

An aerial photograph of a rugged mountain range under a blue sky with scattered white clouds. A paraglider is visible in the upper right quadrant. The foreground and middle ground are overlaid with a semi-transparent teal gradient.

MEIN STRECKENFLUG- TAGEBUCH

zum Ausfüllen

MEIN STRECKENFLUG-TAGEBUCH

1 Was erwarte ich mir genau vom Streckenfliegen?

Was sind meine (materiellen) Ziele beim Streckenfliegen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tip: Um dein Unterbewusstsein zu aktivieren, damit es dir bei dem Erreichen deinem Streckenflugziel hilft, musst du deine materiellen Ziele (x Kilometer, eine bestimmte Aufgabe) **mit positiven Gefühlszielen verbinden!** Das ist ganz wichtig. Es wird dir ungeahnten Schub geben.

Beispiele könnten sein: Sich frei zu fühlen, abgekoppelt, das Hochgefühl, eine Schwierigkeit zu meistern, entrückt, den Genuss, die Welt von oben zu sehen, eine Grenze zu verschieben. Etwas Neues zu entdecken. Etwas Einzigartiges zu erleben. Der Kitzel sich Unbekanntem zu stellen. Das Glücksgefühl, eine Aufgabe zu schaffen. Jetzt du ...

Was will ich auf Strecke erleben? Welche Gefühle will ich erleben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 MEIN FLUG 1

Vor dem Flug: Was möchte ich von dem Flug?

Überlege dir vor dem Streckenflug genau, was du möchtest. Was willst du lernen? Was soll er dir persönlich bedeuten? Welche Gefühle möchtest du erleben?

Natürlich kannst du das auch weglassen. Doch es wird deinen Lernerfolg und deinen Genuss steigern. Probiere es aus.

Wie viele Kilometer will ich fliegen? Wie viele Punkte will ich erreichen? Welchen Berg will ich mir ansehen? Welche Streckenaufgabe bewältigen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MEIN FLUG 1

Nach dem Flug: Wie ist es gelaufen?

Wenn es geht, mach diese Analyse noch am Landeplatz ... Erinnerung dich kurz daran, was dein Ziel und deine Erwartungen an den Flug waren.

Dann geh ihn gedanklich noch einmal durch. Lass dich von den folgenden Fragen leiten. Notiere dir - wenn auch kurz - deine Antworten und Eindrücke, so lange sie noch frisch sind.

Und feiere deine Erfolge! Egal, wie klein sie sind. Du hast dich auf den Weg gemacht, das ist der erste Erfolg! Doch jetzt du ...

Was war das Ergebnis?

.....

.....

.....

Was habe ich erlebt? Was waren tolle Momente?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fortsetzung Nachbesprechung Flug 1

Was ist mir gut gelungen?

.....

.....

.....

.....

Welche Fehler habe ich gemacht?

.....

.....

.....

.....

Was will ich beim nächsten Mal anders machen?

.....

.....

.....

.....

3 MEIN FLUG 2

Vor dem Flug: Was möchte ich von dem Flug?

Überlege dir vor dem Streckenflug genau, was du möchtest. Was willst du lernen? Was soll er dir persönlich bedeuten? Welche Gefühle möchtest du erleben?

Natürlich kannst du das auch weglassen. Doch es wird deinen Lernerfolg und deinen Genuss steigern. Probiere es aus.

Wie viele Kilometer will ich fliegen? Wie viele Punkte will ich erreichen? Welchen Berg will ich mir ansehen? Welche Streckenaufgabe bewältigen?

[Content area for reflections and answers, enclosed in a grey box with a dotted border]

[Dotted lines for writing reflections and answers]



MEIN FLUG 2

Nach dem Flug: Wie ist es gelaufen?

Wenn es geht, mach diese Analyse noch am Landeplatz ... Erinnerung dich kurz daran, was dein Ziel und deine Erwartungen an den Flug waren.

Dann geh ihn gedanklich noch einmal durch. Lass dich von den folgenden Fragen leiten. Notiere dir - wenn auch kurz - deine Antworten und Eindrücke, so lange sie noch frisch sind.

Und feiere deine Erfolge! Egal, wie klein sie sind. Du hast dich auf den Weg gemacht, das ist der erste Erfolg! Doch jetzt du ...

Was war das Ergebnis?

.....

.....

.....

Was habe ich erlebt? Was waren tolle Momente?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fortsetzung Nachbesprechung Flug 2

Was ist mir gut gelungen?

.....

.....

.....

.....

Welche Fehler habe ich gemacht?

.....

.....

.....

.....

Was will ich beim nächsten Mal anders machen?

.....

.....

.....

.....

4 MEIN FLUG 3

Vor dem Flug: Was möchte ich von dem Flug?

Überlege dir vor dem Streckenflug genau, was du möchtest. Was willst du lernen? Was soll er dir persönlich bedeuten? Welche Gefühle möchtest du erleben?

Natürlich kannst du das auch weglassen. Doch es wird deinen Lernerfolg und deinen Genuss steigern. Probiere es aus.

Wie viele Kilometer will ich fliegen? Wie viele Punkte will ich erreichen? Welchen Berg will ich mir ansehen? Welche Streckenaufgabe bewältigen?

.

MEIN FLUG 3

Nach dem Flug: Wie ist es gelaufen?

Wenn es geht, mach diese Analyse noch am Landeplatz ... Erinnerung dich kurz daran, was dein Ziel und deine Erwartungen an den Flug waren.

Dann geh ihn gedanklich noch einmal durch. Lass dich von den folgenden Fragen leiten. Notiere dir - wenn auch kurz - deine Antworten und Eindrücke, so lange sie noch frisch sind.

Und feiere deine Erfolge! Egal, wie klein sie sind. Du hast dich auf den Weg gemacht, das ist der erste Erfolg! Doch jetzt du ...

Was war das Ergebnis?

.....

.....

.....

Was habe ich erlebt? Was waren tolle Momente?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fortsetzung Nachbesprechung Flug 3

Was ist mir gut gelungen?

.....

.....

.....

.....

Welche Fehler habe ich gemacht?

.....

.....

.....

.....

Was will ich beim nächsten Mal anders machen?

.....

.....

.....

.....