



**WIR LANDEN IMMER
DORT, WO WIR
HINSCHAUEN**

Um erfolgreich zu fliegen, müssen
Kopf und Unterbewusstsein in eine
Richtung blicken

**NOUS NOUS
RETROUVONS
TOUJOURS LÀ
OÙ SE POSE
NOTRE REGARD**

Vol libre et réussite: quand la tête
et le subconscient regardent
dans la même direction

Einfach mal die Perspektive wechseln, etwas von nah und fern betrachten – und von allen Seiten: In Hypnose ist das spielend möglich.
Changer de perspective, observer quelque chose de près, puis de loin, et sous toutes les facettes: voilà ce que permet l'hypnose, en toute facilité.

Selbstorganisatorische Hypnose ist eine moderne Hypnoseform und unterscheidet sich grundlegend von der traditionellen klassischen Hypnose. Sie kommt ohne fremde Suggestionen aus. Stattdessen wird dem Klienten gezeigt, wie er selbst Zugang zu seinem Unbewussten bekommt, um eigenständig (selbstorganisiert) passende Lösungen zu entwickeln. Die Autorin ist Mentaltrainerin und Hypnosetherapeutin für selbstorganisatorische Hypnose. Interviews und weitere Texte von ihr unter: www.berghypnose.ch

L'hypnose auto-organisée, une forme moderne de l'hypnose, se distingue profondément de la méthode classique et traditionnelle, puisqu'elle se passe de toute suggestion extérieure: le client apprend comment accéder lui-même à son subconscient afin de parvenir à une solution adaptée de manière autonome (auto-organisée). Préparatrice mentale et thérapeute en hypnose auto-organisée, l'auteure de cet article a publié d'autres textes et entretiens sur www.berghypnose.ch



Katrin Ganter



Remo Nägeli

Als Piloten haben wir das schon oft erlebt: Wir landen immer dort, wo wir hinblicken. Was können wir tun, wenn wir mit dem Kopf in die eine Richtung, unser Unbewusstes aber in eine andere Richtung blickt? Wenn wir in der Luft unbewusst den Rückzug antreten, obwohl wir vom Kopf her gerne weiterfliegen wollen und objektiv keine Gefahr in Sicht ist? Katrin Ganter hat sich umfassend damit beschäftigt, wie wir bewusst und unbewusst in eine Richtung schauen können. Um genau dort zu landen, wo wir sein wollen.

Menschliches Denken geschieht in zwei Denksystemen, dem bewussten und dem unbewussten Denken. Beide sind miteinander verbunden und stehen im Austausch. Arbeiten sie optimal zusammen und verfolgen dasselbe Ziel, haben wir eine hohe Chance auf Erfolg.

Bewusstes und unbewusstes Denken

Das bewusste Denken kann nur 70 bis 120 Sinneseindrücke pro Sekunde verarbeiten. Um einer Person im Gespräch folgen zu können, benötigen wir etwa 60 Bits pro Sekunde. Bewusstes Denken erfordert Aufmerksamkeit und Energie. Es ist langsam und kann nur eine sehr begrenzte Menge an Information gleichzeitig verarbeiten. Es denkt linear in Schritten, die aufeinander aufbauen. Mittels Aufmerksamkeit können wir das bewusste Denken willentlich steuern. Sind wir mal nicht bei der Sache, übernehmen Wahrnehmungsmuster, die wir schon oft benutzt haben. Wir laufen sozusagen auf Autopilot.

Das unbewusste Denken verarbeitet in jeder Sekunde Millionen Sinnesreize aus Körper, Gedanken, Emotionen und aus unserer Umwelt. Im Unbewussten sind unsere Erinnerungen und Erfahrungen gespeichert. Die Rechenleistung des unbewussten Denkens liegt bei bis zu einer Billion Rechenoperationen pro Sekunde. Zum Vergleich: Ein Computer mit einer ähnlichen Rechenleistung wie unser etwa 1,4 kg schweres Gehirn wäre 100 Tonnen schwer, nähme eine Fläche von 100 Quadratmetern ein und hätte einen 9000-mal höheren Energiebedarf. Sinnesreize und Erlebnisse werden vom unbewussten Denken selbstorganisiert, d.h. autonom verarbeitet. Die Verarbeitung ist schnell, komplex und nicht willentlich gesteuert. Sie verläuft nicht linear, sondern wechselt sprunghaft in neue Ebenen. Den Sprung auf eine neue Ebene erleben wir etwa, wenn wir plötzlich eine Eingebung haben oder auf einmal wissen, was zu tun ist.

