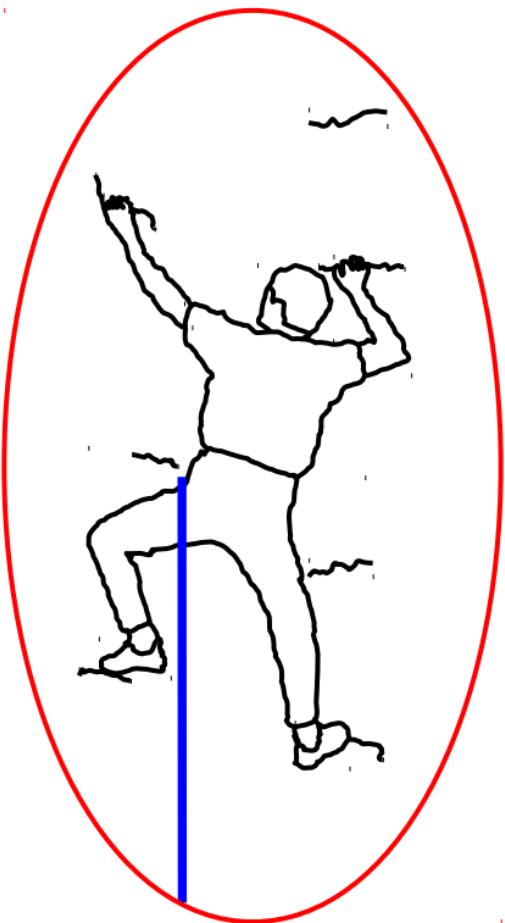


Glückserlebnis Klettern. Wie funktioniert das?



Kurs im SAC Weissenstein
von Thomas Keller Sugiez
Mobile: +41 (0) 78 666 87 66

Unterschiede Alltag und Glückserlebnis Klettern

Alltag	Kletter-Erlebnis
Informationslärm: Zerstreuung und Konfusion der Aufmerksamkeit	Zuspitzung der Aufmerksamkeit auf das Klettern
Nebelhaftigkeit der Grenzen, Anforderungen, Motivationen, Entscheidungen, Rückmeldungen	Klarheit und Steuerbarkeit der Grenzen, Anforderungen, Entscheidungen, Rückmeldungen
Trennung von Handlung und Bewusstsein	Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein
Versteckte, unvorhersehbare Gefahren; unbeeinflussbare Ängste	Offensichtliche, einschätzbare und kontrollierbare Gefahren

Weitere Infos und Quellenangabe:
Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis.
Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun
aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta,
2005 (9. Auflage)

Unterschiede Alltag und Glückserlebnis Klettern

Alltag	Kletter-Erlebnis
Angst, Sorgen, Konfusion	Glück, Gesundheit, Vision
Leben nach Stundenplan; Phasen hektischer Anstrengung	Leben ausserhalb der Zeit: Zeitlosigkeit
und Peitsche: Wichtigkeit exotelischer, extrinsischer materieller und sozialer Belohnungen; Zweckorientiertheit	Prozessorientiertheit; Beachtung autotelischer, intrinsischer Belohnungen; Eroberungen des Nutzlosen

Weitere Infos und Quellenangabe:
Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta, 2005 (9. Auflage)

Unterschiede Alltag und Glückserlebnis Klettern

Alltag	Kletter-Erlebnis
Dualismus von Geist und Körper; Fehlendes Selbst-Verständnis; Falsches Bewusstsein seiner selbst; Kampf zwischen verschiedenen "Selbsten"	Integration von Geist und Körper Verstehen des wahren Selbst; Selbstintegration
Fehlkommunikation mit anderen; Masken, Status und Rollen in einer Hierarchie; falsche Unabhängigkeit oder Abhängigkeit am falschen Ort	Direkte und unmittelbare Kommunikation mit anderen in einer Ordnung der Gleichberechtigung; wahre und beidseits akzeptierte Abhängigkeit von anderen

Weitere Infos und Quellenangabe:
Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis.
Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun
aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta,
2005 (9. Auflage)

