



MINDSET – der Kopf muss mitspielen

Es gibt ja diesen berühmten Satz „Man gewinnt den Kampf im Kopf“ und das kann ich nur bestätigen. Nach 42 Jahren Militär, Sicherheit, Expedition, Wildlife, Einsätzen in verschiedenen Ländern dieser Welt und als Ausbilder habe ich zu diesem Thema einige Erfahrungen sammeln dürfen.

Dein Geist muss wach, offen und diszipliniert sein, darf sich nicht ablenken lassen und dich vor unüberlegten Handlungen bewahren. Der Umgang mit dem eigenen Inneren muss natürlich trainiert werden, sonst klappt das alles nicht.

Nutze Signale, die dir dein Körper anzeigt, z.B. Angst. Jeder hat schon einmal vor irgendeiner Situation Angst gehabt, das ist auch überhaupt nicht verwerflich, es kommt nur darauf an, wie die Person damit umgeht. Angst ist ein Warnsignal, d.h. die Sinne müssen nochmals geschärft werden, dass Tempo einer Aktion angepasst werden.

Disziplin, auch der Kopf muss sich disziplinieren, darf sich nicht von plötzlichen Gefühlen überrennen lassen dürfen. Immer wiederholtes Training (Drills), die Selbstsicherheit erlernte Techniken / Fähigkeiten zu beherrschen, Durchhaltevermögen sind die Bausteine der nötigen Disziplin.

Ob in Kriegs-, Krisen-, oder Wildnisgebieten, aber auch in Städten, auf Straßen, überall lauern Gefahren oder zumindest gefährliche Situationen auf uns. Mit den meisten Fällen können wir locker umgehen, da wir solche kleineren Gefahrenlagen schon mehrfach erlebt und gemeistert haben.

Begegnen wir aber einem Raubtier in der freien Wildbahn sieht die Sache schon anders aus, wer jetzt in Panik gerät hat schon verloren. Als Mensch sind wir perfekte Opfer für Raubtiere, denn wir sind leicht aufzuspüren, duften gut und sind zudem die wahrscheinlich langsamsten Lebewesen und im Vergleich auch noch relativ schwach. Hier hilft uns nur unser Mindset, um eine solche Lage heil zu überstehen.

Löwin in der Nacht



In Kriegsgebieten geht es schnell um Leben oder Tod, neben dem Überleben steht da noch ein Auftrag, der erfüllt werden muss. Nicht immer ganz einfach. Militär und Polizei trainieren regelmäßig solche Situationen, damit sie für den Ernstfall gewappnet sind, leider funktioniert das auch nicht immer und nicht bei allen Personen.

In einem Feuergefecht kann es dazu kommen, dass der Kopf nur noch an eine Flucht denkt, bloß schnell weg und in Sicherheit bringen, das ist eine nur allzu verständliche Reaktion, die uns aber unter Umständen ganz schnell das Leben kosten kann. Nur ein diszipliniertes Mindset kann uns auch in dieser Lage helfen, denn es befähigt uns, die Lage schnell zu analysieren und über das weitere Vorgehen zu entscheiden.

Kommen nun ungeübte Menschen in solche lebensbedrohlichen Situationen, erstarren sie (Angststarre) oder handeln voreilig und unüberlegt. Damit bringen sie sich unter Umständen in eine ausweglose Lage. Panik, Weglaufen (Unterschied Weglaufen zu kontrollierter Flucht), Angst und Panikverhalten.



Das Mindset ist für uns Menschen also überlebenswichtig und verschafft uns die Möglichkeit auch gefährliche Situationen in den Griff zu bekommen und heil herauszukommen.