Beide Denksysteme stehen im Austausch miteinander. Ohne bewusst darüber nachzudenken, verarbeiten wir unbewusst einen komplizierten Sachverhalt. Das Ergebnis wird aus dem Unbewussten direkt in unser Bewusstsein gesendet: als Intuition, positive oder negative Emotion oder als Geistesblitz.

Tout pilote a déjà vécu cette expérience: il se retrouve toujours là où se pose son regard. Que pouvons-nous faire quand la tête regarde dans une direction et que le subconscient regarde dans une autre? Quand, en l'air et sans aucun risque objectif en vue, nous battons inconsciemment en retraite tandis que dans la tête, nous aimerions poursuivre le vol? Katrin Ganter a analysé comment nous pouvons, consciemment et inconsciemment, regarder dans la même direction afin d'arriver précisément là où nous le voulons.

La pensée humaine se déploie dans deux systèmes d'intelligence, la pensée consciente et la pensée inconsciente, qui sont reliées entre elles et interagissent. Lorsqu'elles travaillent ensemble de manière optimale et qu'elles poursuivent le même objectif, nous avons de grandes chances de réussite.

Pensée consciente, pensée inconsciente

La pensée consciente ne peut gérer que 70 à 120 sensations par seconde. 60 bits par seconde sont nécessaires pour suivre une personne lors d'une conversation. La pensée consciente nécessite de l'attention et de l'énergie, elle s'avère lente et ne peut traiter qu'une quantité très limitée d'informations en même temps. Elle se construit de manière linéaire et par étapes basées les unes sur les autres. Si l'attention permet de guider volontairement la pensée consciente, lorsque nous ne sommes pas attentifs, des schémas de perception fréquemment utilisés prennent le relais, et nous passons en mode «autopilote».

Chaque seconde, la pensée inconsciente traite des millions de stimuli sensoriels issus du corps, des pensées, des émotions et de notre environnement. Nos expériences et nos souvenirs sont stockés dans l'inconscient, et la puissance de calcul de la pensée inconsciente peut atteindre un billion d'opérations par seconde. À titre de comparaison, un ordinateur avec une puissance de calcul similaire à celle de notre cerveau d'1,4 kg pèserait 100 tonnes, nécessiterait 100 m² d'espace et 9000 fois plus d'énergie. Les stimuli sensoriels et les expériences sont auto-organisés par la pensée inconsciente, soit gérés de manière autonome. Rapide et complexe, cette gestion n'est pas volontaire; elle n'est pas non plus linéaire et change de niveaux par à-coups. Le passage à un nouveau niveau peut alors s'exprimer par une inspiration ou une solution soudaine.

Les deux systèmes de pensée interagissent. Sans y penser de manière consciente, nous traitons une situation compliquée de manière inconsciente, et le résultat est directement transmis de l'inconscient au conscient sous forme d'intuition, d'émotion positive ou négative ou de fulgurance.



Sladjana Gak

Menschen nutzen nur ein bis fünf Prozent aller Sinneseindrücke, um sich ein Bild von einer Situation zu machen. Welche Informationen sie wählen, entspricht den persönlichen Erfahrungen. L'humain n'utilise qu'un à cinq pour cent de toutes ses impressions sensorielles pour se faire une idée d'une situation donnée. Il sélectionne les informations en fonction de ses expériences personnelles.

Bewusstes Denken denkt in Sprache

Unsere Gedanken werden vom Unbewussten verstanden und aufgenommen. Ausgelöst durch die Worte, die wir beim Denken benutzen, startet unser Unbewusstes in seiner grossen Datenbank einen Suchdurchlauf nach passenden Informationen. Die Ergebnisse dieses Suchdurchlaufs tauchen wiederum als Gedanke, Eingebung, positive oder negative Emotion im Bewusstsein auf. Um eine gewünschte Information zu erhalten, ist es wichtig, die passenden Worte zu benutzen. So lenken wir durch Gedanken und Worte die Aufmerksamkeit unseres Unbewussten in eine bestimmte Richtung. Worte und Gedanken bestimmen also, wo wir landen.

