

CMR

CHRIGEL MAURER REMINDER

Für mehr
Sicherheit & Selbstmanagement



Jeder Pilot kennt aus der Gleitschirmausbildung den 5-Punkte Check für einen sicheren Start. Durch die gezielte Beschriftung deiner Handschuhe kannst du zwei weitere, individuelle 5 Punkte Checks entwickeln, die nicht nur deine Sicherheit, sondern auch dein Selbstmanagement und deine Leistung positiv beeinflussen werden.

Chrigel sagt...

...für mich sind Checklisten und Checkfragen sehr hilfreich. Zuhause weiß ich genau, was ich will und kann. Jedoch schon am Startplatz werde ich nervös und bin emotional abgelenkt. Deshalb kann es passieren, dass ich vergesse, was ich mir vorgenommen habe.

Um in den entscheidenden Momenten (beim Start, in schwieriger Thermik, bei Schlüsselstellen, in Hangnähe) daran zu denken, ist es wichtig, einen "Reminder" zu haben. Meine Basisrausch Handschuhe bieten mir die Möglichkeit, meine Vorsätze und Erinnerungen immer sichtbar mit dabei zu haben. So stehen auf meinem rechten Handschuh Fragen zur Startvorbereitung und auf dem linken Handschuh Fragen, die ich mir während dem Flug stelle, effiziente und sichere Entscheide zu treffen, oder um Fehler zu vermeiden.

Anleitung CMR

Was Chrigel kann, kannst du auch: Welches deine individuellen Checkfragen sind, weißt nur du. Nimm dir doch 10 Minuten Zeit um nachzudenken, wohin du deine Gedanken während dem Flug lenken willst.

Du hast zwei Seiten, je fünf Finger. Nutze jeden Finger für einen Reminder, so hast du 10 Vorsätze, die du abrufen kannst. Probiere es aus:



Mögliche Fragen während dem Flug:

- Wo ist ein möglicher Landeplatz?
- Wetter im Griff (Wind, Wolken, Safe)?
- Wie fühle ich mich? Geniesse ich oder bin ich gestresst?
- Was ist mein nächstes Zwischenziel?
- Was will ich erleben und heute Abend erzählen können?
- Geduldig sein, erst steigen, dann gleiten
- MODE - bin ich im passendem Modus?
- Muss ich verwalten oder kann ich angreifen?
- Übersicht - wo sind meine Freunde / Konkurrenten?
- Ernährung - muss ich essen / trinken?
- Habe ich meine Übungen gemacht (Fotos, Manöver)?



Mögliche Fragen vor dem Start:

- Was will ich vor dem Start nie vergessen?
- Was fällt mir schwer, was habe ich immer mal wieder falsch gemacht?
- Was wäre jetzt ein super Flug, der mir Freude bereiten würde?
- Habe ich alles dabei, Essen bereit?
- Was will ich in der Luft erleben oder üben (Höhe, Flugdauer, Manöver, Übung Ernährung, Beschleunigen, Fotografieren, Telefonieren)?

TIPS VON CHRIGEL:

- Erstelle dir für zu Hause eine Packliste
- Sprich mit Freunden über deine Ziele und Handlungen. Jemandem erzählen = sich verpflichten
- Befasse dich bewusst mit Zielen und Analysen. Dies stärkt deinen Fokus = Sicherheit

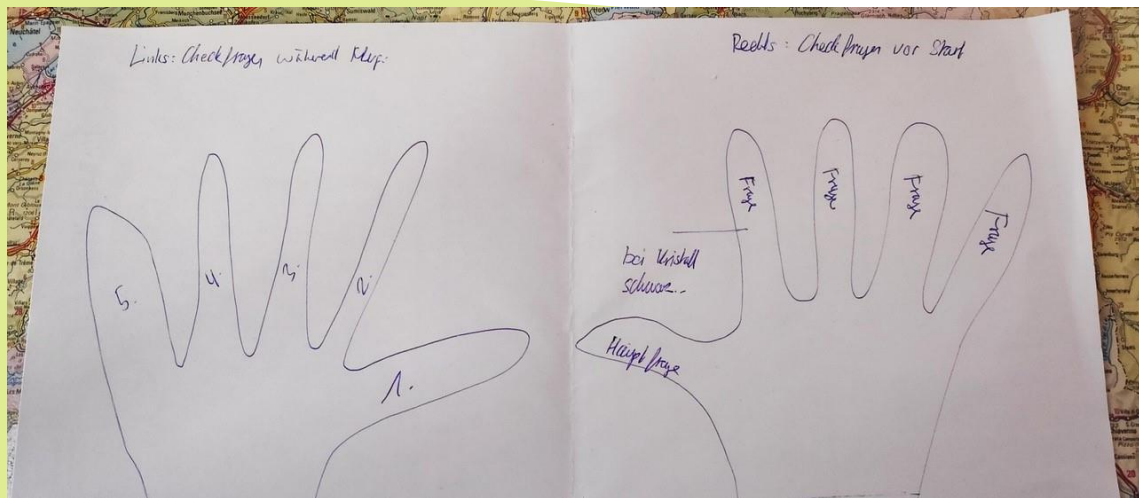
CMR

CHRIGEL MAURER REMINDER

Für mehr
Sicherheit & Selbstmanagement



Chrigel gewährt Einblick in seinen persönlichen CMR



Linker Handschuh: während dem Flug:

- 1. „MODE“**
Bin ich im richtigen Modus? (Modus: Starten / Steigen / Gleiten / Angreifen / Verwalten / Landen)
- 2. „Relax“**
Bin ich ruhig, entspannt, atme ich normal?
- 3. „Plan B“**
Was mache ich, wenn Plan A nicht funktioniert und wo kann ich allenfalls sicher Landen? (ohne Landemöglichkeit kein weiterfliegen)
- 4. „Feeling / Motivation“**
Wie fühle ich mich, was wäre jetzt ein gutes Zwischenziel?
- 5. „Magic Move“**
Wo könnte ich „abkürzen“ oder eine unvergessliche Erfahrung machen?

Rechter Handschuh: vor dem Start:

- 1. "Goal"**
Was ist mein Ziel für den Flug (Leistungs- oder Lernziel?)
- 2. "Feeling"**
Wie fühle ich mich? Ich starte nur mit guten Gefühl.
- 3. "Ressourcen"**
Wie viel Reserve habe ich hier?
- 4. „Plan“**
Was ist mein Plan, Plan B?
- 5. „Best/Worst“**
Was ist der Beste/ Schlechteste Fall, der eintreffen kann?

