:18] Also da waren sie so negativ. Ich

[00:35:20] **Lucian Haas:** glaube, das können viele Piloten.

[00:35:22] **Britta Hoepflinger:** Ja, genau. Und ich rede laut mit mir, ja. Ich rede teilweise laut. Nicht immer, das ist ganz klar. Nicht immer, aber wenn ich sehr gefordert bin, kann das schon mal laut sein, ja.

[00:35:34] **Lucian Haas:** Und schaffst du auch, dich nach oben zu reden?

[00:35:38] **Britta Hoepflinger:** Ja, glaube ich schon. Wenn ich im richtigen Fokus bin. Dass ich mich motiviere, definitiv. Was

[00:35:45] **Lucian Haas:** sagst du dir dann? Was sagst du dir dann zum Beispiel?

[00:35:48] **Britta Hoepflinger:** Ja, jetzt konzentrier dich nochmal. Es wird, also wenn es zum Beispiel herunten ist, sind ja oft die Dermiken ein bisschen unangenehmer, wie weiter oben zum Beispiel. Und dass ich mich daran lauter erinnere. Jetzt konzentrier dich nochmal. Schau, dass du dich ordentlich zentrierst. Dann ist das vollkommen okay. Mach deine 200, 300 Höhenmeter und dann wird es besser. Und das würde ich jetzt sagen, rede mich nach oben.

[00:36:11] **Lucian Haas:** Und da sitzt du dann quasi gedacht als Coach neben dir. Genau. Undfeuerst dich von außen an.

[00:36:17] **Britta Hoepflinger:** So ungefähr. Ja, zum Beispiel. Ist eine Methode beim Mentaltraining, dass man sich da wirklich redet wie der Coach von außen. Mit einem Server.

[00:36:27] **Lucian Haas:** Wenn man im Flug gleichzeitig, man soll ja im Moment sein. Jetzt bist du gleichzeitig noch der Coach von außen. Das ist ja so ein bisschen zweigeteilt. Ist das der richtige Ansatz? Also kann man dann im Moment sein, wenn man gleichzeitig noch der Coach von außen ist und einen anfeuert? Oder ist das nur der Weg, um wieder in den Moment zu kommen? Genau.

[00:36:49] **Britta Hoepflinger:** Also ich sehe jetzt eher so, dass der Weg ist, dort hinkommen. Ich glaube, wenn ich jetzt vollkommen im Flow bin und alles fließt, dann brauche ich das in dem Moment eh nicht. Dann funktioniert alles, dann bin ich in keiner Negativspirale gefangen. Aber wenn ich jetzt Struggle mit mir selber habe, wenn negative Gedanken auskommen, dann glaube ich, unterstützt mich das sehr wohl. Definitiv. Oder kann es mich unterstützen. Und das sind sicher zwei Paar Schuhe. Also ich bin da in dem Moment, wenn ich jetzt so rede mit mir, sicher nicht voll im Flow. Nimm alles rundherum. War das nicht. Aber ich kann den Flow ja sowieso nicht erzwingen. Ich kann jetzt nur schauen, wenn ich aus dieser Negativspirale, wenn ich die Luft anhalte.

[00:37:30] Es wackelt so viel, es ist wild. Es ist egal, wie es mit mir redet. Ich möchte landen, ich möchte raus. Dann kann ich das in eine Außensicht bringen, dass ich näher mal so in meine Gedanken, in diese schlechten Gedanken gefangen bin. Ich hoffe, das war jetzt verständlich.

[00:37:44] **Lucian Haas:** Für mich war es verständlich. Ich hoffe, für die Leute, die hier zuhören, dann auch noch. Ich habe bei dir auf deiner Website so ein bisschen rumgelesen. Du hast da ja auch eine Art Blog, wo du dann immer wieder zu einzelnen Themen so Hintergrundsachen schreibst. Und da ist mir eine Sache besonders ins Auge geschwungen, weil mir das gefallen hat als Frage. Da geht es um die Fokussierung, gerade wenn man beispielsweise tief kommt und dann wieder aufdrehen will. Und da hast du eine Drei -Fragen -Methode. Und vor allem eine Frage hat mir dabei gefallen. Und diese Frage, was ist jetzt das Wichtigste? Genau. Und das hat mir sehr gut gefallen, weil es dann wirklich das ist, wenn man die sich stellt, was ist jetzt das Wichtigste, dass man nicht sagt, die 130 Kilometer, die ich noch erreichen will oder sonst was,

[00:38:29] sondern was muss ich machen, um an dieser Thermik hochzukommen? Und alles andere muss ich erstmal ausblenden. Ich will ja eigentlich nur in der Luft bleiben.

[00:38:36] **Britta Hoepflinger:** Genau. Und das ist auch der Unterschied dann zwischen Ergebnis und Prozess. Weil wenn ich jetzt da das Ergebnis habe mit den 100 Kilometern, mich ärgern anfangen zum Beispiel, weil jetzt bin ich ja schon wieder tief, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass ich näher mal so hoch rauf komme. Weil die Wahrnehmung engt sich ja ein. Weil ich ja gefangen bin im echten Kilometerflug. Und wenn ich sage, was ist jetzt das Wichtigste? Vielleicht habe ich mir auch vorher überlegt, wenn ich wirklich mal tief herankomme, dass ich mal einen Blick rundherum mache. Weil oft ist man dann so im Fokus drinnen. Ich vergiss das rundherum und vielleicht 300 Meter daneben kreist ein Vogel, kreist ein anderer Paraglider und ich sehe das nicht einmal. Und das ist glaube ich dann das, was mich wieder zurückbringt in den Prozess und was ganz, ganz wichtig ist. Und man kann das Ganze ein bisschen unterstützen. Indem ich mir nicht erst in der Luft die Gedanken mache, sondern vorher schon.

[00:39:25] Dass ich mir wirklich überlege, wenn ich das nächste Mal tief ankomme, dann schaue ich mir einen Blick herum. Dann konzentriere ich mich auf das, was ich jetzt machen kann. Und das kann ich natürlich vorher mal mental schon ein bisschen zurechtlegen, dass ich es dann besser umsetzen kann, wenn ich in der Situation bin.

[00:39:41] **Lucian Haas:** Das heißt, mentales Arbeiten fürs Fliegen findet eigentlich, so wie du, also wie es jetzt klingt, zum größten Teil eigentlich Absicht. Das heißt, man ist nicht in der Luft, um dann mental zu arbeiten, sondern da setzt man eigentlich nur noch um und versucht, sich selbst zu coachen und solche Sachen. Aber was man sich so vorgenommen hat oder so, sollte halt zu anderen Zeiten dann entsprechend entstehen und aufgeschrieben werden oder was auch immer.

[00:40:08] **Britta Hoepflinger:** Definitiv. Einmal Gedanken gemacht haben. Also ich glaube, dass das ein wichtiger Punkt ist. Ich glaube, wenn ich in der Situation bin, muss ich nicht immer Angst haben. Wie gesagt, das kann Ärger sein, dass ich mich über selbst ärgere, dass jetzt ein Stress aufkommt. Dann Lösungen finden funktioniert meistens nicht. So ehrlich muss man sein in der Situation. Mentales Training ist trotzdem, dass ich mich vorher hinsetze, wie soll es sein, mir das überlege, was kann ich machen und das auch im Vorhinein abseits vom Fliegen trainiere. Es ist ein Mentaltraining, kann man vielleicht oder hat man schon öfters gehört, ist fast wie ein Muskeltraining. Und das vorher mache, ja.

[00:40:46] **Lucian Haas:** Da kommt jetzt noch so ein Begriff auf oder ich bringe ihn jetzt auf, steht bei dir auch auf der Seite. Was dann beim Mentaltraining ein großer Faktor ist, ist die Visualisierung.

[00:40:59] Eben nicht in der Luft sein, sondern eben am Boden sein, aber trotzdem Prozesse, die man dort dann in der Luft erleben kann oder die man dort durchführt und sowas, dass man das visualisiert. Wie kann man sowas machen? Wie visualisiert man?

[00:41:13] **Britta Hoepflinger:** Genau. Also das Visualisieren, glaube ich, das ist eigentlich, da kommt das Mentaltraining her. Das ist wirklich das Training für die realen Situationen. Und wie macht man das? Ich stelle mir vor,

[00:41:27] ja, also, man kann sehr, sehr viel einsetzen, sagen wir mal so, aber ich stelle mir vor, wie was sein sollte. Und dann fühle ich mich in das hinein, also immer am Anfang, also ich sollte einmal wissen, wirklich wie es sein soll. Das ist einmal ein ganz wichtiger Punkt. Wie ich es haben möchte, wie es wirklich sein soll. Und dann anfangen tut man meistens an einem ruhigen Ort und dann versetze ich mich einfach rein und stelle mir vor, ich bin jetzt, ich fliege jetzt, ich bin jetzt in der Thermik, ich trage jetzt auf, es kommen vielleicht schlechte Gedanken hoch, ich setze mir meinen Satz, ich mache das jetzt, ich schaffe das jetzt, ich habe schon andere Situationen geschafft, ich drehe jetzt noch 300 Höhenmeter und da fühle ich mich rein. Und je mehr Sinn ich damit anspreche, desto wirksamer,

[00:42:12] wirkungsvoller wird auch das Ganze. Und das Visualisieren ist ja nichts anderes, dass ich, ich will jetzt nicht zu wissenschaftlich sagen, aber trotzdem, dass ich meine neuronalen Bahnen vorbereite auf das Ganze. Aufwärme, Bilder, je nachdem, wo man steht. Und da spielt das Visualisieren eine ganz große Rolle.

[00:42:32] **Lucian Haas:** Nun gibt es ja vielleicht viele Piloten, vor allem so am Anfang. Da hat man ja noch nicht so viele Erfahrungen in der Luft gemacht und man muss Neues lernen. Das Neue macht einem vielleicht auch Angst. Beispielsweise ich kurbel die erste Thermik aus. Das fühlt sich alles seltsam an. Das Vario piepst und stört mich noch. Und man weiß nicht, der Schirm wabbelt hin und her und hat noch kein Gefühl dafür und sowas. Sowas kann man ja nicht vorher visualisieren. Oder kann man das doch?

[00:43:00] **Britta Hoepflinger:** Wohl, kann man sehr, sehr gut visualisieren. Glaube ich schon. Auch wenn man es noch gar nicht

[00:43:04] **Lucian Haas:** selbst erfahren hat. Also kann man Dinge visualisieren, die man...

[00:43:08] **Britta Hoepflinger:** Achso, ja, wohl, geht schon. Geht schon. Bin ich schon, also erfahren hat. Ich glaube schon, dass ich mich in Sachen reinversetzen kann, was ich vielleicht jetzt noch gar nicht so, also erlebt habe. Ich kann mir ja vorstellen, was ist meine Vorstellung davon? Und das nachher später abgleichen mit der Luft. Aber ich kann mir das glaube ich schon vorstellen. Ich glaube, ich weiß ja, dass vielleicht in der Luft, wenn ich das Gleitschirmfliegen anfangen, dann hört man das ja, dass eine bewegtere Luft oft ein bisschen wackelig ist. Also das kriege ich schon einmal mit, sagen wir mal so. Oder ich bin selber schon einmal durchgeflogen, habe vielleicht nicht Eintritt in die Thermik, aber ich bin schon einmal durchgeflogen. Und das kann ich mir dann glaube ich schon vorstellen, dass es eben ein bisschen wackelig ist. Und ich glaube, was da schlechter ist, dass ich mir immer vorstelle, dass alles komplett ruhig ist.

[00:43:56] Weil wenn ich jetzt thermisch fliegen möchte, habe ich eine bewegtere Luft. Und wenn ich mir jetzt immer noch vorstelle, es ist alles ruhig und es rührt sich nichts, dann ist ja diese Bahn in mir so gefestigt, dass ich dann erschrocken bin, wenn es wirklich einmal ein bisschen wackelt. Jetzt reden wir gar nicht von Klappern oder sonst irgendwas, das ist einfach einmal ein bisschen wackelig. Und wenn ich mir das vorhin schon vorstelle, dass ich einfach das Ganze ein bisschen bewegt ist, es wackelt ein wenig, dann bringt das schon sehr, sehr viel, glaube ich. Und das kann ich auch vorher trainieren, glaube ich schon. Also bin ich überzeugt.

[00:44:29] **Lucian Haas:** Nun ist ja Mentaltraining, so wie es von außen, sage ich mal, wahrgenommen oder von vielen gesehen wird, ist ganz häufig als ein Training, um eigentlich Ängste zu überwinden oder Ängste wieder loszuwerden, die mit irgendeinem Vorkommnis dann entsprechend zusammenhängen. Kommen bei dir eigentlich die meisten Kunden wirklich dazu, wegen Angst oder sind es auch von vielem, was wir bisher besprochen haben, ging es ja darum, eigentlich positive Sachen zu setzen und Prozessorientierung und sonst irgendwas. Aber ist eigentlich von deiner Praxisarbeit, steht da vielleicht doch die Angstarbeit im Vordergrund?

[00:45:06] **Britta Hoepflinger:** Minimal im Vordergrund, glaube ich. Also ich glaube, es sind sehr, sehr, also es sind ein bisschen über die Hälfte, es sind Piloten, die ein bisschen blockiert sind, irgendwo schon Themen haben, die

vielleicht auch, zu spät zum Mentaltraining kommen, sagen wir mal so, weil sich wirklich schon die Angst aufgebaut hat, dass sie früher landen gehen, dass die Nervosität am Startplatz sehr, sehr groß ist. Also das kann ganz unterschiedlich sein. Aber es sind auch genau, also ein bisschen weniger, ich hätte jetzt 60, 40 geschätzt, wenn ich es jetzt auf eine 2 runterbrechen sollte. Andere Piloten, die kommen, die wollen vielleicht ein bisschen bewusster fliegen, sich ein bisschen besser werden, wollen einmal auf Strecken gehen, längere Strecken fliegen oder vielleicht für einen Wettkampf. Das sind dann ganz wenige, muss ich jetzt auch dazu sagen.

[00:45:53] Aber die trotzdem einfach bewusster und sich gezielt verbessern wollen, das wären dann ungefähr, also knapp unter der Hälfte, hätte ich jetzt gesagt.

[00:46:03] **Lucian Haas:** Die Leute wollen ja ihre Angst loswerden, weil sie wieder unbeschwert fliegen wollen, können und sowas. Ist das überhaupt sinnvoll, eine Angst loszuwerden?

[00:46:14] **Britta Hoepflinger:** Nein, überhaupt nicht. Also ich glaube, diese Angst loswerden ist ganz ein spezielles Thema. Also gar nicht. Das glaube ich überhaupt nicht, weil sie hat ja trotzdem auch schon evolutionär in uns einen Sinn, sagen wir mal so. Also sie schützt uns auch in gewisser Form, auch beim Gleitschirmfliegen. Also ich glaube, wenn ich komplett angstfrei bin, dann fliege ich auch gefährlich. Definitiv irgendwo. Also das glaube ich schon. Diese Angst loswerden, finde ich jetzt auch nicht den richtigen Ansatz. Es geht um den Umgang damit. Wie kann ich trotzdem umgehen damit? Wie kann ich die, die vielleicht akzeptieren, dass sie da ist, ihre Funktion wahrnehmen, sie schützt mich irgendwo, aber trotzdem meine Ziele umsetzen

[00:47:01] und mit ihr umgehen? Und ich glaube, um das geht es einfach, ja.

[00:47:05] **Lucian Haas:** Wie kann ich eine Angst für mich positiv einsetzen?

[00:47:09] **Britta Hoepflinger:** Ja,

[00:47:12] sich den positiven Seiten einmal bewusst werden. Also wir machen da oft im Workshop, ist das natürlich auch immer wieder Thema, da machen wir so eine Art Reframing, dass wir einfach trotzdem einmal die zweite Seite, die positive Seite betrachten von dem Ganzen.

[00:47:28] Die Angst hat ja verschiedene Variationen. Also wie gesagt, sie schützt mich, aber sie kann mich ja zum Beispiel auf ein Erregungsniveau bringen, dass ich nicht unteraktiviert bin, dass ich nicht alles zu locker nehme und da wieder ein Fehler passiert, ein Unfall passiert. Sondern sie bringt mich auf ein Erregungsniveau. Ich bin vielleicht ein bisschen konzentrierter. Also solange ich nicht gelähmt bin, das ist schon klar, aber sie hat ja positive Seiten. Ich bin vielleicht ein bisschen konzentrierter, wachsender bei dem Ganzen und das auch wahrnehmen. Und ich glaube, es ist auch okay, wenn man sagt, mir ist eine gewisse Sicherheit wichtig. Also ich bin jetzt auch schon so, ich möchte mich nicht verletzen und das ist mir wichtig und ich möchte gut auf mich schauen. Und da schützt sie mich auch. Und ich glaube, ich kann mir die positiven Seiten ein bisschen hervorheben auch

[00:48:15] und dadurch mit der Angst akzeptieren, dass sie da ist. Und das, glaube ich, ist ein ganz, ganz wichtiger Schritt. Wenn ich mich nur ärgere wie die Angst, jetzt ist sie schon wieder da, das verursacht ja noch mehr Stress in mir, körperlich und alles. Und ein wichtiger Punkt ist immer, einer von den Ersten auch, dass ich das akzeptiere. Okay, ich merke jetzt, dass Angst da ist. Das ist okay. Aber ich habe das und das als mein Ziel. Schauen wir mal, was ich als nächsten Schritt machen kann. Ich verspreche mir vielleicht selber, ich schaue gut auf mich, ich passe gut auf mich auch, aber ich möchte das jetzt machen.

[00:48:48] **Lucian Haas:** Kann man mit Angst verhandeln?

[00:48:51] **Britta Hoepflinger:** Ja, glaube ich schon. Weil das ist ja eine Art Verhandlung. Ich verspreche mir selber, Britta, ich verspreche dir jetzt, ich schaue gut auf mich. Wenn ich jetzt merke, es tut gar nicht mehr der Wind frisch zu viel auf, gehe ich sofort landen. Dann ist das vielleicht eine Verhandlungsbasis, ja.

[00:49:09] **Lucian Haas:** Und die Angst hört da drauf?

[00:49:12] **Britta Hoepflinger:** Man muss trainieren, ja. Also ich glaube, man muss ein bisschen trainieren, man muss sich dem bewusst sein. Und die Angst, es ist ein guter Weg, damit umzugehen. Ja, glaube ich schon. Und vielleicht, oder

wenn ich jetzt in der Thermik, wenn ich jetzt vor der Bewusstseinsbinde bin, dass ich einen bewegten Lufthangst habe, dass ich mir einfach den Deal mit mir selber mache, ich fliege jetzt nochmal rein, bleibe fünf Minuten drinnen. Die fünf Minuten denke ich jetzt nicht an meine Angst. Da schaue ich gut, fliege aktiv und dann fliege ich wieder raus und entscheide neu, ob ich jetzt landen gehe, ob es mir zu viel ist oder ob ich nochmal reinfliege. Und da, glaube ich, ist das ein guter Weg, wo sich die Angst ein bisschen draufhört, wie du das sagst, ja.

[00:49:51] **Lucian Haas:** Nun ist ja Angst auch viel einfach Bauchgefühl oder etwas aus dem Unterbewusstsein, was ja vielleicht auch mit Hirnstrukturen zusammenhängt, die jetzt mit unseren kognitiven Sachen wenig zu tun haben, sondern da gibt es einfach Fluchtreaktionen und was auch immer da im Hirn alles, alles da in den Ur-Hirnstrukturen alles so abläuft. Gibt es denn, das eine ist jetzt mit deiner Angst zu reden oder zu sagen, halte dich mal fünf Minuten zurück, ich will jetzt noch weiter fliegen. Gibt es denn noch andere Techniken, die jetzt nichts mit Kognition zu tun haben, wo man im Flug seine Angst, wenn man merkt, sie kommt auf, wie man wieder mehr zu sich kommen kann oder sagen kann, hey, ich sage der Angst, zieh dich mal wieder zurück und die sagt, ich habe aber keine Lust dazu, sondern dass man das auf andere Weise sich wieder, sagen wir, etwas ruhiger bekommt?

[00:50:44] **Britta Hoepflinger:** Ja, natürlich. Also ich glaube, das ist, was da hinaus ist, also ich glaube, mit Atemtechniken kann ich ganz, ganz viel machen. Also der Atem, glaube ich, der ist einer von den wichtigsten Tools, auch der unser Unterbewusstsein ein bisschen beeinflussen kann. Also auch meine Erregtheit oder sonst irgendwas. Also ich glaube, dass das ein ganz wichtiger Punkt ist auch.

[00:51:06] Was wichtig dabei ist, wenn ich jetzt irgendeine Situation habe,

[00:51:11] bleiben wir bei den Atemübungen, es ist unruhig und ich weiß mir gerade nicht zu helfen und dann denke ich mir, ah, ich habe einmal gehört, Atmen hilft. Und dann tue ich, das wird wahrscheinlich nicht so viel bringen. Aber ich glaube, wenn ich mich daheim ein bisschen beschäftige, mit dem Atmen auch, wenn ich jetzt gerade mich ein bisschen runterholen will, wenn ich das jetzt ganz vereinfacht sage, dann ist die Ausatmung das Entscheidende. Eine lange Ausatmung, das Entscheidende. Und wenn ich das ein bisschen trainiere, wenn ich immer wieder ein bisschen Atemübungen mache, dann kann ich das in der Luft auch sehr, sehr gut umsetzen und mich da auch regulieren.

[00:51:46] **Lucian Haas:** Ist das eine lange Ausatmung oder ist es eine tiefe Ausatmung? Also ist das Wichtige, dass man möglichst viel Luft auch aus der Lunge dann letzten Endes herausbekommt? Oder ist es wirklich dieses, ja dadurch, dass man langsam ausatmet, dass dieses rausfließen lassen, dass das die Ruhe bringt?

[00:52:08] **Britta Hoepflinger:** Das ist jetzt eine gute Frage. Ich glaube, dass das Entscheidende ist, also dass man nicht, wenn ich mich jetzt regulieren will, liegt der Fokus auf der Einatmung. Floch, meistens im Brust und aus dem muss ich rauskommen. Und da, glaube ich, ist schon diese lange und tiefe Ausatmung. Also wenn ich mich jetzt eher pushen will, dann geht es eher dass der Fokus auf der Einatmung ist. Und will ich mich runter regulieren, dann sollte es wirklich eine lange tiefe Ausatmung sein. Vielleicht auf einatmen und dann auf zwei tief ausatmen. Also so würde ich es erklären. Und ich glaube, Atemübungen gibt es ja, glaube ich, wie Sand am Meer. Also da gibt es ja Bücher davon. Aber ich glaube, das sind zwei Grundregeln, die ich relativ leicht mitnehmen kann und umsetzen kann, sagen wir mal so.

[00:52:54] Und da geht es wirklich um die tiefe Ausatmung, dass die Luft da wieder rauskommt und das vielleicht doppelt so lange wie die Einatmung.

[00:53:01] **Lucian Haas:** Auf deiner Website habe ich von einer Atemtechnik gelesen, die 4 -7 -8 -Technik hast du da geschrieben. Ja. Und das ist quasi vier Zeiteinheiten, sagen wir mal, Sekunden, vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden den Luft aber anhalten und dann acht Sekunden ausatmen. Warum Luft anhalten? Was bringt das?

[00:53:22] **Britta Hoepflinger:** Dass sich der Sauerstoff ein bisschen verteilt da im ganzen Körper. Genau. Ich atme ein, dann gebe ich ihm ein bisschen Zeit, dass er sich wirklich verteilt im ganzen Körper und dann mache ich die Ausatmung von dem her. Also das ist eine sehr, sehr gute Atemtechnik auch zum Runterkommen, glaube ich. Also gerade und trotzdem aktiv bleiben, dass ich nicht einschlafe, sagen wir mal so, trotzdem aktiv bleibe, trotzdem runterkomme. Ja, das Wichtigste ist, glaube ich, trotzdem auch, dass ich überhaupt atme einmal und nicht nur die Luft anhalte. Also da fangen wir mal an, glaube ich, von dem her. Also das ist, glaube ich, ganz wichtig, dass ich überhaupt atme, weil oft bleibt man in der Starre und ich halte die Luft an. Und wie gesagt, als zweiten Tipp, glaube ich, die wirklich mit auf die Ausatmung

achten.

[00:54:08] Und das 4 -7 -8 ist dann, glaube ich, schon vielleicht eine Stufe höher. Aber das kann ich daheim wunderbar üben. Es gibt auf YouTube da Videos, wo ich es machen kann. Ich kann es selber mit mir machen. Es gibt Apps, wo ich es machen kann. Und das, glaube ich, ist ein super Weg, abgesehen jetzt von den Kognitionen mit der Atmung, dass ich da eingreifen kann bei mir.

[00:54:30] **Lucian Haas:** Ich nehme an, dass es wahrscheinlich am Ende gar nicht mehr so wichtig ist, die genaue Atemtechnik, ob das jetzt eine 4 -7 -8 ist. Es gibt auch eine, ich habe mal eine 4 -4 -4 -4 -Methode gelesen, wo man vier Sekunden einatmet, vier Sekunden hält, vier Sekunden ausatmet, vier Sekunden die leere Lunge dann hat und dann wieder anfängt. Das würden angeblich irgendwelche US -Kampfpiloten machen, um sich dann wieder runter zu regulieren und dann ihren Stress loszuwerden und so was. Wahrscheinlich ist das gar nicht so wichtig. Wie man es genau macht, solange man eine halbwegs vernünftige Routine dann für sich auch immer wieder praktiziert, oder?

[00:55:05] **Britta Hoepflinger:** Das ist das Wichtige und ich glaube, das ist das ganz Wichtige beim Mentaltraining. Es soll zu mir passen, das ist wichtig. Es soll da ein bisschen Routine sein und eben, ob es jetzt 4 -7 -8 ist, da bin ich ganz deiner Meinung und es soll da bitte nicht zu kompliziert werden. Deswegen ist es wirklich einatmen, Fokus raus, ausatmen, dass ich mich runter reguliere und das ist glaube ich ganz, ganz wichtig und überhaupt, atmen, da funktioniert es.

[00:55:29] **Lucian Haas:** Machst du für dich Atmen zur regelmäßigen Aufgabe? Also beispielsweise, dass du vor jedem Start sagst, bevor ich an den Start gehe oder ich stehe vielleicht schon am Start, aber jetzt mache ich nochmal dreimal Atemzüge nach der 4 -7 -8 -Methode und erst dann ziehe ich auf. Oder du bist im Flug und sagst so, jetzt war jetzt die spannende Thermik, jetzt gehe ich in einen Gleitflug über. Ich setze mir einfach als Aufgabe bei jedem Übergang in den Gleitflug, mache ich auch dreimal 4 -7 -8 -Atmung oder was auch immer. Also, dass man das so regelmäßig sich als Aufgabe setzt, um zu sagen, hey, das ist auch eine Möglichkeit, immer wieder bei mir anzukommen und vielleicht mein Stresslevel wieder ein bisschen runter zu bringen, zu sagen, hey, jetzt bin ich wieder im Moment und was ist jetzt gerade das Wichtigste so ungefähr?