Denke ich wörtlich «ich will keinen Stress beim Starten», lenke ich die Aufmerksamkeit meines Unbewussten auf Stress beim Starten und bekomme alle Informationen über Stress beim Start. Ich lande direkt im Problem. Denke ich stattdessen wörtlich, «ich starte ruhig und konzentriert», lenke ich die Aufmerksamkeit meines Unbewussten auf alle Informationen zu ruhig und konzentriert starten. Die Chancen für einen erfolgreichen Start stehen gut.

«Oft meinen wir das eine, denken aber das andere und wundern uns, dass wir die Lösung nicht finden.»

Hypnose oft verkannt

Hypnose wird häufig mit Kontrollverlust in Zusammenhang gebracht. Tatsächlich beschreibt das Wort Hypnose einen Zustand von Trance. Trance ist ein uns angeborener Denzustand, den jeder Mensch selbständig nutzen kann, um komplexe Zusammenhänge zu verstehen und zu verarbeiten. Statt Kontrollverlust erhöht eine selbst herbeigeführte und genutzte Trance den Zugriff auf das eigene unbewusste Potenzial.

Hypnose ist also ein Denzustand, in dem ich bewusst mit meinem Unbewussten kommunizieren kann, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Damit ich die riesige Rechenleistung meines Unbewussten für mein Ziel nutzen kann, muss ich in der Sprache des Unbewussten denken. Im Gegensatz zum Gedankendenken des Verstands denkt das Unbewusste in bildhaften Erlebnissen. Wenn wir ganz in unsere eigene Welt eintauchen und dort etwas erleben, nutzen wir die Muttersprache des Unbewussten, die älter ist als Sprache und komplexer als Worte. Denken wir in der Sprache des Unbewussten, können wir willentlich in die Abläufe unseres unbewussten Denkens eingreifen.

«Die Fähigkeit, tief in eine innere Welt einzutauchen, ist uns angeboren.»

La pensée consciente pense sous forme de langage

Notre inconscient comprend et assimile nos pensées. Stimulé par les mots que nous utilisons lorsque nous pensons, notre inconscient lance une recherche d'informations adaptées dans son immense banque de données. Les résultats de cette recherche émergent dans notre conscience sous forme de pensées, d'inspirations ou d'émotions positives ou négatives. Pour obtenir une information, il est important d'utiliser les bons mots afin de guider l'attention de notre inconscient dans une certaine direction par le biais de pensées et de paroles. En somme, nos pensées et nos paroles déterminent où nous allons nous retrouver.

«Je ne veux pas de stress au décollage.» Quand je formule littéralement cette pensée, au déco, j'oriente l'attention de mon inconscient sur le stress au décollage. Je reçois donc toutes les informations relatives au stress au décollage et me retrouve alors au cœur du problème. En revanche, si je pense littéralement «Je décolle de manière calme et concentrée», j'oriente l'attention de mon inconscient sur toutes les informations relatives à un décollage calme et concentré. J'ai alors de grandes chances de réussir un décollage en douceur.

«Nous voulons souvent dire une chose, mais nous pensons autre chose et nous étonnons de ne pas trouver la solution.»

L'hypnose, souvent méconnue

L'hypnose est souvent associée à une perte de contrôle. En fait, le terme «hypnose» décrit un état de transe, à savoir un état inné de pensée que chacun peut utiliser de manière autonome afin de comprendre et d'assimiler des liens complexes. Au lieu de perdre le contrôle, quiconque provoque volontairement une transe afin de l'utiliser peut accéder à son propre potentiel inconscient.

L'hypnose est donc un état de pensée dans lequel je peux communiquer consciemment avec mon inconscient afin d'atteindre un objectif précis. Pour pouvoir utiliser l'immense puissance de calcul de mon inconscient, je dois alors penser dans la langue de mon inconscient. Contrairement à la raison qui pense par pensées, l'inconscient pense par expériences imagées. Lorsque nous nous immergeons totalement dans notre propre monde et que nous y vivons quelque chose, nous utilisons la langue maternelle de l'inconscient, une langue bien plus ancienne et complexe que celle des mots. Lorsque nous utilisons la langue de notre inconscient, nous pouvons agir volontairement sur le cours de notre pensée inconsciente.

