

## Mentales Training für die Schweizer Luftwaffe - Erarbeitung eines Konzepts

Eine Militärpilotin oder ein Militärpilot muss mit höchster Konzentration und unter grosser körperlicher Belastung ein hochkomplexes Flugzeug steuern und unter Zeitdruck Entscheidungen fällen. Um diesen Anforderungen zu genügen, braucht es neben dem Training der technischen Fähigkeiten auch ein gezieltes mentales Training. In einer standardisierten Form existiert in der Schweizer Luftwaffe noch kein vergleichbares Training. Deswegen wird in der vorliegenden Bachelorarbeit diese Trainingsform genauer analysiert.

In einer vorgängigen Projektarbeit (Soltermann, 2017) wurde das Grundgerüst anhand einer Literaturrecherche und Bedarfsanalyse erarbeitet. In der vorliegenden Bachelorarbeit wird der eigentliche Ausbildungsbedarf für das mentale Training mittels Online-Fragebogen und weiteren Interviews erfasst und daraus ein Konzept hierfür entwickelt.

Bei den Resultaten zeigt sich, dass die Einführung eines mentalen Trainings begrüsst wird und gefördert werden sollte. Die verschiedenen Stakeholder haben viele Wünsche und Vorstellungen, wie ein solches Training aussehen soll. Mit Hilfe dieser Inputs und der Literatur wird ein Konzept erstellt, das auf die Luftwaffe zugeschnitten ist und die Vorkenntnisse der Teilnehmenden des mentalen Trainings berücksichtigt.



Diplomandin  
Lara Soltermann

Dozierende  
Céline Mühlethaler  
Chiara Knecht

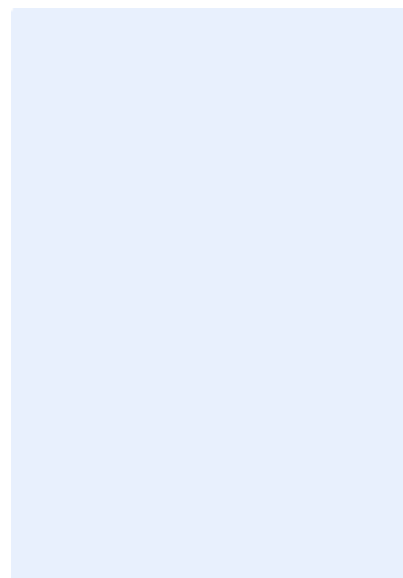


Bild klein 1.