[00:56:20] Und erstmal ist das Wichtigste, komm in den Moment, mach das Atmen und dann schauen wir weiter.

[00:56:24] **Britta Hoepflinger:** Ja, also, ich meine, jetzt ist es schon sehr zur Routine geworden. Jetzt sind es nicht mehr so Aufgaben, sagen wir mal so, die man bewusst setzt. Jetzt ist es schon sehr zur Routine geworden. Aber es sind schon, ich setze bewusst ein, definitiv. Ich glaube, ich mache es jetzt schon unbewusst. Also, ich setze bewusst ein, aber es funktioniert schon automatisch, sagen wir mal so, dass ich wirklich, bevor ich ausziehe, nochmal kurz die Augen schließe, ausatme und dann schaue ich, dass ich im Fokus bin und dann ziehe ich mal den Schirm auf, sagen wir mal so. Beziehungsweise habe ich auch in der Thermik für mich, weil wir schon beim Coach waren, ich habe für mich so Wörter definiert, wo ich die, also, wenn es gerade im Frühjahr, wenn es ein bisschen turbulenter ist, wo ich meine Aufmerksamkeit hinlege. Und das ist zum Beispiel, das sind fünf so Wörter, also lerne, konzentriere, schräg lage, Außenhand und atmen.

[00:57:09] Und dann Basisgas. Und das sage ich mir teilweise auch direkt vor. Da ist jetzt der Atem wieder drinnen, zum Beispiel. Das sage ich mir dann, wenn es wirklich turbulenter ist, auch zum Beispiel, lerne, konzentriere, schräg lage, Außenhand, atmen, Basisgas. Teilweise bis ich oben bin oder bis ich wieder ruhiger werde. Und da ist das Atmen schon wichtig. Oder eben auch, wenn es anstrengend war, bewusst ausatmen, ja.

[00:57:32] **Lucian Haas:** Ist das wie so ein Mantra?

[00:57:34] **Britta Hoepflinger:** Ja, deines schon. Also beim Kreisen,

[00:57:36] **Lucian Haas:** sagst du dir diese fünf oder sechs Worte dann einmal immer hintereinander durch?

[00:57:41] **Britta Hoepflinger:** Wenn ich jetzt merke, es ist mir zu turbulent, ja. Also jetzt nicht bei jeder Thermik, aber wenn ich jetzt merke, es ist mir jetzt ein bisschen zu turbulent, ich möchte die Thermik aber jetzt ausdrehen, keine Ahnung, vielleicht ist es einmal ein bisschen eine Leathermik, wo ich jetzt rauf möchte. Ja. Dann sage ich mir das vor. Ja, wenn ich jetzt merke, es taugt mir nicht ganz so, dann sage ich es mir vor.

[00:57:59] **Lucian Haas:** Das dann auch, um nicht nur den Bart zu zentrieren, sondern sich selber zu zentrieren?

[00:58:03] **Britta Hoepflinger:** Genau, zusätzlich.

[00:58:06] **Lucian Haas:** Dann kreisen auch die Gedanken um diese sechs Wörter, die man dann da entsprechend hat.

[00:58:09] **Britta Hoepflinger:** Wörter, genau. Das Gehirn hat eine Aufgabe und braucht nicht denken, es ist so wild oder sonst irgendwas, ja. Und da ist das Atmen schon. Und auch, das Gleiche habe ich auch für mich definiert, wenn ich jetzt einen Gleitflug mache, da sind halt die Fragen für mich, ist das Wetter noch händlreich? Ist das okay? Also das ist mir auch wichtig, dass ich das immer wieder stelle während dem Flug. Ist ein Landeplatz in Sicht? Das ist für mich persönlich wichtig. Ich habe halt gerne ein Backup, ist so. Was ist das nächste Zwischenziel? Was ist mein Plan dahin? Und wie fühle ich mich? Und da gehört natürlich das Atmen. Ich merke, ich bin angespannt, dann verwende ich das Atmen, werde wieder zum Ausatmen, trinke vielleicht einmal ein bisschen was. Und das sind auch so Themen, was ich beim Gleitflug auch immer definiert habe für mich und mache.

[00:58:55] **Lucian Haas:** Wirklich? Es kam gerade die Idee, man könnte ja sowas eigentlich mal irgendwelchen Instrumentenherstellern erzählen, dass man ihnen zeigt, die haben ja heutzutage so Zentrierhilfen, also die erkennen, wenn man in einem Bad ist und die erkennen auch, okay, der ist jetzt aus dem Bad rausgefallen, jetzt fliegt er wieder geradeaus. Da könnten ja auf dem Bildschirm dann immer kurzzeitig solche hilfreichen Infos quasi so einmal aufploppen, einen Ping machen, man guckt, was hat er denn? Und dann steht dann jetzt so, ja, vier, sieben, acht Atmungen. Oder irgendetwas taucht dann da auf und man sagt, ah, ich kriege von meinem Gerät die Erinnerung, ich muss jetzt mental ein bisschen mit mir arbeiten.

[00:59:37] **Britta Hoepflinger:** Ist eine super Idee. Habe ich noch nie so weit gedacht. Ja, Reminder verschaffen faktisch mehr oder weniger für das, ja. Ich habe es noch analog in dem Fall, in dem ich es mir am Cockpit auch irgendwo stehen habe. Du hast auch diese ganzen,

[00:59:53] **Lucian Haas:** diese ganzen Fragen am Cockpit irgendwo stehen?

[00:59:57] **Britta Hoepflinger:** Nein, Kurzformen, Kurzformen.

[00:59:59] **Lucian Haas:** Das sind ja immer deine Akronyme. Da steht dann Fallen und dann steht... Da steht

[01:00:02] **Britta Hoepflinger:** Fallen, dann steht, es steht ein Name oben, wenn wir jetzt so weit gehen, Lena steht oben, weil das war einmal ein Mädel mit dem gleichen Schirm am Speichboden, die mich so ausgerubbelt hat, wo ich so herumgeeiert bin, mehr oder weniger, und sie kommt daher, kurbelt mich aus und weggesiehen. Das habe ich irgendwo so als Zielbild da irgendwo in mir. Und der Name, Thermik hier und da erinnert. Und dann habe ich, also ich habe dann die Kurzformen, also ich habe nicht Lernen, Konzentrieren, Schräglage, sondern L, K, S, L, H für Außenhand, A für Atmen, Basisgas. So habe ich es oben. Kurz, das ist nicht groß, das sind sechs Buchstaben. Und ich glaube, es geht ja nicht darum, dass ich es lesen muss. Ich weiß eh, was oben steht. Es geht nur darum, dass ich erinnert werde irgendwo.

[01:00:47] **Lucian Haas:** Super. Du erzählst jetzt immer auch viel von diesem Training, was du für dich selber machst im Grunde. Mhm. Wenn du als ausgebildete Mentaltrainerin bist, kannst du dich selber da so anleiten oder gehst du selber zu einem anderen Mentaltrainer? Also wie so ein Friseur vielleicht sagt, ich kann mir nicht selber die Haare so schneiden, wie ich sie gerne hätte. Ich gehe zu einem anderen Friseur, sagst du, ich gehe zu einem anderen Mentaltrainer hin.

[01:01:10] **Britta Hoepflinger:** Ich bin lange begleitet worden. Einmal prinzipiell im Jugend - und Juniorenbereich. Also ich komme aus dem Leistungssport. Ich bin mit zehn Jahren in ein Sportinternat gekommen und bin dann einmal acht Jahre von Haus aus begleitet worden. Hast

[01:01:23] **Lucian Haas:** du aber damals mit Fliegen noch nichts am Hut gehabt?

[01:01:24] **Britta Hoepflinger:** Nein, habe ich nicht. Aber es sind ja trotzdem Techniken. Fokussieren, konzentrieren, Umgang mit sich selber, positive Selbstgespräche selbst. Also da bin ich sehr viel begleitet worden. Ich habe mir dann, wie ich den ersten Unfall gehabt habe, der beim Gleitschirmfliegen passiert ist, da habe ich mir dann einmal wirklich eine Hilfe geholt, Unterstützung geholt. Aber da war das Thema bei mir eher gar nicht so die Angst vor dem Fliegen. Es

war, glaube ich, eher die Angst vor der Angst, dass ich Angst kriegen könnte und meine Hobbys nicht einmal so machen. Ich glaube,

[01:01:53] **Lucian Haas:** das haben eh viele, oder? Ist nicht die Angst vor der Angst eine der größten Ängste, die man haben kann?

[01:01:59] **Britta Hoepflinger:** Ja, es sind sicher viele betroffen, definitiv. Und das war meine Angst. Also das war definitiv meine Angst. Da habe ich mir Hilfe geholt, muss ich ehrlich sagen. Da habe ich mir Hilfe und Unterstützung geholt. Das hat mir auch wieder gut getan.

[01:02:13] Momentan habe ich eine gute Bekannte, die habe ich vor Jahren selber coachen dürfen. Die hat sich selber viel weitergebildet. Da sind gute Gespräche, die mich auch wieder ein bisschen zurückholt. Mein Freund unterstützt mich da auch. Der ist einfach grundverschieden und bringt mir vielleicht auch oft wieder andere Perspektiven. Und was schon ist, ich beschäftige mich schon immer wieder mit mir selber. Also wenn ich merke, ich komme ein bisschen aus dem Gleichgewicht, ich will zu viel, es taucht ein Thema auf, dann ist es bei mir schon so, dass ich mich wieder hinsetze und versuche, das ein bisschen zum Arbeiten selber zu tun. Aber ich bin jetzt nicht abgeneigt, wenn wieder ein größeres Thema aufbaut, dass ich wieder wo hingeh.

[01:02:53] **Lucian Haas:** Zur Mentalität. Als Mentaltrainerin bist du ja eigentlich auch erst selber, ich sage mal, in Führungszeichen, spät geworden. Du hast ja früher noch einen ganz anderen Job gehabt. Ja. Wie kam das eigentlich, dass du dann irgendwann dich entschieden hast, ich werde jetzt Mentaltrainerin?

[01:03:07] **Britta Hoepflinger:** Ja, also ich komme, wie gesagt, ich komme ja aus dem Leistungssport selber. Ich habe ja schon gesagt, ich bin mit zehn Jahren ins Sportinternat gekommen und habe da das Mentaltraining kennengelernt. Und ich sage auch ehrlich, ich war eine von denen, die es wirklich notwendig gehabt hat.

[01:03:22] **Lucian Haas:** Warum? Ja,

[01:03:24] **Britta Hoepflinger:** weil mein Gedankenkarussell sich wirklich sehr, sehr gefühlt dreht hat. Und ich meine, das nicht immer regulieren habe können, meine Emotionen. Also bei mir war es immer so, die Trainer haben damals schon gesagt, dass ich so ein Überraschungspaket bin. Ich kann die Beste sein und ich kann mit Abstand die Schlechteste sein. Und das hat sich sehr viel im Kopf abgespielt bei mir, muss ich echt sagen. Das heißt,

[01:03:46] **Lucian Haas:** da war mentales Training einfach, um eine Konstanz reinzubringen so ungefähr.

[01:03:50] **Britta Hoepflinger:** Genau. Für mich total wichtig, kontinuierlich werden, auch in Situationen, wo es drauf ankommt. Und das hat mich einfach sehr geprägt, aber auch nie mehr loslassen. Das muss ich auch sagen. Und natürlich macht man mal einen ordentlichen Beruf.

[01:04:06] Mit Führungszeichen.

[01:04:07] **Lucian Haas:** Was war das bei dir?

[01:04:09] **Britta Hoepflinger:** Buchhaltung und Controlling.

[01:04:10] **Lucian Haas:** Oh, sehr ordentlich.

[01:04:13] **Britta Hoepflinger:** Ja, genau. Sehr bodenständig, sehr ordentlich. Aber es war trotzdem immer so, dass mein Herz generell für den Sport geschlagen hat. Und auch für die Sportler, was da abgeht, was im Kopf passiert. Also, das Thema habe ich nie loslassen. Und dann habe ich halt trotzdem irgendwann einmal den Mut gefasst, und das zu meinem Beruf zu machen. Und so bin ich dazu gekommen. Genau.

[01:04:37] **Lucian Haas:** Was macht man dann als Ausbildung?

[01:04:40] **Britta Hoepflinger:** Ich habe es bei der Akademie gemacht. Also, ich habe Sportmentaltraining gemacht. Es gibt natürlich eine Sportpsychologie, was ein bisschen umfangreicher ist. Also, das Mentaltraining ist eigentlich nur so ein Teilbereich der Sportpsychologie. Das ist jener Teil, der sich einfach konkreter auf das Training mentaler Fähigkeiten fokussiert. Und ich darf ja nur mit gesunden Menschen arbeiten. Ein Sportpsychologe darf ja mit kranken

Menschen arbeiten. Ich darf nur mit gesunden Menschen, was ich auch will. Sagen wir mal so. Deswegen glaube ich, war für mich das der richtige Weg. Und habe dann auf einer Akademie in Wien so eine eineinhalbjährige Ausbildung gemacht, wo einer von, also, Gott sei Dank habe ich die richtige Ausbildung erwischt. Das ist auch immer so ein Thema. Der selber, der Ausbilder kommt selber aus dem Skisport, was in Österreich groß ist.

[01:05:25] Wo großgeschrieben wird, ist jetzt sehr viel Motorsport drinnen bis zur Formel 1. Und was auch interessant ist, finde ich, also andere, auch fürs Fliegen, andere Sportthemen reinbringen. Also ich finde, das habe ich total interessant gefunden. Also dass wirklich viele andere Sportarten reinkommen. Und nach dieser Ausbildung war ich dann eigentlich, also ist man dann noch zwei Jahre selbst in so einem Mentoring -Programm, wo man eigentlich schon arbeitet. Aber trotzdem für Rückfragen, also, dass man noch Backup hat,

[01:05:57] **Lucian Haas:** das ist auch Du hast, glaube ich, eine Diplomarbeit geschrieben, die hieß wahrscheinlich im Rahmen dieser Ausbildung dann, die hieß mentale Stärke im Gleitschirpsport nur etwas für Profipiloten? Fragezeichen. Was war denn die Antwort darauf?

[01:06:12] **Britta Hoepflinger:** Die Antwort, glaube ich, darauf ist, dass für sehr viele Piloten das hilfreich sein kann. Also ich glaube, dass

[01:06:26] Flugerfahrung, technische Skills alles Grundvoraussetzung ist. Da brauchen wir überhaupt nicht reden. Aber es kann schon sein, dass es oft allein nicht reicht. Auch, dass ich in meiner Definition ein guter Pilot bin. Eben, wie ich vorher schon gesagt habe, Leistungsstärken einschätzen nach dem, was ich möchte, sagen wir mal so. Und das auch,

[01:06:46] dass schon viele Piloten, egal ob Profipilot oder ein normaler Genusspilot, oft in mentale Fallen tappen. Und dass das schon sehr sinnvoll sein kann, wenn ich es jetzt runterbreche.

[01:07:01] **Lucian Haas:** Was hast du da im Rahmen deiner Diplomarbeit gemacht? Hast du dann auch viele Interviews mit Piloten geführt?

[01:07:07] **Britta Hoepflinger:** Genau. Also ich habe mit Profipiloten habe ich Interviews führen dürfen. Und dann habe ich auch Umfrage allgemein über das Internet gestartet. Da war, glaube ich, eine große Beteiligung von 150 Piloten oder was. Also was dann eher den breiten Sportlerpiloten angesprochen hat. Und da habe ich eben die zwei Vergleiche dann gehabt. Und dann, ja.

[01:07:28] **Lucian Haas:** Und war für dich von Anfang an klar, also mit der Ausbildung, dass du sagst, ich will jetzt als Mentaltrainerin arbeiten, dass du dich auch zumindest im großen Fokus auf die Gleitschirmflieger mit konzentriert? Also ich glaube, du hast ja hauptsächlich aus dem Kletterbereich Leute und aus dem Gleitschirmbereich Leute, die

[01:07:43] **Britta Hoepflinger:** du trainierst mental. Genau. Genau. Mehr sind im Gleitschirmsport. Muss ich jetzt definitiv sagen, sind mehr im Gleitschirmsport. Vielleicht, weil vielleicht mein Herz da noch mal ein bisschen mehr dran hängt. Aber ich kann es nicht sagen. Ja, was hat mich gebracht dazu? Ich habe dann trotzdem gesehen, also ich war ja schon Pilotin und da ist trotzdem die Themen bei Piloten, vielleicht sind sie ein bisschen ähnlich teilweise mit Kletterer, aber trotzdem bei Piloten es sind ganz andere Anforderungen da. Wenn ein Pilot am Startplatz steht, ist was anderes, wie wenn jetzt ein Tennisspieler am Tennisplatz steht. Es sind oft zwei Anforderungen. Und ich wollte eigentlich schon dort arbeiten, wo ich selbst mittendrin bin. Wo ich Unterschiede, alle Themen kenne ich persönlich nicht, das ist klar, aber wo ich schon die einigen oder anderen Themen auch persönlich kenne, sagen wir mal so, und wo ich vielleicht mich ein bisschen

[01:08:35] reinfühlen kann. Und das war für mich einfach klar. Und da unterstützen.

[01:08:41] **Lucian Haas:** Nun bist du eine Frau und Frauen sind beim Fliegen leider immer noch unterrepräsentiert. Glaubst du, dass Frauen anders an Mentaltraining herangehen oder sind sie offener dafür, weil sie vielleicht sagen, also ganz schwarz -weiß gedacht oder so was, sie sind halt emotionaler vielleicht oder reden eher mal über Gefühle und so etwas? Sind bei deinen Kunden quasi überproportional im Verhältnis zur Gleitschirmszene mehr Frauen dabei?

[01:09:10] **Britta Hoepflinger:** Ist meistens der Glaube,

[01:09:14] aber witzigerweise bei mir nicht. Mein letzter Workshop waren rein Männer. Das habe ich noch nie gehört.

[01:09:22] Sieben Männer. Das war voll spannend. Ich glaube schon, dass Frauen vielleicht, das glaube ich schon, sie sind kommunikativer, sie sind vielleicht ein bisschen offener. Das glaube ich schon definitiv. Also das ist auch glaube ich, es waren eh schon viele Themen oder immer wieder Themen im Gleitschirmfliegen auch, dass Frauengruppen und das glaube ich hat schon was Eigenes definitiv. Aber ich glaube, also es kommen, aber nicht, ich glaube, es ist so, es sind auch viele Männer dafür offen, glaube ich und sie wollen sich damit beschäftigen. Ich meine, die anderen kommen eh nicht zu mir. Das ist eh klar, die kommen eh nicht, aber es ist wirklich, dass überwiegend Frauen waren, war bei mir noch nicht. Und wie gesagt, der letzte Workshop war rein Männer. Das hat mich gefreut. Ich war ein bisschen gespannt, wie es ihm da geht, weil es ihm schon oft ist, dass sich Frauen in einem Workshop mehr öffnen, sagen wir mal so.

[01:10:12] Aber es hat super funktioniert, voll spannend und hat mir Spaß gemacht, ja. Und ich glaube, sie haben sich alle was mitnehmen können, ja.

[01:10:19] **Lucian Haas:** Schön. Wir reden jetzt immer über Mentaltraining, das, was du anbietest für Piloten, die sind schon ausgebildet, die haben ihre Erfahrung gemacht, die haben dann irgendwann sagen, ich will da mich mental noch weiterbilden. Gleichzeitig könnte man ja auch sagen, hey, warum werden diese Themen des Mentalen und so weiter, warum wird das nicht in der Gleitschirmausbildung von Anfang an viel stärker auch mit in den Fokus gerückt, wenn sich doch zeigt, dass das eigentlich für den Erfolg in Form vom Spaß am Fliegen und so etwas so ungeheuer wichtig ist? Und wie könnte man es schaffen, dieses Mentale, das Beschäftigen mit dem Mentalen und sowas von Anfang an in einer Ausbildung stärker zu integrieren?

[01:11:04] Und was müsste man dafür machen?

[01:11:06] **Britta Hoepflinger:** Also, ich bin jetzt einmal prinzipiell der Meinung, glaube ich, wenn jetzt das Gleitschirmfliegen anfängt und einmal in Österreich heißt das auch scheinbar, wenn ich dann die erste Ausbildung mache, glaube ich, bin ich noch mit so vielen anderen Sachen beschäftigt, vielleicht, dass das noch nicht zwingend notwendig ist. Also, das ist jetzt einmal meine Grundmeinung, sagen wir mal so. Also, ich glaube, es ist wirklich von dem ganzen Wissen, was vermittelt wird, die technischen Fähigkeiten, Schirmgefühl, dass das natürlich priorisiert hat, das glaube ich schon von dem her. Was dann, glaube ich schon, so ab dem B -Schein kommt man, also, überlandsberechtigt und weiß nicht, wie es in Deutschland heißt, macht es natürlich, glaube ich, schon Sinn irgendwann, dass ich mich da einmal ein bisschen damit beschäftige, wobei, glaube ich, wir haben jetzt, ich habe das jetzt eh schon gesagt, dieses Pilotenprofil, das haben wir mit dem Aero -Club bearbeitet, das wird jetzt einfach einmal beim B -Schein mit ausgeschickt.

[01:11:58] Ich weiß nicht, ob sie es jetzt schon machen oder erst in zwei Monaten, wir haben für das, für diese Arbeit, dass einfach die Lust, glaube ich, bleibt, sie weiter zu entwickeln, dass ich nicht stehenbleibe. Ich kann jetzt alles, ich gehe fliegen, ich möchte mich weiterentwickeln. Was ich in der Ausbildung sehr wichtig finden würde und das, glaube ich, das war bei dem letzten Podcast mit Xande auch, der teilt da, der bindet das ja trotzdem schon mit einer, dieses mentale Training. Also, wie er gesagt hat, die Simulation vorher am Boden oder auch, wie er sich das Luftrecht zum Beispiel vorstellen würde, dass halt einmal ein Bild von einem Klapper kommt, das ist ja alles mentales Training.

[01:12:36] vielführend, wenn da vielleicht Fluglehrer auch darauf hingeschult werden, dass man das schon so einbindet.

[01:12:42] Und dann, finde ich, ab dem B -Schein, es sollte einmal, ich glaube, Mentaltraining ist ganz wichtig, dass es freiwillig ist. Weil, wenn sich einer nicht ehrlich hinschauen will, nicht ehrlich etwas verändern will, dann kann ich nichts machen. Aber es sollte Angebote geben. Es sollte, glaube ich, schon der Hinweis darauf sein, dass er wichtig ist. Ich glaube, dass er für die Sicherheit irgendwo ein bisschen wichtig ist,

[01:13:09] gar nicht so wenig Unfälle. Einfach weil Piloten mental vielleicht nicht so gut aufgestellt sind, weil sie vom Kopf her nicht dabei sind. Weil sie zu nervös sind beim Starten oder vielleicht etwas nicht ganz ernst nehmen. Da gibt es die unterschiedlichsten Variationen. Und da, glaube ich, sollte einmal eine Sensibilisierung da sein und dann aus Weiterbildungsmöglichkeiten dabei sein. Also das, glaube ich, wäre mein Zugang.

[01:13:35] **Lucian Haas:** Und nun gibt es Piloten, die schon sehr, sehr lange fliegen und auch in der Gleitschirmszene, es kommt zwar immer auch Junge nach, aber so im Schnitt wird wahrscheinlich die Gleitschirmszene in vielen Bereichen auch immer älter. Gibt es Sachen, wo du sagen würdest, gerade im Alter sollte man auch noch mit einem

Mentaltraining vielleicht auch mal so eine, ich stelle mir das so vor, vielleicht eine Refokussierung seines Fliegens machen. Weil eine Weile ist man ja sehr, vielleicht auch ergebnisorientiert, ist auch sehr leistungsfähig und dann kommt aber irgendwann im Alter, wo man merkt, okay, ich bin nicht mehr ganz so sicher zu Fuß oder was auch immer. Ich bin nicht mehr so beweglich. Ich kann nicht mehr am Startplatz die 25er Böe, die da durchkommt, einfach mal eben aushandeln oder sonstiges was.

[01:14:22] Das ist aber auch etwas, was man ja im Kopf sich eingestehen muss und sagen muss, ich muss eigentlich meine Flugziele wieder umdefinieren in irgendeiner Weise.

[01:14:33] Gibt es sowas? Also sind ja Angebote bekannt, wo man sagt, speziell mentales Training für ältere Piloten oder so etwas?

[01:14:41] **Britta Hoepflinger:** Nein, das ist mir noch nicht bekannt, muss ich jetzt ehrlich sagen.

[01:14:46] Ja, aber ich bin da ganz bei dir. Also das glaube ich auch. Man muss sich vielleicht dem auch wieder, was ist mir jetzt wichtig? Und da sind die Fragen am Anfang, warum mache ich das? Was ist mir wichtig? Und ich glaube, ich habe einmal, also ich habe auch immer wieder Ältere, definitiv auch in der Betreuung, im Training und das letzte Mal hat auch, er hat dann wirklich das zu sehen, sich dann gekommen und hat auch gesagt, eigentlich, wenn er so ein bisschen in sich geht, ist dieses Thermikfliegen und das gar nicht mehr so wichtig. Eigentlich, was ihm momentan wichtig ist, sind diese schönen Abendflüge, Genussflüge, sagen wir mal so. Aber natürlich, es erfordert, dass ich da hinkomme, eine Beschäftigung mit mir selber. Ehrlich sein auch, glaube ich. Und ja, spielt dann sicher, glaube ich, auch eine gewisse Rolle.

[01:15:31] Und ich glaube, es ist ihm schon die Erfahrung, auch wenn ich viel Erfahrung habe, es schützt nicht automatisch

[01:15:39] und deswegen macht es, glaube ich, in jeder Phase, glaube ich, wenn ich die Grundskills habe, so OP und B-Schein, auf alle Fälle Sinn.

[01:15:45] **Lucian Haas:** Das heißt, irgendwann kommt man immer auch wieder auf diese Frage zurück, die wir auch am Anfang hatten, wo es darum geht, jetzt im Moment, warum fliege ich eigentlich? Oder jetzt in diesem Jahr oder in meiner Lebensphase, wo ich gerade bin, warum fliege ich?

[01:16:00] **Britta Hoepflinger:** Ja, glaube ich schon. Auf den inneren Antrieb und auf die Motivation. Weil dann kann ich das für mich anpassen, glaube ich.

[01:16:06] **Lucian Haas:** Warum fliegst du?

[01:16:10] **Britta Hoepflinger:** Ich habe mir das eh erst aufgeguckt. Also bei mir, warum fliege ich? Bei mir geht es schon um diese Erlebnisse. Ich glaube, es geht sehr, sehr viel um diese Erlebnisse. Ich liebe diese Leichtigkeit von Paragliden speziell. Also ich glaube, für mich war auch das Hängegleitfliegen nichts oder das Segelfliegen vielleicht einmal aus Erfahrung. Aber ich liebe einfach diese Leichtigkeit. Du hast das alles in deinem Rucksack drinnen. Du kannst raufgehen und kannst eigentlich, wenn alles passt, super starten. Und dann geht es bei mir jetzt sehr, sehr viel um diese Abenteuer, was ich erlebe und das, was mir das ermöglicht. Und das ist für mich einfach ein Grund, warum ich fliege, glaube ich.