«Nous avons la capacité innée de nous immerger dans notre monde intérieur.»



Nicht erst seit der Corona-Pandemie macht Katrin viele Hypnosesitzungen online. Dadurch kann sie mit Piloten aus dem ganzen deutschsprachigen Raum arbeiten.

Avant même la crise liée au coronavirus, Katrin proposait des séances d'hypnose en ligne. Elle travaille ainsi avec des pilotes de toutes les régions germanophones.



Hypnose ist ein Zustand von Trance und Trance ein veränderter Bewusstseinszustand. In Trance tauchen Menschen in ihre eigene Welt und ihr eigenes Erleben ein.

L'hypnose équivaut à un état de transe, et la transe modifie l'état de conscience. En transe, l'humain s'immerge sans son propre monde et dans son propre vécu.

Trance als Schlüssel zum Erfolg

Wer Kinder beim Spielen beobachtet, erlebt die Denkfähigkeiten unseres Unbewussten live und in Aktion. Kinder sind im Spiel so vertieft, dass sie nichts mehr um sich herum hören und wahrnehmen. Sie breiten zum Beispiel die Arme aus und fliegen. Sie «werden» zu einem Flugzeug. Diesen Denzustand nennt man Trance. Aussenreize sind darin weniger wahrnehmbar und das Zeitempfinden verändert sich. In Hypnose schliessen wir die Augen und tauchen ab in unser eigenes Erleben. Egal, ob wir, wie ein Kind, im Spiel mit offenen Augen – oder in Hypnose mit geschlossenen Augen in Trance gehen: Wir können die Weite des Himmels sehen, den Wind in unseren Flügeln spüren, die Wälder unter uns riechen und die Vögel singen hören. Kinder nutzen eine Spiel-Trance, um zu begreifen und zu verstehen, sich neue Fähigkeiten anzueignen und verschiedene Rollen und Erlebnisse auszuprobieren.

Auch als Erwachsene können wir immer noch so schnell und einfach lernen wie ein Kind. Im Trancezustand einer Hypnose können komplexe Zusammenhänge erlebt und leicht nachvollzogen werden. So, wie unser Spiel als Kind für uns real war, wird alles, was wir in Trance erleben, von unserem Gehirn als reales Erlebnis gewertet.

Das eröffnet sehr viele Möglichkeiten, Trance zu nutzen. Viele erfolgreiche Piloten gehen in Trance, um eine Strecke nicht nur in Gedanken abzufliegen, sondern dabei all ihre Sinne zu benutzen. So können sie die Gefühle einer Landung nach einem Rekordflug bereits erleben oder ein schwieriges Acro-Manöver bereits erfolgreich fliegen. Diese mentale Vorarbeit zahlt sich aus, denn: If you can dream it – you can do it!

«Könnten wir doch wieder so schnell und leicht lernen wie ein Kind!»

La transe comme clé du succès

Lorsque j'observe des enfants qui jouent, je perçois la capacité de pensée de notre inconscient en live et en pleine action. Absorbés par le jeu, les enfants n'entendent et ne perçoivent plus rien autour d'eux. Ils écartent les bras et volent, par exemple. Ils «deviennent» un avion. Cet état de pensée se nomme transe. Les stimuli extérieurs deviennent moins perceptibles, la notion du temps change. En hypnose, nous fermons les yeux et nous plongeons dans notre propre vécu. Que nous entrons en transe les yeux ouverts, comme un enfant qui joue, ou les yeux fermés, sous hypnose, nous pouvons voir l'immensité du ciel, ressentir le vent dans nos ailes, sentir l'odeur de la forêt sous nos pieds et entendre les oiseaux chanter. Les enfants se servent d'une transe du jeu pour apprendre et comprendre, s'approprier de nouvelles compétences et tester de nouveaux rôles, de nouvelles expériences. Comme les enfants, les adultes s'avèrent encore capables d'apprendre vite et facilement. L'état de transe sous hypnose permet de vivre des relations complexes et de facilement les comprendre. Tout aussi réel que le jeu quand nous étions enfants, ce que nous vivons en transe est perçu comme événement réel par notre cerveau.

