

# Entscheiden unter Druck: Emotionen

For te émotion positive, l'ivresse de l'altitude m'incite à rester dans une situation donnée, voire à me rapprocher de la falaise. Le risque est-il automatiquement moins élevé?

Ein Höhenrausch ist sicherlich eine stark positive Emotion und motiviert mich, in der Situation zu bleiben oder näher an die Felsen heranzufiegen. Ist das Risiko deswegen auch automatisch tief?

Text und Fotos | Arbeitsgruppe Human Factors

Emotionen üben starken Einfluss auf Entscheidungen aus. Mit Emotionen sind Zustände wie Freude, Stolz, Euphorie, Stress, Wut, Angst, Ekel oder Schuld gemeint. Emotionen sind Reaktionen auf Situationen, die für mich von Bedeutung sind, und äussern sich in Veränderungen im Körper, Gesichtsausdruck, Befinden, Denken und Verhalten. Dank Emotionen kann ich angemessen auf bestimmte Situationen reagieren.

Emotionen ermöglichen mir blitzschnelle Entscheide: Wenn die Situation schlecht für mich erscheint, fühlt sich die Emotion unangenehm an. Ich entferne mich und meide diese Situation in Zukunft. Höre ich in der Nacht im Wald ein Knurren, empfinde ich Furcht und ergreife die Flucht oder mache mich zum Kampf bereit – ich werde den Wald in Zukunft meiden. Wenn die Situation gut für mich erscheint, fühlt sich die Emotion angenehm an. Ich bewege mich auf die Situation zu, bleibe dort und suche sie in Zukunft wieder auf.

Wie wir in starken emotionalen Zuständen Entscheidungen treffen, hat uns im natürlichen Umfeld einen evolutionären Vorteil verschafft. Doch was bedeutet es in einer komplexen modernen Welt? Was bedeutet es bei Ausflügen in Dimensionen, für die ich von Natur aus nicht vorgesehen bin – also beim Fliegen mit Hängegleitern? Dazu zwei Situationen im Streckenfliegen:

## Blauthermik

Tausend Meter über dem Gelände drehe ich alleine in einer ruppigen Blauthermik. Die thermischen Turbulenzen beschleunigen meinen Körper in alle Richtungen und das Flügelende raschelt gelegentlich. Bin ich diese Situation nicht gewohnt, empfinde ich womöglich Furcht. Basierend auf dieser starken unangenehmen Emotion bewerte ich die Situation automatisch als gefährlich und fliege weg. Nach der Landung frage ich mich, weshalb ich weggefliegen bin. Denn im Rückblick durch die Brille des kontrollierten Denkens erscheinen die Risiken tief.

## Höhenrausch

Während ich vor wenigen Minuten noch tief unten am Hang kratzte, befördert mich eine Thermik zurück auf 4200 Meter über Meer. Ich verspüre Euphorie. Nun ist der Moment, den Alpenkamm zu queren und noch Viertausender vor mir zu fotografieren. Andere Schirme in der Luft geben mir zudem ein Gefühl der Sicherheit. Basierend auf dieser starken angenehmen Emotion bewerte ich die Situation automatisch als ungefährlich und fliege nahe an die Felsfluchten, während ich mit der Kamera hantiere. Ich kassiere einen Klapper und kann den Schirm gerade rechtzeitig von der Felswand wegsteuern. Nach der Landung frage ich mich, weshalb ich nahe ans Gelände geflogen bin. Denn im Rückblick durch die Brille des kontrollierten Denkens erscheinen die Risiken hoch.

# Prendre des décisions sous pression: les émotions

Texte et photos | Groupe de travail Human Factors

Les émotions exercent une influence majeure sur nos prises de décision. Elles désignent des états tels que la joie, la fierté, l'euphorie, le stress, la colère, la peur, le dégoût et la culpabilité. Synonymes de réactions à des situations importantes pour moi, elles se manifestent par des changements dans mon corps, mon expression faciale, mes sensations, mes pensées et mon comportement. Grâce aux émotions, je peux réagir de manière adaptée à une situation donnée.