[01:16:47] **Lucian Haas:** Du willst Fliegen als Abenteuer erleben.

[01:16:50] **Britta Hoepflinger:** Genau. Ich möchte meine Abenteuer in der Freizeit erleben und da ist das Fliegen einfach ein wunderschöner Zugang dazu, wo ich das machen kann. Es ist nicht immer planbar. Es ist nicht alles

[01:17:03] festsetzbar, wo ich landen werde oder sonst irgendwas. Es ist dann ein Abenteuer, wie ich heimkomme wieder. Also das besteht aus viel und das ist nicht immer so einfach. Lebe ich einfach. Ja, genau.

[01:17:11] **Lucian Haas:** Fliegen als Möglichkeit schnell im, also nicht schnell, aber im Alltag, was man sonst hat, auf relativ einfache Weise an ein Abenteuerniveau zu kommen, was man erlebt.

[01:17:22] **Britta Hoepflinger:** Ja, genau. Und auch mit einer gewissen Leichtigkeit, glaube ich, weil es halt so einfach ist mit dem Schirm, mit dem Rucksack.

[01:17:29] **Lucian Haas:** Britta, das lasse ich einfach mal so stehen. Danke dir fürs Erzählen rund ums Mentaltraining und was man da alles mitmachen kann. Vielleicht lassen sich Leute inspirieren, in welche Richtung auch immer, ob sie mal ein Training bei dir machen, woanders, oder einfach nur sagen, ich probiere mal eine 4 -7 -8 -Atemtechnik vor jedem Start aus. Mal sehen, ob mein nächster Start dann etwas ruhiger wird als die anderen davor. Oder ich schreibe mal einfach ein Emotions-, Flug -Emotions -Tagebuch und schreibe da vor allem die positiven Dinge rein und gucke mal, wie sich da mit der Zeit mein eigenes Denken vielleicht in der Luft dann entsprechend verändert. Genau. Danke dir für diese Anregung.

[01:18:07] **Britta Hoepflinger:** Ich sage danke. Super. Podz-Glitz

[01:18:14] **Lucian Haas:** ist der Podcast des Gleitschirm -Blogs Lu-Glitz. Dahinter steht keine große Redaktion, keine Anzeigenabteilung, sondern nur ich, Lucian Haas, als passionierter Gleitschirmflieger und freier Journalist. Im Podcast und Blog bringe ich beides zusammen, um die Gleitschirm -Szene über alle möglichen Facetten dieses faszinierenden Sports und Hobbys auf dem Laufenden zu halten. Und das völlig werbefrei und ohne Bezahlschranke. Aus Rückmeldung meiner Hörer und Leser weiß ich, dass viele Lu-Glitz und Podz-Glitz als wichtige und unabhängige Infokanäle sehr schätzen. Vielleicht geht es dir ja auch so. Für mich ist beides nicht nur Passion, sondern auch Teil meiner Lebensgrundlage. Leider habe ich noch nicht im Lotto gewonnen oder ein fettes Erbe auf dem Konto.

[01:19:00] Deshalb muss ich noch schauen, dass die Zeit, die ich hier hineinstecke, mit mehr als nur intrinsischen Spaß und freundlichen Worten honoriert wird. Und hier kommst du ins Spiel. Wenn du regelmäßig Podz-Glitz hörst, und Lu-Glitz liest und davon profitierst, dann gib doch etwas zurück. Wie viel du mir als Förderer via PayPal oder Banküberweisung zukommen lässt, bleibt ganz dir überlassen. Alle nötigen Infos und Links findest du auf der Seite www.Lu-Glitz.blogspot.com unter dem Punkt Fördern. Das wär's für heute. Die nächste Episode von Podz-Glitz sollte dann wie üblich wieder in zwei Wochen erscheinen. Bis dahin geh doch mal selbst wieder in die Luft. Starte früh, lande spät, flieg weit, vor allem aber hab Spaß dabei.

[01:19:48] Bis bald, euer Lucian.

English

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

Show notes

For Britta Höpflinger, mental training is primarily about how to fly with real joy

Why do you actually fly paragliding? This question is something the mental coach Britta Höpflinger likes to ask at the beginning of her workshops and individual sessions. In doing so, she has already experienced some of the participating female and male pilots breaking into tears.

The reason: When writing down the answer, it suddenly becomes clear to you that they have moved far away from their original motivation, the actual dream of flying and adventure. XC kilometers and points in the XContest are in the foreground, the constant comparison with others. Only: the fun is lost along the way.

How can one find the real joy of flying again? This is one of the topics that I discuss with Britta Höpflinger in this episode 184 of Podz-Glīdz. The 46-year-old from the Ennstal in Styria talks about various approaches from mental training practice and also her own experience as a pilot.

For example, how to replace frustration-promoting outcome goals with pleasure-inducing process goals, how an emotions flight log can help give more space to the positive, or: how one can simultaneously center or focus one's own mind when thermalling with a kind of mantra.

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

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

Music for this episode:

Track: Stake Out | Artist: Alex Jones

Youtube Audio Library

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

Lu-Glīdz Links:

- Blog: <https://lu-glīdz.blogspot.com>
 - Facebook: <https://www.facebook.com/luglīdz>
 - Instagram: <https://www.instagram.com/luglīdz/>
 - Whatsapp channel: <https://whatsapp.com/channel/0029VaBV05CHDynzdlJlU34>
 - Youtube: <https://youtube.com/@Lu-Glīdz>
 - Soundcloud: <https://soundcloud.com/lu-glīdz>
 - Spotify: <https://open.spotify.com/show/6ZNvk83xxGHHtfgFjiAHyJ>
 - Apple-Podcast: <https://itunes.apple.com/de/podcast/podz-glīdz-der-lu-glīdz-podcast/id1447518310?mt=2>
 - Linktree: <https://linktr.ee/luglīdz>
-

LINKS to Britta Höpflinger

- Website: <https://www.yourpowerfuldrive.at/>
- Pilot profile and self-check "Mental abilities": <https://www.yourpowerfuldrive.at/mehr>
- Britta on Facebook: <https://www.facebook.com/BrittaHoeplingerSportmentaltraining>

- Britta on Instagram: <https://www.instagram.com/brittahoepflinger/>

Transcript

[00:00:03] **Britta Hoepflinger:** This self-confidence—I mean this healthy self-confidence I'm talking about—isn't a talent; you can learn it. One of the most important points is to have a positive self-image first. And one of the most important points, I believe, is also for me to create positive experiences of success. For that, I usually need a few goals. Smaller goals that I can achieve. And I have to notice this goal achievement, these small successes. That is also a very, very important point, I think, which doesn't work for many people, let's just say. Usually, the focus is on what wasn't good, what was bad, what simply didn't work out the way I imagined. But I have to learn, I think, to also direct my gaze toward what was good. And that is, I believe, a very, very decisive point in this.

[00:00:58] **Lucian Haas:** PUZGLIDZ, the Lu-Glidz podcast.

[00:01:02] Stories from the cosmos of paragliding. Today with

[00:01:07] **Britta Hoepflinger:** Britta Höpflinger.

[00:01:09] **Lucian Haas:** And I'm Lucian Haas.

[00:01:13] Why do you actually fly paraglider? This is a question that mental coach Britta Höpflinger likes to ask at the beginning of her workshops and individual sessions. She has already experienced some of the participating pilots breaking into tears. The reason? When writing down the answer, they suddenly realize they have drifted far away from their original motivation—the actual dream of flying and adventure. XC kilometers and points in the XContest are at the forefront. The constant comparison with others. The fun gets lost along the way. How can you find your way back to the real joy of flying? That is one of the topics I discuss with Britta Höpflinger in this episode 184 of PUZGLIDZ.

[00:02:01] The 46-year-old from the Enzthal in Styria talks about various approaches from mental training practice as well as her own experiences. For example, how to replace frustration-inducing outcome goals with enjoyable process goals. How an emotional flight diary can help give more space to the positive. Or how you can center or focus your own mind while flying in thermals using a kind of mantra.

[00:02:35] I can only present these kinds of stimulating conversations to you on PUZGLIDZ because there are supporters who financially support my work on the podcast and blog. Join in! You can find out how on the Lu-Glidz Gleitschirm-Blog, specifically on the "Fördern" page.

[00:02:54] Britta, to what extent is paragliding a mental sport?

[00:03:03] **Britta Hoepflinger:** For me, I think paragliding has a lot to do with mental aspects. Often, only the technical side is seen, which of course, I believe, is also a basic requirement. So, I think that's the starting point. It's a prerequisite that I have glider control, that I have a certain amount of knowledge, and also aerodynamic knowledge, meteorological knowledge. But I still believe that paragliding is very, very much about decisions. And for these decisions, I think it's important that I have a relatively clear head. And by that, I simply mean that I'm not distracted by my emotions, but that I'm clear-headed and can make good decisions. And I think that's important in paragliding.

[00:03:48] **Lucian Haas:** From the paragliding community, like the ones you experience in your circle and such, is this actually seen as sufficient, or do they all just want to fly and don't really think about the mental side at all?

[00:04:03] **Britta Hoepflinger:** Partly, partly. I really think it's partly, partly. I mean, I do think there are many pilots who are very reflective and who are aware of that. But then, I think there are also other types of pilots who really just want to fly, who maybe have a bit less understanding of the fact that it's still part of it. Yeah, so I think it's partly, partly. What's good, I think—sorry if I say it—is that it's becoming more and more of a topic now. And that makes me personally very happy. It's also becoming more of a topic in public. From Paul from Kuschelbauer with his book. There are more providers, and I think that's really, really good.

[00:04:43] **Lucian Haas:** Do you think the reason it's becoming more common is mainly because there are more providers who are, in a way, pushing this topic into the scene, something like that? Or are there other trends as to why

that is?

[00:04:55] **Britta Hoepflinger:** Yes, I think it's a matter of supply and demand, I believe. So it's a bit of a mutual implication. Is the demand there? Does the supply get larger? Does the supply become more visible? Does it maybe become a bit more of a topic? And maybe there's a bit more openness there. I can imagine that too. That there's more openness among the paraglider pilots themselves. That maybe things are spoken about more openly at times. That people, that the community, opens up a bit to this topic. That fears are spoken about for once. That it's spoken about for once that I don't always do everything perfectly. That I don't always just deliver my best performance. And because of that, I think it's a bit of a mutual implication.

[00:05:35] **Lucian Haas:** You said earlier that the pilots you encounter are a bit of a mix. Some already think they need to do something mentally, and others just want to go flying. From your perspective, would you say that the ones who deal more with the mental side—just in terms of their readiness—are definitely the better pilots on average?

[00:06:02] **Britta Hoepflinger:** Maybe in the long run, they are the better pilots. Let's just say, "better" is always relative, I think. I mean, on one hand, you can obviously look at it purely from a technical standpoint. That's very clear. But I often think to myself, what actually makes a good pilot? I think that's a fundamental question. And I always think, a good pilot doesn't always have to be the technically best one who flies the longest distances. I think in climbing, we always say the one who has the most fun is the best climber. And with flying, I might put it a bit differently. I'd just say it's the one who has the ability to assess their own performance and adjust the flight plan accordingly—to their own abilities.

[00:06:47] And depending on what is important and valuable to you, a good pilot for me is the one who goes home satisfied at night.

[00:06:55] And in that sense, it's naturally better—not better, but from a mental perspective—if I'm aware of that, I can implement it better, I think. That's my personal opinion. Then I can implement it better. Then maybe I can stay with myself better at the launch site, deal with my emotions better, because I simply know what's important to me. And through that, maybe become a slightly better pilot.

[00:07:15] **Lucian Haas:** From your perspective, what are the most important themes or questions that a pilot should reflect on in relation to flying to progress mentally? By "progress," I don't mean kilometers.

[00:07:33] **Britta Hoepflinger:** The most important topics. I think one of the most important ones, which I always start with in my workshops, I think, is still making yourself aware again and again of your original motivation. Why do I fly? Yes. What is the reason that I invest time, I invest energy? What is the reason for investing so much energy and what is so important to me? And I've had some really exciting topics there. So, I usually start the workshop with a little journey of thought. Why do I fly? And that was often exciting. I never expected how I started, that people almost started crying. Let's just say, because they forgot their original motivation. And I think that is already an important point, that I make myself aware of that again and again.

[00:08:23] It can of course change. That's clear. Over time. Personally, I actually do it once a year, where I think about why I actually fly? What kind of pilot do I want to be? And what do I have to do for that? So those are three short questions I actually ask myself once a year. I think that's one of the decisive things. And then, I think it's also important—and I always advise this as well, as another point—to do an honest inventory, including of myself. I think looking honestly at yourself is very, very important. Let's say, where are my strengths? Where are my weaknesses or areas for development? That sounds better. We like to say that when we're climbing. And just do an honest inventory. And then I might see a bit of a picture of where I can work on things.

[00:09:13] **Lucian Haas:** Inventory. What do you take as an inventory? For example, do you ask the question, am I good at flying thermals? Or is the inventory, I never get further than 40 kilometers? Or what belongs in such an inventory? Or rather, which of your own qualities should you sort of check for yourself?

[00:09:34] **Britta Hoepflinger:** Yes, so we have... I developed this this year together with the Aeroclub, I have to say, a small pilot profile. Like a general concept, perhaps. It doesn't go into too much depth now. The wishes or requirements

are different depending on what I'm doing. But it's maybe a general concept of what a good pilot might want to fulfill a bit. And those are topics at the top, like glider control, that's one thing very clearly, I think, from that. Glider control, knowledge, I can split that up. Aerodynamic knowledge, weather knowledge, depending on what I need. Then the right equipment, I think. So that's also at the top, that's always important. But it's also the ability to concentrate, we have that at the top.

[00:10:21] **Personal responsibility**, I believe it's one of the most important points as a pilot.

[00:10:25] How do I take responsibility for my own actions? Enthusiasm, motivation—those are at the top. But also how I handle stressful situations and my own fears. Self-confidence is also always an important point that I really want to address. And these are the points where you let yourself off the hook, subjectively. That's very clear. But where can I actually assess myself? I can rate myself on a scale of 0 to 10 for what I want to achieve, where I stand regarding my goals.

[00:10:54] **Lucian Haas:** And that would be something where you'd say, we're now sort of at the beginning of the season. And some people, of course, flew all winter through, and others say, I don't want to fly at all in the winter. I'll only fly when it's warm again. And they only get back into flying in May or something like that. Where you should just sit down now and say, I'm going to just go through a list. And tell me, okay, where do I stand regarding my technical skills, what's my self-confidence, and things like that. You should just write it down.

[00:11:23] **Britta Hoepflinger:** For example, exactly. I think you could—I don't know if you're interested, but I can make this pilot profile available somehow.

[00:11:31] **Lucian Haas:** Yeah, maybe there's a PDF of it somewhere to download or something. Then I'd be happy to link that in the show notes accordingly. Or email me,

[00:11:38] **Britta Hoepflinger:** if I can't put it together yet. It doesn't work the same way. That you can just take a look at it for a bit. Exactly. But I do think it's useful, yes. I think it's useful to do it once. To see where you stand. It's also often interesting, there are always pilots again, so what I've also looked for often. I always do it from 0 to 5, so where I'm less satisfied, that gets colored in a bit red. And everything over 5 gets colored in green. And that just jumps out visually.

[00:12:07] **Lucian Haas:** Would you also say that, okay, if you're thinking about what you can work on, you should always tackle the red areas first? So, are those the things where you can say, if you work on those, you'll probably make the biggest progress?

[00:12:24] **Britta Hoepflinger:** Most of the time, it's like, where I have the biggest weakness, I'd be most successful the fastest, let's put it that way. I can probably tackle that the quickest. I think I'd still link it a bit to my goal. What is actually important for what I want to do, what I want to achieve. And I would link it to that.

[00:12:44] **Lucian Haas:** You do a lot of mental training, both with individuals and with groups. And you probably also ask about these kinds of things or distribute something like that and say, okay, sign up for this. Are there typical themes where you notice that it's really bad for most people or for a very large number of them? And is this actually something that is a basic theme, something that is perhaps least noticed by the aviation community, but where one could work on it the most?

[00:13:13] **Britta Hoepflinger:** What? I mean, among the people who come to me. I have to narrow that down now, of course. That's very clear. Not everyone comes to me. What is already very, very noticeable is always the self-confidence. That there is little self-confidence. That is very, very striking. And also the way they handle stress, with fears. How do I talk to myself? So that is very noticeable in that regard. Sometimes a good exercise, when I sense it—I've done it often, I've experienced it often—is when people then say there's more green than I thought. I always find that quite interesting. You can...

[00:13:53] **Lucian Haas:** regarding self-confidence, you give them an extra point because they see that, actually, I'm green in seven out of nine points and only two are still red. So I'm not actually in such a bad position.

[00:14:05] **Britta Hoepflinger:** Exactly. That's really often the case. It's really very often the case when you take an honest look at it. Because we are very, very critical of ourselves, sometimes even as a prejudice right from the start. And then there's often an image that opens that up a bit. And that's always interesting. But I think self-confidence is very, very often a point, let's just say.

[00:14:24] **Lucian Haas:** Are there mental techniques, whatever they may be, that are very simple, where you'd say you can work on your self-confidence very well with them? Or is self-confidence such a complex thing that you can't really say there's a specific "one-one"—a single thing you can latch onto and just quickly pull your self-confidence up?

[00:14:46] **Britta Hoepflinger:** No, I believe you can work on that very, very well. What might also be important to me, which I often say in paragliding—and what might not be as important, or as decisive as it is in paragliding in other sports—is that in paragliding, something can still happen, let's just say. And it's important to me to define this self-confidence a bit. I mean, if I were to use a scale. On one side, you have doubts, self-doubt, which I believe are poison for every pilot, for every athlete. But on the other side, there's also arrogance. And I'd like to briefly address that as well. Arrogance? Yes, arrogance. Especially in paragliding, let's just say, because only self-confidence and complete overestimation don't get me any further, or rather, they can obviously become dangerous at some point.

[00:15:39] And in the middle, I see the paraglider. And this self-confidence. I actually see that as healthy self-confidence. I believe that's a very important basis where, if I have it, many issues then regulate themselves. If I have better self-confidence, I'm simply less anxious. I can maybe handle stress and pressure better. So there are all sorts of points. I might hold out longer if I hit a low point somewhere because I have the confidence that I can get back up anyway. You might set higher goals. So, that plays a huge part.

[00:16:17] And this self-confidence, this healthy self-confidence I'm talking about, I believe it's not a talent, but something you can learn. Definitely. And it's not that hard, from that perspective. It's not that hard at all. What I always recommend, I think one of the most important points is to have a positive self-image for once. To take a look at what I can do. Like I said before, it's all green. I can make a point of that right now. So, really focus on my abilities, not just what I can't do, but what I can do. And one of the most important points, I think, is also creating experiences of success. Creating truly positive experiences of success. For that, I usually need a few goals. Smaller goals that I can achieve. And I have to notice this goal achievement, these small successes.

[00:17:04] That's also a very, very important point, I think, in terms of what doesn't work for many people, let's just say.

[00:17:11] Because usually, the focus is on what wasn't good, what was bad, or what simply didn't work out the way I imagined. But I think I have to learn to also direct my focus toward what was good. And I believe that is a very, very crucial point in this.

[00:17:27] **Lucian Haas:** Back to self-confidence. From the way you're describing it, I get the impression it's a bit of a chicken and egg problem. What came first, actually? For example, regarding self-confidence, you said you arrive somewhere deep. Do I have the confidence there, can I maybe ramp up again? The other side, of course, is that I need to have the technique to be able to ramp up. From that, the self-confidence comes—that I can ramp up there. So how do you actually solve this chicken and egg problem at this point? Where do I realize what I actually need to work on? How can I gain the confidence to be able to ramp up? Or rather, how can I learn to ramp up so well that I have the confidence that I can ultimately do it?

[00:18:11] **Britta Hoepflinger:** So, I would still start by thinking about it, by looking back a bit—let's say, where have I already managed to do that? That's how I would start, because I believe we're all already flying for a bit longer, let's say—so if you're already landing deep and you trust yourself there. You've already done flights, let's say. And maybe look back a bit at where I've already managed that? And consciously pick those out. Maybe, I'm also always a fan of writing it down a bit. It might sound a bit silly, but I still find it an effective method, writing it into a success journal. Because simply the act of writing anchors it better in us and we perceive it better. So, I'm really a fan of that.

[00:18:51] **Lucian Haas:** In that case, you'd also say, it's really a success journal; you don't write down failures, but rather you manifest only what was really good in writing, so to speak.

[00:19:03] **Britta Hoepflinger:** Primarily. Primarily, just what went well. I've had a pilot before, we worked like that too, and then we talked about the topic of a success journal and she told me with such joy that she has one. Then I said, let's take a look at what's in it. And she immediately got quiet.

[00:19:19] There's nothing positive in it that she did.

[00:19:23] **Lucian Haas:** So it was a success journal full of failures.

[00:19:27] **Britta Hoepflinger:** Exactly, something like that. The stuff that didn't go so well. I mean, it should primarily include what went well. Especially when I have little self-confidence, I think that point is always all the more important. I do that for myself too. I have a success journal as well. Mine is a bit more extensive. So I write it down, and point one is always what was good. And that point is always there. It's always there. That's just a rule. There's a point for what was good.

[00:19:56] **Lucian Haas:** So on every flight, for example, you find something where you say, at least I landed safely. I landed well.

[00:20:03] **Britta Hoepflinger:** landed and am standing on the ground healthy.

[00:20:08] Yes, sometimes you have to get a bit creative. No. But there's usually something good from that. It's a rule that this definitely stands out as the first thing, and stands out nicely, let's say. I reflect on it a bit more then. For me, there's usually one more point. I do that in a slightly different form. But that's purely visual for me. What else can I learn? What's best? That's a point about what I can still learn, where I might need to pay more attention. From that perspective, for me, for example, I think it was the valley winds for a whole summer. Because I didn't get that you can fly away in the alley and that it can be uncomfortable, getting washed down. So that was also always a point for me, I think, that takes a long time. And that was, so there's the point, what can I learn, what do I need to pay more attention to?

[00:20:58] Or what do I want to take away for next time? So I have that in there too, as an addition. But primarily, it's the first point: what was good. And I often take that and read through it again and again. Especially during a longer break from flying, I think it's crucial that I read through what was already good, what I did well. And if I want to develop further, I can look back at what happened, what I want to take with me—what I want to implement today from what wasn't so good last time, for example. That's how I use it.

[00:21:28] **Lucian Haas:** Do you do that after every flight? So you basically have a logbook, but it doesn't necessarily contain everything—the data is probably in there too, where you say you flew from here to there and so on. But where you really have a large part, where you say, in my logbook, the emotional diary is also included. What positive things did I associate with these flights? Exactly. Mainly.

[00:21:55] **Britta Hoepflinger:** That's how it is, exactly. I mean, there are also pilots who actually do that in the comments of the actual logbook. So anyone can do it however they find manageable and individually suitable. I just have the logbook, what I upload from my device, let's say. And then I have this emotional diary. That's a great term. Then I have this emotional diary, success diary. And there I actually write the kilometers. And those should be in there. So I write flight, I don't know, Emberger Alm, for example. And then I mostly write in the successes, how it went for me, what I can learn, what I want to do better, in that direction, yeah.

[00:22:41] **Lucian Haas:** Do the same themes keep coming up? Like, you're saying that can also be frustrating. You're keeping a success journal. Sure, you always have small successes. But maybe, if you say, well, I also write down failures. And then you say, "drowned again" or "the thermal still hasn't been turned properly" or something else. So that it keeps happening and that it could, in principle, be a negative spiral.

[00:23:05] **Britta Hoepflinger:** Well, I see it more like these are topics I'm allowed to work on. Where I really can work on them. So I don't see it as a negative spiral. Of course, that can happen, in any case. But it's written there, as I said, the first rule, what was really good. And that is still the point of what was good. And again, if you say it always says "got drunk again" or something else. Then I take that and think about what I can do. I can analyze it exactly. What was a wrong decision? That I got drunk again. If I do it again, how can I do it differently? So I don't see the whole thing becoming too negative. Or it shouldn't be.

[00:23:49] **Lucian Haas:** When you approach flights like this, especially now at the beginning of the season, you usually have big ideas and goals. Is that counterproductive?

[00:24:03] **Britta Hoepflinger:** It depends on how you set your goals. I think goal setting is a completely separate topic. And I believe it can fill a huge amount of space in all of this. Generally, I like to distinguish between goals and visions. And these visions I have, in my opinion, can't be big enough. I mean, if it's my heart and my heart is in it, then these visions can be really big. Like, I want to win x World Championships or something. So, it's not really relevant whether that's realistic or not. Let's put it that way.

[00:24:49] But of course, there's the danger that if I only have results or goals in mind, I might get too fixated on that result, let's say, and not get into the doing enough. Or, if I'm looking at the flight and I only have those 150 kilometers and I'm already thinking about it at takeoff and don't catch the first board properly, that doesn't help me much, let's say. And I think that's where the difference and the important thing is: that I can switch from these big result goals and visions to working in the moment on smaller goals. Like, what do I have to do for that? For example, I have to be focused on the Dermalcken, making sure I turn them well enough.

[00:25:37] And that's the decisive thing when flying. And I believe these big goals are very, very important as motivation—I must have them, absolutely. But then, while I'm flying, while I'm executing, I think I have to get into the action and look at what's happening in the moment. And that is such a decisive point.

[00:25:57] **Lucian Haas:** Even on your side, if you read up on things like that, you distinguish—or not just you, many mental coaches and such like to distinguish—between being result-oriented and being process-oriented, how you approach things. Well, at least if you look at the paragliding scene, what you see of what others do, if you're not really right up close and talking to them or something, what you get to see, what's in the XContest or whatever, then you see a flight and basically only see, hey, he did 200 kilometers. He

[00:26:26] **Britta Hoepflinger:** has done 200 kilometers

[00:26:26] **Lucian Haas:** done or whatever. But I have no idea, okay, what experiences, what emotions, what fears, whatever he endured in between. But you then very quickly fall into the trap of saying, well, I want to do what he did. So you look at this result, he did the 200km FAI and I'm still lagging behind. How can you shift from this result-orientation for yourself to a process-orientation? Because you say, I'm basically breaking the whole thing down into small processes where I say, I can get better at that. And if the sum of the processes is good, then I will automatically achieve a good result in the end. But how do you get there?

[00:27:10] **Britta Hoepflinger:** That has been my biggest personal challenge.

[00:27:15] So, what I struggle with the most for a long time, especially with time glider flying. That was really my biggest issue. I think the result orientation often focuses very, very much on things that are outside, things that are outside of my control. Like the weather, for example, other pilots, or anything else. Especially in competitions, with rankings, I can still influence my own performance, but not how the others fly, for example. I can't influence that. What's often also good, and what I also like to use, is what you said, you only see the 200-kilometer flight. Maybe you should think about that for a moment. With the iceberg model. You only see the tip. And that might be the success of others.

