

Thomas Theurillat and Transformation

Cloudbase Mayhem Podcast 117 — Thomas Theurillat

Published	2020-04-24
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/episode-117-thomas-theurillat-and-transformation/
Duration	01:13:52
Speakers	Gavin McClurg, Thomas Theurillat
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0117-thomas-theurillat-and-transformation.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	18 correction(s) applied

Contents

English	2
Show notes	2
Transcript	2
Français	16
Show notes	16
Transcript	16
Deutsch	31
Show notes	31
Transcript	31

English

English · transcribed from the audio by faster-whisper large-v3

Show notes

In 2008 Chrigel was heading into his first Red Bull X-Alps Campaign, and mountain guide and base jumper Thomas Theurillat was completing a degree in psychology. Thomas was passionate about figuring out how to help people not just change for the better in sport, business, or life; but transform into something better and stay that way. Chrigel wanted to win, but he didn't really have a plan to make it happen. The two met, Thomas put his wizardry into motion and Chrigel became the best hike and fly competitor and mountain pilot the world has ever seen.

The post Episode 117- Thomas Theurillat and Transformation first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:06] **Gavin McClurg:** Thank you for watching.

[00:00:30] I hope you all are safe and healthy, and I hope we get back to the sky and what we love soon. But in the meantime, I'm glad that the show seems to be a source of good education and entertainment. I really thought that we were going to see a big drawback in support for the show, and if anything, it's been the other way around. There seems to be more people listening and more people supporting us, and that comes at a very good time for me personally. It's my business, the other side of my life. My kite surfing business and boat business is obviously on hold indefinitely here, and so that has kind of cratered. Not a very good sector right now, adventure travel, so I really, really appreciate it.

[00:01:17] And as always, all we've ever asked for is a buck a show, and as always, I've always said that I don't want that, any support for the show, to impinge on your health or well-being or financial soundness at any level. I don't want this to even impinge on your morning latte. So I really appreciate it. Thank you so much. Obviously, we put a lot of effort and time into the show, and I realize many of you can't support us, but if you can, thank you for doing so. And at the same time, I want to make sure that you all are getting the bonus content. We put out these bonuses. We just dropped another one last week with Jeff Shapiro on weather. We're doing this weather series, forecasting and how to identify good days to go flying.

[00:02:07] And we don't see a lot of downloads on those, and I'm assuming that's just because you have to go through a couple more steps to get that subscriber content. If you have had contact with the show, whether you're a financial supporter or just on the newsletter or any other way, you will have an account. I've set that up for you. So if you're not getting those, go to the website, www.cloudbasedmayhem.com. Click on podcast and under that subscriber content, and there's instructions for how to get those. So you get it on your whatever app you use to listen to podcasts, whether that's podcasts or iTunes, Stitcher, whatever. It's pretty easy to do so. It only takes a couple seconds. If you don't have an account, just send me an email. I'll set you up with one.

[00:02:52] The most easy way to get an account is just to subscribe to our... To our newsletter. We don't give that information out to anybody. You can also do that when you're on the website. It's right there on the homepage. Subscribe to the newsletter, and we'll get you an account. And so those show up. Obviously, you can listen to the bonus content online. You just go to the website. But I realize it's much easier to get it on your phone so you can listen to it when you're hiking around or on the way to lunch, maybe here shortly, or if you're in the car. So check those out. There's some great material there. As always, we never put anything behind a paywall. These are available to anybody. It's just a different kind of feed, and you just have to get on the program to get it. This show with Thomas Therilow. Thomas, you all know him, of course.

[00:03:38] He was Kriegel's supporter in his first four campaigns, which he, of course, won. He's also the head of One Day Coaching. He's actually coached many of the people we've had on the show. Seb Espina, Patrick Von Cannell, Paul Guschlbauer, Tom DeDorlodeau, Yale Margulish, who we haven't dropped yet. But I recommend him. I recorded a show with her last week. She, of course, broke the world record last fall and will be in the 2021 X-Alps. Everything goes well for her. But he also coaches just people in life and business, all kinds of things. So it's not just the sport world. But

he has an incredible program, an incredible philosophy, and pretty heavily into flow.

[00:04:22] He's a former base jumper. And I just think of him. I think of him as a wizard. We reached out to him basically to have a kind of a mini session with him using me as the subject for the book. I haven't talked about the book in many, many months. But we are getting very close to being done with the Cloud-Based Mayhem book. This is kind of based on the first hundred and some odd shows. And the first half of the book is dedicated to kind of deep dives with 20 of the people I've interviewed in, gosh, I guess going on six years now. And Thomas. We thought we definitely needed to do one with Thomas. So this is basically a little mini session that we had with him. Kind of opened the floodgates on my mind with Thomas.

[00:05:07] And this was just fascinating to see how he works and to see how he gets people to their best performing self. I think you're going to really enjoy it. This was a blast. And it was a fun one to work on for the book. So keep an eye out. Keep

[00:05:26] **Thomas Theurillat:** an eye

[00:05:26] **Gavin McClurg:** out for that. We're getting close. We have something for you to read here, hopefully. But hopefully by the time we get it out, we'll all be back in the sky. And this is something we can read at night. Enjoy.

[00:05:44] Thomas, thank you so much for coming on the show. This is a real treat for me. Of course, I followed your campaigns with Chrigel back before I started doing the race. And you know, I'm a big fan of Chrigel. You've always been kind of one of these wizards. I've very much enjoyed your writing and talking to quite. We've had quite a few pilots on the show. Seb Espina and Paul Guschlbauer and Chrigel. Of course, a lot of people who have been through your program or have gone to you for help with whatever they're trying to accomplish. So I can't wait to learn about your techniques and one day. And then maybe we'll take me through a little adjunct of what you do.

[00:06:26] **Thomas Theurillat:** Great. For me, it's an honor to be in this show. And let's try what we can explain what we do in this invisible thing of coaching and psychology.

[00:06:42] **Gavin McClurg:** Yeah, it's a cool thing that it's invisible and we're flying in the invisible. So the two go hand in hand in a sense, don't they? I thought it'd be fun to just start with one day. What was its inception? Because it's not just athletes you train. It's people in all kinds of different walks of life. What exactly is one day?

[00:07:06] **Thomas Theurillat:** Yeah, we have to start when it comes to changes. I think in nature or in human being, there are two ways of changes. For example, if you do sports, you can learn something like some pull ups. And then if you stop training, they go away. Or you can learn language. And if you stop speaking the language, you lose the words. And we call this a change. But in life, there are also changes which we call transformation. For example, if you learn swimming or if you become a father and you have a family or something like that, the world got digital. This is a transformation. We call it also a change on a second level.

[00:07:54] And for example, if you learn. Look, a butterfly, a butterfly never becomes goes to a flying school. There is a transformation. And then he's a butterfly. If you do popcorn, you have the corn. Suddenly it is popcorn. And it's interesting. Popcorn won't become corn anymore. Transformations are changes which don't go back. And our company is specialized in transformations. And because of that, we need the whole day. We think it's much more powerful to spend a whole day. And try to make a transformation instead of spending 10 hours or 10 times one hour just to try to make a change. Because I or we, our whole team from Monday coaches, if we can help someone, if it's about leadership, if it's about resilience,

[00:08:43] it's about peak performance to find the best version or the next level. Then we have a transformation. There is a new approach and new mindset, and this will change everything. And that's why we need a whole day, time in a row. And that's also the name of our company. Also the name of our product.

[00:09:05] **Gavin McClurg:** What does one day with one day look like?

[00:09:08] **Thomas Theurillat:** The one day, which is a whole day of a hike or a nature experience. And during this day, we do solution focused coaching talks. And there's a pre-call often three or four weeks before an invitation with

[00:09:53] And then during this day, we try to find. Yeah. New version for them or the new behavior they search for.

[00:10:16] **Thomas Theurillat:** Yes, that's correct. And in this day, we were in the start because I wasn't so sure how this, how a very modern. And useful coaching service should look like. And during this X-Obs we found a lot about sports. And here in Switzerland, there's a lot about leading because I think we are all, all companies are on a very high level. If you want to make a difference at the company, you really need to have a very sporty mindset as a businessman, as an entrepreneur. And. So it was really good to have such a challenge in sport. And it's interesting because I think if I'm really honest, I think we didn't brought something.

[00:11:30] **Gavin McClurg:** He has said many times over the years that a huge portion of his success he puts on you and the mental coaching he got from you. Can you give us a condensed version of kind of some of the things you, you worked on together? Yeah. And I think this is totally overrated. I

[00:12:36] For example, how is this a perfect X-Obs day looking when you perform a hundred percent in a given weather situation. And then you, you have a picture and I'm very, very convinced that if you can dream it, you can do it. But first of all. The dream has to be very specific. So I think the, the, um, the work we did, and it's very funny because not long time ago, we were thinking about this because I will book project. Now the first paper he had to write me is what he wants to tell when he's in Monaco after his first race. And we call this a time jump. So I, I ask every, every client, for example, also Yael Marguer-Gelich who flew 500 kilometers.

[illegible]

[00:14:18] **Gavin McClurg:** do together? Was it three?

Cloudbase Mayhem Podcast 117: Thomas Theurillat and Transformation - Thomas Theurillat

very good, he knows that he's very good. And if someone is good in Switzerland, he's too shy to think about why he's winning. So I ask a lot of athletes or also businessmen to make a list about their top 10 success.

[00:15:05] And when you look at the list of maybe you can do also once a list or everyone who is listening should do take one evening and make the homework. It can be an Excel sheet. And then you can see, okay, I have my 10 best flights or my 10 best flights. And then if you analyze this a little bit deeper, you can look, okay, is there a pattern behind it? I know, for example, from pilots, they often fly best if they are not at home because then they have a holiday or they are far away from work. It can be that it was in weak condition or in strong condition or that it was during a competition. And when you look to this list of regal, it was very clear. During this flight, he's often alone.

[00:15:51] **Gavin McClurg:** What did you make of that? That he was often alone?

[00:15:54] **Thomas Theurillat:** Yeah, that's why we took the night pass the first night. When we took 2011, the night pass in this day, it was only to be in the position when he's first. Because when he's in front, if you go for a race for 1000 kilometers, it doesn't make sense to go full on the first day. This is stupid. But when you know you're a good pilot, if you're a good pilot, you're going to be good. If you're alone, that's the reason why 2013, when he did the race in the six days, we took a night pass the first night just to be in a good position the next day. Because when he's alone, he flies better than if he has other people around him. I think to understand really success and to understand, okay, if I have these circumstances or this mindset or this equipment, then there's a high probability that I perform my best.

[00:16:48] If you know this, then success gets to something like a recipe. If you have several ingredients and you do it in several procedures, you will get a nice cake. And if you look why people often win over several years, it's only because they understand how they have this success pattern or this success recipe. And sometimes with athletes or business or companies, we really try to write a book or a book. Or write a document about what is my success recipe. Because if you know this, you can repeat it. If you don't know it, you have to be nervous for every competition.

[00:17:29] **Gavin McClurg:** Walk me through the PDF that you sent me that has the various stages. It was just a one page and it's kind of how you've broken that all down. Is that something we could explain through audio?

[00:17:44] **Thomas Theurillat:** Yeah. I think this spring, when we have to call the race, and we have to go to the Corona in the world, I think it challenges us. It challenges us all to be our best version. And the last two weeks or the last week, we put together a little bit toolbox. What can be good tools that a family or a company or a sports club can handle the given situation as positive as possible. For example, one tool is. It's called the helicopter view. Is just to imagine you're sitting in a helicopter or in a satellite. Satellite. Very high over your house.

[00:18:31] And Kevin, if you sit now in a helicopter and you're, let's say 3000 meter over your house. What would you recommend yourself? Jump. That would be really fun. Good jump. And if you look down to you making the podcast. And having the family. What do you recommend, for example, to do during April?

[00:18:53] **Gavin McClurg:** Oh, that, you know, this is something I've been thinking about a lot is it's been such a treat to have so much time to dedicate to my family to. Just being real consciously with them instead of dreaming or thinking about something else or planning something else. Spending hours in the kitchen is I love cooking. I got that from my, my father and my mother. So it's actually been a treat. It's actually been really healthy. I think for our family and certainly for me, because I'm, I tend to be kind of a driven person and it's hard for me to slow down. So from the helicopter view, I see calm.

[00:19:33] **Thomas Theurillat:** Wow. Wow. And this is very interesting. You're, you're in a very challenging time of, of the world. And you with a helicopter view. You, you are, you start talking very thankful about it. You start to think about the way you provide your life and you see that calmness can be a good title for the month of April. Hmm. And on the other side of the, if you go down, you see the rocket, which we call the time jump on this, for example, could be, if you continue thinking like this, you can say, okay, when we call again end of September. What would you like to tell me then about spring 2020? 20?