Les émotions permettent de prendre très vite des décisions: lorsqu'une situation me paraît menaçante, l'émotion s'avère désagréable. Je m'éloigne et j'éviterai une telle situation, à l'avenir. Si j'entends un grognement dans une forêt, la nuit, je ressens de la peur et je prends la fuite ou je me prépare au combat; à l'avenir, j'éviterai cette forêt. Dans une situation qui me paraît favorable, l'émotion s'avère agréable. J'accepte volontiers cette situation, je ne la fuis pas et je l'aborderai avec plaisir, à l'avenir.

La manière dont nous prenons des décisions sous l'effet d'émotions fortes nous a procuré un avantage en termes d'évolution dans notre environnement naturel. Mais qu'en est-il dans un monde moderne et complexe? Qu'en reste-t-il lors d'une excursion dans une dimension pour laquelle je ne suis pas intrinsèquement fait, en l'occurrence lors de la pratique du vol libre? Voici deux illustrations dans le domaine du vol de distance.

## Thermiques bleus

J'enroule seul à 1000 m du sol dans des thermiques bleus turbulents. Ces turbulences thermiques balancent mon corps dans tous les sens, et j'entends parfois bruisser le bout de mon aile. Si je ne suis pas habitué à cette situation, j'éprouve sans doute de la peur. Sur la base de cette émotion particulièrement désagréable, j'évalue automatiquement cette situation comme dangereuse et je m'éloigne. Après l'atterrissage, je me demande pourquoi j'ai fui: avec le recul et par le prisme des pensées contrôlées, les risques paraissent faibles.

## Ivresse de l'altitude

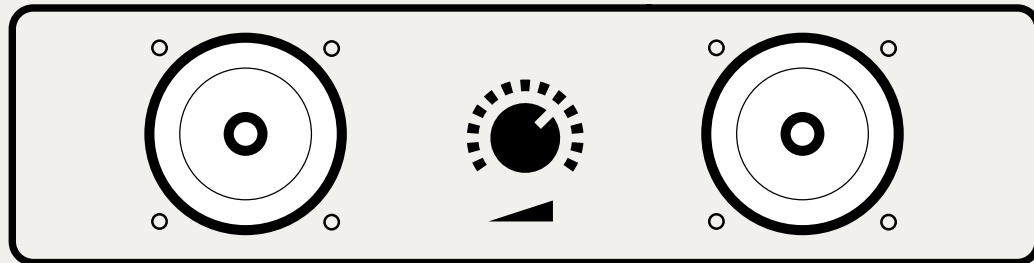
Alors que je grattais encore au ras de la pente, il y a quelques minutes, une pompe thermique me propulse à 4200 m. Je me sens euphorique. Le moment est maintenant venu de franchir l'arc alpin et de photographier quelques sommets dressés à 4000 m devant moi. D'autres ailes présentes dans le ciel me donnent en plus une sensation de sécurité. Sur la base de cette émotion puissante et agréable, j'évalue automatiquement la situation comme inoffensive et me rapproche des falaises tout en manipulant mon appareil photo. Mon aile subit alors une fermeture, et je parviens tout juste à l'éloigner de la paroi rocheuse. Après l'atterrissage, je me demande pourquoi j'ai volé si près de la falaise. Avec le recul et par le prisme des pensées contrôlées, les risques paraissent élevés.

À 1000 m au-dessus du sol, des thermiques bleus hachés peuvent engendrer des émotions négatives chez les pilotes moins expérimentés. Le risque est-il automatiquement plus élevé?

Eine zerrissene Blauthermik tausend Meter über Grund kann für Ungeübte negative Emotionen erzeugen. Ist das Risiko deswegen auch automatisch hoch?

