

# Glückserlebnis Alpinwandern. Wie funktioniert das?



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

## Unterschiede Alltag und Glückserlebnis Alpinwandern

Alltag	Alpinwandern-Erlebnis
Informationslärm: Zerstreuung und Konfusion der Aufmerksamkeit	Zuspitzung der Aufmerksamkeit auf das Alpinwandern
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 Alpinwandern

Alltag	Alpinwandern-Erlebnis
Angst, Sorgen, Konfusion	Glück, Gesundheit, Vision
Leben nach Stundenplan; Phasen hektischer Anstrengung	Leben ausserhalb der Zeit: Zeitlosigkeit
Zuckerbrot 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 Alpinwandern

Alltag	Alpinwandern-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

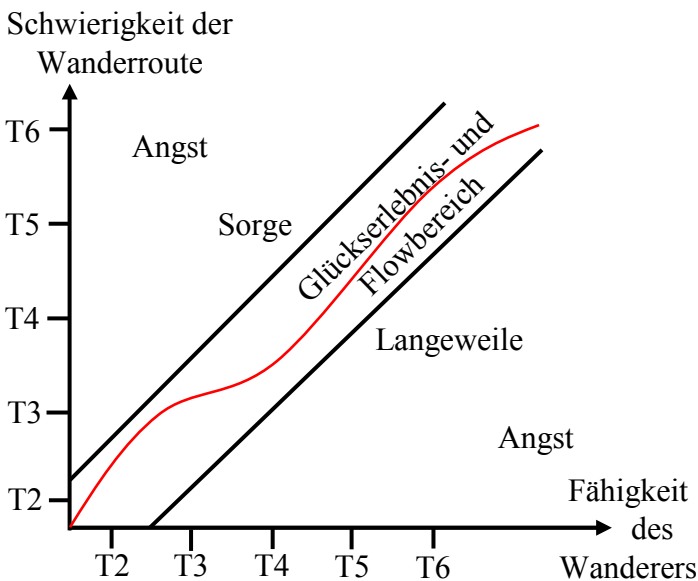
Weitere Infos und Quellenangabe:  
Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis.  
Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun  
aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta,  
2005 (9. Auflage)

## Unterschiede Alltag und Glückserlebnis Alpinwandern

Alltag	Alpinwandern-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

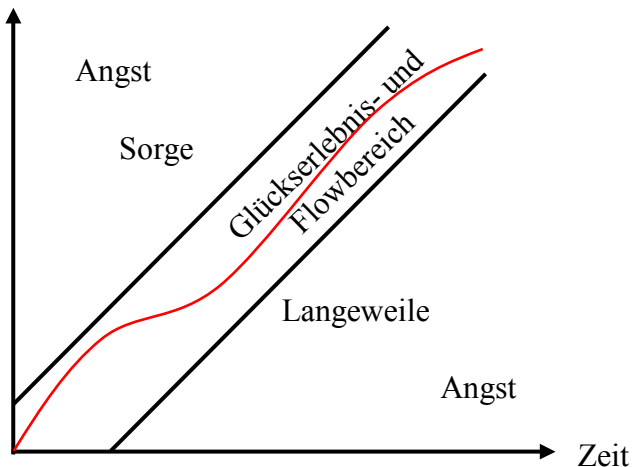
Weitere Infos und Quellenangabe:  
Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis.  
Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun  
aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta,  
2005 (9. Auflage)

## Glückserlebnis Alpinwandern zwischen Schwierigkeit und Können

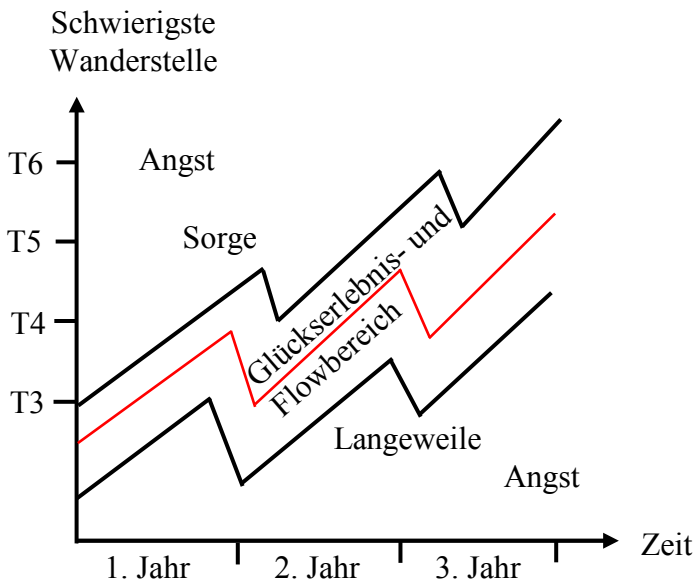


**Glückserlebnis Alpinwandern,**  
**Machen von verschiedenen Routen**  
**„Sammeln von Wanderrouten“**

Summe aller gemachten  
Wanderrouten oder  
Fläche der erforschten  
Alpenblumengebiete  
oder .....



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

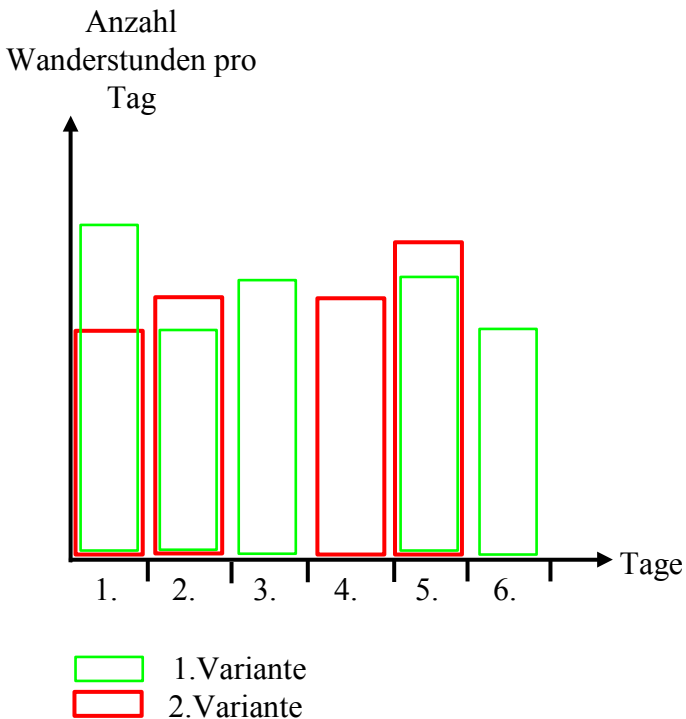




## Eigene Variante:



## Sinnvolles Trainingsintervall



## Ernährung und Alpinwandern 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 Alpinwandern 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:**