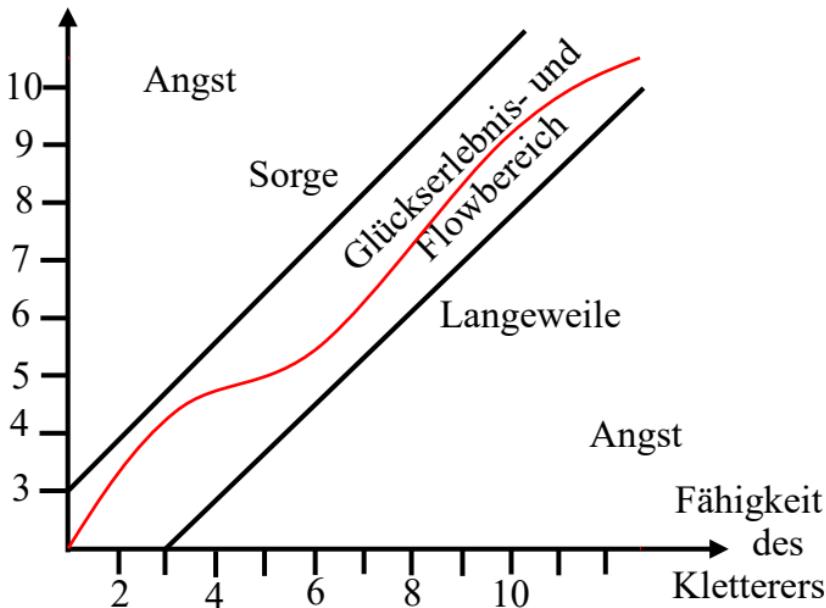
Unterschiede Alltag und Glückserlebnis Klettern

Alltag	Kletter-Erlebnis
Unklarheit bezüglich des Ortes des Menschen in der Natur oder im Universum; Abgetrenntheit von der natürlichen Ordnung; Zerstörung der Erde	Sinn für den Ort des Menschen im Universum; Einheit mit der Natur; Kongruenz der psychologischen und der weltlichen Ökologie
Oberflächlichkeit der Anliegen; Seichte Bedeutungen im Flachland	Dimension "dort oben"; Begegnung mit tiefsten Anliegen

Weitere Infos und Quellenangabe:
Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis.
Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta,
2005 (9. Auflage)

Glückserlebnis Klettern zwischen Schwierigkeit und Können

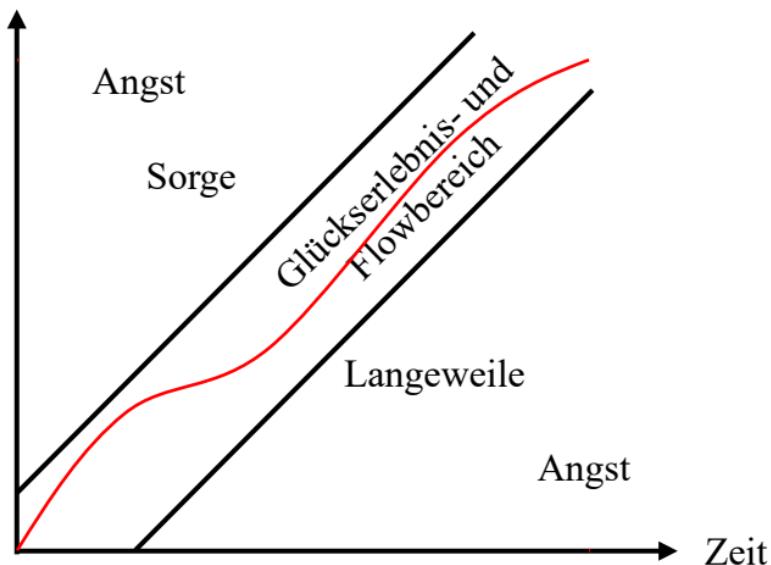
Schwierigste
Kletterstelle der
Route



Weitere Infos und Quellenangabe:
Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis.
Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun
aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta,
2005 (9. Auflage)