## Emo-Soundbox

Emo-Soundbox | La soundbox émotionnelle



Unten auf dem Cockpit klebt die «Emo-Soundbox» und steht für den zentralen Einfluss von Emotionen auf meine Entscheidung. Sie arbeitet automatisch und blitzschnell. Basierend auf früheren Erfahrungen oder angeborenen Schutzreaktionen bewertet sie neue Situationen mit drei Kategorien und spielt ungefragt volle Dröhnung Musik:

- ein motivierender Happy-Powersong ertönt, wenn die Situation für mich und meine Ziele positiv erscheint
- ein furchtbares Stück Folter-Musik ertönt, wenn die Situation für mich und meine Ziele negativ erscheint
- kein Lied ertönt, wenn die Situation für mich und meine Ziele als unbedeutend erscheint.

Lange bevor ich das kontrollierte Denken anwerfen kann, hat die Emo-Soundbox die Situation schon beurteilt. Je lauter die Musik, desto grösser der Drang, mich entsprechend zu verhalten: Annäherung, wenn es sich gut anfühlt und Vermeidung, wenn es sich schlecht anfühlt. Dieses schnelle, energiesparende Entscheidungssystem hat jedoch seinen Preis: Es macht mich anfällig für Verzerrungen in Wahrnehmung und Denken. Die laute Musik übertönt alles und fesselt meine Aufmerksamkeit. Andere Informationen blende ich aus. Eine zweite Beurteilung der Situation per kontrolliertem Denken wird dadurch erschwert.

Ist die Musik laut, fälle ich Entscheide im emotional «heissen» Zustand. Die psychologische Forschung deutet darauf hin, dass Risiken unter positiven Emotionen unterschätzt und unter negativen Emotionen überschätzt werden. Sei es Rasen auf der Strasse, Drogenkonsum, ungeschützter Sex oder Freeriden im Lawinengelände – ist die Aktivität von starken positiven Emotionen begleitet und hat die Person zudem den Eindruck, dass sie die Situation kontrollieren kann, werden die Risiken unterschätzt. Im Gegenzug gehen Terrorismus, Hai-Attacken, Impfnebenwirkungen und nukleare Endlager mit negativen Emotionen und geringer Kontrollüberzeugung einher. Diese Risiken werden überschätzt. Viele US-Amerikaner sind nach den Terroranschlägen vom 11. September 2001 aus Angst vor dem Fliegen aufs Auto umgestiegen und dabei tödlich verunglückt.

### Die Lautstärke regulieren

Emotionen gehören zum Menschsein dazu und spielen bei Entscheidungen eine wichtige Rolle. Es wäre ein Fehler, die Emo-Soundbox stumm zu schalten! Die Kunst beim Entscheiden ist es, den Emotionen nicht die Oberhand zu überlassen, sondern sie zu regulieren, um den Weg fürs kontrollierte Denken offen zu halten. Die Emo-Soundbox verfügt über einen Drehknopf für die Lautstärke, damit ich sie auf einen passenden Pegel einstellen kann. Wohlwissend, dass die emotionale Bewertung in vielen Situationen passend ist, mache ich mir dennoch die Mühe einer zweiten Bewertung per kontrolliertem Denken.

### ÜBUNGEN ZUM AUSPROBIEREN

**Wenn mich am Boden oder im Flug starke Emotionen bewegen (negative wie positive):**

1. Erkennen, dass ich in einer solchen Situation bin
2. Benennen
3. Akzeptieren und einen Moment lang aushalten
4. Atmen
5. Gesicht und Körper entspannen
6. Blick in die Landschaft schweifen lassen; die Situation mit allen Sinnen wahrnehmen
7. Situation per kontrolliertem Denken erneut beurteilen: Wie hoch ist das Risiko?

### Tipps

- Die Muster sind individuell: An welchen Körpersignalen erkenne ich die Lautstärke meiner Emo-Soundbox?
- Emotionsregulation erfordert regelmässiges Training.
- Ich beginne bei einfachen Situationen im Alltag und gehe schrittweise zu Situationen im Fliegen über.
- Die sieben Schritte oben kann ich mir per Selbstgespräch als Anweisung geben; evtl. Spickzettel aufs Cockpit kleben.