[00:28:01] Let's say, for example, the 200 kilometers. And you consciously ask yourself: what am I not seeing? And that's exactly it. How much energy, how much time did that person invest? Is that even comparable to mine? Can I do that?

[00:28:13] **Lucian Haas:** To stick with the iceberg, how wide is its base actually? Yes, exactly.

[00:28:17] **Britta Hoepflinger:** And do I also have something like that

[00:28:18] **Lucian Haas:** a broad base? Can I then eventually let my tip poke out above the water? Or do I always sink?

[00:28:23] **Britta Hoepflinger:** Yes, I might have my basis then. So that's okay. That's perfectly okay. And a lot of things play into that. But if we just make it conscious for a moment, that I can move away from that comparison, that I can never take it over one-to-one. Maybe he also has a different awareness of risk, let's put it that way. Different

resources, different risk awareness. So there are all sorts of different things, I think. And I think I learned it the hard way. I have to say that now. I learned it through injuries. Quite simply. So

[00:28:53] **Lucian Haas:** you were so results-oriented that you pushed yourself too hard and ended up injuring yourself in the end. Definitely. Or the goal wasn't the 200-kilometer flight, but something

[00:29:04] **Britta Hoepflinger:** always.

[00:29:04] **Lucian Haas:** The injuries. A broken foot.

[00:29:07] **Britta Hoepflinger:** Yeah, exactly. For me, it was a long road. And funnily enough, I come from competitive sports and I brought that with me a bit. And that wasn't the case in any sport like it was with paragliding. Why? Maybe really the XC, the comparing. I have no idea why it was so extreme there. And I can push my limits very, very well. I can do that. And well, like you said, until I was just injured once again. And then I already thought to myself once if it was happening to me three or four times, if there wasn't a pattern behind it. And that was just the case. Always, that I simply didn't hear certain signals. And I sat down once after the last injury and just thought about what's important to me, what's not important to me, again.

[00:29:54] And for myself, what I ultimately took away, I just defined an acronym, so a word for my values, let's say. And for me, that's the word FALLEN. And there, the F stands for joy as the basis, for example. That should be for everything, for flying, for everywhere, first of all, it's the joy, that will be the foundation. Then the A is, for example, the agreement with myself, the focus, that it really stays with me, that it doesn't go outward, that it stays with me. At the launch site, in the air, not on the results, what the others are doing, but it stays with me. The L, learning, I want to learn as a primary goal. Learning, no matter how, lightness I want to have, the second L, gathering experiences, gathering positive experiences and having a nice time.

[00:30:40] And I just defined an acronym for myself, a word for my values, let's say. And for me, that word is Fallen. And there, the F stands for Freude as a foundation, for example. That should be for everything, for flying, for everywhere—first, the joy, that will be the foundation. Then the A is, for example, the agreement with myself, the focus, that it really stays with me, that it doesn't go outward, that it stays with me. At the starting point, in the air, not on the results, what others are doing, but it stays with me. The L, Lernen, I want to learn as a primary goal. Learning, no matter how, Leichtigkeit I want to have, the second L, gathering experiences, gathering positive experiences and having a nice time.

[00:31:04] **Lucian Haas:** I find it interesting that you chose a word like falling, which actually has a negative connotation. Especially when you're flying, you don't want to fall at all or fall anywhere like that. I mean, in the end, we always land on the ground somewhere, but of course, it shouldn't be a fall. That,

[00:31:23] **Britta Hoepflinger:** I think that comes from climbing. I think that comes from climbing. There, it's supposed to be something positive. And falling in the air doesn't bother me. I'm allowed to let myself fall, I'm allowed to give up control—it's all a matter of interpretation. I'm allowed to let myself fall, I'm allowed to maybe give up a bit of control, I'm allowed to let go, to look, to accept what is right now. So it doesn't have to be just negative.

[00:31:46] **Lucian Haas:** Would you recommend that people create these kinds of acronyms for something, where everyone finds their own and says, "Hey, this is my word that I can use to remember while I'm in the air—what am I actually doing or what do I want to do, why am I flying, what is the process I should be focusing on right now?"

[00:32:07] **Britta Hoepflinger:** I wouldn't recommend that to everyone. I wouldn't recommend it to everyone because I think for some it might not work at all. Something else might work better for them. I think even with mental training, it's a matter of how individual we are.

[00:32:21] And the word doesn't necessarily have to be helpful every time. It helps me. But it might help 50 percent of other people differently, for example. But I do think, what's important to me? How do I want to be, when I think about that? How do I want to fly? What's in the air? What are my process goals today, for example? What do I want to do today? What are my expectations in the morning? Or is that realistic? Does it fit today? Does it fit me? I think those are the basic things I can think about. Before every flight, what I think everyone can prepare a little bit.

[00:32:58] can be very helpful, let's just say. Words can support 50 percent. The other 50 percent might not mean much to the pilots. And in that case, there are different ways to try and figure out what supports me.

[00:33:13] **Lucian Haas:** Let's talk a bit about process orientation and process goals. And maybe some people don't have that much imagination or anything. Just give me a few examples. What could be typical process goals for pilots that are helpful? I mean, what could you write down? What would be a process goal for me that I want to work on in a day or go up into the air with?

[00:33:40] **Britta Hoepflinger:** Well, it also depends on the topics. So, of course, the process goal can be a bit more technical—that I really want to focus today on feeling the glider when the thermals come, that I try to center properly, for example. So that I put my concentration into it and really, I don't know, if I always land early, maybe fly a bit further away, let's say. But that I just try to always head back to the base to turn around. And just turn around the first five turns really all the way to the base. Those can be process goals. But there are also mental process goals, of course. Today, for example, I'm only having positive self-talk with myself.

[00:34:20] **Lucian Haas:** In the air?

[00:34:21] **Britta Hoepflinger:** In the air, exactly.

[00:34:23] It's mental, for example. So they can be completely different.

[00:34:27] **Lucian Haas:** Do you regularly have internal monologues with yourself in the air? Yes.

[00:34:32] Out loud? So if I were flying next to you, could I hear you and catch what you're telling yourself right then? Or is that something that only happens in your head?

[00:34:41] **Britta Hoepflinger:** I do talk to myself out loud sometimes, yeah. I've checked every day, and I don't have my radio on anyway. That means it doesn't get completely embarrassing. I think everyone knows what talking to yourself is in some form. Otherwise, they don't have to be loud; they can just be internal. And I think if you put a bit of focus on that, it makes a relatively big difference. Because they're often negative, let's just say. We had a competition pilot who was with me once, and we noticed that you're literally talking to the ground.

[00:35:18] So they were being so negative. I

[00:35:20] **Lucian Haas:** I think many pilots can do that.

[00:35:22] **Britta Hoepflinger:** Yes, exactly. And I talk to myself out loud, yeah. I talk out loud sometimes. Not always, that's very clear. Not always, but when I'm under a lot of pressure, it can be quite loud, yeah.

[00:35:34] **Lucian Haas:** And do you also manage to talk yourself up?

[00:35:38] **Britta Hoepflinger:** Yes, I think so. When I'm in the right focus. That I motivate myself, definitely. What

[00:35:45] **Lucian Haas:** what do you tell yourself then? What do you tell yourself, for example?

[00:35:48] **Britta Hoepflinger:** Yes, now focus again. It's going to be... well, if it's downhill, the descents are often a bit more unpleasant than, say, further up. And I remember that clearly. Now focus again. Make sure you center yourself properly. Then it's perfectly okay. Do your 200, 300 meters of elevation and then it'll get better. And what I'd say now is, talk yourself up.

[00:36:11] **Lucian Haas:** And you're basically sitting there next to yourself as a coach. Exactly. And you're pushing yourself from the outside.

[00:36:17] **Britta Hoepflinger:** Something like that. Yes, for example, one method in mental training is to actually talk to yourself like an outside coach. With a certain tone.

[00:36:27] **Lucian Haas:** When you're in flight, you're supposed to be in the moment. But now you're also the coach from the outside at the same time. It's a bit of a split. Is that the right approach? I mean, can you be in the moment if you're simultaneously the coach from the outside cheering you on? Or is it just the way to get back into the moment?

Exactly.

[00:36:49] **Britta Hoepflinger:** So I see it more like this: it's the way to get there. I think if I'm completely in the flow and everything is moving smoothly, then I don't really need that in that moment anyway. Everything works, and I'm not caught in any negative spiral. But if I'm struggling with myself, if negative thoughts come up, then I believe it definitely supports me. Or it can support me. And those are certainly two different things. So, in that moment, if I'm talking to myself like that, I'm certainly not fully in the flow. Take everything around it. That wasn't it. But I can't force the flow anyway. I can only see if, when I'm in this negative spiral, if I hold my breath...

[00:37:30] Everything is shaking, it's wild. It doesn't matter what it's saying to me. I want to land, I want to get out. Then I can put that into an outside perspective, that I'm currently caught in my thoughts, in these bad thoughts. I hope that was clear.

[00:37:44] **Lucian Haas:** It was clear to me. I hope it is for the people listening here as well. I was browsing around your website a bit. You have a kind of blog there where you repeatedly write background stuff on individual topics. And one thing in particular caught my eye because I liked it as a question. It's about focusing, especially when you, for example, go deep and then want to pull up again. And you have a three-question method. And I especially liked one question in there. This question: what is the most important thing right now? Exactly. And I liked that very much because when you ask yourself what is the most important thing right now, you don't say the 130 kilometers I still want to reach or anything like that,

[00:38:29] ...but what do I have to do to get up into this thermal? And I have to block out everything else first. I actually just want to stay in the air.

[00:38:36] **Britta Hoepflinger:** Exactly. And that's the difference between result and process. Because if I have that result of 100 kilometers right now and start getting annoyed, for example, because I'm low again, the probability is higher that I won't get back up there. Because my perception narrows. Because I'm trapped in the actual kilometer flight. And if I ask, what's the most important thing now? Maybe I thought about it beforehand, that if I really get low, I'll take a look around. Because often you're so focused inward. I forget about the surroundings, and maybe a bird is circling 300 meters away, another paraglider is circling, and I don't even see it. And I think that's what brings me back into the process and what is very, very important. And you can support that a bit by not thinking about it only while in the air, but beforehand.

[00:39:25] That I really think about taking a look around the next time I get low. Then I'll focus on what I can do right then. And of course, I can mentally prepare for that a bit beforehand so that I can execute it better when I'm actually in the situation.

[00:39:41] **Lucian Haas:** That means mental work for flying actually, the way you put it, as it sounds now, happens mostly by intention. That means you're not in the air to do the mental work, but rather you're just executing it and trying to coach yourself and things like that. But whatever you've planned or intended should be developed at other times and written down or whatever.

[00:40:08] **Britta Hoepflinger:** Definitely. Having done the thinking beforehand. I believe that's an important point. I believe that when I'm in the situation, I don't always have to be afraid. As I said, it can be annoying that I get angry at myself, that stress arises. Finding solutions usually doesn't work—you have to be honest about that in the situation. Mental training is still about me sitting down beforehand, thinking about how it should be, what I can do, and training that in advance, away from the actual flying. It's mental training, you might have heard this or heard it often, it's almost like muscle training. And doing that beforehand, yes.

[00:40:46] **Lucian Haas:** Now, a term comes up—or I'll bring it up now, it's also on your page. A major factor in mental training is visualization.

[00:40:59] Exactly, not being in the clouds, but being on the ground, yet still experiencing processes that you can experience in the air or perform there, and stuff like that, visualizing it. How can you do something like that? How do you visualize?

[00:41:13] **Britta Hoepflinger:** Exactly. So, I believe that visualization is where mental training comes from. That's really the training for real-life situations. And how do you do that? I imagine...

[00:41:27] Yeah, so you can use it a lot, let's just say, but I imagine how something should be. And then I feel myself into it, so always at the beginning, I should first know, really, how it should be. That's one very important point. How I want it, how it really should be. And then you usually start in a quiet place and then I just immerse myself and imagine, I'm now, I'm flying now, I'm now in the thermals, I'm gaining altitude now, maybe some bad thoughts come up, I set my mantra, I'm doing this now, I can do this now, I've already handled other situations, I'm turning for another 300 meters of altitude now, and I feel myself into it. And the more sense I make of it, the more effective,

[00:42:12] the whole thing becomes more effective. And visualization is nothing other than—I don't want to get too scientific, but still—preparing my neural pathways for the experience. Warming them up, images, depending on where you stand. And visualization plays a very big role there.

[00:42:32] **Lucian Haas:** Now, there are probably many pilots, especially at the beginning. You haven't had that much experience in the air yet and you have to learn new things. The new stuff might even scare you. For example, I'm circling out of the first thermals. It all feels strange. The vario is beeping and it's still bothering me. And you don't know, the glider is wobbling back and forth and you don't have a feel for it yet, and stuff like that. You can't visualize that beforehand, can you? Or can you?

[00:43:00] **Britta Hoepflinger:** Well, you can visualize it very, very well. I think so. Even if you haven't experienced it yet.

[00:43:04] **Lucian Haas:** even if you haven't experienced it yourself. So you can visualize things that you...

[00:43:08] **Britta Hoepflinger:** Oh, I see, yeah, well, it works. It works. I mean, I've already experienced it. I think I can put myself in situations regarding things that I maybe haven't even experienced yet. I can imagine what it's like, what my idea of it is? And then later I can cross-check that with the air. But I think I can already imagine it. I mean, I know that maybe when I start paragliding, you hear that moving air is often a bit shaky. So I can at least get a sense of that, let's say. Or I've flown through it myself once; I might not have entered the thermals, but I've flown through it once. And I think I can already imagine that it's just a bit shaky. And I think what's worse is that I always imagine everything is completely calm.

[00:43:56] Because if I want to fly thermals now, I have more turbulent air. And if I still keep imagining that everything is calm and nothing is moving, then this path in my mind is so fixed that I'll be startled when it actually wobbles a little bit. Now we're not talking about collapses or anything else, it's just a little bit shaky. And if I can already imagine beforehand that the whole thing is just a bit moved, that it wobbles a little, then I believe that helps very, very much. And I think I can train that beforehand too. So I'm convinced.

[00:44:29] **Lucian Haas:** Now, mental training, as it's perceived from the outside or seen by many, is very often seen as training to actually overcome fears or get rid of fears that are correspondingly linked to some incident. Do most of your clients actually come to you because of fear, or is it also, from much of what we've discussed so far, about actually setting positive things, process orientation, and other stuff? But in your actual practice work, is the work on fear perhaps still at the forefront?

[00:45:06] **Britta Hoepflinger:** Not really in the foreground, I think. I mean, I think it's very, very—well, it's a bit over half—it's pilots who are a bit blocked, who already have issues that maybe they're coming to mental training too late for, let's say, because the fear has already built up, that they're going to land early, that the nervousness at the launch site is very, very high. So that can be very different. But there are also exactly—well, a bit less, I'd estimate 60-40 if I had to break it down to a 2—other pilots who come who maybe want to fly a bit more consciously, get a bit better, want to go on routes, fly longer routes, or maybe for a competition. Those are very few, I have to say that too.

[00:45:53] But those who just want to fly more consciously and improve in specific areas—that would be just under half, I'd say.

[00:46:03] **Lucian Haas:** People want to get rid of their fear because they want to be able to fly carefree again and stuff like that. Is it even sensible to get rid of a fear?

[00:46:14] **Britta Hoepflinger:** No, not at all. I think getting rid of this fear is a very specific topic. So, not at all. I don't believe that at all, because it still serves an evolutionary purpose in us, let's put it that way. It also protects us in a certain way, even when paragliding. So I believe that if I'm completely free of fear, I'll also fly dangerously. Definitely somewhere. I really believe that. Getting rid of this fear isn't the right approach, in my opinion. It's about how you deal with it. How can I still deal with it? How can I maybe accept that it's there, let it perform its function—it protects me somewhere—but still achieve my goals?

[00:47:01] and deal with it? And I think that's simply what it's about, yeah.

[00:47:05] **Lucian Haas:** How can I use fear to my advantage?

[00:47:09] **Britta Hoepflinger:** Yes,

[00:47:12] become aware of the positive sides for once. So, we often do this in the workshop—it's naturally a recurring theme—where we do a kind of reframing, where we simply take a look at the other side, the positive side, of the whole thing.

[00:47:28] Anxiety has different variations. So as I said, it protects me, but it can also, for example, bring me to a level of arousal where I'm not under-activated, where I don't take everything too lightly and a mistake or an accident happens. Instead, it brings me to a level of arousal. I might be a bit more focused. So as long as I'm not paralyzed, that's clear, but it does have positive sides. I might be a bit more focused, more alert about the whole thing, and I need to notice that too. And I think it's also okay to say, a certain level of safety is important to me. So I'm already like, I don't want to get hurt and that's important to me, and I want to take good care of myself. And in that way, it protects me too. And I think I can highlight the positive sides a bit as well.

[00:48:15] ...and by doing that, you accept that the fear is there. And I believe that is a very, very important step. If I just get angry that the fear is back again, it just causes even more stress in me, physically and everything. And an important point, one of the first ones, is that I accept it. Okay, I notice that fear is there. That's okay. But I have this and that as my goal. Let's see what I can do as the next step. I might promise myself, I'll take good care of myself, I'll be careful, but I want to do this now.

[00:48:48] **Lucian Haas:** Can you negotiate with anxiety?

[00:48:51] **Britta Hoepflinger:** Yes, I think so. Because it's a kind of negotiation. I promise myself, Britta, I promise you now, I'll take good care of myself. If I notice now that the wind is blowing way too hard, I'll land immediately. So that might be a basis for negotiation, yes.

[00:49:09] **Lucian Haas:** And the fear settles down?

[00:49:12] **Britta Hoepflinger:** You have to train, yes. I mean, I think you have to practice a bit, you have to be aware of it. And the fear, it's a good way to deal with it. Yes, I think so. And maybe, or if I'm in the thermals now, if I'm aware that I have a turbulent air pocket, I just make a deal with myself: I'll fly back in now and stay inside for five minutes. For those five minutes, I won't think about my fear. I'll watch closely, fly actively, and then I'll fly out again and decide anew whether I'm going to land, if it's too much for me, or if I'll fly back in again. And I think that's a good way where the fear settles down a bit, as you put it, yes.

[00:49:51] **Lucian Haas:** Well, fear is often just a gut feeling or something from the subconscious, which might be linked to brain structures that have little to do with our cognitive processes—it's just flight reactions and whatever else happens in the brain, all those primitive brain structures. So, there's talking to your fear or saying, "Hold on for five minutes, I want to keep flying." Are there other techniques that have nothing to do with cognition, where you can regain your composure or say, "Hey, I'm telling the fear to back off," and it says, "I don't feel like it," but where you can get calmer in another way during the flight?

[00:50:44] **Britta Hoepflinger:** Yes, of course. Well, I think that's what it's all about—I believe I can do a lot with breathing techniques. I think breathing is one of the most important tools, as it can also influence our subconscious a bit. So, even my erectile dysfunction or whatever else. I think that's also a very important point.

[00:51:06] What's important here, if I'm in any given situation,

[00:51:11] let's stick with the Dermiken, it's restless and I don't know what to do right now, and then I think to myself, ah, I heard once that breathing helps. And then I do it, it probably won't help that much. But I think if I practice a bit at home with the breathing, if I want to calm down a bit right now, to put it very simply, then the exhalation is the key. A long exhalation, that's the key. And if I train that a bit, if I do some breathing exercises again and again, then I can implement that very, very well in the air too and regulate myself there.

[00:51:46] **Lucian Haas:** Is it a long exhale or a deep exhale? So, is the important thing to get as much air out of the lungs as possible in the end? Or is it really the fact that by exhaling slowly, that letting it flow out, that's what brings the calm?

[00:52:08] **Britta Hoepflinger:** That's a good question. I think the key is that if I want to regulate myself, the focus is on the inhalation. Floch, mostly in the chest, and I have to get out of that. And I believe that's where this long and deep exhalation comes in. So, if I want to push myself more, the focus is more on the inhalation. And if I want to calm down, then it really should be a long, deep exhalation. Maybe one inhale and then two deep exhales. So, that's how I would explain it. And I think there are breathing exercises, like sand at the beach. I mean, there are books about them. But I think these are two basic rules that I can relatively easily take with me and put into practice, let's say.

[00:52:54] And that's really about the deep exhale, making sure the air gets out, and maybe making it twice as long as the inhalation.

[00:53:01] **Lucian Haas:** I read about a breathing technique on your website, the 4-7-8 technique, you wrote about it there. Yes. And that's basically four time units, let's say seconds, four seconds of inhaling, seven seconds of holding your breath, and then eight seconds of exhaling. Why hold your breath? What does that achieve?

[00:53:22] **Britta Hoepflinger:** That the oxygen distributes a bit throughout the whole body. Exactly. I breathe in, then I give it a bit of time to really distribute throughout the whole body, and then I do the exhalation based on that. So that's a very, very good breathing technique for calming down, I think. Especially staying active so that I don't fall asleep—let's say, staying active while still calming down. Yes, the most important thing, I think, is also that I actually breathe at all and don't just hold my breath. So I think we start with that. It's very important that I actually breathe, because often you stay frozen and hold your breath. And as I said, as a second tip, I think to really pay attention to the exhalation.

[00:54:08] And the 4-7-8 is probably a step higher. But I can practice that wonderfully at home. There are videos on YouTube where I can do it. I can do it myself. There are apps where I can do it. And I think that's a great way, aside from the cognitive aspects of breathing, because I can intervene with myself there.

[00:54:30] **Lucian Haas:** I assume that in the end, the exact breathing technique probably isn't that important, whether it's a 4-7-8 or not. There's also one I read once, a 4-4-4 method, where you inhale for four seconds, hold for four, exhale for four, and then have empty lungs for four before starting again. Apparently, some US combat pilots do that to downregulate and get rid of their stress and stuff. It's probably not that important. How exactly you do it doesn't matter as long as you practice a reasonably sensible routine for yourself over and over again, right?

[00:55:05] **Britta Hoepflinger:** That's the important thing, and I think that's the most important part of mental training. It has to suit me, that's important. It should be a bit of a routine, and as for whether it's 4-7-8, I completely agree with you—it shouldn't get too complicated. That's why it's really just breathing in, letting the focus out, breathing out so that I regulate myself down, and I think that's very, very important. And overall, breathing—that's what works.

[00:55:29] **Lucian Haas:** Do you make breathing a regular task for yourself? For example, saying before every takeoff, or maybe you're already at the takeoff point, but now I'm going to do three more breaths using the 4-7-8 method, and only then will I take off. Or you're in flight and say, okay, that was the exciting thermal, now I'm going into a glide. I just set it as a task for myself at every transition into a glide to do three 4-7-8 breaths or whatever. So, that you set it as a

regular task to say, hey, this is also a way to keep coming back to myself over and over again and maybe bring my stress level down a bit, to say, hey, I'm back in the moment now, and what's the most important thing right now, roughly?

[00:56:20] And first and foremost, the most important thing is to get into the moment, do the breathing, and then we'll see what's next.

[00:56:24] **Britta Hoepflinger:** Yes, I mean, it's become very much of a routine now. It's not really tasks anymore, let's say, that you consciously set. It's already become very much of a routine. But they are, I definitely set them consciously. I think I do it unconsciously now. So, I set them consciously, but it already works automatically, let's say, that I really, before I pull out, close my eyes briefly again, exhale, and then I make sure I'm in focus and then I pull out the glider, let's say. Or rather, I also have words for myself in the thermals, because we were already with the coach, I've defined words for myself where I, well, if it's currently in the spring, if it's a bit more turbulent, where I put my attention. And that's, for example, these are five words, so learn, focus, bank, outside hand, and breathe.

[00:57:09] And then base gas. And I sometimes say that to myself right before. Like, the breathing is back in, for example. I say that to myself when it's really turbulent, like, learn, concentrate, bank angle, outside hand, breathe, base gas. Sometimes until I'm at the top or until I get calm again. And the breathing is already important there. Or also, if it was strenuous, consciously exhale, yeah.

[00:57:32] **Lucian Haas:** Is that like a mantra?

[00:57:34] **Britta Hoepflinger:** Yes, yours is. So when circling,

[00:57:36] **Lucian Haas:** do you say those five or six words to yourself in a row every time?

[00:57:41] **Britta Hoepflinger:** If I notice now that it's too turbulent for me, yeah. So not with every thermal, but if I notice now that it's a bit too turbulent and I want to turn the thermal out, I don't know, maybe it's a bit of a leathery thermal where I want to go up now. Yeah. Then I tell myself that beforehand. Yeah, if I notice now that it's not quite right for me, then I tell myself.

[00:57:59] **Lucian Haas:** That's also to not just center the thermal, but to center yourself?

[00:58:03] **Britta Hoepflinger:** Exactly, additionally.

[00:58:06] **Lucian Haas:** Then your thoughts circle around those six words that you have defined for yourself.

[00:58:09] **Britta Hoepflinger:** Words, exactly. The brain has a task and doesn't need to think, it's wild or something like that, yeah. And breathing is already there. And also, I've defined the same thing for myself: if I'm doing a glider flight, the questions for me are, is the weather still manageable? Is it okay? So it's also important to me that I keep asking myself this during the flight. Is there a landing field in sight? That's personally important to me. I like to have a backup, that's how it is. What's the next waypoint? What's my plan to get there? And how do I feel? And of course, breathing belongs there. I notice I'm tense, then I use the breathing, get back to exhaling, maybe have a little drink. And those are also the topics I've always defined for myself and do during a glider flight.

[00:58:55] **Lucian Haas:** Really? The idea just occurred to me that you could actually tell some instrument manufacturers about this, show them—they have these centering aids nowadays, so they recognize if you're in a turn and they also recognize, okay, he's now out of the turn, now he's flying straight again. Then, on the screen, those kinds of helpful infos could briefly pop up, make a ping, you look, what does he have? And then it says, yeah, four, seven, eight breaths. Or something like that appears and you say, ah, I'm getting the reminder from my device, I need to work on my mental state a bit now.

[00:59:37] **Britta Hoepflinger:** That's a great idea. I've never thought that far. Yes, reminders provide more or less for that, yeah. I still do it analog in the case where I have it written down somewhere on the cockpit. You also have all these,

[00:59:53] **Lucian Haas:** have all those questions written down somewhere on the cockpit?

[00:59:57] **Britta Hoepflinger:** No, abbreviations, abbreviations.

[00:59:59] **Lucian Haas:** Those are always your acronyms. It says "Fallen" and then it says... It says

[01:00:02] **Britta Hoepflinger:** Traps, then it says, there's a name at the top, if we go that far, Lena is at the top, because there was once a girl with the same glider at the Speichboden who shook me out so hard while I was just messing around, more or less, and she comes from there, gives me a shove, and looks away. I have that somewhere as a target image, somewhere inside me. And the name, thermals here and there, reminds me. And then I have, well, I have the abbreviations, so I don't have Learning, Concentrating, Bank, L, K, S, L, H for Outside Hand, A for Breathing, Base Gas. That's how I have it at the top. Short, it's not big, it's six letters. And I don't think it's about me having to read it. I know what's at the top anyway. It's just about being reminded somewhere.