[00:20:13] **Gavin McClurg:** I'd like to tell you what I think I'd always like to tell you is that I took advantage of that time that I was present. And that's, I think being present is one of the hardest things we have in our lives. And so I think

if that's what I, over the scope of my life, that's what I think the times where I've looked back without regret have been the times that I've been present, that I've just noticed it, that I've been there for that time. I wasn't thinking back, I wasn't thinking forward. Wow. So being in the moment. Yes. I think that's all we have, isn't it?

[00:20:57] **Thomas Theurillat:** Yeah. Maybe this is, maybe, but I think this is very interesting. After one minute, you're very clear what you want.

[00:21:05] **Gavin McClurg:** Yeah. Well, what I want and what I get are do-never-think sometimes, but that's what I would like to see at the end of September. I guess when I've chased being present, things work better. Okay.

[00:21:20] **Thomas Theurillat:** And Kevin, on a scale from one to 10, 10, you have all the skills and the mindset, and you're totally present. And one is the opposite. You're flipping around. Where are you right now today?

[00:21:35] **Gavin McClurg:** Nine. I'm high right now. Wow. I, this time, the last two, three weeks has been really quite extraordinary. Wow. Yeah. Not, but that would not normally be where I'd be.

[00:21:49] **Thomas Theurillat:** And why is it nine and not one? Why is it already so good?

[00:21:55] **Gavin McClurg:** I spent a lot of time, this answer sounds a little complicated, but I spent many, many years sailing around the world a couple of times. And so I guess I'm used to external, you know, forces that you can't control very much. And, you know, I'm used to things like storms. And attitude to me is learned and is kind of everything. And so I guess I'm not, you know, I'm scared like everybody is in these times, but in a sense, I know that there's very little that we can do and we might as well enjoy. I'm not scared. What we can now. So I am a nine instead of a one, because I'm just more there than I typically am

[00:22:48] for my family and for just being here. It's nice because there's nowhere else we can really be.

[00:22:57] **Thomas Theurillat:** Wow. And what can you do that you don't slide down? Don't get back to the old pattern. What can you do that you stay on a nine? Maybe for the rest of the year or the rest of your life? Gosh. What could you do?

[00:23:14] **Gavin McClurg:** I've thought about that a lot. And the answer is? I don't have a great answer to be honest, because I have tried meditating, you know, mindfulness practice for years now. And I really enjoy that. That definitely helps.

[00:23:33] Being in nature helps me a lot. Mm-hmm. Just, I have a lot of experience with that. I've done a lot of things that I've done that I've done a lot of things that I've done that I've done a lot of things that I've done that I have done. I must spend time outside. That is very good for slowing me down. Mm-hmm. My business has been an enormous distraction the last couple of years. And the coronavirus has been incredible in forcing that there's nothing I can do about it right now. It's a boat business. The boat's in the Seychelles. She can't even get into the country. So there's very little I can do in it. So it's been nice to kind of push that away. I don't know how I would be able to do that necessarily in the future, but.

[00:24:13] **Thomas Theurillat:** So may I ask you one small question? If you can get to the 9.1, what would be different? Mm. If you're a little bit more precise, how would your family, your wife, how would other people see, okay, now Gavin is on 9.1?

[00:24:34] **Gavin McClurg:** We have been doing, Mm-hmm. like a gratitude practice every night before dinner. Hey, Maddie, what are you grateful for? And we asked my Fallon who's two and a half. And so with her, we say, what are you happy about?

[00:24:51] But we're not, we miss a lot of days. I think a 9.1 is just simply moving to do it, just making that a real practice.

[00:25:01] **Thomas Theurillat:** Okay. Do you have a paper in front of you? Sure. I've got it right here. Okay. Okay. Okay. Nice to meet you. 9.1 gratitude practice. Okay. What's 9.2?

[00:25:13] **Gavin McClurg:** Okay. Not missing my morning meditation. Many times I miss that.

[00:25:21] **Thomas Theurillat:** Okay. And the positive language is every morning I do my morning meditation. Great. The growth. Okay. Okay. We don't talk about what we don't do. We talk about what we do. Okay. What is 9.3? Hmm.

[00:25:36] **Gavin McClurg:** Dedicated time. I will spend dedicated time each morning before breakfast, just playful with my daughter. Okay. 9.4?

[00:25:51] Continue intermittent fasting. We started this about two weeks ago, something my wife and I have always wanted to do. She has MS and there's quite a bit of data now. That shows that some kind of fasting, but especially just intermittent fasting can be quite good for people with autoimmune disease. So. 9.6?

[00:26:15] We're pretty good about exercise, but that can always be, can always do more.

[00:26:22] **Thomas Theurillat:** Would it be something you do when the coronavirus is away and you still keep doing?

[00:26:31] Yes, I think. Or something like that? Like a preparation of when you say I'm good in the storms. So maybe the challenge is to be good also in nice sailing weather with a lot of work, which is possible.

[00:26:44] **Gavin McClurg:** Yeah. Maybe, you know, what I've, I'd like to do is have more, I'm not a very structured kind of, I don't like to structure my time, but a little bit more structure I think would really help. So maybe more structured time in terms of dedicating certain parts of the day. To certain things. In other words, I only do email from nine to 10 AM, for example.

[00:27:12] Okay. So, so less distraction.

[00:27:14] **Thomas Theurillat:** Okay. So you make the day instead of that the day makes you. Yes. Yes. I'm writing that down. Okay. Okay. Okay. What would be a 10? Let you say, this is my best, my best version of myself about. Yeah. Impressive.

[00:27:35] **Gavin McClurg:** Hmm. All of that combined. So you have the, the early wake up mindful time with my family structured time for business structured time for, you know what it is. It's the exact same as when I'm training for the X house. That is when I'm a 10. I love training so much and it's the most joyful. Joyful. I ever am. And my wife would agree with that because it's, I have something to focus on. So maybe that's the answer focus.

[00:28:12] **Thomas Theurillat:** Yeah. Or the, the, the thing is if you need a goal, which is bigger than Excel or which is not connected to sport. It can.

[00:28:20] **Gavin McClurg:** Yeah. Yes. Yes. And this maybe I'm jumping ahead, but when you and I were emailing before, this was the hardest thing about my three camp X-Alps campaign. Things is being done with the X out. Okay. Okay.

[00:28:37] **Thomas Theurillat:** And maybe seven minutes before you asked me, can you explain something about coaching tools? And this is the one to 10 question I asked you and maybe it hates me really for one to 10 questions. Cause I think this is for example, when we, when we talk about coaching, this is a very, very powerful, very simple, maybe also annoying tool, because first of all, you know, you get very specific. What is it about? Then everyone knows is somewhere between one and 10. And we focus in the first step. Why is it not zero?

[00:29:22] You tell me I'm a nine and we understand why is it already so high and what you can keep to cope with it or to stabilize. And I think every athlete has a dream like you have a dream or not every athlete, every human. And now it is to have a mindful, thankful and focused life and to have days which you control and you work in a direction. Maybe it's easier if the direction is a sport competition, but you also can be like this without the sports competition. And you know what you want. I don't have to give you any advice. I just have to ask what is 9.1. You tell me 9.2.

[00:30:07] You tell me. And now after the call, you can go to your wife and tell her this. And when we come back to the tools, if you ask once a day yourself, is my behavior on track? And I think this is we call it self-leadership. Either you sail around the world or you go with all the daily hassles to work or you try to manage family and work. You can ask yourself because when you're sitting in a car, you know how the car is performing. If there is fuel left, how much the motor turns a minute, all that. And if you start thinking about yourself like this, I think this is very interesting. If you

look at the marathon, everyone from these thousand people knows the heartbeat.

[00:30:52] You can, you have biofeedback, you know how much your heart is beating, but if you also can ask yourself. How much is my focus or how much is my mindset about being thankful? And the moment you start thinking like this, you also learn it. And if a runner is very experienced, he feels his heartbeat. He don't need to look all the time. And if you start thinking about yourself, what is my focus? What is my energy? Is it me doing the day or are the emails doing my day? You get the feeling. That's how I, maybe the last five minutes. Was a little bit an example, how, how we ask questions. Yeah.

[00:31:34] **Gavin McClurg:** Yeah. You, you told me that you, you never, you don't offer advice. You ask questions. That was very powerful. That exercise you just put me through. Can you give us an example?

[00:31:46] **Thomas Theurillat:** Can I ask

[00:31:46] **Gavin McClurg:** something? Yes, of course. What was the most useful thing during these five minutes? Just to make me think about it. Where, where was I? I hadn't thought about where I was so much. I hadn't thought about where I. Could get in a sense. It makes me create a goal. Yeah. I mean, if you'd asked me the same thing on the one to 10 scale, three weeks after the ex-alps, I would have been more around a one, two, maybe.

[00:32:19] **Thomas Theurillat:** The funny thing is that's totally okay. If you are on a two, you can thinking about 2.1. Right. That's totally okay. I, sometimes we have clients and I ask them, where are you between? One and 10 and they tell me I'm on minus hundred and then you say, fine, what do you don't do that? You don't get to minus hundred and one. And then they, they know an answer. Why do people fall after a competition into a hole? Yeah. It's a very good question because it shows that during the competition, they've been in a good state. They've been high performing because if you're not high performing, there is no I think performance is like the skyline of a mountain range and there every mountain after a top, there is a valley.

[00:33:09] No one is, is, uh, even Everest. It's it's, it's a top and it's, it's, there is the word peak performance. That also means that there are valley weeks after the peak performance. Sure.

[00:33:22] **Gavin McClurg:** It's inevitable.

[00:33:23] **Thomas Theurillat:** And I can explain this because, because I think it's also interesting if someone is after a competition. Not down. It means he was not up during the competition. Interesting. That's totally okay. And it's the funny thing for me is I've done these exhals and this, and, uh, coaching athletes in really challenging situations, like a season in, in a tough ski racing, a world cup or stuff like this. And if you ask people or clients a lot of questions like this. There's the moment where they start thinking like this by their own. And some, for example, I remember once I asked, how are you?

[00:34:09] And he said seven. And then I thought, okay, I don't have to continue because I don't want to talk with him about one and 10, but he was already thinking, okay, 10 would be, I am chasing the perfect day. One is I lost control. And then this is very funny for me when you, you see. I think this is also the moment. Where I often stop coaching. Cause I think I can't add value anymore. I need my time for other people and they don't need coaching anymore because they are. Empowered so that we can't add value. And then I often think. It's better if. This is often. This is in general. My main goal to start the coaching.

[00:34:55] That I try to be. It doesn't need me. anymore as fast as possible because this puts the responsibility to the client. And then when they can do this, that's all good. They can win by their own.

[00:35:13] **Gavin McClurg:** How much is Kriegel's focus on winning versus just the next move? Is he thinking about and how would you question him about that kind of thing during a race? Does that question make sense?

[00:35:32] **Thomas Theurillat:** Yeah, it makes sense. I would like to explain it in a different way. Okay. And maybe I don't explain it with flying. I can explain it with you or something else. Let's take a normal thing like a marathon. If you do a marathon, you can put yourself forego. One is a ranking goal. I want to win or be top 10 or whatever. And I say ranking goals are crap. It doesn't help you. The second thing is you can set yourself a performance goal. Like saying I do

it in four hours or three hours. And the performance goal is something you can control. It's possible also that 100 other people achieve a performance goal. It's also saying I go up the mountain and I do.

[00:36:22] I can go 3000 feet an hour or stuff like this. And this is performance. And you can measure it. And sometimes this is useful. Then there are things like a process goal, which describes how you do it. For example, you can go to a marathon and say all 10 Ks, I eat a banana and I run with a heartbeat of 150. And these goals, how you do something. Are often the goals which have the biggest impact. You told me a lot about how you want to live in April. What you do in the morning before breakfast, what you do with your emails. And if you can describe how you do something.

[00:37:07] It's often interesting that having a good result is something which is a very nice side effect. Because you often perform the best with this. And when someone says, Hey, I want to win this or we want to be the best company in this. They often say, okay, what kind of performance do you need for that? And when they can explain the performance they need, for example, if you can do 150 kilometers a day, in average, you win the X-Hulks. This is the performance you need to bring. And I think if you say something like.

[00:37:52] 17.5 knots in average for 78 days, you win the Vente Globe. There is an average number you need. And if you can run a hundred meters in 17 seconds for two hours, you can do a marathon in two hours. So this is the performance, but to achieve the performance, you have to find out how do I do this? How can I be sure that this happens? And all the focus should be on the how, on the process. And sometimes the world is too complex. The world is too difficult to describe the how because there are external factors. And for that, it is very useful to have a mastery goal to say.

[00:38:38] When I'm good in something, then I also will do the how right. And if you look to Eastern fighting culture or fighting art. They only. Focus on mastery goal. Because there they have over a thousand years experience. If they are a master, they will handle the how very good. And if they handle the how very good, they win the fight. And when it comes to a difficult project, like let's say an X-Hulks. And you know, what, what does mastery mean for me? It means that I can fly very well in several conditions that I do the good. This. And I can do the right things. I can do the right decisions that I'm on the right time at the right place. All that.