## La soundbox émotionnelle

La «soundbox émotionnelle» se trouve à la base du cockpit et représente l'influence centrale des émotions sur ma prise de décision. Elle travaille de manière automatique et ultra-rapide. Sur la base d'expériences passées et de réflexes primitifs, elle évalue une nouvelle situation selon trois catégories avant d'émettre – ou non – une musique tonitruante sans y avoir été invitée:

- une chanson joyeuse, motivante et pleine d'énergie retentit lorsque la situation semble positive pour moi et mes objectifs,
- une effroyable musique me met à la torture si la situation paraît négative pour moi et mes objectifs,
- aucun son ne se fait entendre si la situation semble insignifiante pour moi et mes objectifs.

La soundbox émotionnelle a déjà jugé la situation bien avant la mise en route de mes pensées contrôlées. Plus la musique est forte, plus le désir de me comporter en conséquence est élevé: m'approcher si la sensation s'avère agréable, m'éloigner si elle s'avère désagréable. Ce système de décision rapide nécessite peu d'énergie, mais il a un prix: il me rend vulnérable à la distorsion de ma perception et de mes pensées. La musique forte domine tout et retient toute mon attention, j'ignore donc les autres informations. Une seconde évaluation de la situation par les pensées contrôlées devient alors difficile.

Lorsque la musique est forte, je prends des décisions dans un état émotionnel «à chaud». La recherche en psychologie pointe une sous-évaluation des risques sous l'effet d'émotions positives, et une surévaluation des risques sous l'effet d'émotions négatives. Vitesse excessive sur la route, consommation de drogues, rapports sexuels non protégés ou encore freeride en terrain propice aux avalanches: lorsqu'une activité s'accompagne de fortes émotions positives et que la personne qui la pratique a la sensation de pouvoir contrôler la situation, les risques sont sous-estimés. En revanche, le terrorisme, les attaques de requins, les effets secondaires de la vaccination et les sites de stockage définitif des déchets nucléaires suscitent des émotions négatives et un faible locus de contrôle, d'où une surestimation des risques. Après les attentats du 11 septembre 2001 et par peur de prendre l'avion, de nombreux Américains ayant opté pour la voiture ont été victimes d'accidents mortels.

### Régler le volume

Inhérentes au genre humain, les émotions jouent un rôle essentiel dans la prise de décision. Couper le son de la soundbox émotionnelle serait une erreur! L'art de décider consiste à ne pas laisser les émotions prendre le dessus, mais à les réguler afin de laisser la voie ouverte aux pensées contrôlées. Notre soundbox dispose d'un bouton de volume qui permet de régler le niveau sonore voulu. Conscient de la justesse de l'évaluation émotionnelle dans nombre de situations, je fais néanmoins l'effort d'une seconde évaluation par les pensées contrôlées.

Un surdéveloppement accompagné de précipitations génère des émotions négatives et peut inciter le pilote à se poser sans attendre. Est-ce le bon moment pour aller se poser dans la vallée?

Überentwicklungen mit Niederschlägen erzeugen negative Emotionen, die womöglich zu einer umgehenden Landung motivieren. Ist jetzt der richtige Moment, um im Tal landen zu gehen?

## SERIE: ENTSCHIEDEN UNTER DRUCK

### Das Entscheidungscockpit

Entscheiden kann trainiert werden. Zu diesem Zweck beleuchtet die Swiss Glider-Serie «Entscheiden unter Druck» verschiedene Aspekte desselben. Zur Illustration begleitet mich ein Cockpit mit vier neuartigen Instrumenten, wovon jedes für einen Aspekt des Entscheidens steht.

#### Die vier Instrumente:

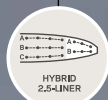
- **Hirn-Propeller-Distanz** (Auslastung des Arbeitsgedächtnisses) – siehe Swiss Glider Nr. 2/2022
- **Emo-Soundbox** (emotionales Erfahrungsgedächtnis, automatisches Denken)
- **Taschenrechner** (analytisches, kontrolliertes Denken)
- **Geistesblitz Pro** (Intuition des Experten, automatisches Denken)

Die Instrumente und deren Einheiten sind frei erfunden. Die Begriffe in Klammern verweisen auf die entsprechenden Themengebiete.