[01:00:47] **Lucian Haas:** Great. You're always talking a lot about the training you do for yourself, basically. Mhm. Since you're a trained mental coach, can you guide yourself through that, or do you go to another mental coach? Like how a hairdresser might say, I can't cut my own hair the way I'd like it; I go to another hairdresser—are you saying you go to another mental coach?

[01:01:10] **Britta Hoepflinger:** I was accompanied for a long time. Basically, once in the youth and junior categories. So, I come from competitive sports. I moved into a sports boarding school at the age of ten and was then accompanied from home for eight years. Have

[01:01:23] **Lucian Haas:** but you hadn't done anything with flying back then?

[01:01:24] **Britta Hoepflinger:** No, I didn't. But they are techniques nonetheless. Focusing, concentrating, dealing with yourself, even positive self-talk. So I was guided through a lot of that. After I had my first accident while paragliding, I actually got some help, some support. But for me, the issue wasn't really the fear of flying. I think it was more the fear of the fear—that I might get scared and not even be able to do my hobbies. I think,

[01:01:53] **Lucian Haas:** a lot of people have that, don't they? Isn't the fear of fear one of the biggest fears you can have?

[01:01:59] **Britta Hoepflinger:** Yes, many people are definitely affected. And that was my fear. I mean, that was definitely my fear. I have to be honest, I sought out help. I got help and support. That did me a lot of good as well.

[01:02:13] Right now, I have a good friend whom I was able to coach myself years ago. She has done a lot of further training herself. We have good conversations that also bring me back a bit. My boyfriend supports me there too. He's just completely different and often brings me different perspectives. And what is true is, I'm constantly working on myself. So, if I notice I'm getting a bit out of balance, I want too much, or a topic surfaces, it's already like this for me that I sit down again and try to work on it a bit myself. But I'm not against going somewhere again if a bigger topic builds up.

[01:02:53] **Lucian Haas:** Regarding your mentality. As a mental coach, you actually only became one yourself, I'd say, in quotation marks, late. You used to have a completely different job. Yes. How did it actually happen that you eventually decided, I'm going to become a mental coach?

[01:03:07] **Britta Hoepflinger:** Yes, well, as I said, I come from competitive sports myself. I already mentioned that I went to a sports academy at the age of ten and got to know mental training there. And I'll be honest, I was one of those people who really needed it.

[01:03:22] **Lucian Haas:** Why? Yes,

[01:03:24] **Britta Hoepflinger:** because my mind was really, really spinning. And I mean, I couldn't always regulate my emotions. It was always like, the coaches back then already said that I'm a bit of a wildcard. I can be the best, and I can be by far the worst. And a lot of that was going on in my head, I have to say. That means,

[01:03:46] **Lucian Haas:** mental training was simply there to bring in some kind of consistency, more or less.

[01:03:50] **Britta Hoepflinger:** Exactly. For me, it's totally important to be consistent, even in situations where it really matters. And that has really shaped me, but I also can't let it go anymore. I have to say that too. And of course, you'll

have a proper job sometimes.

[01:04:06] With quotation marks.

[01:04:07] **Lucian Haas:** What was that for you?

[01:04:09] **Britta Hoepflinger:** Accounting and controlling.

[01:04:10] **Lucian Haas:** Oh, very orderly.

[01:04:13] **Britta Hoepflinger:** Yes, exactly. Very down-to-earth, very proper. But it was always the case that my heart generally beat for sports. And for the athletes, what's going on, what happens in their heads. So, I never let go of that topic. And then, at some point, I finally gathered the courage to make it my profession. And that's how I got here. Exactly.

[01:04:37] **Lucian Haas:** What do you actually do during the training?

[01:04:40] **Britta Hoepflinger:** I did it at the academy. I did sports mental training. Of course, there's sports psychology, which is a bit more extensive. So, mental training is actually just one sub-field of sports psychology. That's the part that focuses more specifically on training mental skills. And I'm only allowed to work with healthy people. A sports psychologist is allowed to work with sick people. I can only work with healthy people, which is what I want too, let's put it that way. That's why I think it was the right path for me. And then I did a year and a half of training at an academy in Vienna, where one of—thank God I got the right training. That's always an issue. The instructor himself comes from ski sports, which is a big thing in Austria.

[01:05:25] Where it's highlighted, there's a lot of motorsport included, right up to Formula 1. And what I find interesting is that they also bring in other sports topics, like for flying. I found that really interesting—that so many other sports are included. And after this training, I was actually... well, you're in a mentoring program for two years where you're already working. But still, for follow-up questions, so that you still have backup,

[01:05:57] **Lucian Haas:** I think you also wrote a thesis, probably as part of this training, called "Mental Strength in Paragliding: Only for Professional Pilots?" Question mark. So, what was the answer to that?

[01:06:12] **Britta Hoepflinger:** I think the answer to that is that it can be helpful for very many pilots. So I believe that

[01:06:26] Flight experience, technical skills, all of that is a basic requirement. We don't need to talk about that at all. But it can be that often, on its own, it's not enough. Also, in my definition of being a good pilot—just as I said before—assessing performance based on what I want, let's put it that way. And that too,

[01:06:46] that many pilots, whether they're professional pilots or just hobbyists, often fall into mental traps. And that can be very meaningful, if I break it down now.

[01:07:01] **Lucian Haas:** What did you do as part of your thesis? Did you also conduct many interviews with pilots?

[01:07:07] **Britta Hoepflinger:** Exactly. So I was able to conduct interviews with professional pilots. And then I also started a general survey online. I think there was a large participation of 150 pilots or something. So that addressed the broader group of sports pilots. And that's where I had the two comparisons. And then, yeah.

[01:07:28] **Lucian Haas:** And was it clear to you from the beginning, like with your training, that you'd want to work as a mental coach, that you'd focus at least primarily on paragliders? I mean, I think you mainly have people from the climbing scene and people from the paragliding scene who...

[01:07:43] **Britta Hoepflinger:** you train mentally. Exactly. Exactly. There are more in paragliding. I have to say now, there are more in paragliding. Maybe because maybe my heart is a bit more attached to it. But I can't say it. Yes, what brought me to it? I still saw, I mean, I was already a pilot and the topics for pilots, maybe they are somewhat similar to climbers at times, but still, with pilots, there are completely different requirements. When a pilot is standing at the launch site, it's different from when a tennis player is standing on a tennis court. There are often two requirements. And I actually wanted to work where I am personally in the middle of it. Where I know all the topics personally, that's clear,

but where I already know some or other topics personally, let's say, and where I might...

[01:08:35] empathize with. And that was just clear to me. And to support them.

[01:08:41] **Lucian Haas:** Now, you're a woman, and women are unfortunately still underrepresented in flying. Do you think women approach mental training differently, or are they more open to it because they might say—thinking in black and white or something like that—they're perhaps more emotional or more likely to talk about feelings and things like that? Are there disproportionately more women among your clients compared to the paragliding scene?

[01:09:10] **Britta Hoepflinger:** The general belief is,

[01:09:14] but funnily enough, not with me. My last workshop was all men. I've never heard that before.

[01:09:22] Seven men. That was really exciting. I do think that women are maybe, I do think they are, more communicative, maybe a bit more open. I definitely believe that. So I think, there have already been many topics or recurring topics in paragliding as well, that women's groups, and I definitely think that has something unique about it. But I think, I mean, they do come, but not, I think it's like, there are also many men who are open to it, I think, and they want to deal with it. I mean, the others don't come to me anyway. That's clear, they don't come anyway, but it's really that it was predominantly women, that hasn't happened with me yet. And as I said, the last workshop was all men. I was happy about that. I was a bit curious how it would go for him there, because it's often the case that women open up more in a workshop, let's say.

[01:10:12] But it worked great, it was really exciting and I enjoyed it, yeah. And I think they were all able to take something away from it, yeah.

[01:10:19] **Lucian Haas:** Nice. We're always talking about mental training—the stuff you offer for pilots who are already trained, who have their experience, and who eventually say, I want to further my mental training. At the same time, you could also say, hey, why aren't these mental topics and so on, why aren't they put much more into focus in paraglider training from the very beginning, when it turns out that it's actually so incredibly important for success in the form of enjoying flying and such? And how could you manage to integrate this mental stuff, dealing with the mental side and all that, more strongly into training from the start?

[01:11:04] And what would you have to do for that?

[01:11:06] **Britta Hoepflinger:** So, I'm basically of the opinion, I think, that when paragliding starts and apparently in Austria it also means, when I do the first training, I think I'll still be busy with so many other things, maybe it's not strictly necessary yet. So, that's my basic opinion, let's put it that way. I think that from all the knowledge being conveyed, the technical skills, the glider feel, that naturally has priority, I believe that much from that side. What then, I think, from the B-license onwards, I mean, cross-country certified and I don't know what it's called in Germany, it naturally makes sense at some point for me to deal with that a bit, although I think we have—I've already said this—this pilot profile, we've processed that with the Aero-Club, that will simply be sent out with the B-license.

[01:11:58] I don't know if they're doing it now or in two months, but for this work, to ensure that the desire to keep developing stays with them, that I don't just stop. I can do everything now, I go flying, I want to keep developing. What I would find very important in the training—and I think that was also the case with Xande in the last podcast, he shares that, he still links it with this mental training. So, as he said, the simulation beforehand on the ground or how he would imagine air law, for example, that a picture of a collapse comes up—that's all mental training.

[01:12:36] leading, if flight instructors could also be trained on how to incorporate that.

[01:12:42] And then, I think starting from the B-license, I believe mental training is very important, and that it should be voluntary. Because if someone doesn't want to look at themselves honestly, doesn't want to honestly change something, then there's nothing I can do. But there should be offers. I think there should already be a hint that it's important. I believe it's somewhat important for safety,

[01:13:09] quite a few accidents. Simply because pilots might not be mentally well-prepared, because they're not mentally present. Because they're too nervous during takeoff or maybe don't take something seriously enough. There are

all sorts of variations. And I think there should be some kind of awareness-raising there, and then include it in further training options. So, I think that would be my approach.

[01:13:35] **Lucian Haas:** And now there are pilots who have been flying for a very, very long time, and also in the paragliding scene—well, young people always join, but on average, the paragliding scene is probably getting older in many areas. Are there things where you would say, especially with age, that one should perhaps do some mental training, maybe a... I imagine it as a refocusing of one's flying? Because for a while, you're very, maybe even result-oriented, you're very high-performing, but then at some point in old age, you notice, okay, I'm not quite as steady on my feet anymore or whatever. I'm not as agile anymore. I can't just handle the 25-knot gust that comes through at the launch site or other things like that anymore.

[01:14:22] That's also something you have to admit to yourself mentally and say, I actually need to redefine my flight goals in some way.

[01:14:33] Does something like that exist? I mean, are there known offers for, like, specific mental training for older pilots or something like that?

[01:14:41] **Britta Hoepflinger:** No, I'm not aware of that, to be honest.

[01:14:46] Yes, but I'm completely with you there. I believe that too. Maybe you have to ask yourself again, what's important to me now? And those are the questions at the beginning: why am I doing this? What's important to me? And I think I had someone once—I also have older people regularly, definitely in the care and in the training—and the last time he really saw it, it came to him and he said that, actually, when he looks inward a bit, this thermals flying isn't that important anymore. What's important to him right now are these beautiful evening flights, pleasure flights, let's say. But of course, it requires me to get there, to deal with myself. To be honest, I think. And yes, I'm sure that also plays a certain role.

[01:15:31] And I think it's the experience for him, even though I have a lot of experience, it doesn't automatically protect you.

[01:15:39] and that's why I think it makes sense in every phase, I think, as long as I have the basic skills, like the OP and B license, in any case.

[01:15:45] **Lucian Haas:** That means, at some point, you always come back to that question we had at the beginning, which is about why I'm actually flying right now? Or why I'm flying in this year or in this phase of my life that I'm currently in?

[01:16:00] **Britta Hoepflinger:** Yes, I think so. On the inner drive and the motivation. Because then I can adjust it for myself, I believe.

[01:16:06] **Lucian Haas:** Why do you fly?

[01:16:10] **Britta Hoepflinger:** I only just looked into that. So for me, why do I fly? For me, it's about these experiences. I think it's very, very much about these experiences. I love this lightness of paragliding specifically. I mean, for me, hang gliding or maybe sailing wouldn't have been anything, based on my experience. But I just love this lightness. You have everything in your backpack. You can go up and, if everything is right, you can have a great takeoff. And then for me, it's now very, very much about these adventures I experience and what allows me to do that. And that is simply the reason why I fly, I think.

[01:16:47] **Lucian Haas:** You want to experience flying as an adventure.

[01:16:50] **Britta Hoepflinger:** Exactly. I want to experience adventures in my free time, and flying is simply a beautiful way for me to do that. It's not always predictable. It's not all

[01:17:03] predictable, where I'll land or anything like that. It becomes an adventure, how I'll get back home. So it consists of a lot and it's not always that easy. I just live it. Yes, exactly.

[01:17:11] **Lucian Haas:** Flying as a way to quickly—well, not quickly, but in everyday life, compared to what you usually have, to reach a level of adventure in what you experience in a relatively simple way.

[01:17:22] **Britta Hoepflinger:** Yes, exactly. And with a certain ease, I think, because it's just so simple with the glider, with the backpack.

[01:17:29] **Lucian Haas:** Britta, I'll just leave that as it is. Thank you for telling us about mental training and everything you can do with it. Maybe people will be inspired, in whatever direction, whether they'll do a session with you, somewhere else, or just say, I'll try a 4-7-8 breathing technique before every start. Let's see if my next start becomes a bit calmer than the ones before. Or I'll just start an emotion, flight-emotion diary and write down mostly the positive things there and see how my own thinking in the air might change accordingly over time. Exactly. Thank you for that inspiration.

[01:18:07] **Britta Hoepflinger:** I say thank you. Great. Podz-Glidz

[01:18:14] **Lucian Haas:** is the podcast of the paraglider blog Lu-Glidz. Behind it, there is no large editorial team, no advertising department, just me, Lucian Haas, as a passionate paraglider and freelance journalist. In the podcast and blog, I combine both to keep the paragliding scene up to date on all the possible facets of this fascinating sport and hobby. And that's completely ad-free and without any paywall. From the feedback of my listeners and readers, I know that many value Lu-Glidz and Podz-Glidz as important and independent information channels. Maybe you feel the same way. For me, both are not just a passion, but also part of my livelihood. Unfortunately, I haven't won the lottery yet or have a fat inheritance in my account.

[01:19:00] That's why I have to make sure that the time I put into this is rewarded with more than just intrinsic fun and kind words. And that's where you come in. If you regularly listen to Podz-Glidz, read Lu-Glidz, and benefit from it, then please give something back. How much you send me as a supporter via PayPal or bank transfer is entirely up to you. You can find all the necessary information and links on the website www.Lu-Glidz.blogspot.com under the "Support" section. That's all for today. The next episode of Podz-Glidz should appear in two weeks as usual. Until then, go get back up in the air yourself. Start early, land late, fly far, but above all, have fun.

[01:19:48] See you soon, your Lucian.

Français

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

Show notes

Pour Britta Höpflinger, il s'agit avant tout de savoir comment pouvoir voler avec une joie véritable dans le cadre du Mentaltraining.

Pourquoi pratiques-tu le parapente ? C'est la question que la coach mentale Britta Höpflinger aime poser au début de ses ateliers et de ses séances individuelles. Elle a déjà constaté que certaines des pilotes participantes se mettent à pleurer.

La raison : En écrivant la réponse, vous réalisez soudainement qu'elle s'est éloignée de sa motivation initiale, le véritable rêve de voler et d'aventure. Les kilomètres XC et les points dans le XContest passent au premier plan, ainsi que la comparaison constante avec les autres. Seulement : le plaisir se perd en chemin.

Comment retrouver le vrai plaisir de voler ? C'est l'un des sujets dont je discute avec Britta Höpflinger dans cet épisode 184 de Podz-Glitz. La quadragénaire de l'Ennstal en Styrie raconte diverses approches issues de la pratique du mental training ainsi que sa propre expérience en tant que pilote.

Par exemple, comment remplacer des objectifs de résultat frustrants par des objectifs de processus plaisants, comment un journal de bord des émotions peut aider à redonner plus d'espace au positif, ou : comment on peut, en volant en thermiques, centrer ou focaliser son propre esprit en même temps avec une sorte de mantra.

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 : Stake Out | Artiste : Alex Jones

Bibliothèque audio YouTube

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

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/0029VaBV505CHDynzdlJU34>
- 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 Britta Höpflinger

- Site web : <https://www.yourpowerfuldrive.at/>
- Profil de pilote et auto-évaluation « Capacités mentales » : <https://www.yourpowerfuldrive.at/mehr>

- Britta sur Facebook : <https://www.facebook.com/BrittaHoepflingerSportmentaltraining>
- Britta sur Instagram : <https://www.instagram.com/brittahoepflinger/>

Transcript

[00:00:03] **Britta Hoepflinger:** Cette confiance en soi, enfin cette confiance en soi saine dont je parle, ce n'est pas un talent, on peut l'apprendre. L'un des points les plus importants, c'est d'avoir une image de soi positive. Et l'un des points les plus importants, je pense, c'est aussi que je me crée des expériences de réussite positives. Pour ça, j'ai généralement besoin de quelques objectifs. De petits objectifs que je peux atteindre. Et cette réussite d'objectifs, ces petits succès, je dois les percevoir. C'est aussi un point très, très important, je crois, ce qui ne fonctionne pas pour beaucoup, disons. Généralement, le regard se porte sur ce qui n'a pas été bien, ce qui était mauvais, ce qui n'a tout simplement pas fonctionné comme je l'avais imaginé. Mais je dois, je pense, apprendre à porter aussi le regard sur ce qui a été bien. Et c'est, je pense, un point tout à fait décisif là-dedans.

[00:00:58] **Lucian Haas:** PUZGLIDZ, le podcast Lu-Glidz.

[00:01:02] Des histoires du cosmos du parapente. Aujourd'hui avec

[00:01:07] **Britta Hoepflinger:** Britta Höpflinger.

[00:01:09] **Lucian Haas:** Et je suis Lucian Haas.

[00:01:13] Pourquoi fais-tu du parapente ? C'est la question que la coach en mental Britta Höpflinger aime poser au début de ses ateliers et de ses séances individuelles. Elle a déjà vu certaines des pilotes participantes fondre en larmes. La raison ? En écrivant la réponse, elles réalisent soudainement qu'elles se sont éloignées de leur motivation première, du vrai rêve de voler et d'aventure. Les kilomètres de XC et les points dans le XContest passent au premier plan. La comparaison constante avec les autres. Le plaisir, lui, est resté sur le chemin. Comment retrouver la vraie joie de voler ? C'est l'un des sujets dont je discute avec Britta Höpflinger dans cet épisode 184 de PUZGLIDZ.

[00:02:01] La quadragénaire de l'Enztal, en Styrie, nous parle de diverses approches issues de la pratique du mental training ainsi que de ses propres expériences. Par exemple, comment remplacer des objectifs de résultat frustrants par des objectifs de processus plaisants. Comment un journal de bord des émotions peut aider à redonner plus de place au positif. Ou encore comment, lors du vol en thermique, on peut à la fois centrer ou focaliser son esprit avec une sorte de mantra.

[00:02:35] D'ailleurs, je ne peux vous présenter des discussions aussi stimulantes que celle-ci que sur PUZGLIDZ que parce qu'il y a des mécènes qui soutiennent financièrement mon travail sur le podcast et le blog. Rejoignez-nous ! Pour savoir comment faire, rendez-vous sur le Gleitschirm-Blog Lu-Glidz, précisément sur la page Fördern.

[00:02:54] Britta, dans quelle mesure le parapente est-il un sport mental ?

[00:03:03] **Britta Hoepflinger:** Pour moi, je pense que le parapente a énormément à voir avec les aspects mentaux. On ne voit souvent que l'aspect technique, ce qui est bien sûr, je pense, aussi une condition de base. Enfin, je pense qu'on part de là. C'est une condition de base que j'aie la maîtrise de l'aile, que j'aie un certain savoir, et aussi des connaissances en aérodynamique, en météo. Mais je pense quand même que dans le parapente, il s'agit très, très souvent de décisions. Et pour ces décisions, je pense qu'il est important que j'aie l'esprit relativement clair. Et par là, je veux simplement dire que je ne suis pas distraite par mes émotions, mais que je suis lucide et que je peux prendre de bonnes décisions. Et je pense que c'est important dans le parapente.

[00:03:48] **Lucian Haas:** Est-ce que les pratiquants de parapente, tels que tu les côtoies dans ton entourage et tout ça, est-ce que c'est vu de manière suffisante ou est-ce qu'ils veulent juste voler et ne pensent pas du tout à l'aspect mental ?

[00:04:03] **Britta Hoepflinger:** À la fois, à la fois. Je pense vraiment que c'est à la fois, à la fois. Je crois bien qu'il y a beaucoup de pilotes qui sont très réfléchis, qui en sont conscients. Et puis, je pense qu'il y a aussi d'autres types de pilotes qui veulent vraiment juste voler, qui ont peut-être un peu moins de compréhension sur le fait que ça fait aussi partie du truc. Oui, donc je pense que c'est à la fois, à la fois. Ce qui est bien, je crois — pardon, si je dis que le sujet

revient de plus en plus maintenant. Et ça me fait vraiment plaisir personnellement. Ça devient aussi de plus en plus un sujet dans le public. Avec Paul de Kuschelbauer et son livre. Il y a plus de prestataires et je trouve ça vraiment, vraiment très bien.

[00:04:43] **Lucian Haas:** Tu penses que ça devient plus fréquent principalement parce qu'il y a plus de prestataires qui poussent ce sujet dans la scène, en quelque sorte ? Ou est-ce qu'il y a d'autres tendances qui expliquent pourquoi c'est le cas ?

[00:04:55] **Britta Hoepflinger:** Oui, je pense que c'est une question d'offre et de demande, je crois. Ça s'implique un peu mutuellement. Est-ce qu'il y a de la demande ? Est-ce que l'offre devient plus grande ? Est-ce qu'elle devient plus visible ? Est-ce qu'on en parle peut-être un peu plus ? Et peut-être qu'il y a aussi un peu plus d'ouverture. Je peux aussi me l'imaginer. Qu'il y ait plus d'ouverture chez les pilotes de parapente eux-mêmes. Que ça soit parfois abordé plus ouvertement. Que l'on s'ouvre soi-même, que la communauté s'ouvre un peu à ce sujet. Qu'on parle une fois des peurs. Qu'on parle une fois du fait que je ne fais pas toujours tout parfaitement. Que je ne donne pas toujours le meilleur de moi-même. Et par là, je pense que ça s'implique un peu mutuellement.

[00:05:35] **Lucian Haas:** Tu as dit tout à l'heure que les pilotes que tu rencontres sont un peu partagés. Certains pensent qu'ils doivent aussi travailler sur le mental et les autres veulent juste aller voler. Est-ce que tu constates, d'après ta perception, que ceux qui s'occupent plus du mental, simplement par rapport à leur disposition d'esprit, sont forcément de meilleurs pilotes en moyenne ?

[00:06:02] **Britta Hoepflinger:** Peut-être sur le long terme, ce sont les meilleurs pilotes. Disons que « meilleur » est toujours relatif, je pense. D'une part, on peut évidemment se baser uniquement sur le technique. C'est très clair. Mais je me demande souvent aussi : qu'est-ce qui fait vraiment un bon pilote ? C'est, je crois, une question fondamentale. Et je me dis toujours qu'un bon pilote n'a pas forcément besoin d'être le meilleur techniquement, celui qui fait les plus longues distances. Je pense que pour l'escalade, on dit toujours que celui qui s'amuse le plus est le meilleur grimpeur. Et pour le vol, je le dirais peut-être un peu différemment. Je dirais simplement que c'est celui qui a la capacité d'évaluer ses propres capacités et d'adapter son projet de vol en conséquence. À ses propres compétences.

[00:06:47] Et selon ce qui est important et précieux pour chacun, c'est un bon pilote pour moi celui qui rentre chez lui satisfait le soir.

[00:06:55] Et là, c'est évidemment mieux, pas mieux, d'un point de vue mental, si j'en suis consciente, je peux mieux le mettre en pratique, je pense. C'est mon avis personnel. Alors je peux mieux le mettre en pratique. Je peux peut-être mieux rester zen au décollage, mieux gérer mes émotions, parce que je sais simplement ce qui est important pour moi. Et par là, peut-être devenir un meilleur pilote.

[00:07:15] **Lucian Haas:** Quels sont, selon toi, les thèmes ou questions les plus importants sur lesquels un pilote devrait se pencher par rapport au vol pour progresser mentalement ? En ce qui concerne la progression, je ne parle pas de kilomètres.

[00:07:33] **Britta Hoepflinger:** Les thèmes les plus importants. Je pense que l'un des plus importants, et c'est par là que je commence toujours mes ateliers, je crois, c'est de se rappeler sans cesse sa motivation initiale. Pourquoi je vole, tout simplement ? Oui. Quelle est la raison pour laquelle j'investis du temps, j'investis de l'énergie. Quelle est la raison pour laquelle j'investis autant d'énergie et ce qui est si important pour moi ? Et j'ai déjà eu des thèmes passionnants là-dessus. En général, je commence l'atelier par un petit voyage intérieur. Pourquoi je vole ? Et c'était souvent fascinant. Je ne m'attendais pas du tout à la façon dont j'ai commencé, des gens ont presque commencé à pleurer. Disons que c'est parce qu'ils ont oublié leur motivation initiale. Et je pense que c'est déjà un point important que je me rappelle régulièrement.

[00:08:23] Ça peut bien sûr changer. C'est clair avec le temps. Personnellement, je le fais une fois par an : je me demande pourquoi je vole en fait ? Quel genre de pilote je veux être ? Et qu'est-ce que je dois faire pour ça ? Ce sont trois petites questions que je me pose une fois par an. Je pense que c'est l'une des choses décisives. Et ensuite, je pense que c'est aussi important — et je le conseille toujours — de faire un bilan honnête, aussi pour moi. Se regarder honnêtement est, je pense, très, très important. Disons, où sont mes forces ? Où sont mes faiblesses ou mes potentiels d'évolution ? Ça sonne mieux. C'est ce qu'on dit volontiers en escalade. Et faire simplement un bilan honnête. Et là, je

vois peut-être déjà un peu sur quoi je peux travailler.

[00:09:13] **Lucian Haas:** Bilan. Qu'est-ce qu'on prend comme bilan ? Par exemple, est-ce qu'on se pose la question : est-ce que je suis bon en vol thermique ? Ou est-ce que le constat est : je ne dépasse jamais les 40 kilomètres ? Ou qu'est-ce qui fait partie d'un tel bilan ? Ou plutôt, quelles qualités personnelles doit-on se questionner, en quelque sorte ?

