

## Wie steht es aktuell meine mentalen Fähigkeiten?

Thema	Frage	Nie	Selten	Oft	Immer
Zielsetzung	Ich setze mir regelmäßig herausfordernde, aber auch realistische Ziele, die ich auch evaluiere.				
	Ich kenne meine Vision, bzw. meinen tieferen Sinn, warum ich Gleitschirmfliege.				
	Wenn ich an meine Ziele denke, löst es ein gutes Gefühl in mir aus.				
	Ich gleiche meine Erwartungen mit meiner körperlichen & mentalen Verfassung ab.				
Selbstvertrauen	Vor dem Flug habe ich selbstbewusste Gedanken, denn ich weiß was ich kann.				
	Ich vergleiche mich wenig mit anderen, denn ich selbst will mich verbessern.				
	Ich spreche während des Fluges positiv und konstruktiv mit mir.				
	Wenn es beim Fliegen einmal nicht so läuft, kann ich das kompensieren. Denn ich habe mehr im Leben als das Gleitschirmfliegen.				
Vorstellungskraft	Ich stelle mir zukünftige Flüge/Erfolge aus der Ich-Perspektive vor.				
	Mir fällt es leicht, meine Bewegungen im Kopf ablaufen zu lassen und spüre dabei auch die Spannung der Muskeln.				
	Ich sage mir ganz bestimmte Schlüsselwörter, die mir helfen meine Leistung zu erbringen.				
	In schwierigen Phasen erinnere ich mich an mein Ziel, sehe es vor mir und kann mich so wieder motivieren.				
Konzentration	Ich kann mich in entscheidenden Situationen gut konzentrieren und bleibe ganz bei mir.				
	Ich checke regelmäßig meinen Energietank, nehme in ernst und kann ihn wieder auffüllen.				
	Ich nutze vor oder während des Fluges Entspannungstechniken.				
	Ich kann meine Aufmerksamkeit steuern und wechsle bewusst zwischen „Eng/Weit“ sowie „Innen/Außen“.				

Thema	Frage	Nie	Selten	Oft	Immer
Emotionskontrolle	Emotionen und aufkommende Gedanken halten mich nicht davon ab bei mir zu bleiben und meinen Flug durchzuführen.				
	Ich behalte meine positive Einstellung während eines Großteils des Fluges bei.				
	Wenn ich einen Fehler mache, fällt es mir leicht, meine Emotionen zu kontrollieren.				
Eigenverantwortung	Ich reflektiere meine Flüge regelmäßig und analysiere die Ursachen für Erfolg und Misserfolg.				
	Wenn etwas einmal nicht so klappt, ist es für mich kein Problem, da mir bewusst ist, dass ich gerade durch Misserfolg wachsen kann.				
	Ich bilde mich regelmäßig weiter und Sorge dafür immer dazuzulernen.				
Blockaden	Ich kann meine aufkommenden Ängste und Gedanken kontrollieren und schaffe es auch in diesen Situationen, einen Realitätscheck zu machen.				
	Ich mache mir Sorgen, dass ich mich blamieren werde oder nicht mithalten kann.				
	Ich halte mich gerne in meiner Komfortzone auf und verlasse diese nur selten!				
Flow	Ich kenne meinen optimalen Leistungszustand und erkenne, wann ich mich aktivieren, oder entspannen muss!				
	Ich stelle mir Aufgaben, die mich weder über- noch unterfordern.				
	Während des Fluges liegt mein Fokus auf dem Prozess des Fliegens und nicht auf dem Ergebnis.				
	Vor und während eines Fluges bin ich fähig die Gegebenheiten anzunehmen und die Handlungen geschehen zu lassen.				