[00:39:24] And you achieved during the preparation mastery. Then the how is good. If the how is good, the performance is good. And the side effect is the ranking. That's how I think. And that's how I. Or that we think at one day coaching, we can make a change in the how. And it's very. For me. Nice to hear. Mm-hmm. When you tell me. About how to come from your nine to your 10. It's only about the how.

[00:39:53] **Gavin McClurg:** What kind of coaching would you give Chrigel? Break down your, your role with, with Chrigel when in, in your four campaigns. Cause as I understand it, it was just the two of you for until maybe the last one. So you were doing the food and the logistics and, and, and everything else. Is he, is he really making all the, all the. Yeah. Well, just, just tell me what it looked like.

[00:40:21] **Thomas Theurillat:** Okay. I think it's very interesting. Um, if you have a big team, you should also see there's a big effort for the coordination of this team. If you have two people, every one of the team knows all the time, the same. If they speak together, if you are three people, then the support also needs some time for update. For calls with the other supporter, then also the complexity gets bigger. And that's why we decided for example, uh, in, in this very fast race in 2013, or also in totally different projects, I think one is that you say, what is the benefit of being more.

[00:41:09] And on the other side also saying, what are the costs of being more, I really think being a child. And being. Yeah. Very flexible and, um, not having to please too many people is an advantage. If you look to different sports, like sailing, the record for sailing around the world, single handed is 45 days. And, or 43 days and sailing with a crew is only two days faster. Wow. So it, it, it's very interesting that often. I think that the bigger team, they look nice or at the beginning when they climbed the 8,000 meter peaks, they've been big crews, but the outcome it's not, there are also very small companies which are very smart and doing outstanding products.

[00:42:06] It's not bigger is better. So this is, this is, I think from, from a work psychology point is a, is a good question. What is a good size of a team when it's, when they have to complete. This task. I don't know what the answer. I also

think that the, you can organize it in several ways. You can't win in quality if you increase quantity.

[00:42:34] **Gavin McClurg:** When I interviewed Chrigel after this race, I did a lot of interviews with, with many of the athletes just to get their take. And I kind of asked the same questions with everybody. Okay. He, he shared the, he called it. Kind of going into a darkness in 2009 and 2011. He, he went through very much what I was feeling, especially after this one, this wasn't so intense in 2015 and 2017, but in this race, I really felt listless after the race. And so I asked him about that and he said, he, he, he kind of felt the same in 2009 and 2011. And he filled that. He he's learned that to help that.

[00:43:19] Things to help with the transition. Is to focus on more goals, but I'm wondering, I'm wondering if there's, if you both spent some time with this either back then or still do today with this. Yeah. You call it the valleys. You're you're it's it's good that you're on top of the mountain during the race. You're enjoying it. It's fun. And, but there's the inevitable. You can't stay there all the time. Yeah.

[00:43:45] **Thomas Theurillat:** And I think it's interesting. We know it from. We know it also from doctors that if you have a concert or a tournée, if you have a complicated operation and then after that, it's empty. You lose the structure or the goal. And I think somehow this is very extreme form of recovery, that often recovery is connected with a bad mood. If the demand before was very high, we know it from soldiers coming high from a tough mission. And what I think is very interesting or useful is the theory of the flow channel. Do you know this?

[00:44:31] **Gavin McClurg:** Yeah. Chick sent me highs flow. Yeah, exactly.

[00:44:35] **Thomas Theurillat:** And if you have this right mix between skills and demands, you're totally in the flow. And because the demands are so high. In a race also like an adventure race where you can choose your speed, but also have external factors like weather. You're for two weeks. And when the race is two weeks, it means 250 hours. You're in this flow and time is running. You're taking care. You have maybe not much sleep, but a lot of coffee. And then you suddenly fall out of this flow channel. There is no goal anymore. And all the skills you have are useless because it's normal life.

[00:45:24] And flow also makes you lucky. It is maybe more or less sometimes like a drug. And the question is how do you handle life when you're not in the flow? Because everyone tries to get in there, but it's not possible to stay there. And. I think sometimes action is something like you are very mindful and you're very present because the circumstances are extreme. It's somehow the opposite of meditation, but has the same feeling. You're totally in the moment because the circumstances need this. I did a lot of base jumps and during the airtime.

[00:46:13] You're very fresh, very. Uh, present. Everything you see very crystal clear and it's easy, but you, you get to this state by external factors, like, uh, very tough sceneries or, or fast speed. And I think the goal is to switch to this state of mind by having nothing. And I think if, if you can also get to, to focus or a state of presence without flying in strong. You can easily switch, but we all know that switching from one state to another, this transformation is the, is the term.

[00:47:00] That's how I see it.

[00:47:02] **Gavin McClurg:** Do you, do you think one of the reasons that some people, and not everybody, but some people are so attracted to sports like. Things like hang gliding, paragliding and adventure races like the X-Alps is that we're no longer being predated. You know, we're no longer out on the Savannah worrying about getting killed by a lion. You know, is, is this, does this have something to do with our lizard brain?

[00:47:33] **Thomas Theurillat:** I don't think so. I don't personally, I think these theories. Maybe they, they sound good, but they are not so useful to explain because the same way. person with the same brain can also show different behavior i think if if we we have this tendency enough that's for sure but i also think that it's it's more about what makes me happy in life and i think the challenge is or that the situation is if you want to be good in something you have spent all your time there and because you all spend all your time say let's say in rock climbing your whole life after some years is about rock climbing all your friends are in rock climbing your girlfriend is in rock climbing you live the whole time of your life in the camp four or somewhere like this and then there is not some not so much next to the rock climbing in your life and then if you get the accident or when you have to stop climbing because you have an injury or it's it's the bad

weather then life suddenly is very empty and i think the challenge is to be good in something but also have have something else in life which is fulfilling because people who have this i think they they have several sources of happiness and not only their sport but maybe they are not so performing well in sport because they also spend time for something else is

[00:49:08] **Gavin McClurg:** there is there a real risk for high level athletes to who don't achieve that who don't achieve satisfaction and joy outside of flow state this

[00:49:26] **Thomas Theurillat:** is a very good question i think you only can have a good career if it gives you a lot of flow because otherwise you don't spend all this time in training and you don't have a good career and you don't have a good career in training and preparation it has to be somehow intrinsic motivating but look in psychology maybe we can by the way we can put this on on in your book into the article on the site there's a formula for satisfaction and the formula for satisfaction is very simple satisfaction is a reality divided by your expectations why is this important you can always increase reality and when you run fast you can try to run faster or when you fly long flights you can try to add some kilometers or you also can reduce your expectations

[00:50:23] and then you're also happy and the funny thing is when we talk now about you and the corona i think corona positive side of corona is it shakes or reduces all our expectations yes definitely a lot of people they lose their jobs they lose a lot of money but in the same time they reduce their expectations way more so in the end they have more satisfaction

[00:50:53] and when when you ask an athlete or i often ask businessmen what's your satisfaction in percentage and then they tell me 85 or 70 or whatever and then you can really start working what do you want do you want to increase reality which will be an endless game in your life because they're always someone who is more and you get greedy or do you want to go and think about your expectations for example what was your dream when you've been a small boy and this is why rich people are not more satisfied than poor because satisfaction is only relative it's not like a stone which is there it's it's something divided by something else and if you have three millions but you expect four you you're not happy and if you're very poor in africa and you you got one one kilo rice you're very happy and maybe when i can add something i think there will be a lot of pain coming with corona there will be a really a tsunami of of troubles but i think something will happen and i think it's a very big problem and i think it's a very big problem and i think it's a very big problem and i think it's a very big problem and this is that our world has time to think about this relation and it has to do time to think about what is reality and what are the expectations and how can we as a world continue to bring this in a good balance yeah

[00:52:26] **Gavin McClurg:** in a sense it's it's on the scale of the last world war because pretty much everybody is involved and it's it's even more dramatic than the last world war because everybody is involved doesn't matter where you live in the world right now everybody has is aware of it and is going to be affected by it and i see it as a real possibility for a kind of a reset on humanity it could be a really

[00:52:58] **Thomas Theurillat:** for me the fun is that something very or not the fun that's the wrong word for me it's very interesting to see that something with thousands of dead people will come to our world but a lot of families are happy and in a good state because they focus on on the things which are important and they don't cheat a hunt or run behind things which has no value have no value so

[00:53:30] **Gavin McClurg:** let let me ask you what may seem like a ridiculous question but this is something that i constantly struggle with with flying it gives me so much joy uh the X-Alps is up there with you know the expedition i did in alaska in terms of just pure fun it it i don't know how to have that kind of fun in any other way it's the intensity the training the anticipation being with my team it just it's outrageous

[illegible]

yeah yeah yeah selfish endeavor at the same time. So in a sense, it lacks purpose.

yourself? What do you allow yourself to say, I take the right to play?

kind of responsibility do I have? Is my purpose in life to play, or is my purpose in life to produce something? I think this is one thing. And I think selfish, somehow here in Switzerland, being egoistic and selfish is something negative. But I see this. It's totally different. For me, it's interesting when you sit in the airplane, and they say the oxygen mask will fall down if there is a problem with the pressure. You have to put it on first yourself. Because if you don't have oxygen, you can't help left and right.

long there are enough oxygen masks, then this is a very positive way of being selfish. The point is, if you do something for your joy on the cost of others. But I think if you run to Alaska, and if you have there a happy time, and no one is paying the cost for you, that you can be there, go for it. It will make the world a better place.

from the mental aspect, how does he approach the next one? I asked him this, is there more pressure on him or less now that he's won so many? But is that, let me ask it a different way. Okay. Is it harder or easier? Is it easier for him to stay motivated given he's won five?

seven. And this will be a nice number. And he starts thinking about how to get to the seven.

to be something else. And I think if it's, it will be a good question for him the next, let's say the next year to find out what is my purpose in this, in this game. And I also, I think it would be also nice once to be in a situation to be a real master. You also have to be in a situation where you have to bounce back. I also think this for me. I think it's a good thing. A good sport man is not someone who is always winning for me. Someone is also good who can handle a difficult situation or a place number two in a very good way.

and a good performance. And here in Switzerland it's also I think a big diff. difficult to make a living out of paragliding. And it only works when you are either a test pilot or a tandem pilot, or if you can make a career with sponsors. And for that life, you have to, it's a nice stage to take part in the exams.

the image that someone should have no weaknesses. I think it's about facing reality. See, see what are the facts. Everyone has weaknesses. The question is, what do you do with your strength? And if you also try to spend all your energy to reduce your weaknesses, it, then you get out. Average. I think you have to accept your weaknesses, learn to handle it and really focus on your strengths. And cause if, if you have some strengths, which are really strong, then you will be outstanding there.

[00:59:28] And if you look to people in the world, which had the possibility to, to be somewhere very good, let's say in music or in art, or in sports, no one asking them if they can spell the words, right. Or if they can speak how many languages or how they handle their weaknesses. If, and I, I I'm, I'm the one who, who really focus on the strengths and tries to make them strong. What the other side for me is very interesting is anger. I think anger is, is a very good thing because if you understand it makes you angry. You learn a lot about your needs.

[01:00:14] And if you know your needs, you will find ways to achieve them. And people trying always to be smart and trying to be polished and not showing anger or emotions. I think this is just a cover story. You have to be honest. You have to understand what makes you proud, but also what makes you angry. And then you, you can grow as a personality.

[01:00:39] **Gavin McClurg:** Hmm.

[01:00:42] Yeah.

[01:00:58] Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah. Yeah.

[01:01:08] Yeah. And just said, Thomas, I'm struggling after this one. I really miss the race. I miss my team.

[01:01:18] I've got all this stress with the business. And I miss the training. And so I don't feel as physical as I was. Where would we start? I

[01:01:30] **Thomas Theurillat:** would say, you tell me a lot of things you don't want or which are not good. What do you want? And then what would you say?

[01:01:40] **Gavin McClurg:** I would say, I have been training and working at this for months and months and months and months. And this is a perfect opportunity right now to relax and stop worrying and be with your family. Okay.

[01:01:53] **Thomas Theurillat:** And then I would maybe say, on a scale from one to ten. Ten is you relax, you enjoy and have a good time with family. And one is you're somehow unhappy. I got you. Where would you be? I got you. I would

[01:02:08] **Gavin McClurg:** be a three or a two. Okay. It works.

[01:02:10] **Thomas Theurillat:** Okay. And what would be a four? Maybe it could be that it would start like this. Or it could start totally different. Like saying, hey, what is the good thing on this problem? What are the benefits of being down and somehow in a transition in an airport between two planes? What is the good thing? What are the opportunities now? And then what would you say?

[01:02:41] **Gavin McClurg:** You have time. You have a place to be calm. It's yeah. You have a moment to relax. Yeah. Okay. I get it. What else?