[00:09:34] **Britta Hoepflinger:** Oui, alors on a... j'ai développé ça cette année avec l'Aeroclub, je dois dire, un petit profil de pilote. Genre un concept global peut-être. Ça ne va pas trop en profondeur maintenant. Ce sont aussi des souhaits ou des exigences qui varient selon ce que je fais. Mais c'est peut-être un concept global que peut-être un bon pilote veut remplir un peu. Et il y a des thèmes en haut comme la maîtrise de l'aile, c'est une fois très clair, je crois, de ça. La maîtrise de l'aile, le savoir, je peux alors diviser ça. Les connaissances en aérodynamique, les connaissances en météo, donc selon ce dont j'ai besoin. Ensuite l'équipement adéquat, je crois. Donc ça aussi est en haut, c'est toujours important. Mais il y a aussi la capacité de concentration qu'on a en haut.

[00:10:21] La responsabilité individuelle, c'est l'un des points les plus importants, je pense, en tant que pilote.

[00:10:25] Comment est-ce que je prends la responsabilité de mes propres actes ? L'enthousiasme, la motivation sont au top. Mais aussi la gestion des situations de stress, de mes propres peurs. La confiance en soi est aussi, je pense, toujours un point important que je tiens absolument à aborder. Et ce sont des points où on se laisse libre, subjectivement. C'est tout à fait clair. Mais où je peux m'évaluer. Je peux me donner une note de 0 à 10 pour ce que je veux, pour mes objectifs, voir où j'en suis.

[00:10:54] **Lucian Haas:** Et ce serait le genre de chose où tu dirais : on est maintenant, en quelque sorte, au début de la saison. Et certains ont bien sûr volé tout l'hiver, tandis que d'autres disent : en hiver, je ne veux pas du tout voler. Je ne commence qu'une fois qu'il fait plus chaud. Et ils ne reprennent le vol qu'en mai, et tout ça. Là, on devrait s'asseoir et se dire : je vais juste parcourir une liste. Et me dire, d'accord, où j'en suis par rapport à mes capacités techniques, qu'est-ce qui définit ma confiance en moi et ce genre de choses. On devrait simplement le noter.

[00:11:23] **Britta Hoepflinger:** Par exemple, exactement. Je pense qu'on peut faire ça, je ne sais pas si ça te tente, je peux aussi mettre ce profil de pilote à disposition d'une manière ou d'une autre.

[00:11:31] **Lucian Haas:** Oui, peut-être que ça existe quelque part en PDF à télécharger ou un truc du genre. Dans ce cas, je pourrai volontiers mettre le lien dans les notes de l'épisode. Ou alors, envoyez-moi un e-mail,

[00:11:38] **Britta Hoepflinger:** si je ne le synthétise pas encore. Ça ne marche pas de la même manière. Que l'on puisse juste y jeter un coup d'œil. Exactement. Je trouve ça pertinent, oui. Je trouve ça pertinent de le faire une fois. Regarder une fois où on en est. C'est aussi souvent intéressant, il y a toujours des pilotes, donc ce que j'ai déjà souvent cherché. Je fais toujours une note de 0 à 5, donc là où je suis peu satisfait, ça devient un peu coloré en rouge. Et tout ce qui est au-dessus de 5 est coloré en vert. Et ça saute vraiment aux yeux visuellement.

[00:12:07] **Lucian Haas:** Est-ce que tu dirais aussi que, quand on se demande sur quoi on peut travailler, il faudrait toujours s'attaquer en premier aux zones rouges ? C'est-à-dire que ce sont les choses sur lesquelles on peut dire que si tu travailles dessus, tu feras probablement les plus grands progrès ?

[00:12:24] **Britta Hoepflinger:** Généralement, c'est là où j'ai ma plus grande faiblesse que je serais la plus rapide à obtenir des résultats, disons. C'est ce que je peux traiter le plus vite, peut-être. Je pense que je ferais toujours un lien avec mon objectif. Qu'est-ce qui est vraiment important pour ce que je veux faire, ce que je veux accomplir ? Et je ferais le lien avec ça.

[00:12:44] **Lucian Haas:** Tu fais beaucoup d'entraînements mentaux, aussi bien avec des individus qu'avec des groupes. Et tu poses probablement des questions sur ce genre de choses ou tu distribues parfois un questionnaire en disant, d'accord, inscrivez-vous là. Est-ce qu'il y a des thèmes typiques où tu constates que c'est critique pour la plupart ou pour un très grand nombre ? Et est-ce que c'est en fait un sujet de base, quelque chose qui est peut-être le moins pris en compte par la communauté des pilotes, mais sur lequel on pourrait le plus travailler ?

[00:13:13] **Britta Hoepflinger:** Quoi ? Enfin, pour les personnes qui viennent me voir. Je dois bien sûr préciser ça maintenant. C'est clair. Tout le monde ne vient pas me voir. Ce qui est déjà très, très frappant, c'est toujours aussi la confiance en soi. Le manque de confiance en soi. C'est très, très flagrant. Et aussi la gestion du stress, des peurs. Comment je me parle à moi-même ? Voilà, c'est très frappant là-dedans. Parfois, c'est un bon exercice quand je le sens. Je l'ai déjà fait souvent. J'ai souvent vu des gens dire qu'il y avait plus de vert que ce qu'ils pensaient. Je trouve ça toujours assez intéressant. Là, on peut

[00:13:53] **Lucian Haas:** donner un point de plus directement sur la confiance en soi, parce qu'on voit qu'en fait, je suis dans le vert sur sept des neuf points et que je suis encore dans le rouge sur seulement deux. Donc, je ne suis pas si mal que ça.

[00:14:05] **Britta Hoepflinger:** Exactement. C'est vraiment souvent le cas. C'est vraiment très souvent le cas quand on regarde ça honnêtement. Parce qu'on est très, très critiques envers nous-mêmes, parfois même d'emblée comme un préjugé. Et là, c'est souvent une image qui permet de débloquent un peu les choses. Et c'est toujours intéressant. Mais je pense que la confiance en soi est très, très souvent un point, disons comme ça.

[00:14:24] **Lucian Haas:** Est-ce qu'il existe des techniques mentales, peu importe lesquelles, très simples, avec lesquelles on pourrait dire qu'on peut très bien travailler sur sa confiance en soi ? Ou est-ce que la confiance en soi est une notion si complexe qu'on ne peut pas vraiment dire qu'il existe une sorte de... de truc, une chose sur laquelle on peut s'appuyer et avec laquelle on fait remonter la confiance en soi rapidement ?

[00:14:46] **Britta Hoepflinger:** Non, je pense qu'on peut vraiment, vraiment bien travailler là-dessus. Ce qui est peut-être important pour moi, et que je dis souvent dans le sport de parapente, ce qui n'est peut-être pas si important dans une autre discipline, enfin pas aussi décisif que dans le parapente, parce que dans le parapente, malgré tout, il peut arriver quelque chose, disons. Et là, il est important pour moi de définir un peu cette confiance en soi. En fait, je veux dire, si je prends une sorte d'échelle. D'un côté, il y a les doutes, les doutes sur soi, qui, je crois, sont un poison pour chaque pilote, pour chaque sportif. Et de l'autre côté, il y a aussi l'arrogance. Et j'aimerais déjà aborder ça brièvement. L'arrogance ? Oui, l'arrogance. Surtout dans le sport de parapente, disons, parce que la seule confiance en soi et une autosuffisance totale ne m'aident pas non plus, ou peuvent bien sûr devenir dangereuses à un moment donné.

[00:15:39] Et au milieu, je vois le parapente. Et cette confiance en soi. Je vois ça comme une confiance en soi saine. Je pense que c'est une base très importante, où beaucoup de sujets se régulent d'eux-mêmes quand je l'ai. Si j'ai une meilleure confiance en moi, je suis simplement moins anxieuse. Je peux peut-être mieux gérer le stress, la pression. Il y a plein de points différents. Je tiens peut-être plus longtemps quand je suis dans un moment difficile, parce que j'ai confiance. Je sais que je peux remonter. On se fixe peut-être des objectifs plus élevés. Donc, ça joue énormément.

[00:16:17] Et cette confiance en soi, cette confiance saine dont je parle, je pense que ce n'est pas un talent, mais qu'on peut l'apprendre. Définitivement. Et ce n'est pas si difficile, en ce sens-là. Ce n'est pas si difficile. Ce que je recommande toujours, je pense que l'un des points les plus importants, c'est d'avoir une image de soi positive. Se demander une fois : qu'est-ce que je sais faire ? Comme je l'ai dit plus tôt, tout est au vert. Je peux d'ailleurs faire un point là-dessus tout de suite. Se concentrer vraiment sur ses capacités, pas seulement sur ce qu'on ne sait pas faire, mais sur ce qu'on sait faire. Et l'un des points les plus importants, je pense, c'est aussi de se créer des réussites. De se créer de vraies réussites positives. Pour ça, j'ai généralement besoin de quelques objectifs. De petits objectifs que je peux atteindre. Et cette réalisation d'objectifs, ces petits succès, je dois les prendre en compte.

[00:17:04] C'est aussi un point très, très important, je pense, ce qui ne fonctionne pas pour beaucoup, disons.

[00:17:11] Parce que la plupart du temps, on se focalise sur ce qui n'a pas été bien, ce qui était mauvais, ce qui n'a tout simplement pas fonctionné comme je l'avais imaginé. Mais je dois, je pense, apprendre à porter aussi mon regard sur ce qui a été bien. Et c'est, je crois, un point tout à fait crucial là-dedans.

[00:17:27] **Lucian Haas:** Revenons au sentiment de confiance en soi. J'ai un peu l'impression, à la façon dont tu racontes les choses, que c'est une problématique de l'œuf ou de la poule. Qu'est-ce qui était là en premier, au juste ? Oui. Par exemple, pour la confiance en soi, tu as dit qu'on arrive quelque part en profondeur. Est-ce que j'ai confiance en moi, est-ce que je peux peut-être relancer ? L'autre chose, c'est évidemment que je dois avoir la technique pour pouvoir

relancer. C'est de là que vient la confiance en soi, le fait que je puisse relancer. Alors, comment on résout ce problème de l'œuf ou de la poule à ce niveau-là, au juste ? Où est-ce que je réalise sur quoi je dois travailler ? Comment puis-je acquérir la confiance en moi pour pouvoir relancer ? Ou plutôt, comment puis-je apprendre à relancer si bien que j'ai la confiance en moi ? Que je puisse le faire, au bout du compte ?

[00:18:11] **Britta Hoepflinger:** Alors, je commencerais quand même par réfléchir un peu, en regardant en arrière, disons, où est-ce que j'ai déjà réussi ça ? C'est comme ça que je commencerais, parce que je pense que nous volons tous déjà depuis un certain temps, disons, si on arrive déjà au sol et qu'on a confiance en soi. On a déjà fait des vols, disons. Et peut-être regarder un peu en arrière, où est-ce que j'ai déjà réussi ça ? Et le choisir consciemment. Peut-être que je suis aussi toujours partisan du fait de l'écrire un peu. Ça a l'air peut-être un peu bête, mais quand même, je trouve que c'est une méthode efficace, de l'écrire dans un journal de réussites. Parce que le fait d'écrire l'ancre mieux en nous et on le perçoit mieux. Alors là, je suis vraiment partisan de ça.

[00:18:51] **Lucian Haas:** Là, tu dirais aussi qu'il s'agit vraiment d'un journal de réussites : on n'y note pas les échecs, mais on manifeste, en quelque sorte par l'écrit, uniquement ce qui s'est vraiment bien passé.

[00:19:03] **Britta Hoepflinger:** Principalement. Principalement ce qui s'est bien passé. Alors, j'ai déjà eu une pilote, on a aussi travaillé comme ça et on a parlé du sujet du journal de réussite, et elle m'a raconté avec beaucoup de joie qu'elle en avait un. Alors j'ai dit : « Regardons voir ce qu'il y a dedans. » Et là, elle s'est tout de suite tue.

[00:19:19] Il n'y a rien de positif dedans, elle l'a fait.

[00:19:23] **Lucian Haas:** C'était donc un journal de réussite rempli d'échecs.

[00:19:27] **Britta Hoepflinger:** Exactement, plus ou moins. Ce qui ne s'est pas bien passé. Enfin, il devrait d'abord y avoir ce qui s'est bien passé. Surtout quand j'ai peu de confiance en moi, je pense que ce point est toujours plus important. Je fais ça pour moi aussi. J'ai aussi un journal de réussites. Pour moi, c'est un peu plus complet. Enfin, j'écris une fois, le point un est toujours ce qui s'est bien passé. Et ce point existe toujours. Il existe. C'est juste une règle. Il y a un point sur ce qui s'est bien passé.

[00:19:56] **Lucian Haas:** Alors, pour chaque vol par exemple, tu trouves toujours un truc où tu te dis, au moins je suis atterri intact. Je suis bien

[00:20:03] **Britta Hoepflinger:** atterri et je suis saine et sauve au sol.

[00:20:08] Oui, parfois il faut être un peu créatif. Non. Mais il y a généralement quelque chose de positif là-dedans. C'est une règle : ça doit absolument figurer en premier et être bien mis en avant, disons. Je réfléchis alors un peu plus. Pour moi, il y a souvent un point de plus. Je le fais avec des formes un peu différentes. Mais c'est purement visuel pour moi. Qu'est-ce que je peux encore apprendre ? Qu'est-ce qu'il y a de mieux ? C'est un point sur ce que je peux encore apprendre, là où je dois peut-être faire plus attention. À ce sujet, pour moi, c'était par exemple, je crois, les brises de vallée pendant tout un été. Parce que je n'avais pas capté qu'on pouvait s'échapper là-dedans dans l'allée et que ça pouvait être inconfortable, qu'on se faisait emporter vers le bas. Donc ça a toujours été, je crois, un point qui prend du temps. Et c'était, donc il y a le point sur quoi je peux apprendre, sur quoi je dois faire plus attention ?

[00:20:58] Ou ce que je veux retenir pour la prochaine fois ? En fait, j'ai aussi ça dedans, en plus. Mais la priorité, c'est déjà le premier point : qu'est-ce qui était bien. Et ça, je le reprends souvent, je le relis régulièrement. Surtout pendant une pause plus longue entre deux vols, je pense que c'est crucial que je relise ce qui était déjà bien, ce que j'ai bien fait. Et si je veux progresser, je peux relire ce qui s'est passé, ce que je veux retenir. Qu'est-ce que je veux mettre en œuvre aujourd'hui par rapport à ce qui n'était pas si bien la dernière fois, par exemple. C'est comme ça que je m'en sers.

[00:21:28] **Lucian Haas:** Tu fais ça après chaque vol ? Donc tu as en quelque sorte un carnet de vol, mais où il n'y a pas forcément tout, enfin les données sont probablement là, là où tu dis que ce jour-là tu as volé de tel endroit à tel endroit et ainsi de suite. Mais là où tu as vraiment une grande partie, où tu dis que dans mon carnet de vol, il y a aussi le journal émotionnel. Qu'est-ce que j'ai associé de positif à ces vols ? Exactement. Principalement.

[00:21:55] **Britta Hoepflinger:** C'est exactement ça. Enfin, il y a aussi des pilotes qui font vraiment ça dans les commentaires du vrai carnet de vol. Donc chacun peut le faire comme il le souhaite, selon ce qui est gérable et pratique pour lui. Moi, j'ai le carnet de vol, c'est juste ce que je télécharge depuis mon appareil, disons. Et puis j'ai ce journal émotionnel. C'est un super terme. J'ai ce journal émotionnel, journal de réussite. Et là, j'écris en fait les kilomètres. Et ça devrait y être. Donc j'écris le vol, je ne sais pas, Emberger Alm, chez nous. Et puis j'écris plutôt les réussites, comment ça s'est passé, ce que je peux apprendre, ce que je veux améliorer, dans ce sens-là, oui.

[00:22:41] **Lucian Haas:** Est-ce que les mêmes thèmes reviennent tout le temps ? Enfin, là où tu dis que ça peut être frustrant. Tu fais un journal de réussite. Bien sûr, tu as toujours de petites réussites. Mais peut-être que si tu dis, enfin, j'écris aussi les échecs. Et tu dis alors : "encore coulé" ou "la pompe n'est toujours pas bien dévidée" ou autre chose. Enfin, le fait que ça revienne sans cesse et que ça puisse être, au fond, une spirale négative.

[00:23:05] **Britta Hoepflinger:** Eh bien, je vois ça plutôt comme des sujets sur lesquels je peux travailler. Sur lesquels je peux vraiment travailler. Je ne vois pas ça comme une spirale négative. Bien sûr, ça peut arriver, dans tous les cas. Mais il y a une fois où c'est écrit, comme je l'ai dit, la première règle, ce qui était vraiment bien. Et c'est quand même le point sur ce qui était bien. Et encore, si tu dis qu'il y a toujours écrit "encoreivré" ou autre chose. Alors je prends ça et je me demande : que puis-je faire ? Je peux l'analyser précisément. Quelle a été la mauvaise décision ? Que j'ai encore bu. Si je le refais, comment je peux recommencer autrement ? Donc, je ne vois pas le truc comme devenant trop négatif. Ou alors, ça ne devrait pas l'être.

[00:23:49] **Lucian Haas:** Quand on aborde les vols comme ça, surtout maintenant au début de la saison, on a généralement de grandes idées et des objectifs. Est-ce que c'est contre-productif ?

[00:24:03] **Britta Hoepflinger:** Tout dépend de la manière dont on fixe les objectifs. Je pense que la définition des objectifs est un sujet à part entière. Et je crois que cela peut prendre énormément de place, occuper un espace immense dans tout ça. En général, j'aime bien faire une distinction entre les objectifs et les visions. Et ces visions que j'ai, je pense qu'elles ne peuvent pas être assez grandes. Enfin, si c'est ce qui me tient à cœur et que mon cœur s'emballe, alors ces visions peuvent être vraiment grandes. Par exemple, je veux gagner x Alpes ou autre chose. Donc, ce n'est pas vraiment pertinent de savoir si c'est réaliste ou non. Disons les choses comme ça.

[00:24:49] Mais il y a bien sûr le risque, si je n'ai que des résultats ou des objectifs purs et simples, c'est le risque de rester trop accroché à ce résultat, disons, et de pas assez passer à l'action. Ou alors, si je me focalise trop sur le vol, je n'ai que les 150 kilomètres là et je pense déjà au décollage et je rate le premier bord proprement, ça ne m'apporte pas grand-chose, disons. Et là, je pense que c'est déjà la différence et l'important, c'est que je puisse passer de ces grands objectifs de résultats, de visions, à des objectifs plus petits au moment présent. Alors, qu'est-ce que je dois faire pour ça ? Je dois par exemple être concentrée sur les Dermalcken, voir si je peux bien les tourner.

[00:25:37] Et c'est là le point décisif quand on vole. Et je pense que ces grands objectifs sont très, très importants comme motivation, je peux et je dois les avoir, absolument. Mais ensuite, pendant que je vole, pendant que je passe à l'action, je pense que je dois me concentrer sur l'acte et regarder ce qu'il se passe à l'instant T. Et c'est un point tellement décisif.

[00:25:57] **Lucian Haas:** Aussi de ton côté, quand on fait des recherches et tout ça, tu distingues ou pas, mais beaucoup de préparateurs mentaux et compagnie aiment bien faire la distinction entre une orientation vers le résultat et une orientation vers le processus, la manière dont on aborde les choses. Eh bien, du moins, quand on regarde la scène du parapente, ce que l'on voit de ce que font les autres, quand on n'est pas vraiment tout près d'eux et qu'on ne leur parle pas ou quelque chose comme ça, ce que l'on voit, c'est ce qui est dans le XContest ou autre chose, alors on voit un vol et on voit en fait juste, hé, il a fait 200 kilomètres. Il

[00:26:26] **Britta Hoepflinger:** a fait 200 kilomètres

[00:26:26] **Lucian Haas:** réussi ou quoi que ce soit. Mais je ne sais pas du tout, d'accord, quelles expériences, quelles émotions, quelles peurs, quoi que ce soit, qu'il a traversé entre-temps. Mais on tombe alors très vite, peut-être, dans le piège de se dire, eh bien, ce qu'il a réussi, je le veux aussi. Donc on regarde ce résultat, il a réussi le 200 FAI et moi je suis toujours en train de traîner derrière. Comment peut-on passer de cette orientation par les résultats pour soi-même à une orientation par le processus ? Parce qu'on se dit, je décompose pratiquement le tout en petits processus où je me dis,

là je peux m'améliorer. Et si la somme des processus est bonne, alors j'obtiendrai aussi automatiquement un bon résultat au final. Mais comment on en arrive là ?

[00:27:10] **Britta Hoepflinger:** C'était mon plus grand défi personnel.

[00:27:15] C'est donc avec ça que j'ai le plus de mal, surtout pour le vol en aile de temps. C'était vraiment mon plus gros problème. Je pense que l'orientation vers les résultats se concentre souvent énormément sur des choses qui sont à l'extérieur, qui sont hors de mon contrôle. Comme la météo, par exemple, les autres pilotes ou n'importe quoi d'autre. Surtout lors des compétitions, pour les classements, je peux toujours influencer ma propre performance, mais pas la façon dont les autres volent, par exemple. Ça, je ne peux pas l'influencer. Ce qui est souvent bien aussi, et que j'aime bien utiliser, c'est justement ce que tu as dit : on ne voit que le vol de 200 kilomètres. Il faut peut-être y réfléchir un peu une fois. Avec le modèle de l'iceberg. On ne voit que la pointe. Et c'est peut-être la réussite des autres.

[00:28:01] Disons, les 200 kilomètres. Et on se demande consciemment : qu'est-ce que je ne vois pas ? Et c'est exactement ça. Quelle énergie, combien de temps investit l'autre ? Est-ce seulement comparable au mien ? Est-ce que je peux faire ça ?

[00:28:13] **Lucian Haas:** Pour rester sur l'image de l'iceberg, quelle est la largeur de sa base, au juste ? Oui, exactement.

[00:28:17] **Britta Hoepflinger:** Et j'ai aussi comme

[00:28:18] **Lucian Haas:** une base large ? Est-ce que je peux finalement faire en sorte que ma pointe dépasse de l'eau ? Ou est-ce que je vais toujours couler ?

[00:28:23] **Britta Hoepflinger:** Oui, j'ai peut-être ma base. Enfin, c'est bon. C'est tout à fait correct. Et beaucoup de choses entrent en jeu. Mais si on prend juste conscience une fois que je dois arrêter de me comparer, que je ne peux jamais reprendre ça à l'identique. Peut-être qu'il a aussi une autre conscience du risque, disons. D'autres ressources, une autre conscience du risque. Il y a tellement de choses différentes, je pense. Et je l'ai appris à la dure, je dois aussi le préciser. Je l'ai appris à travers des blessures. Tout simplement. Donc

[00:28:53] **Lucian Haas:** Tu étais tellement orienté vers le résultat que tu as fini par te dépasser et par te blesser, au bout du compte. Définitivement. Ou alors le résultat, ce n'était pas le vol de 200 kilomètres, mais quoi

[00:29:04] **Britta Hoepflinger:** aussi tout le temps.

[00:29:04] **Lucian Haas:** Les blessures. Un pied cassé.

[00:29:07] **Britta Hoepflinger:** Oui, par exemple, exactement. Pour moi, ça a été un long chemin. Et curieusement, je viens du sport de haut niveau et j'ai un peu ramené ça avec moi. Mais ça n'arrivait dans aucun sport comme c'est le cas avec le parapente. Pourquoi ? Peut-être vraiment le XC, la comparaison. Je ne sais pas pourquoi c'était si extrême là-dedans. Et je peux dépasser mes limites très, très facilement. Je peux le faire. Et enfin, comme tu l'as dit, jusqu'à ce que je me sois encore une fois blessée. Et là, je me suis déjà demandé si ça m'arrivait trois ou quatre fois, s'il n'y avait pas un schéma derrière. Et c'était bien ça. Le fait que je n'ai tout simplement pas écouté certains signaux. Et je me suis assise une fois lors de la dernière blessure et je me suis simplement demandé, encore une fois, ce qui est important pour moi, ce qui ne l'est pas.

[00:29:54] Et pour moi, ce que j'ai fini par retenir, c'est que j'ai défini un acronyme, enfin, un mot pour mes valeurs, disons. Et pour moi, c'est le mot *Fallen*. Et il y a toujours le *F* pour la joie comme base, par exemple. Pour tout, pour le vol, pour partout, c'est d'abord la joie, ça doit être la base. Ensuite le *A*, c'est par exemple l'accord avec moi-même, le focus, le fait qu'il reste vraiment sur moi, qu'il ne se tourne pas vers l'extérieur, qu'il reste avec moi. Au décollage, dans les airs, pas sur les résultats, sur ce que font les autres, mais qu'il reste avec moi. Le *L*, l'apprentissage, je veux apprendre comme objectif primaire. L'apprentissage, peu importe comment, la légèreté, je veux avoir ça, le deuxième *L*, accumuler des expériences, des expériences positives et passer un bon moment.

[00:30:40] Et ce mot, il est aussi écrit en gros en haut du cockpit pour que je m'en souviene, parce qu'ensuite, tu te retrouves à nouveau dans la situation, tu décolles un peu, et tu oublies tout à nouveau. Et ce sont des valeurs que je voulais simplement garder avec moi. Et je pense qu'il faut s'en rappeler sans cesse. Qu'est-ce qui est important pour moi

? Qu'est-ce que je peux faire maintenant pour me rapprocher de ce grand rêve, de cet objectif ?

[00:31:04] **Lucian Haas:** Je trouve ça intéressant que tu aies choisi un mot comme « tomber », qui a normalement une connotation négative. Surtout quand on vole, on ne veut pas tomber du tout, ni s'écraser quelque part. Je veux dire, au final, on atterrit toujours quelque part par terre, mais il ne faut évidemment pas que ce soit une chute. Ça,

[00:31:23] **Britta Hoepflinger:** Je pense que ça vient de l'escalade. Je crois que ça vient de l'escalade. Là, il doit y avoir quelque chose de positif. Et tomber dans les airs, ça ne me dérange pas. Je peux me laisser tomber, je peux lâcher prise, tout est une question d'interprétation. Je peux me laisser tomber, je peux peut-être lâcher un peu le contrôle, je peux lâcher prise, regarder, accepter ce qui est là maintenant. Donc ça ne doit pas être seulement négatif.

[00:31:46] **Lucian Haas:** Est-ce que tu recommanderais de se créer des acronymes pour n'importe quoi, que chacun en cherche un et se dise : « Hé, c'est mon mot, avec lequel je peux me rappeler en l'air à quoi je pense, ou ce que je veux vraiment, pourquoi je vole, quel est le processus sur lequel je devrais me concentrer là maintenant ? »

[00:32:07] **Britta Hoepflinger:** Je ne recommanderais pas ça à tout le monde. Je ne le recommanderais pas à tout le monde parce que je pense que pour certains, ça ne fonctionne peut-être pas du tout. Quelque chose d'autre pourrait mieux fonctionner. Je pense que c'est déjà une chose dans l'entraînement mental, le fait que nous soyons très individuels.

[00:32:21] Et le mot n'est pas forcément toujours utile. Ça m'aide, moi. Mais ça peut aider 50 % d'autres personnes différemment, par exemple. Mais je pense que ce qui est important, c'est de se demander : comment je veux être ? Comment je veux voler ? Qu'est-ce qu'il y a dans le ciel ? Quels sont mes objectifs de processus aujourd'hui, par exemple ? Qu'est-ce que je veux faire aujourd'hui ? Quelles sont mes attentes le matin ? Ou est-ce que c'est réaliste ? Est-ce que ça colle avec la journée d'aujourd'hui ? Est-ce que ça me correspond ? Ce sont des choses de base, je crois, que je peux me demander. Avant chaque vol, ce que je pense que tout le monde peut préparer un peu.

