

Symptome zeigen sich? Welche Gedanken, Ängste kommen auf? Welche Glaubenssätze wie „Ich bin zu schwach oder ich schaffe das nicht“ entstehen in der Situation? Nach einer Aufklärung über die Entstehung von Angst arbeite ich auch mit Methoden aus dem Spitzensport-Mental-Coaching. Dazu gehören Atemübungen, Haltungsübungen, subvokales Training sowie einige andere gut umsetzbare Übungen.

Auch Alpinisten wie Simon Messner oder Alexander Huber kennen die Problematik Angst. Wie schaffen sie es, trotzdem Erstbesteigungen zu machen und sich immer wieder zu motivieren?

Volgmann: Die Jungs sind mental auf einem anderen Level. Sie sind fokussiert und getrieben, ihre Abenteuer bestmöglich umzusetzen. Dabei stellen sie sich ihren Ängsten und lösen diese somit für sich auf.

Wandern und Bergsteigen können folglich als Therapie dienen?

Volgmann: Ja. Aber dabei ist es im-



mens wichtig, dass ich mit meinen Klienten nicht in die Überforderung gehe. Es gilt zu motivieren, zu unterstützen, genau hinzusehen, wo die Person mental steht. In kleinen Schritten wird das Selbstbewusstsein aufgebaut. Dabei schaffe ich Vertrauen, verstärke dies positiv und kann dann das nötige „Werkzeug“ zum persönlichen Training mitgeben. Ein wichtiger

Bestandteil beim persönlichen Training ohne Coach ist es auch, sich auf eine Bergtour optimal vorzubereiten. Dies kann mit ganz praktischen Dingen geschehen: Habe ich alles an Ausstattung dabei? Genügend zu trinken, eventuell ein Seil zur Absicherung, Regenschutz usw. Das gibt schon mal ein sicheres, positives Gefühl.

Allgäu

Höhenangst-Training

www.alpintrekker.de



Willkommen im Berg

- Höhenangst-Training
- Intensiv-Einzeltraining
- Trittsicherheit & Balance
- Mentale Stärke am Berg

Alpintrekker

Bergtouren und Höhenangst-Training hier in Fischen im Allgäu

www.alpintrekker.de
08326/6009823