[01:02:50] **Thomas Theurillat:** Yeah. And then you have very nice circumstances and very nice ingredients for a good time. It would start somehow like this. And do you take part 21XLs?

[01:03:04] **Gavin McClurg:** I don't know. This would be a fun thing

[01:03:07] **Thomas Theurillat:** to... To explore with you. I just can say you something. Okay. If you would take part in the 21, you have my phone number. Yes. After 21, you can do two things. You can say when you prepare the 21, you prepare three chapters, preparation, race, and post-race. And during the preparation, you also start thinking, what do I do in August and September 21? How does this look? Does time look good? What can be nice then? This can be one thing. Or the other thing, you call me by then, and then we will find a solution.

[01:03:49] **Gavin McClurg:** I like it. I like it. I think that's often what we see, isn't it, on a global scale post-war. We don't think about the post enough. You think about the preparation. You think about the war itself. But you don't think about how you're going to put things together. You think about how you're going to put things back together. And we have to think about all the stages.

thank you for sharing all this and thank you for the time you've given. And to our community, not just on this podcast, but just our community in general over all these years and your relationship with Chrigel and being able to watch you two operate was and is remarkable. Thank you very much.

[01:10:39] **Thomas Theurillat:** Thank you very much for your time. And thank you for sharing your honest personal situation and being the example for the 1 to 10 thing. And I hope everyone who had listening today, this can add something or can bring something from his nature and adventure life to the current challenges we are facing all. And I wish that everyone can be his best version.

[01:11:08] **Gavin McClurg:** Thank you so much for coming on the show. Good night. Ciao, Kevin. Good night.

[01:11:16] If you find the Cloud-Based Mayhem valuable, you can support it in a lot of different ways. You can give us a rating on iTunes or Stitcher, or however you get your podcasts. That goes a long ways and helps spread the word. You can blog about it on your own website or share it on social media. You can talk about it on the way up to launch with your pilot friends. I know a lot of interesting conversations have happened that way. And of course, you can support us financially. This show does take a lot of time, a lot of editing, a lot of storage and music and all kinds of behind the scenes costs. So if you can support us financially, all we've ever asked for is a buck a show. And you can do that through a one-time donation through PayPal, or you can set up a subscription service. It charges you for each show that comes out. We put a new show out every two weeks. So for example, if you did a buck a show and every two weeks, it'd be about \$25 a year.

[01:12:03] So way cheaper than a magazine subscription. And it makes all of this possible. I do not want to fund this show with advertising or sponsors. We get asked about that pretty frequently, but for a whole bunch of different reasons, which I've said many times on the show, I don't want to do that. I don't like having that stuff at the front of the show. And I also want you to know that these are authentic conversations with real people. And these are just our opinions, but our opinions are not being skewed by sponsors or advertising dollars. I think that's a pretty toxic business model. So I hope you dig that. You can support us. If you go to cloudbasemayhem.com, you can find the places to support. You can do it through patreon.com forward slash [cloudbasemayhem](https://cloudbasemayhem.com). If you want a recurring subscription, you can also do that directly through the website. We've tried to make it really easy. And that will give you access to all the bonus material, little video casts that we do and extra little, little nuggets that we find in conversations that don't make it into the main show, but we feel like you should hear.

[01:12:59] We don't put any of that behind a paywall. If you can't afford to support us, then just let me know and I'll set you up with an account. Of course, that'll be lifetime. And hopefully you're being in a position someday to be able to support us. But you'll find all that on the website. All of you who have supported us or even joined our newsletter or bought Cloudbase Mayhem merchandise, t-shirts or hats or anything, you should be all set. You should have an account and you should be able to access all that bonus material now. Thank you so much for listening. I really appreciate your support and we'll see you on the next show. Thank you.

[01:14:00] Thank you.

Français

French · machine translation of the English transcript by gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf

Show notes

En 2008, Chrigel se lançait dans sa première Red Bull X-Alps Campaign, et le guide de haute montagne et base jumper Thomas Theurillat terminait un diplôme en psychologie. Thomas était passionné par la recherche de moyens pour aider les gens non seulement à changer en mieux dans le sport, les affaires ou la vie, mais à se transformer en quelque chose de meilleur et à le rester. Chrigel voulait gagner, mais il n'avait pas vraiment de plan pour y parvenir. Les deux se sont rencontrés, Thomas a mis son talent de magicien en action et Chrigel est devenu le meilleur compétiteur de hike and fly et pilote de montagne que le monde ait jamais vu.

Le post Episode 117- Thomas Theurillat and Transformation est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:06] **Gavin McClurg:** Merci d'avoir regardé.

[00:00:30] J'espère que vous êtes tous en sécurité et en bonne santé, et j'espère que nous pourrions bientôt retourner dans le ciel et faire ce que nous aimons. Mais en attendant, je suis ravi que l'émission semble être une source de bon apprentissage et de divertissement. Je pensais vraiment que nous allions voir une grosse baisse de soutien pour l'émission, mais c'est plutôt l'inverse. Il semble y avoir plus d'auditeurs et plus de gens qui nous soutiennent, et cela tombe à un très bon moment pour moi personnellement. C'est mon entreprise, l'autre fac de ma vie. Mon entreprise de kitesurf et de bateaux est évidemment en pause indéfiniment ici, donc ça a un peu coulé. Le secteur du voyage d'aventure n'est pas très porteur en ce moment, alors je vous en suis vraiment, vraiment reconnaissant.

[00:01:17] Et comme toujours, tout ce que nous avons demandé, c'est un dollar par émission, et comme toujours, j'ai toujours dit que je ne voulais pas que votre soutien à l'émission nuise à votre santé, à votre bien-être ou à votre stabilité financière à n'importe quel niveau. Je ne veux même pas que cela impacte votre café du matin. Alors, je vous en suis vraiment reconnaissant. Merci infiniment. Évidemment, nous mettons beaucoup d'efforts et de temps dans l'émission, et je sais que beaucoup d'entre vous ne peuvent pas nous soutenir, mais si vous le pouvez, merci de le faire. Et en même temps, je veux m'assurer que vous recevez tous le contenu bonus. Nous publions ces bonus. Nous en avons juste sorti un autre la semaine dernière avec Jeff Shapiro sur la météo. Nous faisons cette série sur la météo, les prévisions et comment identifier les bonnes journées pour aller voler.

[00:02:07] Et on ne voit pas beaucoup de téléchargements sur ceux-là, et je suppose que c'est juste parce qu'il faut passer par quelques étapes de plus pour obtenir ce contenu réservé aux abonnés. Si vous avez déjà été en contact avec l'émission, que vous soyez un soutien financier ou simplement inscrit à la newsletter ou par tout autre moyen, vous avez un compte. Je vous l'ai configuré. Donc si vous ne recevez pas ces contenus, allez sur le site www.cloudbasedmayhem.com. Cliquez sur podcast et sous "subscriber content", il y a des instructions sur la façon de les obtenir. Vous les aurez sur l'application que vous utilisez pour écouter des podcasts, que ce soit Podcasts, iTunes, Stitcher, peu importe. C'est assez facile à faire. Ça ne prend que quelques secondes. Si vous n'avez pas de compte, envoyez-moi simplement un e-mail. Je vous en créerai un.

[00:02:52] Le moyen le plus simple d'obtenir un compte est de vous abonner à notre... à notre newsletter. On ne donne pas cette information à tout le monde. Vous pouvez aussi le faire sur le site web. C'est juste là, sur la page d'accueil. Abonnez-vous à la newsletter et on vous créera un compte. Et comme ça, ça s'affichera. Évidemment, vous pouvez écouter le contenu bonus en ligne. Il suffit d'aller sur le site. Mais je me rends compte que c'est beaucoup plus facile de l'avoir sur votre téléphone pour pouvoir l'écouter quand vous faites de la rando, ou sur le chemin pour aller déjeuner, peut-être bientôt ici, ou si vous êtes en voiture. Alors allez voir ça. Il y a du super contenu là-dedans. Comme toujours, on ne met jamais rien derrière un paywall. C'est accessible à tout le monde. C'est juste un type de flux différent, et il faut juste s'inscrire au programme pour l'avoir. Cet épisode avec Thomas Therilow. Thomas, vous le connaissez tous, bien

sûr.

[00:03:38] Il a soutenu Kriegel lors de ses quatre premières campagnes, qu'il a bien sûr gagnées. Il est aussi le responsable de One Day Coaching. Il a en fait coaché beaucoup de personnes que nous avons reçues dans l'émission. Seb Espina, Patrick Von Cannell, Paul Guschlbauer, Tom DeDorlodeau, Yale Margulish, que nous n'avons pas encore présentés. Mais je le recommande. J'ai enregistré une émission avec elle la semaine dernière. Elle a bien sûr battu le record du monde l'automne dernier et participera aux X-Alps 2021. Tout va bien pour elle. Mais il coache aussi des gens dans la vie et dans les affaires, toutes sortes de choses. Ce n'est donc pas seulement le monde du sport. Mais il a un programme incroyable, une philosophie incroyable, et il est très axé sur le flow.

[00:04:22] C'est un ancien base jumper. Pour moi, c'est un véritable magicien. On l'a contacté pour faire une sorte de mini-session avec moi comme sujet pour le livre. Ça fait des mois que je n'ai pas parlé du livre, mais on arrive presque au bout du livre Cloud-Based Mayhem. Il est basé sur les cent premières émissions environ. La première moitié du livre est consacrée à des analyses approfondies avec 20 des personnes que j'ai interviewées en, mince, je suppose, plus de six ans maintenant. Et Thomas. On s'est dit qu'il fallait absolument en faire une avec Thomas. Alors, c'est essentiellement une petite mini-session qu'on a eue avec lui. Ça a un peu ouvert les vannes dans mon esprit concernant Thomas.

[00:05:07] C'était fascinant de voir comment il travaille et comment il amène les gens à donner le meilleur d'eux-mêmes. Je pense que vous allez vraiment apprécier. C'était génial. Et c'était un plaisir de travailler dessus pour le livre. Alors, restez à l'affût. Restez

[00:05:26] **Thomas Theurillat:** un œil

[00:05:26] **Gavin McClurg:** Merci pour ça. On y est presque. On a quelque chose à vous faire lire ici, j'espère. Mais j'espère qu'au moment où on le publiera, on sera tous de retour dans le ciel. Et c'est quelque chose qu'on peut lire le soir. Profitez-en bien.

[00:05:44] Thomas, merci beaucoup d'être venu sur l'émission. C'est un vrai plaisir pour moi. Bien sûr, j'ai suivi tes campagnes avec Chrigel bien avant de commencer la course. Et tu sais, je suis un grand fan de Chrigel. Tu as toujours été un genre de magicien. J'ai beaucoup apprécié tes écrits et tes interventions. Nous avons eu pas mal de pilotes dans l'émission. Seb Espina, Paul Guschlbauer et Chrigel. Bien sûr, beaucoup de personnes qui sont passées par ton programme ou qui sont venues te voir pour obtenir de l'aide dans ce qu'elles essaient d'accomplir. Alors j'ai hâte d'en apprendre plus sur tes techniques et, un jour, peut-être que tu nous présenteras un petit complément de ce que tu fais.

[00:06:26] **Thomas Theurillat:** C'est un honneur pour moi d'être sur cette émission. Et essayons d'expliquer ce que nous faisons dans cet univers invisible du coaching et de la psychologie.

[00:06:42] **Gavin McClurg:** Ouais, c'est fascinant que ce soit invisible et qu'on évolue dans l'invisible. Les deux vont de pair d'une certaine manière, non ? Je me suis dit que ce serait sympa de commencer par One Day. Quelle est son origine ? Parce que vous ne formez pas seulement des athlètes. Ce sont des gens de tous horizons. C'est quoi exactement One Day ?

[00:07:06] **Thomas Theurillat:** Ouais, quand il s'agit de changements, je pense qu'il y a deux façons de changer dans la nature ou chez l'être humain. Par exemple, si vous faites du sport, vous pouvez apprendre quelque chose comme des tractions. Et si vous arrêtez de vous entraîner, vous les perdez. Ou vous pouvez apprendre une langue. Et si vous arrêtez de parler cette langue, vous oubliez les mots. On appelle ça un changement. Mais dans la vie, il y a aussi des changements que nous appelons des transformations. Par exemple, si vous apprenez la natation ou si vous devenez père et que vous avez une famille ou quelque chose comme ça, le monde est devenu numérique. C'est une transformation. On appelle aussi ça un changement à un second niveau.

[00:07:54] Et par exemple, si vous apprenez... Regardez, un papillon, un papillon ne va jamais dans une école de vol. Il y a une transformation. Et ensuite, c'est un papillon. Si vous faites du pop-corn, vous avez le maïs. Soudain, c'est du pop-corn. Et c'est intéressant. Le pop-corn ne redeviendra plus du maïs. Les transformations sont des changements qui ne sont pas réversibles. Et notre entreprise est spécialisée dans les transformations. Et pour cette raison, nous avons besoin de la journée entière. Nous pensons qu'il est bien plus puissant de passer une journée entière. Et d'essayer de

provoquer une transformation au lieu de passer 10 heures ou 10 fois une heure juste pour essayer de provoquer un changement. Parce que moi ou nous, toute notre équipe de Monday Coaches, si nous pouvons aider quelqu'un, que ce soit sur le leadership, sur la résilience,

[00:08:43] c'est pour atteindre la performance optimale, pour trouver la meilleure version ou le niveau supérieur. Alors, on a une transformation. Il y a une nouvelle approche et un nouvel état d'esprit, et ça va tout changer. Et c'est pour ça qu'on a besoin d'une journée entière, de temps continu. C'est aussi le nom de notre entreprise. Et aussi le nom de notre produit.

[00:09:05] **Gavin McClurg:** À quoi ressemble une journée avec One Day ?

[00:09:08] **Thomas Theurillat:** La journée, c'est une journée entière de randonnée ou d'expérience en pleine nature. Et pendant cette journée, nous faisons des séances de coaching orienté solutions. Il y a souvent un pré-appel trois ou quatre semaines avant, avec des devoirs pour les deux parties. Et il y a ensuite un post-appel, un mois ou deux plus tard, où nous essayons de voir à quel point cette transformation a déjà été efficace. C'est notre produit. Donc, quand nous partons au désert avec des clients du monde des affaires ou que nous allons à la montagne, ils sont tous très, très bien préparés pour cette journée parce qu'ils ont eu le pré-appel. On connaît alors leur objectif. On sait ce qu'ils veulent, ce qu'ils ne veulent pas, ce qu'ils savent, et quelles sont leurs forces.

[00:09:53] Et pendant cette journée, on essaie de trouver... ouais, une nouvelle version d'eux-mêmes ou le nouveau comportement qu'ils recherchent.

[00:09:59] **Gavin McClurg:** Et est-ce qu'une journée vous a mené vers Chrigel ou Chrigel vers vous, ou était-ce l'inverse ? Est-ce que votre travail avec Chrigel ? Je crois que vous avez commencé à travailler ensemble en 2008 pour sa première campagne X-Obs en 2009. C'est bien ça ?

[00:10:16] **Thomas Theurillat:** Oui, c'est exact. Et à cette époque, on était au début parce que je n'étais pas très sûr de la manière dont un service de coaching très moderne et utile devait se présenter. Et pendant ce X-Obs, on a beaucoup appris sur le sport. Et ici, en Suisse, il y a beaucoup de choses sur le leadership parce que je pense que nous sommes tous, toutes les entreprises, à un niveau très élevé. Si vous voulez faire la différence dans l'entreprise, vous avez vraiment besoin d'avoir un état d'esprit très sportif en tant qu'homme d'affaires, en tant qu'entrepreneur. Donc, c'était vraiment bien d'avoir un tel défi dans le sport. Et c'est intéressant parce que si je suis vraiment honnête, je pense que nous n'avons pas apporté quelque chose.

[00:11:05] On n'a pas fait quelque chose de nouveau en 2008. La seule chose, c'est qu'on a apporté quelque chose qui était, par exemple, bien connu dans le golf ou dans d'autres sports, dans le monde du parapente. Dans d'autres sports, il est tout à fait normal de travailler avec un coach mental. Et je pense qu'en 2008, c'était nouveau d'arriver avec cette approche pour l'X-Obs et le parapente.

[00:11:30] **Gavin McClurg:** Il a dit à plusieurs reprises au fil des années qu'une grande partie de son succès était due à vous et au coaching mental qu'il a reçu de votre part. Pouvez-vous nous donner une version condensée de certaines des choses sur lesquelles vous avez travaillé ensemble ? Oui. Et je pense que c'est totalement surévalué. Je

[00:11:51] **Thomas Theurillat:** Je ne pense pas que ce soit vrai. Le truc, c'est que je pense qu'il n'avait pas les bons défis sur le plan mental à son niveau avant que tout le monde ne dise qu'il était bon. Et nous disions : « Hé, par exemple, à quoi ressemble un Regal Mauro s'il performe à cent pour cent ? » On sait, à chaque fois, à quoi ressemble cette course quand il donne cent pour cent. Mais si vous demandez à un athlète : « À quoi ça ressemble quand tu es à cent pour cent ? » Et quand un athlète doit répondre à cette question, alors il dit : « Oh, je vais faire plus de ceci, ou moins de cela. » Et là, je réponds : « Je n'accepte pas "plus" et "moins". Je veux entendre un chiffre. »

[00:12:36] Par exemple, à quoi ressemble une journée parfaite en X-Obs quand on performe à cent pour cent dans une situation météo donnée. Et là, vous avez une image, et je suis très, très convaincu que si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire. Mais avant tout, le rêve doit être très spécifique. Je pense donc que le travail que nous avons fait — et c'est très drôle parce qu'il n'y a pas si longtemps, nous avons réfléchi à ça pour le projet Will Book. Maintenant, la première chose qu'il a dû m'écrire, c'est ce qu'il veut dire quand il sera à Monaco après sa première course. Et on appelle

peuvent être les bons outils qu'une famille, une entreprise ou un club sportif peuvent utiliser pour gérer la situation donnée de la manière la plus positive possible. Par exemple, un outil s'appelle la vue en hélicoptère. C'est juste d'imaginer que vous êtes assis dans un hélicoptère ou dans un satellite. Un satellite, très haut au-dessus de votre maison.

[00:18:31] Et Kevin, si tu es assis maintenant dans un hélicoptère à, disons, 3000 mètres au-dessus de ta maison. Qu'est-ce que tu te recommanderais ? Sauter. Ce serait vraiment sympa. Un bon saut. Et si tu regardes en bas, toi qui fais le podcast, avec ta famille. Qu'est-ce que tu te recommanderais de faire, par exemple, pendant le mois d'avril ?

[00:18:53] **Gavin McClurg:** Oh, ça, vous savez, c'est quelque chose auquel j'ai beaucoup pensé. C'est un vrai bonheur d'avoir autant de temps à consacrer à ma famille, d'être vraiment consciente avec eux au lieu de rêvasser ou de penser à autre chose, ou de planifier autre chose. Passer des heures en cuisine, j'adore cuisiner. J'ai appris ça de mon père et de ma mère. Alors c'est vraiment un régal. C'est vraiment sain, je pense, pour notre famille et certainement pour moi, parce que j'ai tendance à être quelqu'un de très déterminé et j'ai du mal à ralentir. Alors, avec cette vue d'hélicoptère, je vois le calme.

[00:19:33] **Thomas Theurillat:** Wow. Wow. Et c'est très intéressant. Vous traversez une période très difficile pour le monde. Et avec votre vision d'ensemble, vous commencez à parler de cela avec beaucoup de gratitude. Vous commencez à réfléchir à la façon dont vous menez votre vie et vous voyez que le calme pourrait être un bon titre pour le mois d'avril. Hmm. Et de l'autre côté, si vous descendez, vous voyez la fusée, ce que nous appelons le saut dans le temps ici, par exemple, pourrait être : si vous continuez à réfléchir ainsi, vous pouvez dire : d'accord, quand nous nous reparlerons fin septembre, qu'aimeriez-vous me dire sur le printemps 2020 ? 20 ?

[00:20:13] **Gavin McClurg:** J'aimerais vous dire ce que j'ai toujours envie de vous dire, c'est que j'ai profité de ce temps où j'étais présent. Et je pense que le fait d'être présent est l'une des choses les plus difficiles dans nos vies. Donc, si je regarde sur l'ensemble de mon existence, je pense que les moments où je n'ai aucun regret sont ceux où j'étais présent, où je l'ai juste remarqué, où j'étais là pour ce moment. Je ne pensais pas au passé, je ne pensais pas à l'avenir. Waouh. Donc être dans l'instant présent. Oui. Je pense que c'est tout ce qu'on a, n'est-ce pas ?

[00:20:57] **Thomas Theurillat:** Ouais. Peut-être que c'est ça, mais je trouve ça très intéressant. Après une minute, on sait très clairement ce qu'on veut.

[00:21:05] **Gavin McClurg:** Ouais. Enfin, ce que je veux et ce que j'obtiens, c'est... je n'y pense jamais parfois, mais c'est ce que j'aimerais voir à la fin du mois de septembre. Je suppose que quand je m'efforce d'être présent, les choses fonctionnent mieux. D'accord.

[00:21:20] **Thomas Theurillat:** Et Kevin, sur une échelle de un à dix, où dix signifie que tu as toutes les compétences, l'état d'esprit et que tu es totalement présent, et un est l'opposé, où tu es complètement à côté de toi. Tu en es où aujourd'hui ?

[00:21:35] **Gavin McClurg:** Neuf. Je suis au sommet en ce moment. Waouh. Écoute, ces deux ou trois dernières semaines ont été vraiment extraordinaires. Waouh. Ouais. Enfin, ce ne serait pas normalement là où j'en serais.

[00:21:49] **Thomas Theurillat:** Et pourquoi est-ce un neuf et pas un un ? Pourquoi est-ce déjà si bien ?

[00:21:55] **Gavin McClurg:** J'ai passé beaucoup de temps, cette réponse a l'air un peu compliquée, mais j'ai passé de très nombreuses années à faire le tour du monde plusieurs fois. Alors, je suppose que je suis habitué aux forces extérieures, vous savez, que l'on ne peut pas très bien contrôler. Et, vous savez, je suis habitué aux choses comme les tempêtes. Et l'attitude pour moi, c'est quelque chose qui s'apprend et qui est un peu tout. Alors je suppose que je ne suis pas, vous savez, j'ai peur comme tout le monde en ces temps-ci, mais en quelque sorte, je sais qu'il y a très peu de choses que nous pouvons faire et qu'on pourrait tout aussi bien en profiter. Je n'ai pas peur de ce que nous pouvons faire maintenant. Donc je suis un neuf au lieu d'un un, parce que je suis juste plus présent que je ne le suis habituellement.

[00:22:48] pour ma famille et juste pour être ici. C'est agréable parce qu'il n'y a nulle part d'autre où nous pourrions vraiment être.

[00:22:57] **Thomas Theurillat:** Wow. Et qu'est-ce que tu peux faire pour ne pas déraiper ? Pour ne pas retomber dans tes vieux schémas. Qu'est-ce que tu peux faire pour rester sur cette lancée ? Peut-être pour le reste de l'année ou pour le reste de ta vie ? Mon Dieu. Qu'est-ce que tu pourrais faire ?

[00:23:14] **Gavin McClurg:** J'y ai beaucoup réfléchi. Et la réponse ? Pour être honnête, je n'ai pas une super réponse, parce que j'ai essayé la méditation, vous savez, la pleine conscience, depuis des années maintenant. Et j'aime vraiment ça. Ça aide vraiment.

[00:23:33] Être dans la nature m'aide beaucoup. Hmm-hmm. J'ai beaucoup d'expérience là-dedans. J'ai fait beaucoup de choses... je dois passer du temps dehors. C'est très bon pour me calmer. Hmm-hmm. Mon entreprise a été une énorme distraction ces deux dernières années. Et le coronavirus a été incroyable pour imposer ça, il n'y a rien que je puisse faire pour l'instant. C'est une entreprise de bateaux. Le bateau est aux Seychelles. Elle ne peut même pas entrer dans le pays. Donc, il y a très peu que je peux faire avec. Alors, ça a été sympa de pouvoir mettre ça de côté. Je ne sais pas comment je pourrai forcément faire ça à l'avenir, mais.

[00:24:13] **Thomas Theurillat:** Alors, puis-je vous poser une petite question ? Si vous arriviez à atteindre le 9.1, qu'est-ce qui serait différent ? Hmm. Si vous êtes un peu plus précis, comment votre famille, votre femme, comment les autres verraient-ils, d'accord, maintenant Gavin est à 9.1 ?

[00:24:34] **Gavin McClurg:** On a fait, mhm, comme une pratique de gratitude chaque soir avant le dîner. Hé Maddie, de quoi es-tu reconnaissante ? Et on a demandé à ma Fallon qui a deux ans et demi. Et avec elle, on dit : de quoi es-tu contente ?

[00:24:51] Mais on ne le fait pas tous les jours, on en manque souvent. Je pense qu'un 9.1, c'est simplement passer à l'action, faire en sorte que ça devienne une véritable pratique.

[00:25:01] **Thomas Theurillat:** D'accord. Vous avez une feuille devant vous ? Bien sûr. Je l'ai juste ici. D'accord. D'accord. D'accord. Enchanté. Pratique de gratitude 9.1. D'accord. C'est quoi le 9.2 ?

[00:25:13] **Gavin McClurg:** D'accord. Ne pas rater ma méditation matinale. Souvent, je la manque.

[00:25:21] **Thomas Theurillat:** D'accord. Et le langage positif, c'est chaque matin je fais ma méditation matinale. Super. La croissance. D'accord. D'accord. On ne parle pas de ce qu'on ne fait pas. On parle de ce qu'on fait. D'accord. C'est quoi 9.3 ? Hmm.

[00:25:36] **Gavin McClurg:** Du temps dédié. Je vais consacrer du temps chaque matin avant le petit-déjeuner, juste pour jouer avec ma fille. D'accord. 9.4 ?

[00:25:51] Continuer le jeûne intermittent. On a commencé il y a environ deux semaines, c'est quelque chose que ma femme et moi avons toujours voulu faire. Elle a la sclérose en plaques et il y a pas mal de données maintenant qui montrent qu'une forme de jeûne, mais surtout le jeûne intermittent, peut être très bénéfique pour les personnes atteintes de maladies auto-immunes. Donc, 9,6 ?

[00:26:15] On est plutôt réguliers pour le sport, mais on peut toujours en faire plus.

[00:26:22] **Thomas Theurillat:** Est-ce que ce serait quelque chose que vous faites quand le coronavirus est parti et que vous continuez quand même à faire ?

[00:26:31] Oui, je pense. Ou quelque chose comme ça ? Comme une préparation pour quand tu dis que je suis bon dans les tempêtes. Alors peut-être que le défi, c'est d'être aussi bon par beau temps avec beaucoup de travail, ce qui est possible.

[00:26:44] **Gavin McClurg:** Ouais. Peut-être que ce que j'aimerais faire, c'est avoir plus de... je ne suis pas quelqu'un de très structuré, je n'aime pas organiser mon temps, mais je pense qu'un peu plus de structure m'aiderait vraiment. Donc peut-être un emploi du temps plus structuré en dédiant certaines parties de la journée à certaines choses. En d'autres termes, je ne fais mes e-mails que de 9h à 10h, par exemple.

[00:27:12] D'accord. Donc, moins de distractions.

[00:27:14] **Thomas Theurillat:** D'accord. Donc, c'est toi qui façannes la journée au lieu que la journée te façonne. Oui. Oui, je note ça. D'accord. D'accord. Qu'est-ce que ce serait être un 10 ? Disons, c'est ma meilleure version de moi-même à propos de... Ouais. Impressionnant.

[00:27:35] **Gavin McClurg:** Hmm. Tout ça combiné. Donc tu as le réveil matinal, le temps de pleine conscience avec ma famille, le temps structuré pour les affaires, le temps structuré pour, vous savez quoi. C'est exactement la même chose que quand je m'entraîne pour l'X house. C'est là que je suis un 10. J'adore m'entraîner tellement, c'est le moment le plus joyeux. Joyeux. Que je connaisse. Et ma femme serait d'accord avec ça parce que j'ai quelque chose sur quoi me concentrer. Alors peut-être que c'est ça la réponse : la concentration.

[00:28:12] **Thomas Theurillat:** Ouais. Ou le truc, c'est si tu as besoin d'un objectif qui est plus grand qu'Excel ou qui n'est pas lié au sport. Ça peut l'être.

[00:28:20] **Gavin McClurg:** Ouais. Oui. Oui. Et là, je me projette peut-être un peu, mais quand on s'échangeait des mails avant, c'était le plus difficile pour ma campagne X-Alps de trois camps. Le truc, c'est que ça se fait avec le X. OK. OK.

[00:28:37] **Thomas Theurillat:** Et peut-être sept minutes avant que tu ne me demandes, peux-tu m'expliquer quelque chose sur les outils de coaching ? C'est la question numéro 10 que je te pose, et peut-être que tu me détestes vraiment pour ces dix questions. Parce que je pense que c'est, par exemple, quand on parle de coaching, c'est un outil très, très puissant, très simple, et peut-être aussi agaçant, parce qu'avant tout, tu deviens très spécifique. De quoi s'agit-il ? Ensuite, tout le monde sait que c'est quelque part entre un et dix. Et on se concentre sur la première étape. Pourquoi n'est-ce pas zéro ?

[00:29:22] Tu me dis que tu es à 9, et on comprend pourquoi c'est déjà si haut et ce que tu peux faire pour tenir le coup ou stabiliser ça. Et je pense que chaque athlète a un rêve, comme toi, tu as un rêve ou pas, chaque être humain. Et maintenant, il s'agit d'avoir une vie consciente, reconnaissante et concentrée, et d'avoir des journées que tu contrôles et dans lesquelles tu travailles dans une direction. C'est peut-être plus facile si la direction est une compétition sportive, mais tu peux aussi être comme ça sans la compétition sportive. Et tu sais ce que tu veux. Je n'ai pas à te donner de conseils. Je dois juste te demander : c'est quoi le 9.1 ? Tu me dis 9.2.

[00:30:07] Dites-le-moi. Et maintenant, après l'appel, vous pouvez aller voir votre femme et lui dire ça. Et quand on revient aux outils, si vous vous demandez une fois par jour : « Est-ce que mon comportement est sur la bonne voie ? » Je pense que c'est ce qu'on appelle le self-leadership. Que vous fassiez le tour du monde ou que vous affrontiez les tracasseries quotidiennes du travail, ou que vous essayiez de gérer la famille et le boulot. Vous pouvez vous le demander parce que quand vous êtes assis dans une voiture, vous savez comment elle fonctionne. S'il reste du carburant, combien le moteur tourne par minute, tout ça. Et si vous commencez à penser à vous-même de cette manière, je pense que c'est très intéressant. Si vous regardez le marathon, tout le monde parmi ces milliers de personnes connaît son rythme cardiaque.

[00:30:52] Vous pouvez utiliser le biofeedback, vous savez à quelle fréquence votre cœur bat, mais vous pouvez aussi vous demander : quel est mon niveau de concentration ? Quel est mon état d'esprit par rapport à la gratitude ? Dès que vous commencez à réfléchir ainsi, vous apprenez aussi. Si un coureur est très expérimenté, il ressent ses battements de cœur. Il n'a pas besoin de regarder tout le temps. Et si vous commencez à réfléchir à vous-même : quelle est ma concentration ? Quelle est mon énergie ? Est-ce moi qui dirige ma journée ou est-ce que ce sont les e-mails qui la dirigent ? Vous finissez par avoir le ressenti. C'est comme ça que je... peut-être que les cinq dernières minutes étaient un petit exemple de la façon dont nous posons des questions. Ouais.

[00:31:34] **Gavin McClurg:** Ouais. Tu m'as dit que tu ne donnes jamais de conseils, que tu poses des questions. C'était très puissant, cet exercice que tu viens de me faire passer. Tu peux nous donner un exemple ?

[00:31:46] **Thomas Theurillat:** Puis-je demander

[00:31:46] **Gavin McClurg:** quelque chose ? Oui, bien sûr. Qu'est-ce qui a été le plus utile pendant ces cinq minutes ? Juste pour me faire réfléchir. Où j'en étais ? Je n'avais pas pensé à où j'en étais autant. Je n'avais pas pensé à ce que je pouvais accomplir, en quelque sorte. Ça me pousse à me fixer un objectif. Ouais. Je veux dire, si tu m'avais posé la

même question sur une échelle de un à dix, trois semaines après les X-Alps, j'aurais été plutôt autour d'un ou deux, peut-être.

[00:32:19] **Thomas Theurillat:** Le truc marrant, c'est que c'est tout à fait normal. Si tu es à deux, tu peux penser à 2,1. C'est tout à fait correct. Parfois, j'ai des clients et je leur demande : « Vous êtes entre combien, sur une échelle de un à dix ? » Ils me répondent : « Je suis à moins cent », et là tu leur dis : « D'accord, alors pourquoi vous n'allez pas à moins cent et un ? » Et là, ils ont une réponse. Pourquoi les gens s'effondrent-ils dans un gouffre après une compétition ? Oui, c'est une très bonne question parce que ça montre qu'ils étaient dans un bon état pendant la compétition. Ils étaient performants, parce que si tu n'es pas performant, il n'y a pas... Je pense que la performance, c'est comme la silhouette d'une chaîne de montagnes, et après chaque sommet, il y a une vallée.

[00:33:09] Personne n'est, même pas Everest. C'est un sommet et il y a... il y a l'expression "performance de pointe". Ça signifie aussi qu'il y a des semaines de creux après la performance de pointe. Bien sûr.

[00:33:22] **Gavin McClurg:** C'est inévitable.

[00:33:23] **Thomas Theurillat:** Et je peux expliquer ça parce que je pense que c'est aussi intéressant si quelqu'un est après une compétition. Pas en bas. Ça veut dire qu'il n'était pas au sommet pendant la compétition. Intéressant. C'est tout à fait correct. Et ce qui est drôle pour moi, c'est que j'ai fait ces exhalts et ce coaching d'athlètes dans des situations vraiment difficiles, comme une saison de ski alpin difficile, une Coupe du monde ou des trucs comme ça. Et si vous posez beaucoup de questions comme celle-ci aux gens ou aux clients, il y a le moment où ils commencent à réfléchir comme ça par eux-mêmes. Et certains, par exemple, je me souviens avoir demandé une fois : comment ça va ?

[00:34:09] Et il a dit sept. Et là, je me suis dit : d'accord, je n'ai pas besoin de continuer parce que je ne veux pas discuter avec lui de un et de dix, mais il pensait déjà : d'accord, dix ce serait, je poursuis la journée parfaite. Un, c'est j'ai perdu le contrôle. Et puis c'est très drôle pour moi quand vous voyez. Je pense que c'est aussi le moment où j'arrête souvent le coaching. Parce que je pense que je ne peux plus apporter de valeur ajoutée. J'ai besoin de mon temps pour d'autres personnes et ils n'ont plus besoin de coaching parce qu'ils sont autonomes, donc on ne peut plus apporter de valeur. Et puis je pense souvent qu'il vaut mieux si... C'est souvent... C'est en général mon objectif principal au début du coaching.

[00:34:55] C'est ce que j'essaie d'être. Je n'ai plus besoin de faire les choses aussi vite possible parce que cela reporte la responsabilité sur le client. Et quand ils y arrivent, c'est parfait. Ils peuvent gagner par eux-mêmes.

[00:35:13] **Gavin McClurg:** À quel point Kriegel se concentre-t-il sur la victoire par rapport au simple fait de faire le prochain mouvement ? À quoi pense-t-il et comment l'interrogeriez-vous sur ce genre de chose pendant une course ? Est-ce que la question est claire ?

[00:35:32] **Thomas Theurillat:** Oui, ça se tient. J'aimerais l'expliquer différemment. D'accord. Et peut-être que je ne l'explique pas avec le vol. Je peux l'expliquer avec vous ou autre chose. Prenons une chose normale comme un marathon. Si vous faites un marathon, vous pouvez vous fixer des objectifs. Le premier est un objectif de classement. Je veux gagner ou être dans le top 10 ou peu importe. Et je dis que les objectifs de classement sont nuls. Ça ne vous aide pas. La deuxième chose, c'est que vous pouvez vous fixer un objectif de performance. Comme dire que je le fais en quatre heures ou trois heures. Et l'objectif de performance est quelque chose que vous pouvez contrôler. Il est aussi possible que 100 autres personnes atteignent un objectif de performance. C'est aussi dire que je monte la montagne et que je le fais.

[00:36:22] Je peux parcourir 3000 pieds par heure ou des trucs comme ça. Et ça, c'est de la performance. Et on peut le mesurer. Et parfois, c'est utile. Ensuite, il y a les objectifs de processus, qui décrivent comment vous faites les choses. Par exemple, vous pouvez aller à un marathon et dire : tous les 10 km, je mange une banane et je cours avec un rythme cardiaque de 150. Et ces objectifs, la manière dont vous faites quelque chose, sont souvent ceux qui ont le plus d'impact. Vous m'avez beaucoup parlé de la façon dont vous voulez vivre en avril. Ce que vous faites le matin avant le petit-déjeuner, ce que vous faites avec vos e-mails. Et si vous pouvez décrire comment vous faites quelque chose.

[00:37:07] C'est souvent intéressant de voir qu'obtenir un bon résultat est un effet secondaire très agréable. Parce qu'on est souvent au meilleur de sa forme avec ça. Et quand quelqu'un dit : « Hé, je veux gagner ça » ou « on veut être la

meilleure entreprise dans ce domaine », ils demandent souvent : « D'accord, quel genre de performance est nécessaire pour ça ? » Et quand ils peuvent expliquer la performance requise, par exemple : « si vous pouvez faire 150 kilomètres par jour en moyenne, vous gagnez le X-Hulks ». C'est la performance que vous devez fournir. Et je pense que si vous dites quelque chose comme...

[00:37:52] 17,5 nœuds en moyenne pendant 78 jours, et vous gagnez le Vendée Globe. Il y a un chiffre moyen qu'il faut atteindre. Et si vous pouvez courir cent mètres en 17 secondes pendant deux heures, vous pouvez faire un marathon en deux heures. Donc, c'est la performance, mais pour atteindre cette performance, vous devez découvrir comment faire. Comment être sûr que cela va arriver ? Toute l'attention doit être portée sur le comment, sur le processus. Et parfois, le monde est trop complexe. Le monde est trop difficile à décrire pour le comment parce qu'il y a des facteurs externes. Et pour cela, il est très utile d'avoir un objectif de maîtrise pour dire.

[00:38:38] Quand je suis bon dans quelque chose, alors je fais aussi le "comment" correctement. Et si vous regardez les cultures ou les arts martiaux orientaux, ils se concentrent uniquement sur l'objectif de maîtrise. Parce qu'ils ont plus de mille ans d'expérience. S'ils sont des maîtres, ils gèrent très bien le "comment". Et s'ils gèrent très bien le "comment", ils gagnent le combat. Et quand il s'agit d'un projet difficile, comme disons un X-Hulks. Et vous savez, qu'est-ce que la maîtrise signifie pour moi ? Ça signifie que je peux voler très bien dans plusieurs conditions, que je fais bien ça. Et que je peux faire les bonnes choses. Que je peux prendre les bonnes décisions, être au bon endroit au bon moment. Tout ça.

[00:39:24] Et pendant la préparation, vous avez atteint la maîtrise. Alors le « comment » est bon. Si le « comment » est bon, la performance est bonne. Et l'effet secondaire, c'est le classement. C'est comme ça que je vois les choses. Et c'est comme ça que je... ou que nous pensons qu'avec un coaching d'une journée, on peut changer le « comment ». Et c'est très... Pour moi, c'est agréable à entendre. Mm-hmm. Quand tu me parles de comment tu es passé de ton neuf à ton dix. C'est seulement une question de « comment ».

[00:39:53] **Gavin McClurg:** Quel genre de coaching donnerais-tu à Chrigel ? Décompose ton rôle avec Chrigel lors de tes quatre campagnes. Parce que d'après ce que j'ai compris, vous n'étiez que deux jusqu'à la dernière peut-être. Donc tu gérais la nourriture, la logistique et tout le reste. Est-ce qu'il fait vraiment tout le... Ouais. Enfin, dis-moi juste à quoi ça ressemblait.

[00:40:21] **Thomas Theurillat:** D'accord. Je trouve ça très intéressant. Si vous avez une grande équipe, il faut aussi voir qu'il y a un gros effort de coordination pour cette équipe. Si vous êtes deux, chaque membre de l'équipe sait toujours la même chose. S'ils se parlent ensemble. Si vous êtes trois, alors le support a aussi besoin de temps pour les mises à jour. Pour les appels avec les autres supporters, la complexité augmente aussi. Et c'est pour ça que nous avons décidé, par exemple, dans cette course très rapide en 2013, ou aussi dans des projets totalement différents, je pense que l'une des choses à se demander est : quel est l'avantage d'être plus nombreux ?

[00:41:09] Et d'un autre côté, on peut aussi se demander quels sont les coûts d'être plus nombreux. Je pense vraiment que c'est un avantage d'être une petite équipe. Oui. D'être très flexible et de ne pas avoir à satisfaire trop de gens. Si on regarde différents sports, comme la voile, le record pour faire le tour du monde en solitaire est de 45 jours. Ou 43 jours, et la voile avec un équipage n'est que deux jours plus rapide. Waouh. C'est donc très intéressant. Je pense que souvent, les grandes équipes ont l'air bien, ou au début, quand ils ont gravi les sommets de 8 000 mètres, ils étaient des équipages nombreux, mais le résultat, ce n'est pas ça. Il y a aussi de très petites entreprises qui sont très intelligentes et qui font des produits exceptionnels.

[00:42:06] Ce n'est pas parce que c'est plus grand que c'est mieux. Donc, d'un point de vue de psychologie du travail, je pense que c'est une bonne question. Quelle est la bonne taille d'une équipe quand elle doit accomplir cette manche ? Je ne connais pas la réponse. Je pense aussi que ça peut s'organiser de plusieurs façons. On ne peut pas gagner en qualité en augmentant la quantité.

[00:42:34] **Gavin McClurg:** Quand j'ai interviewé Chrigel après cette course, j'ai fait beaucoup d'entretiens avec de nombreux athlètes juste pour avoir leur avis. Et j'ai posé à peu près les mêmes questions à tout le monde. Bon, il a partagé ce qu'il a appelé une sorte de plongée dans les ténèbres en 2009 et 2011. Il a vécu beaucoup de ce que je ressentais, surtout après celle-ci ; ce n'était pas aussi intense en 2015 et 2017, mais lors de cette course, je me suis

vraiment senti apathique après la ligne d'arrivée. Alors je lui ai posé la question et il a dit qu'il avait ressenti la même chose en 2009 et 2011. Et il a surmonté ça. Il a appris comment gérer cela.

[00:43:19] Des choses pour aider à la transition. C'est se concentrer sur plus d'objectifs, mais je me demande si vous avez tous les deux passé du temps là-dessus, soit à l'époque, soit encore aujourd'hui. Oui, vous appelez ça les vallées. C'est bien d'être au sommet de la montagne pendant la course, vous en profitez, c'est amusant. Mais il y a l'inévitable. On ne peut pas rester là-haut tout le temps.

[00:43:45] **Thomas Theurillat:** Et je trouve ça intéressant. On le sait par l'expérience, et aussi par les médecins, que si vous avez un concert ou une tournée, ou une opération compliquée, et qu'après, c'est le vide... vous perdez la structure ou l'objectif. Et je pense que c'est une forme de récupération très extrême, car souvent, la récupération est liée à une baisse de moral. Si la demande avant était très élevée, on le sait avec les soldats qui redescendent d'une mission difficile. Et ce que je trouve très intéressant, ou utile, c'est la théorie du canal de flow. Vous connaissez ?

[00:44:31] **Gavin McClurg:** Ouais. Chick m'a envoyé des infos sur le flow. Ouais, exactement.

[00:44:35] **Thomas Theurillat:** Et si tu as le bon équilibre entre tes compétences et les exigences, tu es totalement dans le flow. Et comme les exigences sont si élevées... Dans une course aussi, comme une aventure race où tu peux choisir ta vitesse, mais où il y a aussi des facteurs externes comme la météo. Tu es là pour deux semaines. Et quand la course dure deux semaines, ça veut dire 250 heures. Tu es dans ce flow et le temps défile. Tu te débrouilles. Tu ne dors peut-être pas beaucoup, mais tu bois beaucoup de café. Et puis, soudainement, tu sors de ce canal de flow. Il n'y a plus d'objectif. Et toutes les compétences que tu as ne servent plus à rien parce que c'est la vie normale.

[00:45:24] Et le flow vous rend aussi chanceux. C'est peut-être plus ou moins comme une drogue parfois. Et la question est : comment gérez-vous la vie quand vous n'êtes pas dans le flow ? Parce que tout le monde essaie d'y entrer, mais il n'est pas possible d'y rester. Et je pense que parfois, l'action est quelque chose comme : vous êtes très conscient et très présent parce que les circonstances sont extrêmes. C'est en quelque sorte l'opposé de la méditation, mais avec la même sensation. Vous êtes totalement dans l'instant parce que les circonstances l'exigent. J'ai fait beaucoup de base jumps et pendant le temps de vol.

[00:46:13] Tu es très frais, très présent. Tout ce que tu vois est parfaitement clair et c'est facile, mais tu accèdes à cet état par des facteurs externes, comme des paysages très rudes ou une grande vitesse. Et je pense que le but est de passer à cet état d'esprit en n'ayant rien. Je pense que si tu peux aussi atteindre la concentration ou un état de présence sans voler en haute vitesse, tu peux facilement basculer, mais nous savons tous que passer d'un état à un autre, cette transformation est le... c'est le terme.

[00:47:00] C'est comme ça que je vois les choses.

[00:47:02] **Gavin McClurg:** Est-ce que tu penses que l'une des raisons pour lesquelles certaines personnes, pas tout le monde, mais certaines, sont si attirées par des sports comme le deltaplane, le parapente ou les courses d'aventure comme le X-Alps, c'est qu'on n'est plus chassés ? Tu sais, on n'est plus dans la savane à s'inquiéter d'être tués par un lion. Est-ce que ça a un rapport avec notre cerveau reptilien ?

[00:47:33] **Thomas Theurillat:** Je ne pense pas. Personnellement, je trouve que ces théories, elles peuvent paraître séduisantes, mais elles ne sont pas très utiles pour expliquer les choses, parce que de la même manière, une personne avec le même cerveau peut aussi avoir des comportements différents. Je pense que si nous avons cette tendance, c'est certain, mais je pense aussi que c'est davantage une question de ce qui me rend heureux dans la vie. Et je pense que le défi, ou la situation, c'est que si vous voulez être bon dans quelque chose, vous y passez tout votre temps. Parce que si vous passez tout votre temps, disons, à faire de l'escalade, toute votre vie, après quelques années, tout tourne autour de l'escalade. Tous vos amis font de l'escalade, votre petite amie fait de l'escalade, vous passez tout votre temps au camp quatre ou quelque part comme ça, et il n'y a pas grand-chose d'autre dans votre vie à côté de l'escalade. Et puis, si vous avez un accident ou si vous devez arrêter de grimper parce que vous avez une blessure ou à cause du mauvais temps, la vie devient soudainement très vide. Je pense que le défi est d'être bon dans quelque chose, mais d'avoir aussi autre chose dans la vie qui soit épanouissant, parce que les gens qui ont ça, je pense qu'ils ont plusieurs sources de bonheur, et pas seulement leur sport ; ils ne sont peut-être pas si performants dans le sport parce qu'ils passent aussi du temps sur autre

chose.

[00:49:08] **Gavin McClurg:** Il y a un risque réel pour les athlètes de haut niveau qui n'atteignent pas cette satisfaction et cette joie en dehors de l'état de flow.

[00:49:26] **Thomas Theurillat:** C'est une très bonne question. Je pense qu'on ne peut avoir une bonne carrière que si elle procure beaucoup de flow, parce qu'autrement, on ne passerait pas tout ce temps à s'entraîner et on n'aurait pas une bonne carrière. Et pour avoir une bonne carrière dans l'entraînement et la préparation, ça doit être d'une manière ou d'une autre une motivation intrinsèque. Mais regardez, en psychologie, on peut d'ailleurs mettre ça dans votre livre ou dans l'article sur le site : il y a une formule pour la satisfaction, et la formule est très simple : la satisfaction, c'est la réalité divisée par vos attentes. Pourquoi est-ce important ? On peut toujours augmenter la réalité : quand vous courez vite, vous pouvez essayer de courir plus vite, ou quand vous faites de longs vols, vous pouvez essayer d'ajouter des kilomètres. Mais vous pouvez aussi réduire vos attentes.

[00:50:23] et alors, vous êtes aussi heureux. Et le truc drôle, quand on parle de vous et du corona, je pense que le côté positif du corona, c'est qu'il secoue ou réduit toutes nos attentes. Oui, absolument, beaucoup de gens perdent leur emploi, perdent beaucoup d'argent, mais en même temps, ils réduisent leurs attentes encore plus. Du coup, au final, ils ont plus de satisfaction.

[00:50:53] Et quand vous demandez à un athlète, ou je le demande souvent aux hommes d'affaires : « Quel est votre niveau de satisfaction en pourcentage ? » Et ils me répondent 85 ou 70 ou peu importe, et là, vous pouvez vraiment commencer à travailler : que voulez-vous ? Voulez-vous augmenter la réalité, ce qui sera un jeu sans fin dans votre vie parce qu'il y aura toujours quelqu'un qui a plus et vous deviendrez cupide ? Ou voulez-vous aller réfléchir à vos attentes, par exemple, quel était votre rêve quand vous étiez un petit garçon ? C'est pour ça que les riches ne sont pas plus satisfaits que les pauvres, parce que la satisfaction est seulement relative. Ce n'est pas comme une pierre qui est juste là, c'est quelque chose divisé par autre chose. Si vous avez trois millions mais que vous en attendez quatre, vous n'êtes pas heureux. Et si vous êtes très pauvre en Afrique et que vous avez un kilo de riz, vous êtes très heureux. Et peut-être que je peux ajouter quelque chose : je pense qu'il y aura beaucoup de souffrance avec le corona, il y aura vraiment un tsunami de problèmes, mais je pense que quelque chose va arriver. Je pense que c'est un très gros problème et que notre monde a le temps de réfléchir à cette relation. Il doit prendre le temps de réfléchir à ce qu'est la réalité et quelles sont les attentes, et comment nous pouvons, en tant que monde, continuer à maintenir cet équilibre. Ouais.