[00:32:58] ça peut beaucoup aider, disons. Les mots peuvent aider à 50 %. Les 50 % restants, les pilotes n'en feront peut-être pas grand-chose. Et il y a alors différentes façons d'essayer de découvrir ce qui m'aide.

[00:33:13] **Lucian Haas:** Parlons un peu de l'orientation par processus, des objectifs de processus. Et peut-être que certaines personnes n'ont pas beaucoup d'imagination ou autre chose. Donnez-moi juste quelques exemples. Quels pourraient être des objectifs de processus typiques et utiles pour les pilotes ? Enfin, qu'est-ce qu'on pourrait s'écrire ? Quel serait un objectif de processus pour moi, sur lequel je veux travailler pendant une journée ou avant de prendre le large ?

[00:33:40] **Britta Hoepflinger:** Oui, ça dépend aussi des thèmes. Alors, ça peut bien sûr être un peu plus technique, l'objectif de processus sur lequel je veux vraiment me concentrer aujourd'hui, c'est quand la thermique arrive, que je sens vraiment l'aile, que j'essaie de bien me centrer par exemple. Donc que je mette ma concentration dessus une fois et que je fasse vraiment, je ne sais pas, si je me pose toujours tôt au sol, voler vite peut-être un peu plus loin, disons. Mais que j'essaie simplement de toujours revenir à la base pour le virage. Et faire les premiers cinq virages vraiment jusqu'à la base. Ça peut être des objectifs de processus. Mais il y a bien sûr aussi des objectifs de processus mentaux. Aujourd'hui, par exemple, je ne fais que des dialogues internes positifs avec moi-même.

[00:34:20] **Lucian Haas:** En l'air ?

[00:34:21] **Britta Hoepflinger:** Dans l'air, exactement.

[00:34:23] C'est par exemple mental. Donc, ils peuvent être très différents.

[00:34:27] **Lucian Haas:** Est-ce que tu te parles régulièrement à toi-même quand tu es en l'air ? Oui.

[00:34:32] À voix haute ? Genre, si je volais à côté de toi, je pourrais t'entendre et capter ce que tu te racontes à toi-même ? Ou c'est quelque chose qui se passe seulement dans ta tête ?

[00:34:41] **Britta Hoepflinger:** Je me parle parfois à voix haute, oui. J'ai déjà regardé chaque jour, j'ai de toute façon pas activé mon micro. Ça veut dire que ça ne devient pas tout à fait embarrassant. Je pense que tout le monde connaît des monologues intérieurs d'une manière ou d'une autre. Sinon, ils n'ont pas besoin d'être forts, ils peuvent juste être

internes. Et je pense que si on y prête un peu d'attention, ça fait pas mal de différence. Parce qu'ils sont souvent négatifs, disons. On a un pilote de compétition qui est venu chez moi une fois, on a quand même constaté que tu parles vraiment en parlant par terre.

[00:35:18] Alors, ils étaient tellement négatifs. Je...

[00:35:20] **Lucian Haas:** Je pense que beaucoup de pilotes peuvent le faire.

[00:35:22] **Britta Hoepflinger:** Oui, exactement. Et je me parle à voix haute, oui. Je me parle parfois à voix haute. Pas toujours, c'est clair. Pas toujours, mais quand je suis très sollicitée, ça peut être assez fort, oui.

[00:35:34] **Lucian Haas:** Et tu arrives aussi à te parler pour te booster ?

[00:35:38] **Britta Hoepflinger:** Oui, je pense que oui. Quand je suis bien concentrée. Que je me motive, c'est certain. Quoi

[00:35:45] **Lucian Haas:** Qu'est-ce que tu te dis alors ? Qu'est-ce que tu te dis, par exemple ?

[00:35:48] **Britta Hoepflinger:** Oui, maintenant, concentre-toi encore une fois. Ça va, enfin, quand c'est en bas, les dénivelés sont souvent un peu plus désagréables que plus haut, par exemple. Et je m'en souviens bien. Maintenant, concentre-toi encore une fois. Regarde que tu te recentres bien. Après, ça ira parfaitement. Fais tes 200, 300 mètres de dénivelé et ça ira mieux. Et là, je me dirais : parle-toi pour monter.

[00:36:11] **Lucian Haas:** Et là, tu es comme si tu avais un coach à côté de toi. Exactement. Et il te booste de l'extérieur.

[00:36:17] **Britta Hoepflinger:** C'est à peu près ça. Oui, par exemple, il y a une méthode en entraînement mental où on se parle vraiment comme si on était le coach extérieur. Avec une voix différente.

[00:36:27] **Lucian Haas:** En plein vol, on est censé être dans l'instant présent. Mais là, tu es aussi le coach extérieur en même temps. C'est un peu partagé. Est-ce que c'est la bonne approche ? Est-ce qu'on peut être dans l'instant quand on est aussi le coach extérieur qui nous encourage ? Ou est-ce que c'est juste le chemin pour revenir dans l'instant ? Exactement.

[00:36:49] **Britta Hoepflinger:** Alors, je vois plutôt ça comme le chemin pour y arriver. Je pense que si je suis complètement dans le flow et que tout coule, alors je n'en ai pas besoin à ce moment-là. Tout fonctionne, je ne suis piégée dans aucune spirale négative. Mais si je lutte contre moi-même, si des pensées négatives surgissent, alors je pense que ça m'aide beaucoup. Définitivement. Ou ça peut m'aider. Et ce sont certainement deux choses différentes. Donc, à ce moment-là, quand je me parle comme ça, je ne suis certainement pas en plein flow. Prends tout ce qui m'entoure. Ce n'était pas ça. Mais de toute façon, je ne peux pas forcer le flow. Je peux juste voir si, quand je sors de cette spirale négative, quand je retiens mon souffle...

[00:37:30] Tout vacille, c'est dingue. Peu importe ce que je me dis, je veux atterrir, je veux sortir. Je peux alors prendre du recul, voir que je suis prise dans mes pensées, dans ces mauvaises pensées. J'espère que c'était compréhensible.

[00:37:44] **Lucian Haas:** Pour moi, c'était compréhensible. J'espère que ça l'est aussi pour les gens qui écoutent ici. J'ai un peu lu sur ton site web. Tu as aussi une sorte de blog où tu écris régulièrement des choses de fond sur différents sujets. Et une chose a particulièrement attiré mon attention parce que j'ai aimé la question. Ça parle de la focalisation, surtout quand on descend par exemple et qu'on veut remonter. Et là, tu as une méthode en trois questions. Et surtout, une question m'a plu. Cette question : qu'est-ce qui est le plus important maintenant ? Exactement. Et j'ai beaucoup aimé ça, parce que c'est vraiment ça quand on se la pose, qu'est-ce qui est le plus important, au lieu de dire les 130 kilomètres que je veux encore atteindre ou autre chose,

[00:38:29] ...mais ce que je dois faire pour monter sur cette thermique ? Et tout le reste, je dois d'abord l'écarter. En fait, je veux juste rester en l'air.

[00:38:36] **Britta Hoepflinger:** Exactement. Et c'est aussi là la différence entre le résultat et le processus. Parce que si j'ai le résultat avec les 100 kilomètres et que je commence à m'énervier, par exemple, parce que je suis encore en basse altitude, la probabilité que je ne remonte pas est plus grande. Parce que la perception se rétrécit. Parce que je suis

coincée dans le vol de distance réel. Et si je me demande : qu'est-ce qui est le plus important maintenant ? Peut-être que j'ai déjà réfléchi avant, si je me retrouve vraiment en basse altitude, à jeter un coup d'œil autour de moi. Parce qu'on est souvent tellement concentré sur l'objectif. J'oublie ce qu'il y a autour et peut-être qu'à 300 mètres à côté, un oiseau tourne, un autre parapente tourne, et je ne le vois même pas. Et je pense que c'est ça qui me ramène au processus et qui est tout, tout à fait important. Et on peut soutenir ça un peu. En ne se faisant pas les réflexions une fois en l'air, mais déjà avant.

[00:39:25] Que je réfléchisse vraiment à ce que je vais faire quand je serai en approche basse la prochaine fois : je vais jeter un coup d'œil autour de moi. Ensuite, je me concentrerai sur ce que je peux faire à ce moment-là. Et bien sûr, je peux déjà préparer ça mentalement avant, pour pouvoir mieux l'exécuter quand je serai dans la situation.

[00:39:41] **Lucian Haas:** Ça veut dire que le travail mental pour le vol se fait en fait, comme tu le dis, comme ça en a l'air, pour la plupart de manière intentionnelle. Ça veut dire qu'on n'est pas en l'air pour travailler mentalement, mais qu'on ne fait plus qu'appliquer et essayer de se coacher soi-même et ce genre de choses. Mais ce qu'on s'est fixé, ça devrait être élaboré à d'autres moments, et être écrit ou quoi que ce soit.

[00:40:08] **Britta Hoepflinger:** Absolument. Se faire des pensées. Je pense que c'est un point important. Je pense que quand je suis dans la situation, je n'ai pas toujours besoin d'avoir peur. Comme je l'ai dit, ça peut être de l'agacement, le fait que je m'énerme contre moi-même, que du stress apparaisse. Trouver des solutions ne fonctionne généralement pas. Il faut être honnête sur ce point dans la situation. Le mental training, c'est quand même le fait de s'asseoir avant, de se demander comment ça doit être, de réfléchir à ce que je peux faire et de s'entraîner à cela à l'avance, en dehors du vol. C'est du mental training, on a peut-être déjà entendu ou on a souvent entendu dire que c'est presque comme un entraînement musculaire. Et le faire avant, oui.

[00:40:46] **Lucian Haas:** Là, il y a un terme qui arrive ou que je vais mentionner, il est aussi écrit sur ta page. Ce qui est un facteur important dans l'entraînement mental, c'est la visualisation.

[00:40:59] Pas seulement être dans les nuages, mais être au sol, tout en visualisant les processus que l'on peut vivre ou effectuer là-haut, et tout ça. Comment peut-on faire ça ? Comment visualise-t-on ?

[00:41:13] **Britta Hoepflinger:** Exactement. Alors la visualisation, je pense que c'est là que vient l'entraînement mental. C'est vraiment l'entraînement pour les situations réelles. Et comment fait-on ? Je m'imagine,

[00:41:27] oui, donc, on peut utiliser énormément de choses, disons, mais je m'imagine comment ça devrait être. Et puis je m'y projette, enfin, toujours au début, je dois savoir une fois pour toutes comment ça doit être. C'est un point très important. Comment je veux que ce soit, comment ça doit vraiment être. Et ensuite, on commence généralement dans un endroit calme et là, je m'y plonge simplement et je m'imagine : je suis là maintenant, je vole maintenant, je suis dans la thermique, je prends de la hauteur, des pensées négatives peuvent peut-être remonter, je me répète ma phrase : je le fais maintenant, je vais y arriver, j'ai déjà géré d'autres situations, je vais encore prendre 300 mètres d'altitude, et là, je m'y projette. Et plus je m'adresse à mon esprit avec ça, plus c'est efficace,

[00:42:12] Plus efficace devient tout le processus. Et la visualisation n'est rien d'autre que... je ne veux pas être trop scientifique, mais quand même, c'est que je prépare mes voies neuronales à l'ensemble. Je les chauffe, avec des images, selon l'endroit où on en est. Et là, la visualisation joue un rôle immense.

[00:42:32] **Lucian Haas:** Il y a peut-être beaucoup de pilotes, surtout au début. On n'a pas encore fait beaucoup d'expérience en l'air et on doit apprendre de nouvelles choses. Le nouveau peut aussi faire peur. Par exemple, je décolle de la première thermique. Tout ça semble bizarre. Le vario bip et me dérange encore. Et on ne sait pas, la aile vacille d'un côté à l'autre et on n'a pas encore le feeling, et tout ça. On ne peut pas visualiser ça à l'avance. Ou est-ce qu'on peut quand même le faire ?

[00:43:00] **Britta Hoepflinger:** Eh bien, on peut très, très bien le visualiser. Je crois bien. Même si on ne l'a pas encore...

[00:43:04] **Lucian Haas:** même sans l'avoir vécu. On peut visualiser des choses qu'on...

[00:43:08] **Britta Hoepflinger:** Ah oui, enfin, ça marche. Ça marche. Je suis déjà, enfin, expérimentée. Je pense pouvoir me mettre à la place de quelqu'un dans des situations que je n'ai peut-être pas encore vécues. Je peux imaginer ce qu'est ma représentation de ça ? Et ensuite, je comparerai avec l'air. Mais je pense pouvoir me l'imaginer. Je sais que peut-être en l'air, quand je vais commencer le parapente, on entend que de l'air plus mobile est souvent un peu instable. Donc je capte déjà ça, disons. Ou alors j'ai déjà volé moi-même, je n'ai peut-être pas encore fait de thermique, mais j'ai déjà volé. Et je peux alors imaginer que c'est un peu instable. Et je pense que ce qui est pire, c'est que je m'imaginais toujours que tout est complètement calme.

[00:43:56] Parce que si je veux voler en thermique, j'ai un air plus agité. Et si je continue à m'imaginer que tout est calme et que rien ne bouge, alors cette idée en moi est tellement ancrée que je vais être effrayée quand ça va vraiment secouer un peu. Là, on ne parle pas de fermeture ou autre chose, c'est juste que c'est un peu instable. Et si je m'imaginais déjà avant que tout soit un peu en mouvement, que ça secoue un peu, alors ça aide déjà énormément, je pense. Et je peux aussi m'entraîner avant, je crois bien. Donc j'en suis convaincue.

[00:44:29] **Lucian Haas:** Alors, le mental training, tel qu'il est perçu de l'extérieur ou vu par beaucoup, est très souvent considéré comme un entraînement pour surmonter ou se débarrasser de peurs liées à un événement précis. Est-ce que la plupart de tes clients viennent vraiment pour de l'anxiété, ou est-ce que, parmi tout ce dont nous avons discuté jusqu'ici, il s'agissait plutôt de mettre en place des choses positives, d'orientation processus et tout le reste ? Mais dans ton travail pratique, est-ce que le travail sur l'anxiété est finalement au premier plan ?

[00:45:06] **Britta Hoepflinger:** Pas du tout au premier plan, je pense. Je dirais plutôt qu'il s'agit de très, très... enfin, un peu plus de la moitié, ce sont des pilotes qui sont un peu bloqués, qui ont déjà des problèmes quelque part, et qui arrivent peut-être trop tard pour l'entraînement mental, disons, parce que la peur s'est déjà installée, qu'ils ont peur de se poser, que la nervosité au décollage est très, très grande. Ça peut être très différent. Mais il y a aussi, précisément, un peu moins — j'estimerai à 60/40 si je devais réduire ça à un chiffre — d'autres pilotes qui viennent parce qu'ils veulent peut-être voler de manière un peu plus consciente, s'améliorer un peu, veulent faire des parcours, voler sur de plus longues distances ou peut-être pour une compétition. Et là, il y en a très peu, je dois aussi le préciser.

[00:45:53] Mais ceux qui veulent simplement voler de manière plus consciente et s'améliorer de façon ciblée, ça représenterait environ, enfin juste moins de la moitié, je dirais.

[00:46:03] **Lucian Haas:** Les gens veulent se débarrasser de leur peur parce qu'ils veulent pouvoir voler à nouveau sans souci, et tout ça. Est-ce que c'est seulement pertinent de vouloir se débarrasser d'une peur ?

[00:46:14] **Britta Hoepflinger:** Non, pas du tout. Je pense que se débarrasser de cette peur est un sujet très particulier. Enfin, pas du tout. Je ne le crois pas du tout, parce qu'elle a quand même un sens évolutif en nous, disons. Elle nous protège aussi d'une certaine manière, même en parapente. Je pense que si je suis complètement sans peur, alors je vais piloter dangereusement. Définitivement quelque part. Je le crois vraiment. Se débarrasser de cette peur, je ne trouve pas que ce soit la bonne approche. Il s'agit de la manière de la gérer. Comment puis-je quand même composer avec elle ? Comment puis-je l'accepter, peut-être accepter qu'elle est là, qu'elle remplit sa fonction, qu'elle me protège quelque part, mais quand même atteindre mes objectifs ?

[00:47:01] et gérer avec elle ? Et je pense que c'est tout simplement ça, oui.

[00:47:05] **Lucian Haas:** Comment puis-je utiliser une peur de manière positive pour moi ?

[00:47:09] **Britta Hoepflinger:** Oui,

[00:47:12] Prendre conscience des aspects positifs. En atelier, c'est souvent un sujet récurrent, on fait une sorte de recadrage pour simplement regarder, malgré tout, le deuxième côté, le côté positif de tout ça.

[00:47:28] La peur a différentes variantes. Comme je l'ai dit, elle me protège, mais elle peut aussi, par exemple, me mettre à un niveau d'excitation pour que je ne sois pas sous-activée, que je ne prenne pas tout trop à la légère et qu'une erreur ou un accident ne se produise. Au contraire, elle me met à un niveau d'excitation. Je suis peut-être un peu plus concentrée. Tant que je ne suis pas paralysée, c'est clair, mais elle a des côtés positifs. Je suis peut-être un peu plus concentrée, plus vigilante face à tout ça, et il faut aussi le remarquer. Et je pense que c'est aussi correct de dire que je

tiens à une certaine sécurité. Je me dis déjà : je ne veux pas me blesser, c'est important pour moi et je veux prendre soin de moi. Et là, elle me protège aussi. Je pense que je peux aussi mettre un peu en avant les côtés positifs.

[00:48:15] et par là, accepter que la peur soit là. Et je pense que c'est une étape très, très importante. Si je ne fais que m'énerver parce que la peur est encore là, ça génère encore plus de stress en moi, physiquement et tout le reste. Et un point important, qui est aussi l'un des premiers, c'est que je l'accepte. OK, je remarque maintenant que la peur est là. C'est d'accord. Mais j'ai tel et tel objectif. Voyons ce que je peux faire comme prochaine étape. Je me promets peut-être à moi-même : je prends bien soin de moi, je fais attention à moi, mais je veux le faire maintenant.

[00:48:48] **Lucian Haas:** Peut-on négocier avec l'anxiété ?

[00:48:51] **Britta Hoepflinger:** Oui, je pense que oui. Parce que c'est une sorte de négociation. Je me promets à moi-même, Britta, je te le promets maintenant, je vais prendre soin de moi. Si je remarque que le vent commence à souffler un peu trop fort, je me pose immédiatement. Alors, c'est peut-être une base de négociation, oui.

[00:49:09] **Lucian Haas:** Et la peur s'estompe là-dessus ?

[00:49:12] **Britta Hoepflinger:** Il faut s'entraîner, oui. Enfin, je pense qu'il faut un peu s'entraîner, il faut en être conscient. Et la peur, c'est une bonne façon de gérer ça. Oui, je crois bien. Et peut-être, ou si je suis maintenant dans la thermique, si je suis maintenant consciente que j'ai une masse d'air instable, je me fais simplement une entente avec moi-même : je rentre encore dedans, je reste cinq minutes à l'intérieur. Pendant ces cinq minutes, je ne pense pas à ma peur. Je regarde bien, je vole activement et ensuite je ressorts et je décide à nouveau si je vais atterrir, si c'est trop pour moi ou si je rentre encore dedans. Et là, je crois que c'est une bonne façon où la peur s'apaise un peu, comme tu dis, oui.

[00:49:51] **Lucian Haas:** Eh bien, la peur, c'est souvent juste une intuition ou quelque chose qui vient de l'inconscient, ce qui est peut-être lié à des structures cérébrales qui n'ont pas grand-chose à voir avec nos processus cognitifs, mais où il y a simplement des réactions de fuite et tout ce qui se passe dans le cerveau, tout ce qui se déroule dans les structures cérébrales primitives. Est-ce qu'il existe, en plus de parler à ta peur ou de te dire de patienter cinq minutes parce que tu veux continuer à voler, d'autres techniques qui n'ont rien à voir avec la cognition, pour se recentrer pendant le vol quand on sent la peur monter, ou pour pouvoir dire : « Hé, je te dis de te retirer », et qu'elle répond : « Mais je n'en ai pas envie », mais pour se calmer d'une autre manière, disons, un peu plus sereinement ?

[00:50:44] **Britta Hoepflinger:** Oui, bien sûr. Je pense que c'est ce qu'il faut retenir, enfin, je crois qu'avec les techniques de respiration, on peut faire énormément de choses. La respiration, je pense que c'est l'un des outils les plus importants, car elle peut aussi influencer un peu notre subconscient. Donc aussi mon érection ou n'importe quoi d'autre. Je pense que c'est aussi un point très important.

[00:51:06] Ce qui est important quand je me retrouve dans une situation quelconque,

[00:51:11] Je reste sur les Dermiken, c'est agité et je ne sais pas comment m'en sortir, et là je me dis : ah, j'ai entendu une fois que respirer aide. Et alors je le fais, ça ne va probablement pas apporter grand-chose. Mais je pense que si je m'exerce un peu à la maison avec la respiration, même si je veux juste me calmer un peu là, si je le dis très simplement, alors c'est l'expiration qui est déterminante. Une expiration longue, c'est ça le plus important. Et si je m'entraîne un peu, si je fais régulièrement des exercices de respiration, alors je pourrai le mettre en pratique très, très bien en plein air et me réguler aussi.

[00:51:46] **Lucian Haas:** Est-ce une expiration longue ou une expiration profonde ? Donc, est-ce que le plus important, c'est de réussir à expulser autant d'air que possible des poumons au final ? Ou est-ce vraiment le fait d'expirer lentement, ce lâcher-prise, qui apporte le calme ?

[00:52:08] **Britta Hoepflinger:** C'est une bonne question. Je pense que l'essentiel, c'est que si je veux me réguler, l'accent est mis sur l'inspiration. Je prends de l'air, surtout dans la poitrine, et je dois le laisser sortir. Et là, je pense que c'est déjà cette expiration longue et profonde. Donc, si je veux me donner un coup de boost, l'accent est plutôt mis sur l'inspiration. Et si je veux me calmer, alors ça devrait vraiment être une expiration longue et profonde. Peut-être une inspiration pour deux expirations profondes. Voilà comment je l'expliquerais. Et je pense qu'il y a des exercices de respiration à n'en plus finir, il y a des livres là-dessus. Mais je pense que ce sont deux règles de base que je peux

relativement facilement retenir et mettre en pratique, disons.

[00:52:54] Et là, il s'agit vraiment de l'expiration profonde, de faire sortir l'air, et peut-être que ça dure deux fois plus longtemps que l'inspiration.

[00:53:01] **Lucian Haas:** Sur ton site, j'ai lu une technique de respiration, la technique 4-7-8, tu l'as écrite. Oui. Et ce sont en gros quatre unités de temps, disons des secondes, quatre secondes d'inspiration, sept secondes à retenir l'air et puis huit secondes d'expiration. Pourquoi retenir l'air ? Qu'est-ce que ça apporte ?

[00:53:22] **Britta Hoepflinger:** Que l'oxygène se répartisse un peu dans tout le corps. Exactement. J'inspire, puis je lui laisse un peu de temps pour qu'il se répartisse vraiment dans tout le corps, et ensuite je fais l'expiration en fonction de ça. Donc c'est une technique de respiration très, très bonne aussi pour se calmer, je pense. Enfin, rester active tout en se détendant, pour ne pas m'endormir, disons, rester active tout en me calmant. Oui, le plus important, je pense, c'est aussi que je respire ????? une fois et que je ne fais pas que retenir mon souffle. Donc, je pense qu'on commence par là. C'est très important pour moi de respirer du tout, parce qu'on reste souvent figé et je retiens mon souffle. Et comme je l'ai dit, comme deuxième conseil, je pense qu'il faut vraiment faire attention à l'expiration.

[00:54:08] Et le 4-7-8, je pense, c'est peut-être un niveau au-dessus. Mais je peux m'entraîner merveilleusement bien à la maison. Il y a des vidéos sur YouTube où je peux le faire. Je peux le faire moi-même. Il y a des applis où je peux le faire. Et je pense que c'est une super méthode, mis à part les cognitions liées à la respiration, parce que je peux intervenir sur moi-même.

[00:54:30] **Lucian Haas:** Je suppose que ce n'est probablement pas si important au final, la technique de respiration exacte, que ce soit du 4-7-8 ou autre. Il y en a une aussi, j'ai lu une méthode 4-4-4-4, où on inspire pendant quatre secondes, on retient quatre secondes, on expire quatre secondes, on laisse les poumons vides quatre secondes et on recommence. Apparemment, certains pilotes de chasse américains feraient ça pour se calmer à nouveau, se débarrasser du stress et tout ça. Ce n'est probablement pas si important. La façon exacte de le faire, tant qu'on pratique une routine relativement raisonnable pour soi régulièrement, non ?

[00:55:05] **Britta Hoepflinger:** C'est ça qui est important, et je pense que c'est le plus important dans l'entraînement mental. Il faut que ça me convienne, c'est essentiel. Il faut qu'il y ait un peu de routine et, pour ce qui est du 4-7-8, je suis tout à fait d'accord avec toi, il ne faut surtout pas que ça devienne trop compliqué. C'est vraiment inspirer, relâcher la pression, expirer pour me calmer, et je pense que c'est vraiment, vraiment important. Et en général, la respiration, ça fonctionne.

[00:55:29] **Lucian Haas:** Est-ce que tu te fixes la respiration comme une tâche régulière ? Par exemple, que tu te dis avant chaque décollage, ou que tu es peut-être déjà au décollage, mais maintenant je vais refaire trois fois la respiration 4-7-8, et seulement après je décolle. Ou alors tu es en vol et tu te dis : « Bon, là c'était la thermique intéressante, maintenant je passe en vol plané. » Je me fixe simplement comme tâche, à chaque transition vers le vol plané, de faire trois fois la respiration 4-7-8 ou quoi que ce soit. Enfin, le fait de se fixer ça régulièrement comme tâche pour se dire : « Hé, c'est aussi une possibilité pour revenir à moi à chaque fois et peut-être faire baisser un peu mon niveau de stress, pour me dire : hé, je suis à nouveau dans l'instant, et c'est quoi le plus important là, à peu près ? »

[00:56:20] Et d'abord, le plus important, c'est de revenir à l'instant présent, de respirer, et ensuite on verra pour la suite.

[00:56:24] **Britta Hoepflinger:** Oui, enfin, je veux dire, c'est devenu une routine maintenant. Ce ne sont plus vraiment des tâches, disons, que l'on se fixe consciemment. C'est devenu une routine, mais je les mets quand même en place, définitivement. Je pense que je le fais déjà inconsciemment. Enfin, je les mets en place consciemment, mais ça fonctionne déjà automatiquement, disons que je ferme vraiment les yeux une seconde avant de m'élancer, j'expire et ensuite je m'assure d'être concentrée et là, je déploie l'aile, disons. Ou alors, j'ai aussi pour moi, parce qu'on était déjà avec le coach, j'ai défini des mots pour moi, où je porte mon attention, par exemple, quand c'est au printemps et que c'est un peu plus turbulent. Et ce sont par exemple cinq mots, disons : apprendre, se concentrer, position inclinée, main extérieure et respirer.

