

# Glückserlebnis Klettern Wie funktioniert das?

alles ausserhalb  
der roten Linie wird  
absichtlich nicht  
berücksichtigt

wird berücksichtigt

Leben nach  
Stundenplan

Zeitlosigkeit

Andere  
Tätigkeiten

100%  
beim  
Klettern

Handlung  
und  
Bewusst-  
sein sind  
100%  
beim  
Klettern

Handlung  
und  
Bewusstsein  
beschäftigen  
sich mit  
verschiedenen  
Sachen

Glück,  
Gesund-  
heit,  
Vision

Angst  
Sorgen  
Kon-  
fusion

Gegenwart

Zukunft  
Vergangenheit

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

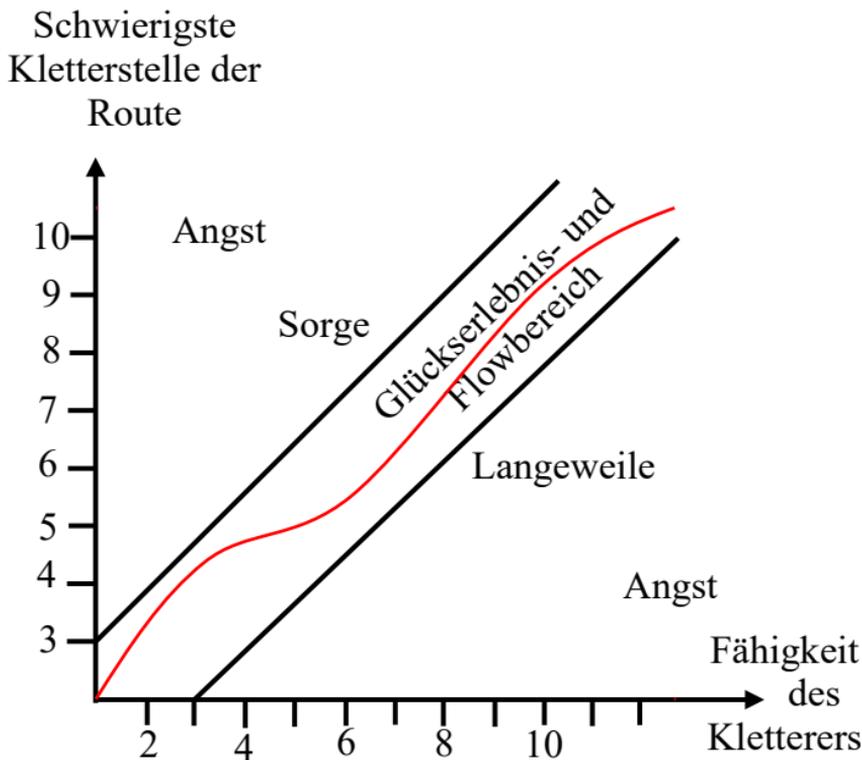
Weitere Infos und Quellenangabe:  
Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis.  
Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun  
aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta,  
2005 (9. Auflage)

## 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)

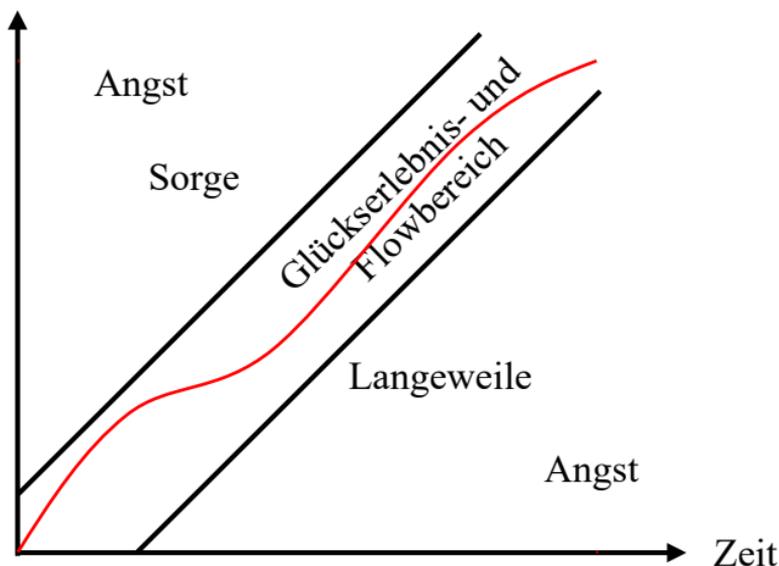
## Glückserlebnis Klettern zwischen Schwierigkeit und Können



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

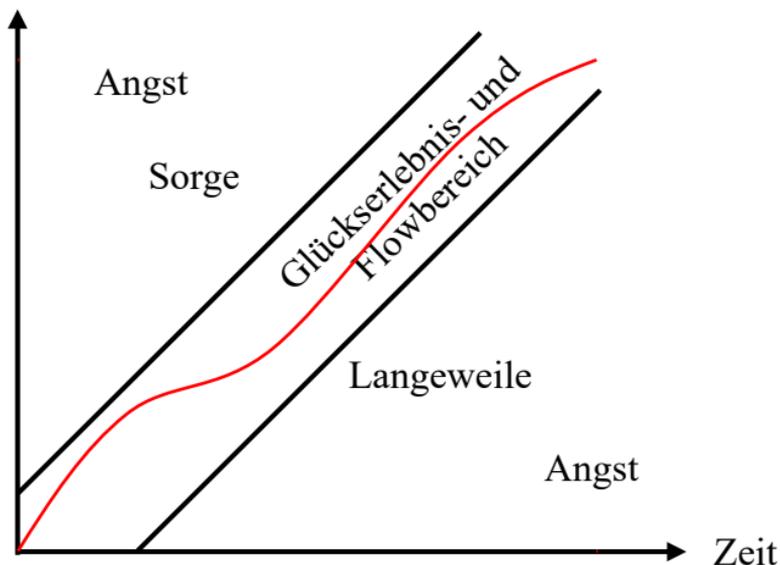
## Plaisirkletterer, Spiel mit den Varianten auf gleichem Schwierigkeitsniveau