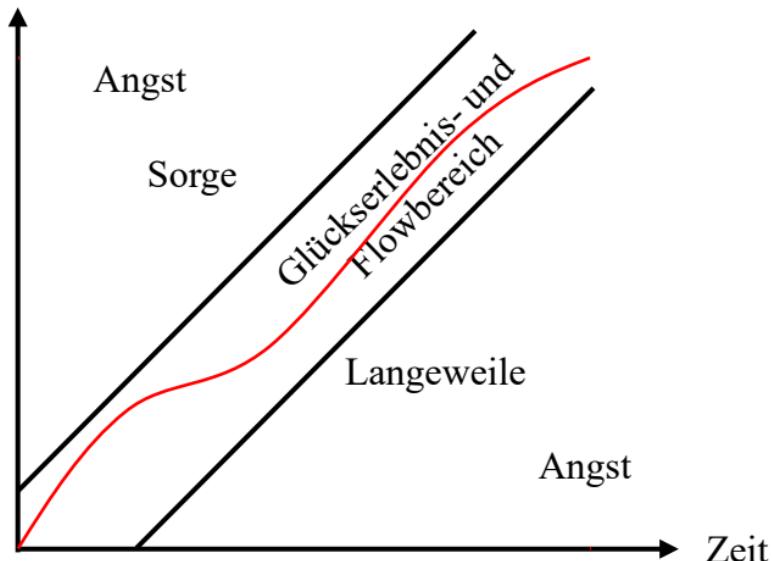
Plaisirkletterer, Spiel mit den Varianten auf gleichem Schwierigkeitsniveau

Anzahl der gemachten Kletterroutenvarianten



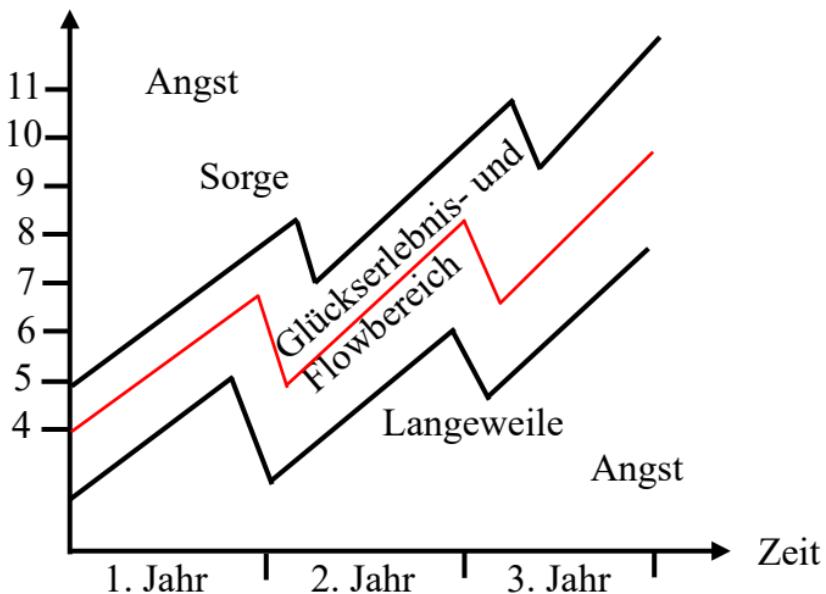
Glückserlebnis Klettern,
Machen von verschiedenen Routen
„Sammeln von Kletterrouten“