[00:57:09] Et puis "Basegas". Je me le dis parfois juste avant. Là, la respiration est revenue, par exemple. Je me le dis quand c'est vraiment turbulent, par exemple : "lerne, konzentriere, schräg lage, Außenhand, atmen, Basegas". Parfois jusqu'à ce que je sois en haut ou jusqu'à ce que je devienne plus calme. Et là, la respiration est déjà importante. Ou alors, quand c'était fatigant, expirer consciemment, oui.

[00:57:32] **Lucian Haas:** C'est comme un mantra ?

[00:57:34] **Britta Hoepflinger:** Oui, le tien déjà. Alors, pendant les cercles,

[00:57:36] **Lucian Haas:** tu te répètes ces cinq ou six mots à chaque fois, les uns après les autres ?

[00:57:41] **Britta Hoepflinger:** Si je remarque que c'est trop turbulent pour moi, oui. Enfin, pas à chaque thermique, mais si je sens que c'est un peu trop turbulent et que je veux sortir de la thermique, je ne sais pas, peut-être que c'est une thermique de type "leather" où je veux monter. Oui. Alors je me le dis à l'avance. Oui, si je remarque que ça ne me convient pas tout à fait, je me le dis à l'avance.

[00:57:59] **Lucian Haas:** Ça sert aussi à ne pas seulement centrer la pompe, mais à se recentrer soi-même ?

[00:58:03] **Britta Hoepflinger:** Exactement, en plus.

[00:58:06] **Lucian Haas:** Alors, les pensées tournent aussi autour de ces six mots que l'on a alors en tête.

[00:58:09] **Britta Hoepflinger:** Des mots, exactement. Le cerveau a une tâche et n'a pas besoin de réfléchir, c'est sauvage ou autre chose, oui. Et là, il y a déjà la respiration. Et aussi, j'ai défini la même chose pour moi : quand je fais un vol plané, les questions que je me pose sont : est-ce que la météo est encore gérable ? Est-ce que c'est OK ? C'est important pour moi de me le demander à nouveau pendant le vol. Est-ce qu'un atterrissage est en vue ? C'est personnellement important pour moi. J'aime bien avoir un plan B, c'est comme ça. Quel est le prochain point de passage ? Quel est mon plan pour y aller ? Et comment je me sens ? Et là, la respiration fait évidemment partie de tout ça. Je remarque que je suis tendue, alors j'utilise la respiration, je me remets à expirer, je bois peut-être un peu d'eau. Et ce sont aussi des thèmes que j'ai toujours définis pour moi et que je fais pendant le vol plané.

[00:58:55] **Lucian Haas:** Sérieux ? Je viens d'avoir l'idée qu'on pourrait en fait en parler à certains fabricants d'instruments, leur montrer ça. Ils ont déjà des aides au centrage aujourd'hui, donc ils détectent quand on est en virage et ils voient aussi, d'accord, il est sorti du virage, là il vole à nouveau en ligne droite. Du coup, sur l'écran, ces infos utiles pourraient apparaître brièvement, faire un ping, on regarde ce qu'il a. Et là, il est écrit, genre, oui, quatre, sept, huit respirations. Ou quelque chose d'autre s'affiche et on se dit, ah, mon appareil me rappelle que je dois travailler un peu sur mon mental maintenant.

[00:59:37] **Britta Hoepflinger:** C'est une super idée. Je n'y avais jamais pensé jusqu'à ce point. Oui, ça permet de se rappeler, plus ou moins, de ça, oui. Moi, je le fais encore de manière analogique, dans le cas où je l'ai écrit quelque part sur le cockpit. Tu as aussi toutes ces questions,

[00:59:53] **Lucian Haas:** toutes ces questions quelque part sur le cockpit ?

[00:59:57] **Britta Hoepflinger:** Non, des abréviations, des abréviations.

[00:59:59] **Lucian Haas:** Ce sont toujours tes acronymes. Il y a écrit "Fallen" et puis il y a... Il y a écrit

[01:00:02] **Britta Hoepflinger:** Fallen, puis il y a un nom en haut, si on va jusque-là, Lena est écrit en haut, parce qu'il y a eu une fois une fille avec la même aile au Speichboden qui m'a tellement secouée quand je tournais en rond, plus ou moins, et elle arrive, me secoue et me fait regarder ailleurs. J'ai ça quelque part comme image cible, quelque part en moi. Et le nom, Thermik ici et là, rappelle. Et ensuite j'ai, enfin j'ai les abréviations, donc je n'ai pas Apprendre, Se concentrer, Inclinaison, mais L, K, S, L, H pour Aileron extérieur, A pour Respirer, Basegas. C'est comme ça que je l'ai en haut. Court, ce n'est pas long, ce sont six lettres. Et je pense que le but n'est pas que je doive le lire. Je sais déjà ce qui est écrit en haut. Il s'agit juste que je sois rappelée quelque part.

[01:00:47] **Lucian Haas:** Super. Tu parles souvent de cet entraînement que tu fais pour toi-même, en fait. Hmm. Comme tu es une coach mentale formée, est-ce que tu peux t'auto-guider ou est-ce que tu vas voir un autre coach mental

? Comme un coiffeur dirait peut-être : je ne peux pas me couper les cheveux moi-même comme je voudrais, je vais voir un autre coiffeur, tu dis, tu vas voir un autre coach mental.

[01:01:10] **Britta Hoepflinger:** J'ai été accompagnée pendant longtemps. En principe, une fois au niveau des jeunes et des juniors. Je viens du sport de haut niveau. Je suis entrée dans un internat sportif à dix ans et j'ai été accompagnée par ma famille pendant huit ans. Tu as

[01:01:23] **Lucian Haas:** mais à l'époque, tu n'avais encore rien à voir avec le vol ?

[01:01:24] **Britta Hoepflinger:** Non, je ne l'ai pas eue. Mais ce sont quand même des techniques. Se focaliser, se concentrer, gérer ses propres émotions, se parler positivement à soi-même. Donc là, j'ai été beaucoup accompagnée. Après avoir eu mon premier accident en parapente, je me suis vraiment fait aider, j'ai cherché du soutien. Mais pour moi, le sujet n'était pas vraiment la peur de voler. C'était, je crois, plutôt la peur de la peur, celle de pouvoir avoir peur et de ne même plus pouvoir pratiquer mes loisirs. Je pense que,

[01:01:53] **Lucian Haas:** beaucoup de gens ont ça, non ? La peur de la peur n'est-elle pas l'une des plus grandes peurs qu'on puisse avoir ?

[01:01:59] **Britta Hoepflinger:** Oui, il y en a certainement beaucoup qui sont touchés, c'est certain. Et c'était ma peur. Enfin, c'était définitivement ma peur. Je dois être honnête, j'ai dû chercher de l'aide. J'ai cherché de l'aide et du soutien. Ça m'a fait beaucoup de bien aussi.

[01:02:13] En ce moment, j'ai une bonne amie que j'ai pu coacher moi-même il y a des années. Elle s'est beaucoup formée de son côté. On a de bonnes discussions qui me permettent aussi de me recentrer un peu. Mon ami me soutient aussi. Il est tout simplement différent et m'apporte peut-être souvent d'autres perspectives. Et ce qui est sûr, c'est que je travaille régulièrement sur moi-même. Donc quand je remarque que je perds un peu l'équilibre, que je veux trop de choses, qu'un sujet remonte, c'est déjà pour moi le signe de m'asseoir et d'essayer de travailler dessus par moi-même. Mais je ne suis pas contre le fait d'aller voir quelqu'un si un sujet plus important se présente à nouveau.

[01:02:53] **Lucian Haas:** Concernant la mentalité. En tant que coach mentale, tu es en fait aussi devenue, je dirais, entre guillemets, tardivement. Tu avais un tout autre métier avant. Oui. Comment est-ce que c'est arrivé que tu aies fini par décider de devenir coach mentale ?

[01:03:07] **Britta Hoepflinger:** Oui, alors comme je l'ai dit, je viens moi-même du sport de haut niveau. J'ai déjà mentionné que je suis entrée dans un internat sportif à dix ans et que c'est là que j'ai découvert l'entraînement mental. Et je vais être honnête, j'étais l'une de celles qui en avaient vraiment besoin.

[01:03:22] **Lucian Haas:** Pourquoi ? Oui,

[01:03:24] **Britta Hoepflinger:** parce que mon manège mental tournait vraiment, vraiment beaucoup, j'ai l'impression. Et je veux dire, je n'arrivais pas toujours à réguler mes émotions. Pour moi, c'était toujours comme ça, les entraîneurs disaient déjà à l'époque que j'étais une boîte à surprises. Je peux être la meilleure et je peux être de loin la pire. Et tout ça se passait énormément dans ma tête, je dois vraiment le dire. Ça veut dire que,

[01:03:46] **Lucian Haas:** là, l'entraînement mental servait simplement à apporter une certaine constance, à peu près.

[01:03:50] **Britta Hoepflinger:** Exactement. Pour moi, c'est super important d'être constant, même dans les situations où ça compte. Et ça m'a vraiment marquée, mais je ne peux pas m'en détacher non plus. Il faut que je le dise. Et bien sûr, on fait parfois un métier sérieux.

[01:04:06] Entre guillemets.

[01:04:07] **Lucian Haas:** C'était quoi, pour toi ?

[01:04:09] **Britta Hoepflinger:** Comptabilité et contrôle de gestion.

[01:04:10] **Lucian Haas:** Oh, très ordonné.

[01:04:13] **Britta Hoepflinger:** Oui, exactement. Très terre-à-terre, très ordonné. Mais c'était quand même toujours le cas que mon cœur battait pour le sport en général. Et aussi pour les sportifs, pour ce qui se passe là-bas, ce qui se passe dans la tête. Donc, je n'ai jamais lâché le sujet. Et puis, j'ai fini par prendre le courage, à un moment donné, d'en faire mon métier. Et c'est comme ça que j'en suis arrivée là. Exactement.

[01:04:37] **Lucian Haas:** Qu'est-ce qu'on fait concrètement pendant la formation ?

[01:04:40] **Britta Hoepflinger:** Je l'ai fait à l'académie. J'ai fait de la préparation mentale sportive. Il y a bien sûr la psychologie du sport, qui est un peu plus vaste. La préparation mentale n'est en fait qu'une partie de la psychologie du sport. C'est la partie qui se concentre plus concrètement sur l'entraînement des capacités mentales. Et je ne peux travailler qu'avec des personnes saines. Un psychologue du sport, lui, peut travailler avec des personnes malades. Je ne peux travailler qu'avec des personnes saines, ce que je veux aussi, disons. C'est pourquoi je pense que c'était la bonne voie pour moi. Et j'ai fait une formation d'un an et demi dans une académie à Vienne, où l'un des... heureusement, j'ai trouvé la bonne formation. C'est toujours un sujet. Le formateur lui-même vient du ski, ce qui est important en Autriche.

[01:05:25] Là où c'est mis en avant, il y a énormément de sport mécanique jusqu'à la Formule 1. Et ce qui est aussi intéressant, je trouve, c'est d'intégrer d'autres thématiques sportives, même pour le vol. Je trouve ça super intéressant, le fait que beaucoup d'autres sports soient inclus. Et après cette formation, j'ai en fait, enfin, on reste deux ans soi-même dans un genre de programme de mentorat où on travaille déjà. Mais quand même pour les questions, pour avoir un backup,

[01:05:57] **Lucian Haas:** Je crois que tu as écrit un mémoire, je pense que ça s'appelait dans le cadre de cette formation : la force mentale dans le parapente, seulement pour les pilotes pros ? Point d'interrogation. Quelle a été la réponse à ça ?

[01:06:12] **Britta Hoepflinger:** La réponse, je pense, c'est que ça peut être utile pour très nombreux pilotes. Enfin, je pense que

[01:06:26] L'expérience de vol, les compétences techniques, tout cela est une condition de base. On n'a pas besoin d'en parler. Mais il peut arriver que cela ne suffise pas souvent à lui seul. Aussi, dans ma définition, être un bon pilote. Comme je l'ai dit précédemment, évaluer les capacités de performance en fonction de ce que je veux, disons. Et aussi,

[01:06:46] que beaucoup de pilotes, qu'ils soient professionnels ou de simples passionnés, tombent souvent dans des pièges mentaux. Et que cela peut être très pertinent, si je dois le décomposer maintenant.

[01:07:01] **Lucian Haas:** Qu'est-ce que tu as fait dans le cadre de ton mémoire ? Est-ce que tu as aussi mené beaucoup d'entretiens avec des pilotes ?

[01:07:07] **Britta Hoepflinger:** Exactement. J'ai pu mener des entretiens avec des pilotes professionnels. Et j'ai aussi lancé un sondage général sur Internet. Il y a eu, je crois, une forte participation de 150 pilotes ou quelque chose comme ça. Donc, ça a plutôt touché les sportifs amateurs. Et là, j'ai pu faire les deux comparaisons. Et puis, oui.

[01:07:28] **Lucian Haas:** Et était clair pour toi dès le début, avec la formation, que tu te disais : je veux travailler comme coach mentale, et que tu te concentrerais au moins sur les parapentistes comme axe principal ? Enfin, je crois que tu as principalement des gens du milieu de l'escalade et des gens du milieu du parapente qui

[01:07:43] **Britta Hoepflinger:** Tu fais du coaching mental. Exactement. Exactement. Il y en a plus dans le sport de la parapente. Je dois le dire maintenant, il y en a plus dans le sport de la parapente. Peut-être parce que mon cœur y est peut-être un peu plus attaché. Mais je ne peux pas le dire. Oui, qu'est-ce qui m'a amenée là ? J'ai quand même vu, enfin j'étais déjà pilote et les thématiques chez les pilotes, elles sont peut-être un peu similaires par moments avec les grimpeurs, mais quand même chez les pilotes, ce sont des exigences totalement différentes. Quand un pilote est au décollage, c'est différent de quand un joueur de tennis est sur son terrain. Ce sont souvent deux exigences. Et je voulais en fait déjà travailler là où je suis moi-même en plein dedans. Là où je connais personnellement les différences, je ne connais pas tous les sujets personnellement, c'est clair, mais là où je connais déjà certains ou d'autres sujets personnellement, disons, et où je peux peut-être un peu

[01:08:35] m'identifier un peu. Et c'était tout simplement clair pour moi. Et là, apporter mon soutien.

[01:08:41] **Lucian Haas:** Maintenant, tu es une femme et les femmes sont malheureusement toujours sous-représentées dans le vol. Penses-tu que les femmes abordent l'entraînement mental différemment ou sont-elles plus ouvertes à cela parce qu'elles disent, par exemple, de manière très noir ou blanc, ou quelque chose comme ça, qu'elles sont peut-être plus émotionnelles ou qu'elles parlent plus volontiers de sentiments et de choses du genre ? Est-ce qu'il y a, chez tes clients, une proportion de femmes nettement plus élevée par rapport à la scène du parapente ?

[01:09:10] **Britta Hoepflinger:** C'est généralement la croyance,

[01:09:14] mais bizarrement, pas chez moi. Mon dernier workshop était exclusivement composé d'hommes. Je n'ai jamais entendu ça.

[01:09:22] Sept hommes. C'était super intéressant. Je pense que les femmes sont peut-être, je crois bien, plus communicatives, peut-être un peu plus ouvertes. J'en suis tout à fait convaincue. Donc je pense aussi que, il y a déjà eu beaucoup de thèmes ou des thèmes récurrents dans le parapente, que les groupes de femmes ont définitivement quelque chose de particulier. Mais je pense, enfin, ils viennent, mais pas, je crois que c'est comme, il y a aussi beaucoup d'hommes ouverts à ça, je crois, et ils veulent s'y intéresser. Je veux dire, les autres ne viennent pas chez moi de toute façon. C'est clair, ils ne viennent pas, mais c'est vraiment que c'était majoritairement des femmes, ça ne m'était pas encore arrivé. Et comme je l'ai dit, le dernier workshop était uniquement des hommes. Ça m'a fait plaisir. J'étais un peu curieuse de voir comment ça se passait pour lui, parce qu'il arrive souvent que les femmes s'ouvrent plus dans un workshop, disons.

[01:10:12] Mais ça a super bien fonctionné, c'était passionnant et j'ai pris beaucoup de plaisir, oui. Et je pense qu'ils ont tous pu en tirer quelque chose, oui.

[01:10:19] **Lucian Haas:** C'est bien. On parle toujours de formation mentale, de ce que tu proposes pour les pilotes qui sont déjà formés, qui ont de l'expérience et qui disent à un moment donné : « je veux me perfectionner mentalement ». En même temps, on pourrait aussi se dire : « hé, pourquoi ces thématiques du mental et tout ça, pourquoi n'est-ce pas mis beaucoup plus fortement en avant dès le début de la formation en parapente, alors qu'il s'avère que c'est tellement important pour la réussite, sous forme de plaisir à voler et tout ça ? » Et comment pourrait-on réussir à intégrer davantage ce côté mental, ce travail sur le mental, dès le début d'une formation ?

[01:11:04] Et qu'est-ce qu'il faudrait faire pour ça ?

[01:11:06] **Britta Hoepflinger:** Alors, je pense en principe que si on commence le parapente, et apparemment ça veut aussi dire ça en Autriche, quand je ferai ma première formation, je serai encore occupée par tellement d'autres choses que ce ne sera peut-être pas encore impératif. Enfin, c'est mon avis de base, disons. Je pense que parmi toutes les connaissances transmises, les capacités techniques, le ressenti de l'aile, c'est ça qui doit être priorisé, je crois, au moins pour ça. Ce qui, je pense, à partir du brevet B, donc avec l'autorisation de vol en cross-country — je ne sais plus comment on appelle ça en Allemagne — il devient bien sûr logique à un moment donné que je m'y intéresse un peu, même si je crois qu'on a déjà, je l'ai déjà dit, ce profil de pilote qu'on a traité avec l'Aero-Club, qui sera simplement envoyé avec le brevet B.

[01:11:58] Je ne sais pas s'ils le font déjà ou seulement dans deux mois, mais pour ce travail, pour que l'envie de continuer à évoluer reste, pour que je ne m'arrête pas. Je peux tout faire maintenant, je vais voler, je veux continuer à progresser. Ce que je trouverais très important dans la formation, et je crois que c'était aussi lors du dernier podcast avec Xande, il le partage, il l'intègre quand même avec une sorte d'entraînement mental. Comme il l'a dit, la simulation au sol avant ou même la façon dont il se représenterait le droit aérien, par exemple, pour qu'une image de fermeture apparaisse, tout cela fait partie de l'entraînement mental.

[01:12:36] déterminant, si les instructeurs de vol sont aussi formés pour intégrer cela dès le début.

[01:12:42] Et puis, je trouve qu'à partir du brevet B, je pense que l'entraînement mental est très important, et qu'il devrait être volontaire. Parce que si quelqu'un ne veut pas se regarder honnêtement, ne veut pas changer honnêtement quelque chose, alors je ne peux rien faire. Mais il devrait y avoir des offres. Je pense qu'il devrait déjà y avoir une indication sur son importance. Je pense que c'est important pour la sécurité, d'une certaine manière.

[01:13:09] il y a pas mal d'accidents. Tout simplement parce que les pilotes ne sont peut-être pas très bien préparés mentalement, parce que leur tête n'est pas dans le jeu. Parce qu'ils sont trop nerveux au décollage ou qu'ils ne prennent peut-être pas certaines choses assez au sérieux. Il y a toutes sortes de variations. Et là, je pense qu'il devrait y avoir une sensibilisation, et que cela fasse partie des possibilités de formation continue. C'est, je crois, ma façon de voir les choses.

[01:13:35] **Lucian Haas:** Et il y a des pilotes qui volent depuis très, très longtemps et aussi dans la scène du parapente, même s'il y a toujours des jeunes qui arrivent, mais en moyenne, la scène du parapente vieillit probablement dans beaucoup de domaines. Y a-t-il des choses où tu dirais que, justement avec l'âge, on devrait peut-être aussi faire un entraînement mental, peut-être une sorte de, je me l'imagine comme ça, une refocalisation de son vol ? Parce qu'pendant un certain temps, on est très, peut-être aussi orienté vers les résultats, on est très performant, mais puis arrive un moment avec l'âge où on se rend compte, d'accord, je ne suis plus tout à fait sûr sur mes jambes ou quoi que ce soit. Je ne suis plus aussi mobile. Je ne peux plus au décollage gérer simplement les rafales de 25 qui passent, ou autre chose comme ça.

[01:14:22] C'est aussi quelque chose qu'il faut admettre dans sa tête et se dire que je dois, d'une manière ou d'une autre, redéfinir mes objectifs de vol.

[01:14:33] Est-ce que ça existe ? Enfin, est-ce qu'il y a des offres connues, genre une formation mentale spécifique pour les pilotes plus âgés ou quelque chose comme ça ?

[01:14:41] **Britta Hoepflinger:** Non, je ne connais pas ça, pour être honnête.

[01:14:46] Oui, mais je suis tout à fait d'accord avec toi. Je pense aussi qu'il faut peut-être se redemander : qu'est-ce qui est important pour moi maintenant ? Et il y a les questions du début : pourquoi je fais ça ? Qu'est-ce qui est important pour moi ? Et je crois que j'ai eu une fois, enfin, j'ai toujours des plus âgés, définitivement aussi dans l'encadrement, dans l'entraînement, et la dernière fois, il a vraiment pris conscience de ça, il est venu me voir et a dit que, pour être honnête, quand il se regarde un peu à l'intérieur, ce vol en thermique et tout ça n'est plus si important. En fait, ce qui est important pour lui en ce moment, ce sont ces beaux vols du soir, des vols de plaisir, disons. Mais bien sûr, cela demande que j'y arrive, une confrontation avec moi-même. Être honnête aussi, je pense. Et oui, ça joue sûrement aussi une certaine part, je pense.

[01:15:31] Et je pense que c'est déjà une question d'expérience, même si j'ai beaucoup d'expérience, ça ne protège pas automatiquement.

[01:15:39] Et c'est pour ça que je pense que ça a du sens à chaque étape, je crois, quand j'ai les compétences de base, comme le PPL et le B-Schein, en tout cas.

[01:15:45] **Lucian Haas:** Ça veut dire qu'à un moment donné, on revient toujours à cette question qu'on avait aussi au début, celle qui consiste à se demander, là maintenant, pourquoi je vole en fait ? Ou alors, cette année ou dans la phase de ma vie où j'en suis, pourquoi est-ce que je vole ?

[01:16:00] **Britta Hoepflinger:** Oui, je pense que oui. Sur l'élan intérieur et la motivation. Parce que de cette façon, je pense que je peux l'adapter pour moi.

[01:16:06] **Lucian Haas:** Pourquoi est-ce que tu voles ?

[01:16:10] **Britta Hoepflinger:** Je me suis d'abord posé la question. Alors pour moi, pourquoi je vole ? Pour moi, c'est déjà une question d'expériences. Je pense que c'est vraiment, vraiment une question d'expériences. J'adore cette légèreté, surtout avec le parapente. Je pense que pour moi, le deltaplane ou peut-être le vol à voile n'était rien, d'après mon expérience. Mais j'adore simplement cette légèreté. Tu as tout ça dans ton sac à dos. Tu peux monter et, si tout est en ordre, tu peux décoller super bien. Et là, pour moi, c'est vraiment beaucoup une question d'aventure, de ce que je vis et de ce que ça me permet. Et c'est pour moi simplement une raison pour laquelle je vole, je crois.

[01:16:47] **Lucian Haas:** Tu veux vivre le vol comme une aventure.

[01:16:50] **Britta Hoepflinger:** Exactement. Je veux vivre mes aventures pendant mon temps libre, et le vol est tout simplement une magnifique façon d'y parvenir. Ce n'est pas toujours prévisible. Tout n'est pas

[01:17:03] prévisible, où je vais atterrir ou quoi que ce soit d'autre. C'est une aventure de savoir comment je vais rentrer. Ça comporte beaucoup de choses et ce n'est pas toujours si simple. Je vis simplement. Oui, exactement.

[01:17:11] **Lucian Haas:** Le vol comme moyen de passer, pas forcément vite, mais dans le quotidien, de ce qu'on a d'habitude à un niveau d'aventure relativement simple dans ce que l'on vit.

[01:17:22] **Britta Hoepflinger:** Oui, exactement. Et aussi avec une certaine légèreté, je pense, parce que c'est tellement simple avec la aile, avec le sac à dos.

[01:17:29] **Lucian Haas:** Britta, je vais laisser ça comme ça. Merci de m'avoir parlé de l'entraînement mental et de tout ce qu'on peut y faire. Peut-être que les gens seront inspirés, peu importe la direction, que ce soit pour faire une séance avec toi, ailleurs, ou simplement se dire : je vais essayer la technique de respiration 4-7-8 avant chaque départ. On verra si mon prochain départ sera un peu plus calme que les précédents. Ou alors, je vais simplement tenir un journal des émotions de vol et y noter surtout les choses positives, pour voir comment ma propre façon de penser en l'air va peut-être évoluer avec le temps. Exactement. Merci pour cette suggestion.

[01:18:07] **Britta Hoepflinger:** Je vous remercie. Super. Podz-Glitz

[01:18:14] **Lucian Haas:** est le podcast du blog de parapente Lu-Glitz. Derrière tout ça, il n'y a pas de grande rédaction, pas de département publicitaire, juste moi, Lucian Haas, en tant que passionné de parapente et journaliste indépendant. Dans le podcast et le blog, je combine les deux pour tenir la scène du parapente au courant sur toutes les facettes possibles de ce sport et de ce loisir fascinants. Et ce, totalement sans publicité et sans abonnement payant. D'après les retours de mes auditeurs et lecteurs, je sais que beaucoup apprécie Lu-Glitz et Podz-Glitz comme des canaux d'information importants et indépendants. Peut-être est-ce aussi ton cas. Pour moi, les deux ne sont pas seulement une passion, mais aussi une partie de mon gagne-pain. Malheureusement, je n'ai pas encore gagné au loto ou reçu un gros héritage sur mon compte.

[01:19:00] C'est pourquoi je dois m'assurer que le temps que j'y consacre soit récompensé par plus que du simple plaisir intrinsèque et des mots gentils. Et c'est là que tu intervies. Si tu écoutes régulièrement Podz-Glitz, que tu lis Lu-Glitz et que tu en profites, alors donne un peu en retour. Le montant que tu m'enverras en tant que contributeur via PayPal ou virement bancaire reste à ta discrétion. Tu trouveras toutes les infos et liens nécessaires sur le site www.Lu-Glitz.blogspot.com sous la rubrique Soutenir. C'est tout pour aujourd'hui. Le prochain épisode de Podz-Glitz devrait, comme d'habitude, paraître dans deux semaines. D'ici là, va prendre un peu l'air toi aussi. Décolle tôt, atterrit tard, vole loin, mais surtout, amuse-toi bien.

[01:19:48] À bientôt, c'était Lucian.