Anzahl der gemachten  
Kletterroutenvarianten

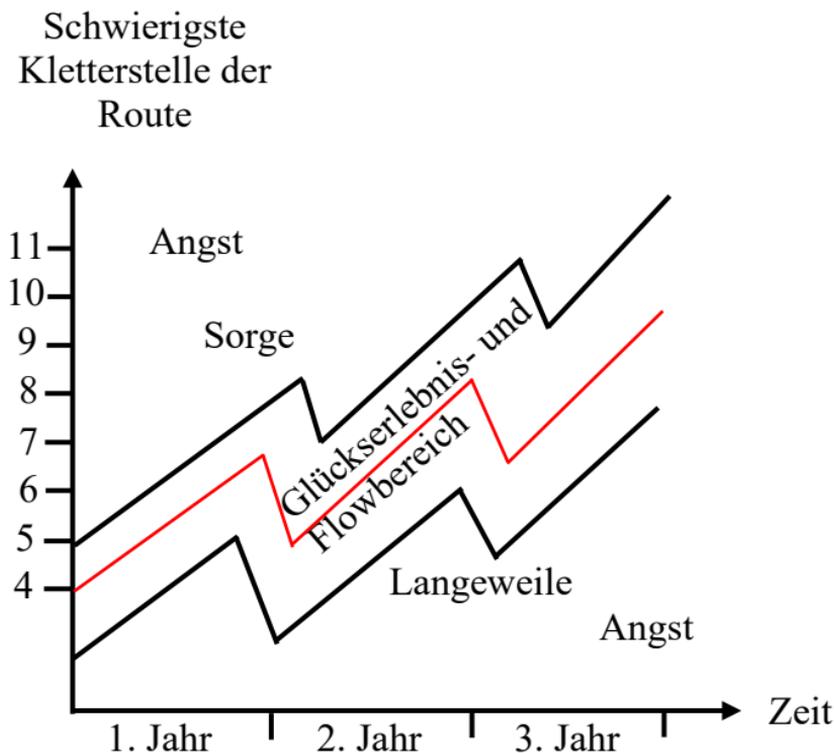


**Glückserlebnis Klettern,**  
**Machen von verschiedenen Routen**  
**„Sammeln von Kletterrouten“**

Summe aller  
gemachten  
Kletterrouten



## Glückserlebnis Klettern mit dem Ziel, maximale Schwierigkeit am Saisonende





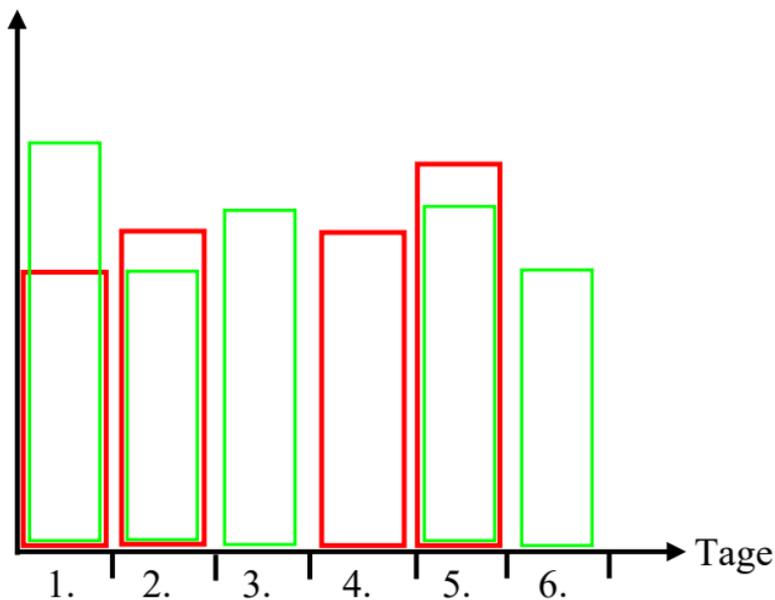
Weitere Infos und Quellenangabe:  
 Vortrag von Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi  
 zum Thema The Construction of Happiness Wie  
 Glück entsteht  
 Vortrag von 2008 bei der Carl Friedrich von  
 Siemens-Stiftung in München Aufzeichnung der  
 Teleakademie

## Eigene Variante:



## Sinnvolles Trainingsintervall

Anzahl Kletterzüge  
pro Tag



-  1.Variante
-  2.Variante

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 Durstlöcher. 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  
Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit Bern  
[www.ernaehrungsbericht.ch](http://www.ernaehrungsbericht.ch)

\*\* = Da auf Touren, das in der Praxis nicht eingehalten werden kann, gibt es eine praxiserprobte Alternative mittels Nahrungsergänzung Juice PLUS und Juice Plus+ Complete. Mehr dazu unter:  
[www.juiceplus.com/ch/de](http://www.juiceplus.com/ch/de)

## **Eigene Ergänzungen:**