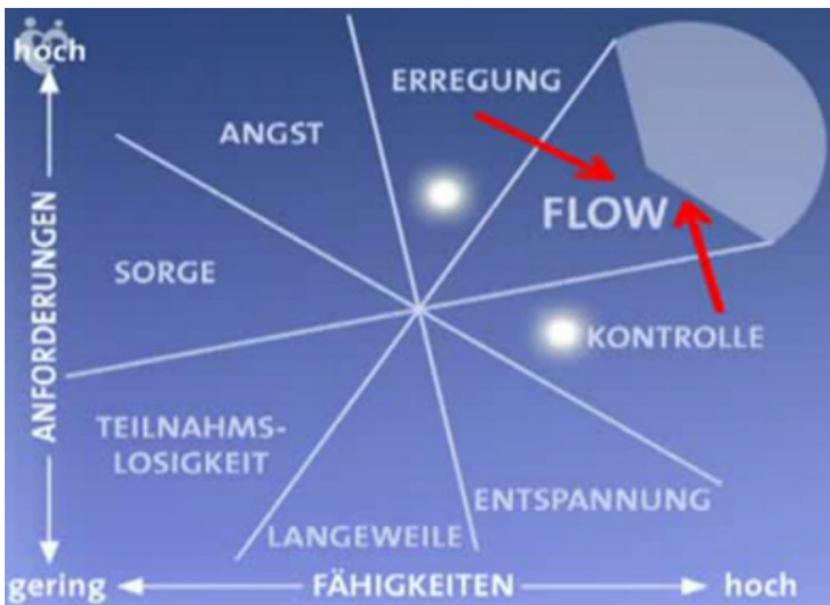
Summe aller
gemachten
Kletterrouten



Glückserlebnis Klettern mit dem Ziel, maximale Schwierigkeit am Saisonende

Schwierigste
Kletterstelle der
Route





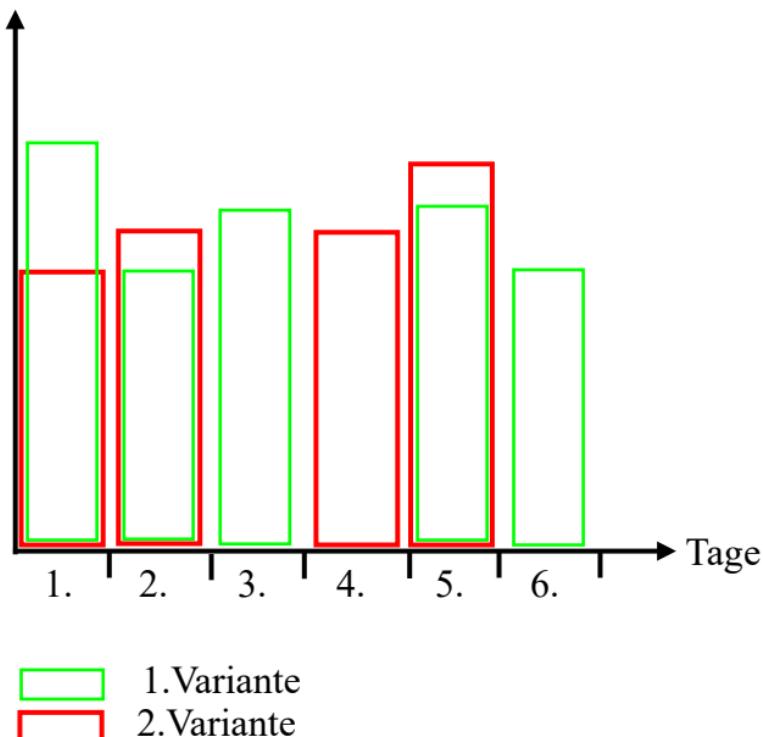
Weitere Infos und Quellenangabe:
 Vortrag von Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi
 zum Thema The Construction of Happiness Wie
 Glück entsteht
 Vortrag von 2008 bei der Carl Friedrich von
 Siemens-Stiftung in München Aufzeichnung der
 Teleakademie

Eigene Variante:



Sinnvolles Trainingsintervall

Anzahl Kletterzüge
pro Tag



Weitere Infos und Quellenangabe:
Udo Neumann, Dale Goddard: Lizenz
zum Klettern. Köln: Neuland
Mediaworks, 1997

Ernährung und Klettern Teil 1

10 Tipps für lustvolles Essen und mehr Bewegung

- Essen Sie abwechslungsreich, mit Genuss und in Ruhe.

- Wählen Sie Zwischenmahlzeiten sorgfältig aus – das gilt besonders für Kinder.
- Essen Sie regelmässig, immer zur gleichen Tageszeit und nach Möglichkeit mit anderen.
- Essen ist kein Trostpflaster; Essen ist als Belohnung tabu.
- Achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl, statt Kalorien zu zählen.

Ernährung und Klettern Teil 2

- Essen Sie 5 Portionen Gemüse und Früchte am Tag. **
- Wasser ist der beste Durstlöscher. Vermeiden Sie stark gezuckerte Getränke.
- Ein ausgedehnter Spaziergang lässt Sie Energie und Kraft tanken.
- Lassen Sie Ihr Auto gelegentlich zu Hause, gehen Sie zu Fuss oder nehmen Sie das Velo!
- Sitzen Sie weniger – Bewegung tut gut: Spiel und Sport können Sie in jedem Alter betreiben.

Weitere Infos und Quellenangabe:

Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht 2005
Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit Bern
www.ernaehrungsbericht.ch

** = Da auf Touren, das in der Praxis nicht eingehalten werden kann, gibt es eine praxiserprobte Alternative mittels Nahrungsergänzung Juice PLUS.
Mehr dazu unter:
www.juiceplus.com/+keller661115

Eigene Ergänzungen: