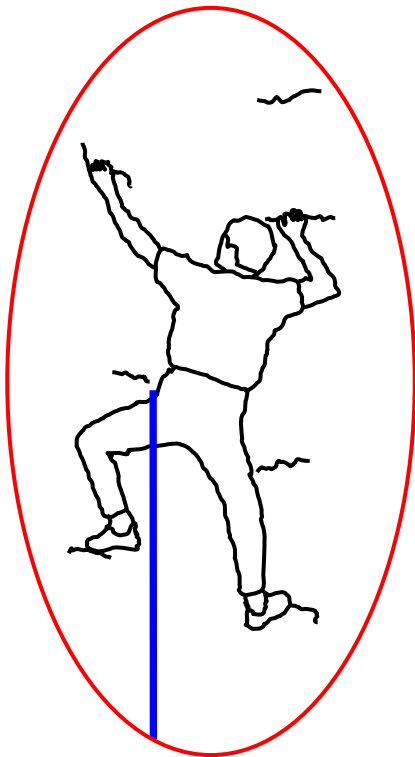


# Glückserlebnis Klettern. Wie funktioniert das?



Kurs im SAC Weissenstein  
von Thomas Keller Sugiez  
Mobile: +41 (0) 79 455 10 71

## Unterschiede Alltag und Glückserlebnis Klettern

| Alltag   | Kletter-Erlebnis  |
|--|---|
| Informationslärm:<br>Zerstreuung und<br>Konfusion der<br>Aufmerksamkeit                                | Zuspitzung der<br>Aufmerksamkeit auf das<br>Klettern  |
| Nebelhaftigkeit der<br>Grenzen,<br>Anforderungen,<br>Motivationen,<br>Entscheidungen,<br>Rückmeldungen | Klarheit und<br>Steuerbarkeit der<br>Grenzen,<br>Anforderungen,<br>Entscheidungen,<br>Rückmeldungen |
| Trennung von<br>Handlung und<br>Bewusstsein  | Verschmelzen von<br>Handlung und<br>Bewusstsein   |
| Versteckte,<br>unvorhersehbare<br>Gefahren;<br>unbeeinflussbare<br>Ängste                              | Offensichtliche,<br>einschätzbare und<br>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,<br>Konfusion   | Glück, Gesundheit,<br>Vision  |
| Leben nach<br>Stundenplan; Phasen<br>hektischer Anstrengung   | Leben ausserhalb der<br>Zeit: Zeitlosigkeit   |
| und Peitsche:<br>Wichtigkeit<br>exotelischer,<br>extrinsischer materieller<br>und sozialer<br>Belohnungen;<br>Zweckorientiertheit | Prozessorientiertheit;<br>Beachtung autotelischer,<br>intrinsischer<br>Belohnungen;<br>Eroberungen des<br>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 |

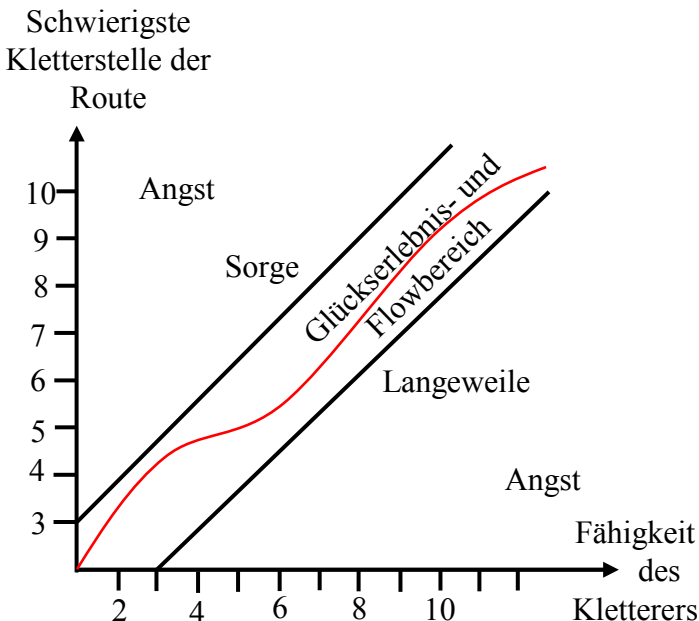
Weitere Infos und Quellenangabe:  
Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis.  
Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun  
aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta,  
2005 (9. Auflage)

## Unterschiede Alltag und Glückserlebnis Klettern

| Alltag  | Kletter-Erlebnis   |
|---|--|
| Unklarheit bezüglich des Ortes des Menschen in der Natur oder im Universum;<br>Abgetrenntheit von der natürlichen Ordnung;<br>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";<br>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)

