



Foto: Anke Scheibe

Innere Stabilität finden in Zeiten grösster Unsicherheiten

Struktur, Handwerk und eine gute Selbstführung sind die wichtigsten Überlebensmittel des Piloten. Beim Fliegen ist es die Erinnerung an die Prioritäten: fliegen – navigieren – kommunizieren. Das Abarbeiten dieser Strukturen gibt uns Sicherheit.

Doch das Flugzeug fliegt nur mit dem Piloten. Das bedeutet, dass es nicht nur wichtig ist, die Parameter des Flugzeugs sowie navigatorischer Gegebenheiten zu überprüfen. Es ist mindestens genauso wichtig, mich selbst immer wieder zu überprüfen. Dabei ist bedeutend, gut in den eigenen Körper und die Gedanken hinein zu horchen und zu hören, was ich brauche, um wieder in die Ruhe zu gelangen, Sicherheit zu gewinnen und um handlungsfähig zu bleiben.

So ist es für uns auch im Privatleben stets von wichtiger Bedeutung, unsere persönlichen Prioritäten zu setzen, diese zu überprüfen und der Situation anzupassen.

Vorausdenken und -schauen

Ein anderer wesentlicher Aspekt ist das Voraussehen: Es ist unabdingbar, gedanklich vor dem Flugzeug zu sein und parat zu sein für das, was mich als Nächstes erwartet und was meine nächste Handlung ist. Gleichzeitig muss ich mit den Gedanken präsent sein im Cockpit. Als Pilotin beobachte ich stets Kurs, Höhe und die Triebwerksparameter. Gerade ich gedanklich hinter das Flugzeug, fliege nicht mehr ich das Flugzeug, sondern das Flugzeug mich. Nicht umsonst heisst es: «Always be ahead of the aircraft.»

Im echten Leben funktioniert es genau gleich: Es ist für uns essenziell, einen Plan zu haben, ein Ziel im Leben. Das heisst, vorausdenken und -zuschauen. Gleichzeitig müssen wir aber auch im Hier und Jetzt sein und uns immer wieder fragen: «Wie

geht es mir und was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen?» Wenn ich gedanklich in der Vergangenheit lebe, ziehen das Hier und Jetzt und die Zukunft an mir vorbei und ich gebe die Führung über mein Leben oder die Situation für diesen Moment ab.

Prioritäten setzen

So ist es für unser Leben, vor allem in der aktuell eher turbulenten Zeit, wichtig, uns an unsere Prioritäten zu erinnern. Es geht darum, meinen Zielen und dem Hier und Jetzt die Aufmerksamkeit zu schenken, die es braucht und eine gute Selbstführung und ein inneres Gleichgewicht herzustellen. Wenn mich die Fülle von Aufgaben, Anforderungen und Erwartungen Anderer aus dem Gleichgewicht bringt, hilft es mir, einen Schritt zur Seite zu treten, bewusst zu atmen und mich zu fragen: «Was hat Priorität, was brauche ich, was möchte ich auslagern, was kann verschoben werden?»

Mit dieser Klarheit, dem Bild aus dem Cockpit, trete ich meinen Herausforderungen entgegen – steige ins Flugzeug und fliege es mit innerer Stabilität zum Ziel. **cp**

Über die Autorin und #clearedtoland

Anne Hennig (30; im Bild oben) war einst Deutschlands wohl jüngste Fluglehrerin. Sie führt heute das Familienunternehmen Flugschule Hans Grade, ist ausgebildeter Coach und Referentin für #clearedtoland. www.clearedtoland.ch

Anne Hennig