



# „Geht nicht, gibt's nicht“

So lautet der Vortrag von Eli Egger über ihr Red Bull X-Alps Abenteuer und wie sie als erste Frau das Ziel erreicht hat. Was bedeutet „geht nicht, gibt's nicht“ für sie?

TEXT: YVONNE DATHE | FOTOS: ELI EGGER

„Geht nicht, gibt's nicht“ ist mein Motto. Wenn mir jemand sagt „na, das ist nicht möglich“, und damit meint „das geht nicht“, dann ist das für mich ein „ja, jetzt erst recht“. Nur weil es auf den ersten Blick so scheint, dass etwas nicht möglich ist, gibt es doch immer einen Weg, wie man solche Sachen doch möglich machen kann.

#### ■ Hast du irgendwann gezweifelt, dass du die Red Bull X-Alps schaffst?

Ja, immer wieder. Es ist schon so, dass

man an sich selber zweifelt, zumindest habe ich an mir gezweifelt, keine Ahnung, ob das andere auch machen. Das fing schon bei der Registrierung oder bei der Bewerbung an. Ich überlegte hin und her, ob ich überhaupt gut genug bin oder nicht. Als ich dann die Fragen beantwortete und es hieß „Deine Erfahrungen in Hike+Fly Bewerben“ - ich habe noch keinen einzigen Hike+Fly Bewerb mitgemacht - als Athletin habe ich dann schon gezweifelt, ob das der beste Einsteigerbewerb ist.

Auch von meinem Umfeld habe ich des Öfteren gehört, dass es als Frau unmöglich sei, ins Ziel zu kommen. Zumindest war das die generelle Meinung. Bis zu diesem Jahr stimmte das ja auch. Bisher hatte es keine Frau bis ins Ziel geschafft. Ich hatte meine Bewerbung auch nicht vielen Leuten gegenüber erwähnt. Als dann klar war, dass ich mit dabei bin, hörte ich „ja, eh cool, dass du mit dabei bist und wenn du nicht gleich am ersten Tag eliminiert wirst, dann hast du ja schon was erreicht“. Es war kein Einziger



dabei, der gesagt hat, dass ins Ziel kommen auch nur ansatzweise möglich wäre. Der Tenor war eher so „Du hast ja keinen Druck, dabei zu sein, ist eh schon wie gewinnen. Es erwartet niemand etwas von Dir, weil du es nicht weit schaffen wirst und jeder Meter, den du schaffst, ist ein Erfolg“.

#### ■ So nach dem Motto „dabei sein ist alles!“

Ja, dabei sein, ist schon mal gut. Es ist eine tolle Erfahrung, aber ich meine, warum sollte eine Frau nicht ins Ziel kommen können? Es geht ja schließlich ums Fliegen und natürlich Laufen. Ich meine, wenn wir jetzt mal die Ultratrail-Läuferinnen anschauen, hier sind ja Frauen auch immer ganz gut dabei.

#### ■ Fliegen kannst du ja auch, also warum nicht? Allerdings, wenn solche Kommentare kommen, werden Stereotype aktiviert. Solche Aussagen haben in sich die Gefahr einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Wie hast du es geschafft, dich von solchen Gedanken freizumachen?

Ich glaube, mir hat ein Satz von Claudia Bulgakowa geholfen, den sie mir ganz am Anfang gesagt hat: „Frauen fliegen nicht schlechter, wir fliegen nur anders.“ Dieser Satz hat mich seither begleitet, weil das komplett stimmt. Ich habe sicher die X-Alps in einem anderen Stil absolviert, wie es der Großteil der Männer gemacht hat. Hier die Selbstsicherheit zu haben und zu sagen „Hey, ich gehe meinen Weg und ich gehe vielleicht einen anderen Weg wie die ande-

ren“. Ich glaube, das hat es mir ermöglicht. Wenn ich gesagt hätte, ich mach es exakt so wie Chrigel oder Aaron, hätte ich nicht mit ihnen um die Wette laufen können. Hier darf ich schon realistisch bleiben. Die sind in dem Bereich eine andere Hausnummer. Dementsprechend muss ich es etwas anders angehen. Und wenn man Äpfel mit Birnen vergleicht, dann wird man enttäuscht sein. Ich habe mir gesagt, ich mache mein eigenes Rennen so gut wie ich es kann, dann geht doch mehr, als man am Anfang vielleicht dachte.

#### ■ Was hast du anders gemacht, als die meisten Männer? Wie war deine Herangehensweise an die X-Alps?

Zum einen war mir das Ranking egal. Ich habe jetzt nicht drauf geschaut, ob ich als Erster oder Letzter oder 20. oder 25. unterwegs bin. Sondern ich habe mich darauf konzentriert, dass ich persönlich an jedem Abend sagen kann „Hey, heute habe ich das Beste aus dem Tag gemacht“. Was nicht heißt, dass mich das am ersten Tag nicht ziemlich gestresst hat, als ich mich versenkt hatte. Ich hatte dann schon den Gedanken „du bist Letzter und wirst auch eliminiert“. Dann wäre ja beinahe die sich selbst erfüllende Prophezeiung wahr geworden. Das war sicher mein mental stressigster Tag.

Wir als Team haben ein gutes Rennen geliefert und das fängt damit an, dass wir das jeweilige Tagesziel realistisch gesetzt haben. Dass wir nicht gesagt haben „Hey, ich werde jetzt 300 Kilometer am Tag fliegen“, sondern schon so, dass die Flugziele in einem realistischen Rahmen liegen. Aber auch nicht zu einfach. Wenn wir gesagt hätten „Ich will zehn Kilometer fliegen“, wäre das auch kein wirklich realistisches Ziel gewesen.

Was mich motiviert hat, ist, dass mein eigenes Team oder der Julian, der vor allem die Routenplanung gemacht hat, mich fliegerisch unterschätzt hatte. Er hatte nicht gedacht, wie lange ich mich durchbeißen kann. Oft waren die gesetzten Tagesziele kürzer als das was ich dann tatsächlich erreicht habe. Auf der anderen Seite hat er dann gedacht, dass ich am Boden schneller laufe. Das hat dann nicht zusammenpasst. Das war ein Learning. Im Laufe der Tage wurde dies von Tag zu Tag besser.

Das war am Anfang nicht schlecht, dass die Ziele um die 10 - 20 % zu kurz gesetzt



Eli Egger beißt sich durch.

waren. Wenn du um drei Uhr nachmittags schon dein Tagesziel erreicht hast, ist der Rest Bonus. Das kam 2-3-mal vor und hat gut gepasst.

**■ Ja, das ist dann sicher motivierend und macht natürlich Spaß. Auf einem Foto von Dir habe ich gesehen, dass du bei den X-Alps mit Deiner Bleiweste geflogen bist. Warum?**

Ich habe das ganze Rennen mit Ballast gemacht. Ich hatte nicht nur die Bleiweste mit sieben Kilo dabei, zusätzlich hatte ich noch acht Liter Wasser, also insgesamt haben wir die ganzen X-Alps mit 15 Kilo Ballast absolviert. Das ist der Grund, warum klar war „ich muss das anders machen als die Männer“. Ich war einfach abhängig davon, dass mein Supportteam mit auf die Berge geht. Ich musste sie wieder irgendwo treffen, damit sie mir den Ballast abnehmen können. So Aktionen, wie auf halber Hanghöhe einlanden, 200 m hoch gehen und wieder starten, waren einfach nicht drin. Das habe ich am ersten Tag bitterböse gemerkt. Ich habe versucht, wirklich alles zu fliegen, soweit es nur ging.

**■ Ging es sich dann auch immer so aus, dass Dein Team vor Ort war und mit Dir den Berg hochgelaufen ist?**

Früher oder später waren sie da. Es gab schon ein paar Situationen, in denen ich warten musste. Am längsten habe ich einmal in Frankreich gewartet. Dort habe ich über zwei Stunden gewartet, bis sie wieder bei mir waren. In dem Moment dachte ich: „Verdammt, jetzt muss ich zwei Stunden warten.“ Aber andererseits waren diese zwei Stunden vielleicht genau das, was ich brauchte, um mich zu erholen und dann wieder voll einsatzbereit zu sein. Deshalb habe ich erkannt, dass Warten und Energie tanken vielleicht nicht immer ganz falsch sind.

**■ Dein Ziel war jeden Tag, Dein Bestes zu geben. Du hast als erste Frau das Ziel der X-Alps erreicht. Aus meiner Sicht würde ich sagen, Du hast Dein Ziel, jeden Tag das Beste zu geben wahrscheinlich erreicht oder würdest Du sagen, Du hättest auch an manchen Tagen noch mehr geben können?**

Es gab schon ein paar Tage, an denen ich

früher aufgehört habe. Zum Beispiel in Fiesch habe ich um halb sieben am Abend beschlossen, dass der Tag vorbei ist. Ich war einfach so erschöpft, dass es nichts gebracht hätte, wenn ich noch zwei Stunden wie ein Zombie weitergemacht hätte. Ich glaube, wir haben eine gute Balance gefunden.

**■ Wie hast Du es geschafft, nach einem harten Tag gut zu schlafen, um genug Erholung und Pausen zu bekommen?**

Ich habe eine Superpower: Ich kann schlafen wie ein Stein. Ich lege mich hin und schlafe. Diese Fähigkeit ist ein mega Glücksfall, egal wo ich bin, ich schliesse die Augen und schlafe.

**■ Was waren denn Deine größten Herausforderungen während der X-Alps?**

Ich glaube, am meisten herausgefordert hat mich die Teamarbeit. Es gab eine Situation, in der ich gemerkt habe, dass ich zu weit gegangen war, was meinen Ton gegenüber dem Team betraf. Das hat mich sehr beschäftigt. Ich habe genau das getan, was ich mir vorgenommen hatte, nicht zu tun.

Das Team war daraufhin sehr verärgert. Das hat mich den ganzen Tag beschäftigt. Zum Glück war das Wetter zum Fliegen nicht gut, so dass ich viel Zeit hatte, während des Wanderns darüber nachzudenken.

Es war geistig eine der anspruchsvollsten Aufgaben, die richtigen Worte zu finden und mich zu entschuldigen. In dem Moment, als es passiert ist, hatte ich keine Ahnung, wie es für die anderen war, als ich nicht auf sie gewartet und einfach alleine durch den Schnee und Nebel gelaufen bin. Ich habe meinen Egotrip verfolgt und es war schwer zu realisieren, dass ich einen Fehler gemacht habe und einen Weg finden musste, um das wieder gutzumachen.

#### ■ Ihr habt einen Weg gefunden und seid noch befreundet, oder?

Ja, wir reden alle miteinander. Mittlerweile können wir darüber lachen. Bei drei Mädels auf einen Haufen waren in dem Moment viele Emotionen beteiligt. Ich war etwas egoistisch unterwegs und die anderen tragen mir meinen Ballast hinterher. Ich war so blöd, dass ich nicht einmal 20 Minuten warten konnte. Es kamen einfach mehrere Punkte zusammen. Gleichzeitig war nicht die Zeit vorhanden, um das Problem sofort zu klären. So schwang das Thema ein paar Stunden unterschwellig mit. Dann kam ein Tag, an dem sich alles ausging und alles passte wieder und wir sind lachend zusammen ins Goal gekommen. Doch 24 Stunden lang war es etwas schweigsamer.

#### ■ So ein Ereignis drückt dann natürlich auf die Motivation. Hattest du auch mal während des Rennens Zweifel, ins Ziel zu kommen?

Am allerersten Tag, als ich außen gelandet bin, hatte ich Zweifel, ob ich überhaupt lange genug im Rennen bleiben könnte. Es schien sehr unrealistisch und utopisch, dass ich tatsächlich das Ziel erreichen würde. Ab dem Mont Blanc wurde ich immer wieder gefragt: „Glaubst du, du wirst die erste Frau sein, die das Ziel erreicht?“. Zu diesem Zeitpunkt waren noch über 600 Kilometer vor mir. Also sagte ich mir, bleib ruhig und gehe Schritt für Schritt voran. Erst

als ich in den Dolomiten war, etwa zwei Tage vor dem Ziel, wurde mir klar, dass ich es wirklich schaffen könnte, auch zu Fuß. Es wurde tatsächlich real.

#### ■ Als du am ersten Tag außen gelandet bist, wie bist du damit umgegangen?

Ich glaube, was super geholfen hat, war einfach das ganze Team, vor allem die Mädels bei mir im Team. Die haben gesagt „am ersten Tag ist nichts verloren“. Helmut Eichholzer hat mich dann auch begleitet und gesagt „Hey, das kann passieren und die anderen machen genauso viele Fehler. Du hast deinen Fehler jetzt ganz am Anfang gemacht, aber die anderen werden auch noch einen machen. Jetzt machst du einfach dein Rennen und dann wird es sich schon ausgehen“.

#### ■ Du hast also versucht, vom jetzigen Ausgangspunkt weiterzumachen?

Ja, einfach weiter machen. Ich dachte mir „du musst jetzt mit dem arbeiten, wo du jetzt bist, aus der Situation das Beste machen“. Nach den Ersten brauchte ich nicht zu schauen, weil die sind weg. Die anderen werden auch einen Fehler machen und du kannst wieder aufholen. Jetzt kannst du einfach nur schauen, das Beste aus dem Rennen zu machen.

#### ■ Was meinst Du, wie viel Prozent macht das Supportteam von Deinem Erfolg aus? Wäre es auch mit einem anderen Team gegangen?

Ich glaube, dass es auch mit anderen Menschen funktionieren kann, aber ich kann mir kein besseres Team vorstellen wie das, das ich jetzt gehabt habe. Jeder war zwar komplett unterschiedlich, aber jeder extrem wichtig für das Team. Wenn ich ehrlich bin, ohne meinem Team wäre ich keinen Berg hochgekommen. Also muss ich sagen, dass sie zu 100 % entscheidend waren, ohne sie wäre gar nichts möglich gewesen!

In den sozialen Medien und auch in anderen Berichterstattungen wird wenig vom Supportteam berichtet, doch was sie im Hintergrund leisten, ist den meisten Menschen gar nicht bewusst.



# ULTRALEICHT

## NEUE WEGE ENTDECKEN



### GURTZEUG TANGA

EN/LTF geprüft bis 120 daN  
Gewicht 435 g



### CROSSCONTRY 2

Perfekte Allround-Flügel für  
Hike & Fly

---

Streckenfliegen

---

Soaring

[www.skyman.aero](http://www.skyman.aero)

Zu Ostern beispielsweise haben wir eine Simulation gemacht, in der ich mit drei Supportern auf der Straße unterwegs war. Wir haben festgestellt, mit drei geht es einfach nicht. Mit dem Ballasttragen müssen zwei mit auf den Berg gehen, weil sonst müsste einer die 15 Kilo Ballast, plus Essen, Trinken und Reserven tragen. Dann bist du schnell bei 20 Kilo. Das heißt, du musst das Gewicht auf zwei aufteilen. Jeder mit etwa zehn Kilo. Dann ist noch einer im Tal, der zwei Autos hin und her fahren sollte und den ganzen Abwasch macht, vielleicht noch die Routenplanung übernimmt, nebenher das Live-Tracking verfolgt und die Social Media Arbeit übernimmt.

Wir haben schnell gemerkt, mit drei Supportern funktioniert das nicht. Wir brauchen mindestens vier Leute. Das allein zeigt schon, wie wichtig die Supporter sind. Das ist ein Fulltime-Job für vier Menschen.

#### ■ **Wie viele Supporter hattest Du dann schlussendlich?**

Also vier Leute vor Ort: Nadine, Verena und der Benji für das Ganze rund um Camper, Auto, Essen und Ballast tragen. Sowie der Danielle als Fotograf und Teilzeit-Sherpa. Julian war nicht vor Ort, der hat die Taktik von zu Hause aus am Computer gemacht. Und noch einen Ernährungsberater als Telefonjoker, den wir immer anrufen konnten, wenn es hieß, Eli isst nicht. Somit vier plus zwei.

#### ■ **Was für Kommentare hast Du dann gehört, als Du es dann doch ins Ziel geschafft hast, nachdem es im Vorfeld so viele Zweifel gab?**

Die Glückwünsche und wie begeistert die Leute waren, das war unglaublich. Und auch wie viele Nachrichten von Mädels kamen, die gesagt haben, es ist so eine Inspiration, das gibt uns allen so viel Kraft und du hast gezeigt, dass es machbar ist. Das war schon unglaublich. Auch bei den Männern gab es einige, die wirklich geschrieben haben, dass sie mit ihrer Einschätzung komplett falsch lagen und schrieben „Hut ab vor dem, was du geleistet hast“.

Das habe ich auch cool gefunden, weil sie das mehr oder weniger öffentlich in den Kommentaren zugeben haben. Das war dann also genau in die entgegengesetzte Richtung - extrem positiv, was wieder retour kam.



Die X-Alps können auch Spaß machen.

#### ■ **Was würdest Du denn beim nächsten Mal anders machen?**

Ich glaube, ich würde beim Team drauf schauen, dass alle die gleiche Sprache als Muttersprache haben. Dieses Mal war Daniele Italiener, Julian Franzose und die anderen waren Österreicher, die offizielle Teamsprache war Englisch.

Unter Stress sind wir dann aber doch schnell ins Deutsche gewechselt. Für Daniele war das dann manchmal hart, er stand dann daneben und wartete, bis es ihm irgendwer übersetzt hat. Das führte zwischendurch zu Missverständnissen, die unnötig gewesen wären.

#### ■ **Wie war der Zusammenhalt zwischen den Teilnehmern während des Rennens?**

In dem Bereich, indem ich unterwegs war, ich glaube rund um Platz 20, war es superlustig. Egal ob jetzt mit dem Logan, Yuji oder mit dem James. Das waren eigentlich die drei, die rund um mich herum waren. Der Zusammenhalt war super und man hat sich gefreut, wenn man die anderen in der Luft trifft. Man hat sich gegenseitig gratuliert, wenn der andere einen besseren Flug gemacht hatte und man sich am nächsten Turnpoint wieder getroffen hat. Der Remi beispielsweise war ein Supporter vom Yuji,

der hat mir einmal die Ballastweste wieder mit runtergenommen. Die hatte ich am Cima Tossa oben im Schnee liegen lassen und er hat sie dann am nächsten Tag für uns über den Berg getragen. Da war das gegenseitig Helfen und Zusammenarbeiten schon richtig, richtig cool.

#### ■ **Hast du irgendwelche persönlichen Erfahrungen oder Erkenntnisse aus dem Rennen gewonnen für Dich?**

Das Rennen hat mir schon geholfen, dass ich etwas mehr Selbstwert habe als noch vor dem Rennen. Die Zweifel an mich selbst sind etwas geringer geworden. Und das Rennen hat mir gezeigt, dass ich noch Übungs- oder Lernpotenzial im Umgang mit anderen habe, vor allem dann, wenn es stressig wird. Ich habe gelernt, dass ich teilweise meinen Stress und Frust noch an anderen Menschen auslasse. Das war mein Augenöffner. Wenn es gut läuft, lässig und lustig ist, ist es einfach, freundlich zu bleiben, aber genau in Stresssituationen müsste ich mich noch selber teilweise an die Nase fassen. Das ist sicher noch was, an dem ich arbeiten muss.

#### ■ **Hättest du noch einen Tipp für Frauen, wenn sie hören „Ach, Mädels das schaffst Du eh nicht!“?**

Das müsst ihr nicht immer für bare Münzen nehmen, wenn ihr das hört. Es ist egal, ob das Frauen oder Männer sagen. Jeder hat seine eigene Perspektive und das bedeutet nicht, das der- oder diejenige recht haben muss. Du weißt es erst dann, wenn du es selbst ausprobiert hast.

## Aus psychologischer Sicht

### Bedrohung durch Stereotypen

Eli beschrieb, dass ihr zu Beginn oft gesagt wurde, als Frau werde sie eh nicht weit kommen. Durch diese Aussagen wird ein Vorurteil (Stereotyp) über Frauen beim Gleitschirmfliegen aktiviert. Stereotypen gibt es über alle möglichen Gruppen von Menschen, sie sind allgegenwärtig und haben einen erheblichen Einfluss auf das Denken und Handeln. Stereotype beeinflussen die Selbstwahrnehmung und Selbstbewertung. Menschen identifizieren sich häufig unbewusst mit den Stereotypen ihrer eigenen Gruppe und passen ihr Verhalten, ihre Ziele und ihre Selbstkonzepte entsprechend an. Auch wenn solche Stereotype nicht immer der Realität entsprechen und jeder von uns individuelle Merkmale und Fähigkeiten besitzt, üben sie eine enorme Macht auf uns aus.

Solch ein Stereotyp, wie „Frauen kommen bei den X-Alps eh nicht weit“ kann im schlimmsten Fall zu einer sich selbsterfüllenden Prophezeiung werden und die Leistung erheblich mindern. In der Psychologie gibt es zahlreiche Studien über die Auswirkungen solcher Stereotypen. So schnitten Mädchen schlechter in Klausuren ab, wenn ihnen zuvor gesagt wurde, dass Mädchen schlecht in Mathe sind. Eli hat es geschafft, sich von diesen Vorurteilen nicht allzu sehr beeindrucken zu lassen, in dem sie sich den Satz von Claudia Bulgakowa „Frauen fliegen nicht schlechter, sondern anders“ gegenwärtig hat.



### DIE AUTORIN

**Yvonne Dathe** ist Sportpsychologin, Fluglehrerin und Wettbewerbspilotin. Sie liebt es, andere Piloten bei ihrer Weiterentwicklung zu unterstützen, damit sie mit Lebensfreude ihre eigenen Grenzen überfliegen. Sie hält regelmäßig Vorträge und hat einen Podcast unter [www.winmental.de](http://www.winmental.de)

### Wenn wir uns mit Vorurteilen konfrontiert sehen, kann folgendes helfen:

Sich bewusst sein, dass ein negatives Stereotype existiert und angesprochen wurde.

- *Sich positive Vorbilder suchen. Eli Egger kann nun als positives Vorbild für andere Frauen dienen. Sie selbst hatte für die X-Alps noch kein solches Vorbild, allerdings hat ihr die Aussage von Claudia Bulgakowa geholfen.*
- *Sich einen neuen Rahmen suchen. Eli hat dies gut gemacht, indem sie nicht versucht hat, mit den anderen zu konkurrieren, sondern ihr eigenes Rennen, ihren eigenen Weg zu gehen.*
- *Sich der eigenen Stärken bewusst sein. Das Selbstvertrauen kann gesteigert werden, indem wir uns die bisherigen Erfolge nochmals in Erinnerung rufen und uns unserer Stärken bewusst werden. Hier kann ein Austausch mit Flugkollegen helfen.*
- *Positive Interaktionen: Der Austausch mit dem Team und anderen Teilnehmenden hilft, die Vorurteile abzubauen und neue Perspektiven einzunehmen. Als Eli dann im Ziel war, haben männliche Flugkollegen ihre vorherige Fehleinschätzung revidiert.*

Die Bedrohung durch Stereotype kann zu einer sich selbsterfüllenden Prophezeiung werden. Es ist wichtig, verschiedene Strategien anzuwenden und ein aufbauendes vielfältiges Umfeld zu schaffen, damit die negativen Auswirkungen von Stereotypen auf die eigene Leistung und das Verhalten reduziert werden.

### Ergebnisziele vs. Prozessziele

Grundsätzlich gibt es sogenannte Ergebnis- und Prozessziele. Ergebnisziele beziehen sich auf das gewünschte Endergebnis oder das Ergebnis, das erreicht werden soll. Sie konzentrieren sich auf das „Was“ und beschreiben das spezifische Ziel, das erreicht

werden soll. Diese Ziele sind an Ranglisten messbar und dienen als Maßstab für Erfolg oder Misserfolg. Prozessziele hingegen beziehen sich auf die Schritte oder Aktivitäten, die erforderlich sind, um das Endergebnis zu erreichen. Sie konzentrieren sich auf das „Wie“ und beschreiben die spezifischen Handlungen oder Verhaltensweisen, die erforderlich sind, um das Ziel zu erreichen. Prozessziele sind von einem selbst kontrollierbar und können als Maßstab für den Fortschritt dienen.

Eli hat sich nicht an der Platzierung orientiert, sondern ihr Ziel war, jeden Tag ihr Bestes zu geben. Sie hat mit Hilfe von Julian täglich eine Route geplant und versucht, diese umzusetzen. Somit lag ihr Fokus auf dem Fortschritt/Prozess während den X-Alps und weniger auf dem Ergebnis. In der sportpsychologischen Literatur besteht Einigkeit darüber, dass Prozessziele in der Regel effektiver sind, weil Sportler hierauf einen realen Einfluss haben. Bei Ergebniszielen hängt das Ergebnis auch von der Leistung der anderen ab und darauf haben wir nunmal keinen Einfluss. Außerdem fühlen sich Sportler mit Prozesszielen weniger unter Druck gesetzt, sind somit gelassener und können eher ihre optimale Leistung abrufen. Bei Prozesszielen kann ich erfolgreich sein, auch wenn ich nicht gewinne oder die erwünschte Platzierung erreicht habe. Wenn es gelungen ist, einen bestimmten Prozess oder eine bestimmte Taktik umzusetzen, ist das dennoch ein Erfolg. Langfristig betrachtet sind Sportler, die sich an Prozessen anstatt an Ergebnissen orientieren, motivierter und erfolgreicher.

Eine Kombination aus beiden Zielarten kann dazu beitragen, den Fortschritt zu messen und motiviert zu bleiben, während man auf das gewünschte Ergebnis hinarbeitet. Im Allgemeinen sind die gewünschten Ergebnisziele eh in einem vorhanden, weshalb es aus meiner Sicht wichtiger ist, sich mit dem „Wie“ bzw. der inneren Haltung zu beschäftigen, die dazu führt, das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Eli hat anschaulich bewiesen, dass Frauen durchaus in der Lage sind, an einem Wettbewerb wie den X-Alps teilzunehmen, ganz nach ihrem Motto „Geht nicht, gibt's nicht!“ ▽