Voilà qui ouvre bien des possibilités d'utilisation de l'état de transe. De nombreux pilotes performants entrent en transe pour parcourir un vol en pensées tout en utilisant tous leurs sens. Ils peuvent ainsi ressentir au préalable la sensation d'un atterrissage après un vol record ou réussir une figure d'acro difficile avant de l'avoir effectuée. Ce travail préliminaire mental s'avère payant: if you can dream it, you can do it!

«Si seulement nous pouvions à nouveau apprendre aussi vite et facilement qu'un enfant!»



Patryk Gradyś, Unsplash.com

Das Unbewusste entspricht einer Rechenzentrale, die Informationen selbständig verarbeitet, das bewusste Denken dem Bildschirm, auf dem relevante Informationen auftauchen. Ohne bewusste Aufmerksamkeit läuft ein «Gedanken-Bildschirmschoner».

L'inconscient correspond à un centre de données qui traite lui-même les informations, la pensée consciente constitue l'écran sur lequel apparaissent des informations pertinentes. Sans attention consciente, un «écran de veille de pensées» apparaît alors.

Die Wurzeln von Flugangst

Wie entstehen eigentlich unbewusste Blockaden oder Ängste beim Fliegen? Jeder von uns ist schon in Situationen geraten, die überfordernd waren. In solchen Momenten tun wir das Beste, was uns zu diesem Zeitpunkt möglich ist, um unser inneres System zu stabilisieren. Ein Beispiel: Klaus ist fünf Jahre alt und wird von einige Jahre älteren Kindern geärgert. Die grossen Kinder sperren ihn aus Spass in ein Zimmer. Klaus ist zu klein und zu jung, um sich zu wehren. Er hat keine Kontrolle über das Geschehen und die Situation macht ihm Angst. Klaus beschliesst, zukünftig wegzurennen und sich zu verstecken, wenn die Grossen kommen. Das ist eine gute Strategie, um die Kontrolle zu behalten.

Inzwischen ist Klaus ein erwachsener Gleitschirmpilot. Steigt er beim Fliegen hoch über das Gelände auf, fürchtet er, die Kontrolle zu verlieren. Er fühlt sich unwohl in der Thermik. Es macht ihn nervös, dass er die Bewegung der Luft nicht sehen kann. Statt in der Thermik zu bleiben, fliegt Klaus automatisch weg und «versteckt» sich in ruhigerer Luft. Unbewusst wendet Klaus dieselbe Strategie an wie als Fünfjähriger: wegrennen und verstecken. Instinktiv vermeidet er Situationen, in denen er erneut die Kontrolle verlieren könnte.

Die Auswirkungen seines unbewussten Programms bemerkt Klaus beim Fliegen viel deutlicher als im Alltag. Eigentlich fliegt er mit sehr viel Begeisterung und steckt Zeit und Energie in sein Hobby. Beim

Les racines de la peur en vol

D'où viennent les blocages inconscients et les peurs, dans le vol libre? Tout pilote a déjà vécu des situations trop exigeantes pour lui. Dans une telle situation, nous faisons tout notre possible, à ce moment précis, pour stabiliser notre système interne. Prenons un exemple: Claude, cinq ans, est importuné par des enfants plus âgés que lui. Pour s'amuser, ils l'enferment dans une chambre. Trop petit et trop jeune pour se défendre, il ne contrôle pas ce qui lui arrive et la situation lui fait peur. Il décide alors qu'à l'avenir, il partira en courant et se cachera, quand les grands approcheront. Une bonne stratégie pour garder le contrôle.

Les années passent. Adulte, Claude devient pilote de parapente. En vol, lorsqu'il enrouté les thermiques loin au-dessus du relief, il a peur de perdre le contrôle. Il se sent mal à l'aise dans les thermiques, ne pas voir les mouvements de l'air le rend nerveux. Au lieu de rester dans le thermique, Claude prend automatiquement le large et «se cache» dans une atmosphère plus calme. Inconsciemment, Claude applique la même stratégie qu'à cinq ans: fuir et se cacher. Il évite instinctivement les situations dans lesquelles il pourrait perdre le contrôle. En l'air, Claude ressent bien plus les effets de son programme inconscient qu'au quotidien. Il vole pourtant avec enthousiasme et investit beaucoup de temps et d'énergie dans son loisir. En vol thermique et à haute



LEAF2 light

EN-B PROGRESSION

Widen your horizons
Be LIGHT

Thermikfliegen und in der Höhe jedoch steht er immer wieder an. Seine üblichen Strategien bringen ihn in diesem Fall nicht weiter.

Mit Hypnose aus dem unbewussten Programm

Klaus beschliesst, mit Hilfe von Hypnose herauszufinden, was ihn unbewusst hindert, hoch zu fliegen und sich in der Thermik wohlfühlen. Sobald er in Trance in sein Unbewusstes eintaucht, erinnert Klaus sich an die Situation, als die Grossen ihn eingesperrt hatten. Klaus nutzt jetzt die Kreativität seines Unbewussten, um das alte Programm «Gefahr, die Kontrolle zu verlieren – wegrennen und verstecken» umzuschreiben und dadurch zu löschen. In Hypnose verändert er die Situation, bis er sie als in Ordnung erlebt und er die Kontrolle behalten kann. Das alte «Wegrennen-und-verstecken-Programm» ist jetzt überflüssig geworden.

Für das Gehirn macht es keinen Unterschied, ob wir etwas in Trance, beim Spiel, im Traum oder in der Realität erleben. Deshalb wirkt sich die Veränderung und das Update von Klaus' altem Programm auch sofort auf das Fliegen aus. Als er seinen ersten Thermikflug nach der Hypnose unternimmt, kann Klaus nicht nur mühelos aufdrehen, sondern die Aussicht von oben sogar geniessen.

Die Lösung steckt in uns selbst

Für den Verstand ist es schwierig, eventuell weit zurückliegende Programmierungen mit den heute erlebten Problemen in Verbindung zu bringen. Die Logik bringt uns hier nicht weiter. Wir erinnern uns einfach nicht mehr an die Ursachen oder erkennen die relevanten Zusammenhänge nicht. Meistens versuchen wir stattdessen die Lösung genau dort zu finden, wo das Problem auftritt. Auch Klaus hat schon an Weiterbildungskursen teilgenommen. Doch eine endgültige Besserung seiner Höhenangst hatte es nicht bewirkt. Für unser Unbewusstes ist es dagegen sehr leicht, die Ursachen für ein Problem und die richtige Lösung zu finden. Denn im Unbewussten haben wir alle notwendigen Informationen und Fähigkeiten zur Verfügung, wir müssen sie nur zu nutzen wissen.

altitude, il atteint malgré tout ses limites, et ses stratégies habituelles ne l'aident pas, dans ces cas précis.

L'hypnose, porte de sortie du programme inconscient

Claude décide d'utiliser l'hypnose pour comprendre ce qui l'entrave, inconsciemment, lorsqu'il veut voler haut et se sentir bien dans les thermiques. Une fois en transe, il plonge dans son inconscient et se souvient des grands qui l'avaient enfermé. Claude se sert maintenant de la créativité de son inconscient pour réécrire puis supprimer le programme «Danger, perte de contrôle: fuir et se cacher». En hypnose, la situation change jusqu'à ce qu'il la considère comme acceptable et qu'il puisse garder le contrôle. L'ancien programme, «Fuir et se cacher», est devenu obsolète.

Pour le cerveau, vivre une expérience en transe, par le jeu, en rêve ou dans la réalité n'a pas d'importance. Voilà pourquoi la modification et la mise à jour de l'ancien programme de Claude a un effet immédiat sur le vol libre. Lors de son premier vol thermique après l'hypnose, Claude parvient à enrouler sans peine et profite même pleinement de la vue qui s'offre à lui.

La solution se niche en toi

La raison a du mal à faire le lien entre un problème actuel et un programme potentiellement très ancien; la logique n'est alors d'aucune aide. Nous ne nous souvenons pas de l'origine du problème et ne reconnaissons pas des liens pourtant pertinents. En général, nous tentons même de trouver la solution à l'endroit même où apparaît le problème. Claude a pourtant participé à des formations continues, mais sans parvenir à se défaire de sa peur de l'altitude. En revanche, notre inconscient trouve facilement les origines d'un problème et la solution adaptée: il contient toutes les informations et les capacités nécessaires et les met à notre disposition. Il nous reste à savoir les utiliser.



DELIGHT3

LEICHTES STRECKENGURTZEUG
SELLETTE CROSS LÉGÈRE