

Notfall-Strategien in 3 Minuten

Auch mit den besten Vorsätzen wird es Tage geben, an denen dich die Grübelgedanken kalt erwischen – vielleicht direkt vor einem wichtigen Meeting, während einer Operation oder im Landeanflug. Für solche Momente brauchst du schnelle, effektive „Notfall-Strategien“, die in kürzester Zeit wirken. Denk an diesen Abschnitt als dein persönliches mental-emotionales Erste-Hilfe-Set: Kleiner Aufwand, große Wirkung:



Eine bewährte 3-Minuten-Strategie ist die Atem-Pause.

Wenn die Gedanken rasen, kann gezielte Atmung helfen, den Kreislauf zu durchbrechen.

Setz dich bequem hin (oder bleib stehen, wenn die Situation es erfordert) und nimm drei tiefe, langsame Atemzüge. Atme durch die Nase ein und lass den Atem bis in den Bauch strömen, dann löse beim Ausatmen bewusst die Spannung. Diese einfache Übung aktiviert den parasympathischen Teil deines Nervensystems, der für Ruhe und Erholung sorgt. Bereits einige tiefe Atemzüge können Puls und Stresshormone senken, wie physiologische Studien belegen. Gleichzeitig holst du deinen Geist damit aus der Zukunfts- oder Vergangenheitsfalle ins Hier und Jetzt. Achtsamkeitsforscher nennen das den „zentrierten Atemraum“: Innehalten, Atem fokussieren, Moment bewusster Ruhe schaffen. Das Schöne daran: Die Atem-Pause kannst du überall und jederzeit diskret einsetzen, ohne dass es jemand merkt – im Cockpit, im Büro, selbst mitten in einer Diskussion.



Schnellhilfe / Der 5-5-5- Scann

Eine weitere Schnellhilfe ist der 5-5-5-Scan für die Sinne. Such im Akutfall bewusst nach 5 Dingen, die du sehen kannst (zum Beispiel: der Tisch, der Stift, das Fenster...), dann 5 Geräusche, die du hörst (das Brummen des Computers, Stimmen im Flur...), und spür 5 Körperempfindungen (den Boden unter den Füßen, die Uhr am Handgelenk...). Wenn 5 zu viel ist, geh die Liste mit 3 oder 4 durch. Diese simple „Grounding“-Übung hilft, bei akuter Grübelneigung den Fokus weg von den quälenden Gedanken hin zur sinnlichen Wahrnehmung der Umgebung zu lenken. Indem du deine Aufmerksamkeit in den Körper und in die unmittelbare Gegenwart holst, durchbrichst du den Autopiloten der Gedankenschleife. Therapien gegen Angst und Stress nutzen solche Techniken häufig, weil sie effektiv dabei helfen, gedanklich „auszusteigen“ und sich zu beruhigen. Nach ein bis zwei Minuten Sinnes-Scan wirken die Dinge meist schon etwas realer und weniger bedrohlich als die Gespenster im Kopf.



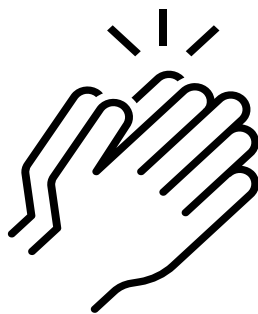
Selbstzuspruch

Auch Selbstzuspruch kann in kritischen Momenten Wunder wirken. Wenn die innere Stimme gerade Horror-Szenarien malt („Was, wenn ich einen fatalen Fehler mache?!“), kannst du ihr bewusst etwas entgegensetzen. Sag dir zum Beispiel innerlich: „Ich habe mich gut vorbereitet, ich kann das.“ oder „Diese Herausforderung werde ich Schritt für Schritt bewältigen.“

Studien zeigen, dass solch wohlwollender Selbstzuspruch Stress reduzieren und die Leistung in Drucksituationen verbessern kann. Wichtig ist, dass sich die Worte für dich authentisch anfühlen. Erinner dich vielleicht an frühere Erfolge oder an positives Feedback, um die Zuversicht zu stützen. Dieser innere Coach holt dich aus der Opferrolle heraus und aktiviert stattdessen deine Handlungsfähigkeit. Mit den richtigen Leitsätzen im Kopf kannst du im Ernstfall blitzschnell die richtigen Worte finden!

Natürlich gibt es noch viele weitere kleine Tricks, die in wenigen Augenblicken beim Loslassen helfen können – vom bewussten Lächeln (ja, auch wenn dir nicht danach ist, kann das die Stimmung heben) bis zum kurzen körperlichen Impuls, etwa dich einmal kräftig zu strecken oder auf der Stelle die Muskeln anzuspannen und zu lösen. Finde heraus, was für dich funktioniert, und leg dir deine persönlichen „Notfall“-Strategien zurecht. Entscheidend ist: Wenn du merkst, dass das Gedankenkarussell sich aufzudrehen droht, hast du Werkzeuge an der Hand, um es in den ersten Minuten zu verlangsamen, bevor es richtig Fahrt aufnimmt. Diese Schnelltechniken sollen nicht langfristige Probleme lösen, aber sie verschaffen dir genug geistigen Freiraum, um dann wieder klarer denken zu können.

Viel Erfolg du findest die beste Methode für dich



Über den Autor

Man sagt ja, Piloten könnten im Schlaf Checklisten herunterbeten und hätten Kerosin im Blut. Nach fast zwanzig Jahren im Cockpit kann ich das bestätigen – mit einem kleinen Zusatz: In meinen Adern floss offenbar auch eine gute Portion Psychologie. Schon 2005, in meiner Diplomarbeit, habe ich mich mit den menschlichen Leistungsfaktoren im Cockpit beschäftigt (Stichwort Crew Resource Management) – ein Thema, das mich bis heute nicht loslässt.

Ich bin seit 20 Jahren als Pilot im Einsatz und habe in dieser Zeit so ziemlich alles geflogen, was Flügel oder Rotoren hat. Helikopter? Klar. Flugzeuge? Auch die. Weil ich mich nie auf eine Kategorie festlegen wollte, habe ich mir kurzerhand Berufspilotenscheine für beide geholt. Abwechslung ist schließlich die Würze des Lebens – auch über den Wolken.

Und weil ich offenbar Gefallen am Studieren gefunden habe, arbeite ich derzeit an meiner Promotion in Luftfahrtpsychologie.

Heute bin ich Unternehmer und Gründer von MentalAviators®. Auf meiner Visitenkarte könnte stehen: „Luftfahrtpsychologe mit tiefer Flugerfahrung liebt Menschen“. Ich berate Fluggesellschaften, trainiere Crews, entwickle Programme für mentale Stärke, führe Assessments durch und forsche zu Resilienz, psychischer Gesundheit und Human Factors. Falls sich das nach vielen Schlagwörtern anhört – im Kern geht es darum, die menschliche Seite der Fliegerei zu stärken und zu unterstützen.

Und das Fliegen selbst? Kann ich natürlich nicht ganz sein lassen. Ich sitze noch immer im Cockpit – sei es für einen VIP- oder Charterflug – um weiterhin mein so heißgeliebtes Gefühl der Dreidimensionalität zu leben.

Mit diesem Buch möchte ich dir zeigen, dass mentale Stärke tatsächlich lernbar ist und dass psychologische Themen alles andere als graue Theorie sind – sie begegnen uns tagtäglich, ob im Cockpit oder am Küchentisch. Vor allem aber möchte ich dir näherbringen, dass die menschliche Seite des Fliegens mindestens so spannend ist wie Checklisten, Triebwerke und Technik.