Der nächste Artikel befasst sich mit dem kontrollierten und analytischen Denken. Nachdem die Lautstärke der Emo-Soundbox reguliert wurde, kann ich eine Situation erneut mit kontrolliertem Denken beurteilen. Das entsprechende Instrument auf dem Cockpit heisst «Taschenrechner», ist relativ langsam und braucht viel Energie. Deshalb kann ich es nur punktuell einsetzen und damit bewusste, strukturierte Entscheide fällen.

### 7 FACTS MENTOR 7 Light

1 Hybridbauweise als 2,5-Leiner  
Komfortabler & rekordverdächtig  
schneller Streckenschirm



2 Intelligenter Leichtbau & aufwändige  
Konstruktion  
Hochwertige, langlebige Materialien  
Stabilität und Leistung durch Stäbchen

4 Aerodynamische Optimierung  
über die gesamte Polare  
Hohe XC-Tauglichkeit

3 Insgesamt nur 219  
Leinenmeter (Größe S)  
Weniger Widerstand  
- mehr Leistung

6 Farbige  
Stammleinen  
Einfaches  
Leinen-Handling

5 Height Adjustable C-Handles  
Effiziente Pitch-Kontrolle wie bei  
einem Zweileiner

7 Speedbrake Riser 2.0:  
Geringer Kraftaufwand  
bei der C-Steuerung  
Schneller - effizienter  
- entspannter

## MENTOR 7 Light - Hybrid 2.5-liner

Der MENTOR 7 Light zeichnet sich durch seine völlig neue Bauweise als »Hybrid 2,5-Leiner« aus. Das ermöglicht eine effektive Pitch-Kontrolle wie bei 2-Leinern und sorgt für eine herausragende XC-Performance. Mit seinem intelligenten Leichtbau folgt er dem Trend zu leichten und zugleich langlebigen XC-Flügeln. Ein Streckenschirm, der dich lange Zeit begeistern wird.

2,5-Leiner | Zellen: 66 | Streckung: 5,5  
Gewicht: 4,15 Kilo (Größe S) | EN/LTF B

[www.nova.eu/mentor-7-light](http://www.nova.eu/mentor-7-light)  
[info@highadventure.ch](mailto:info@highadventure.ch)