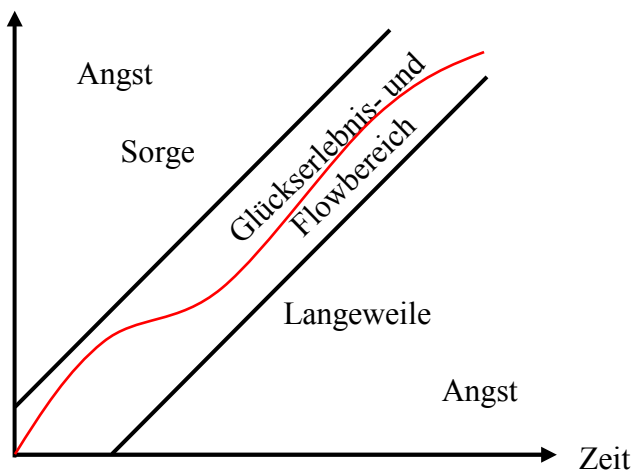
## Glückserlebnis Klettern zwischen Schwierigkeit und Können



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

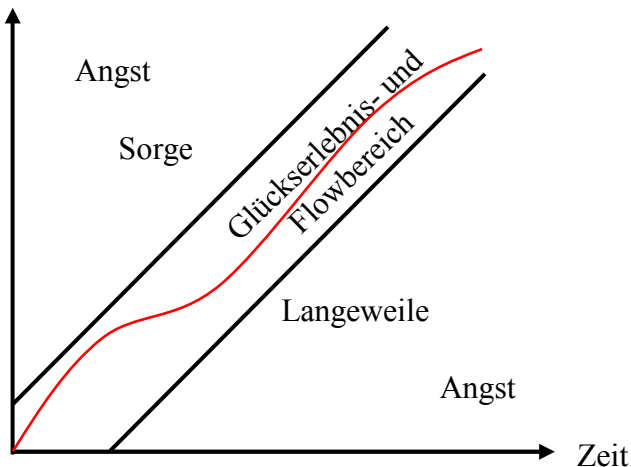
## Plaisirkletterer, Spiel mit den Varianten auf gleichem Schwierigkeitsniveau

Anzahl der gemachten  
Kletterroutenvarianten



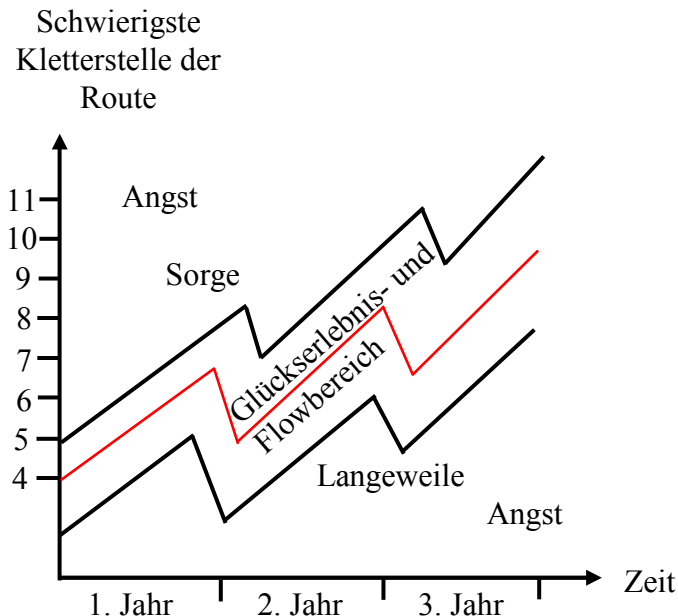
**Glückserlebnis Klettern,**  
**Machen von verschiedenen Routen**  
**„Sammeln von Kletterrouten“**

Summe aller  
gemachten  
Kletterrouten





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

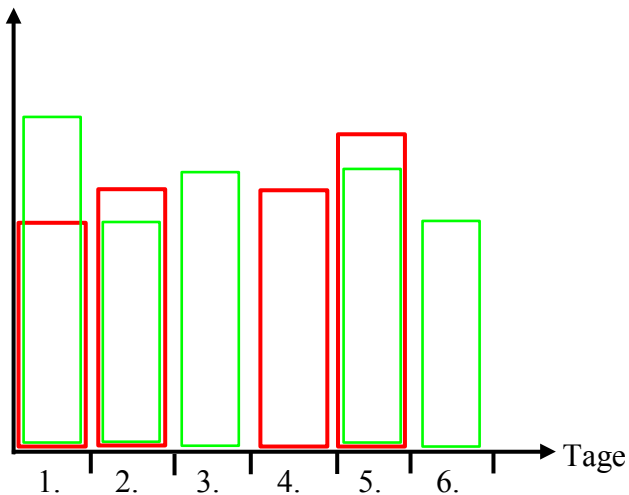




## Eigene Variante:



## 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 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](http://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](http://www.juiceplus.com/+keller661115)

## **Eigene Ergänzungen:**