# NOVA

Performance Paragliders

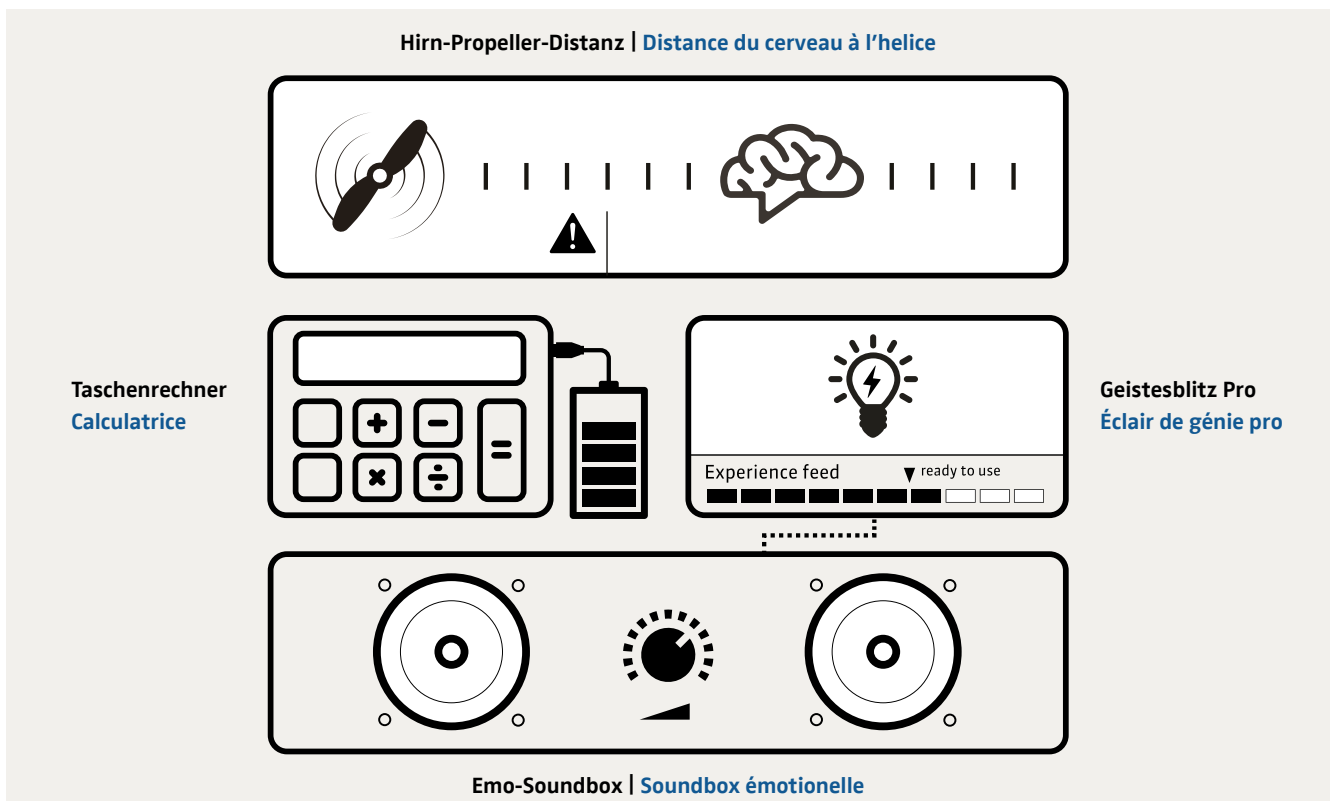
## QUELQUES EXERCICES POUR S'ENTRAÎNER

**Lorsque de fortes émotions – négatives ou positives – s'emparent de moi au sol ou en vol:**

1. je prends conscience que je me trouve dans une telle situation
2. je la nomme,
3. je l'accepte et l'endure quelques instants,
4. je respire,
5. je détends mon visage et mon corps,
6. je laisse errer mon regard sur les paysages et j'éprouve la situation à l'aide de tous mes sens,
7. j'évalue de nouveau la situation par les pensées contrôlées: quels sont les risques?

### Conseils pratiques

- Les schémas sont individuels: quels signaux corporels me permettent de reconnaître le volume de ma soundbox émotionnelle?
- Réguler ses émotions nécessite un entraînement régulier.
- Je commence par des situations simples au quotidien, puis aborde peu à peu des situations en vol.
- Je peux me servir des sept étapes ci-contre comme consignes au cours d'un monologue (et coller une anti-sèche sur le cockpit de ma sellette).



## SÉRIE: PRENDRE DES DÉCISIONS SOUS PRESSION

### Le cockpit de prise de décision

Je peux m'entraîner à la prise de décision, et la série «Prendre des décisions sous pression» publiée dans le Swiss Glider cherche à apporter un éclairage sur différents aspects à ce sujet. Un cockpit équipé de quatre instruments innovants, dont chacun représente un aspect de la prise de décision, sert ici d'illustration.

### Les quatre instruments:

- **Distance du cerveau à l'hélice** (taux de charge de la mémoire de travail): cf. Swiss Glider 2/2022
- **Calculatrice** (pensée analytique et contrôlée)
- **Soundbox émotionnelle** (mémoire des expériences émotionnelles, pensée automatique)
- **Éclair de génie pro** (intuition de l'expert, pensée automatique)

Ces instruments et leurs composantes ont été inventés. Les notions entre parenthèses renvoient aux thèmes en question.

Le prochain article abordera la pensée analytique et contrôlée. Une fois réglé le volume de ma soundbox émotionnelle, je peux réévaluer la situation à l'aide des pensées contrôlées. L'instrument en question sur le cockpit, la «Calculatrice», s'avère plutôt lent et nécessite beaucoup d'énergie. Il ne me sert que ponctuellement pour prendre des décisions délibérées et structurées.