[00:52:26] **Gavin McClurg:** D'une certaine manière, c'est à l'échelle de la dernière guerre mondiale parce que pratiquement tout le monde est impliqué, et c'est même plus dramatique que la dernière guerre mondiale parce que tout le monde y participe. Peu importe où vous vivez dans le monde en ce moment, tout le monde en est conscient et va en être affecté, et je vois ça comme une réelle possibilité d'une sorte de remise à zéro pour l'humanité. Ça pourrait être vraiment...

[00:52:58] **Thomas Theurillat:** pour moi, le plaisir, c'est... ou pas le plaisir, c'est le mauvais mot pour moi, c'est très intéressant de voir que quelque chose avec des milliers de morts va arriver dans notre monde, mais beaucoup de familles sont heureuses et dans un bon état d'esprit parce qu'elles se concentrent sur les choses qui sont importantes et qu'elles ne se laissent pas tromper par une chasse ou ne courent pas après des choses qui n'ont aucune valeur, aucune valeur, donc

[00:53:30] **Gavin McClurg:** Laisse-moi te poser ce qui peut sembler être une question ridicule, mais c'est quelque chose avec lequel je lutte constamment : le vol. Ça me procure tellement de joie. L'X-Alps est au même niveau que, tu sais, l'expédition que j'ai faite en Alaska en termes de pur plaisir. Je ne sais pas comment ressentir ce genre de plaisir d'une autre manière. C'est l'intensité, l'entraînement, l'anticipation, être avec mon équipe... c'est juste incroyable.

[00:54:17] Ouais, c'est un peu une entreprise égoïste à la fois. Donc en un sens, ça manque de but.

[00:54:32] **Thomas Theurillat:** Ouais. Et je pense, enfin pour moi, ce sont deux questions. L'une est : qu'est-ce que tu t'autorises ? Qu'est-ce que tu t'autorises à dire, je me donne le droit de jouer ?

[00:54:49] C'est une question que je pense que vous pouvez vous poser, ou peut-être que c'est différent si vous n'avez pas d'enfants, ou si... quel genre de responsabilité ai-je ? Est-ce que ma raison d'être est de jouer, ou est-ce que ma raison

d'être est de produire quelque chose ? Je pense que c'est une chose. Et je pense qu'ici en Suisse, être égoïste et selfish est perçu comme quelque chose de négatif. Mais je vois les choses autrement. Pour moi, c'est intéressant quand on est dans l'avion et qu'ils disent que le masque à oxygène va tomber s'il y a un problème de pression. Vous devez d'abord le mettre vous-même. Parce que si vous n'avez pas d'oxygène, vous ne pouvez aider personne autour de vous.

[00:55:36] Et je pense que tant que tout le monde sur cette planète est content et met son masque à oxygène en premier, tant qu'il y a assez de masques à oxygène, alors c'est une façon très positive d'être égoïste. Le problème, c'est quand on fait quelque chose pour son propre plaisir au détriment des autres. Mais je pense que si vous partez en Alaska et que vous y passez un bon moment, et que personne ne paie le prix pour vous permettre d'y être, alors allez-y, foncez. Ça rendra le monde meilleur.

[00:56:15] **Gavin McClurg:** Parfait. J'adore. Thomas, comment Chrigel se sent à ce stade, il en a gagné cinq. Je me demande, sur le plan mental, comment il aborde le prochain. Je lui ai demandé s'il ressentait plus de pression ou moins maintenant qu'il en a gagné autant ? Mais laissez-moi reformuler. D'accord. Est-ce plus dur ou plus facile ? Est-ce plus facile pour lui de rester motivé sachant qu'il en a gagné cinq ?

[00:56:53] Je

[00:56:53] **Thomas Theurillat:** Je pense que c'est six. Parce que ce matin, il m'a dit que le prochain, s'il en gagne un de plus, ce sera sept. Et ce sera un joli chiffre. Et il commence déjà à réfléchir à comment arriver à sept.

[00:57:03] **Gavin McClurg:** Tu as raison. C'est six. Tu as raison. C'est ça. Purée. La vache. Tu as raison. C'est

[00:57:08] **Thomas Theurillat:** ça n'a pas d'importance. Ça n'a pas d'importance. Je pense qu'on ne devient pas heureux en courant après les chiffres. Il faut que ce soit autre chose. Et je pense que si c'est le cas, ce sera une bonne question pour lui l'année prochaine, disons, pour découvrir quel est mon but dans ce jeu. Et je pense aussi que ce serait sympa, une fois, d'être dans une situation où il faut être un vrai maître. Il faut aussi être dans une situation où il faut rebondir. Je pense aussi cela pour moi. Je pense que c'est une bonne chose. Pour moi, un bon sportif n'est pas quelqu'un qui gagne toujours. Quelqu'un est aussi bon quand il sait gérer une situation difficile ou une deuxième place de très bonne manière.

[00:57:58] Et je pense que ce qu'il montre pour moi, ce n'est pas qu'il a un bon classement. Il me montre qu'il a un bon état d'esprit et une bonne performance. Et ici en Suisse, c'est aussi, je pense, une grande différence. C'est difficile de vivre du parapente. Ça ne fonctionne que si vous êtes soit un pilote de test, soit un pilote de tandem, ou si vous pouvez faire une carrière avec des sponsors. Et pour cette vie, il faut, c'est une belle étape de passer les examens.

[00:58:36] **Gavin McClurg:** Comment abordez-vous les faiblesses dans la philosophie du "one day" ?

[00:58:43] **Thomas Theurillat:** Les faiblesses ? Oui, je pense que c'est un bon point. Je n'ai pas l'idée qu'une personne ne devrait avoir aucune faiblesse. Je pense qu'il s'agit de faire face à la réalité. Voyez, regardez les faits. Tout le monde a des faiblesses. La question est : que faites-vous de vos forces ? Si vous essayez aussi de consacrer toute votre énergie à réduire vos faiblesses, alors vous restez dans la moyenne. Je pense qu'il faut accepter ses faiblesses, apprendre à les gérer et vraiment se concentrer sur ses forces. Parce que si vous avez des forces vraiment puissantes, alors vous serez exceptionnel dans ce domaine.

[00:59:28] Et si vous regardez les gens dans le monde qui ont eu la possibilité d'être très doués, disons en musique, en art ou dans le sport, personne ne leur demande s'ils savent épeler des mots, n'est-ce pas ? Ou s'ils parlent plusieurs langues ou comment ils gèrent leurs faiblesses. Moi, je suis celui qui se concentre vraiment sur les forces et essaie de les renforcer. Ce qui est très intéressant pour moi, de l'autre côté, c'est la colère. Je pense que la colère est une très bonne chose parce que si vous comprenez ce qui vous met en colère, vous en apprenez beaucoup sur vos besoins.

[01:00:14] Et si vous connaissez vos besoins, vous trouverez des moyens de les satisfaire. Et les gens essaient toujours d'être intelligents, d'être polis et de ne pas montrer de colère ou d'émotions. Je pense que ce n'est qu'une façade. Il faut être honnête. Il faut comprendre ce qui vous rend fier, mais aussi ce qui vous met en colère. Et alors, vous pouvez évoluer en tant que personnalité.

[01:00:39] **Gavin McClurg:** Hmm.

[01:00:42] Ouais.

[01:00:58] Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais. Ouais.

[01:01:08] Ouais. Et je viens de dire, Thomas, j'ai du mal après celle-ci. La course me manque vraiment. Mon équipe me manque.

[01:01:18] J'ai tout ce stress avec l'entreprise. Et l'entraînement me manque. Du coup, je ne me sens plus aussi physique qu'avant. Par où est-ce qu'on commencerait ? Je...

[01:01:30] **Thomas Theurillat:** je dirais, tu me dis beaucoup de choses que tu ne veux pas ou qui ne sont pas bonnes. Qu'est-ce que tu veux ? Et qu'est-ce que tu dirais alors ?

[01:01:40] **Gavin McClurg:** Je dirais : j'ai été en formation et j'ai travaillé là-dessus pendant des mois et des mois et des mois et des mois. Et c'est le moment idéal pour se détendre, arrêter de s'inquiéter et être avec sa famille. D'accord.

[01:01:53] **Thomas Theurillat:** Et là, je pourrais peut-être dire, sur une échelle de un à dix. Dix, c'est quand vous vous détendez, que vous profitez et que vous passez un bon moment en famille. Et un, c'est quand vous êtes d'une certaine manière malheureux. Je vous ai. Vous seriez où ? Je vous ai. Je serais

[01:02:08] **Gavin McClurg:** je serais entre trois et deux. D'accord. Ça marche.

[01:02:10] **Thomas Theurillat:** D'accord. Et qu'est-ce qui serait un quatre ? Peut-être que ça pourrait commencer comme ça. Ou ça pourrait commencer de façon totalement différente. Genre en disant : « Hé, c'est quoi le bon côté de ce problème ? » Quels sont les avantages d'être à terre et, d'une certaine manière, en transition dans un aéroport entre deux avions ? C'est quoi le bon côté ? Quelles sont les opportunités maintenant ? Et après, qu'est-ce que tu dirais ?

[01:02:41] **Gavin McClurg:** Vous avez du temps. Vous avez un endroit où être calme. C'est... oui. Vous avez un moment pour vous détendre. Ouais. D'accord, je vois. Quoi d'autre ?

[01:02:50] **Thomas Theurillat:** Ouais. Et puis tu as des circonstances très agréables et de très bons ingrédients pour passer un bon moment. Ça commencerait en quelque sorte comme ça. Et est-ce que tu prends des 21XL ?

[01:03:04] **Gavin McClurg:** Je ne sais pas. Ce serait une expérience sympa.

[01:03:07] **Thomas Theurillat:** à... à explorer avec vous. Je peux juste vous dire une chose. D'accord. Si vous participez aux 21, vous avez mon numéro. Oui. Après les 21, vous pouvez faire deux choses. Vous pouvez dire que quand vous préparez les 21, vous préparez trois chapitres : la préparation, la course et l'après-course. Et pendant la préparation, vous commencez aussi à réfléchir à ce que je fais en août et septembre 21. À quoi ça ressemble ? Est-ce que le timing est bon ? Qu'est-ce qui pourrait être sympa à ce moment-là ? Ça peut être une chose. Ou l'autre : vous m'appellez d'ici là, et on trouvera une solution.

[01:03:49] **Gavin McClurg:** J'aime ça. J'aime beaucoup. Je pense que c'est souvent ce qu'on voit, non, à l'échelle mondiale après la guerre. On ne pense pas assez à l'après. On pense à la préparation. On pense à la guerre elle-même. Mais on ne pense pas à la façon dont on va reconstruire les choses. On pense à la façon dont on va remettre les pièces en place. Et on doit penser à toutes les étapes.

[01:04:11] **Thomas Theurillat:** C'est un bon point. Et je pense qu'une chose est très intéressante. Quelqu'un qui est débutant, il fait juste quelque chose. Disons un pilote de parapente débutant, il va faire du parapente. Quelqu'un qui est un expert, lui, il y ajoute de la préparation. Il prépare le vol. Il passe la soirée à regarder les prévisions météo et à réfléchir à ce qu'il va faire. Et ensuite, il fait le vol. Et quelqu'un dans chaque discipline, en affaires, dans le sport, dans la vie et dans l'art, qui est un vrai expert, un vrai professionnel, il fait de la préparation,

[01:04:59] il réalise la chose, et il prend le temps de réfléchir. Et je vois ça. Et je vois que si vous voulez comprendre si quelqu'un est vraiment un expert dans ce domaine, vous pouvez aussi regarder ce qu'il fait après. Et si vous regardez de très bons artistes, après le spectacle, ils boivent une bière ou un café et analysent ce qui était bien. Et si vous regardez de bons médecins après, ils vont sur leur feuille Excel et prennent des notes. Et si vous regardez de très bons marins, ils

vont nettoyer le bateau et prendre des notes. C'est important.

[01:05:49] C'est important. C'est important. C'est important. C'est important. C'est important. C'est important. C'est important. C'est important. C'est important. C'est important. C'est important. C'est important. C'est important. C'est important.

[01:06:07] Et dire que c'est fini quand on a appris quelque chose de

[01:06:10] **Gavin McClurg:** Ouais, j'aime bien cette idée d'avoir une sorte de finalité, d'avoir un objectif au-delà de la course qui vient mettre le point d'exclamation dessus. C'est fini maintenant. Bien. J'aime ça.

[01:06:27] Thomas, quelle réflexion aimerais-tu laisser à notre auditoire lorsqu'ils penseront à tous ces outils que tu nous as permis d'éclairer un peu ?

[01:06:41] Je ne vais pas vous demander de donner un conseil, mais qu'est-ce que vous...

[01:06:45] **Thomas Theurillat:** Tu aimerais avoir un conseil ? Ouais.

[01:06:49] Je peux vous donner un conseil. D'accord. Je n'ai aucune idée de qui m'écoute en ce moment, mais je pense que si vous voulez un conseil, c'est vraiment la vue d'ensemble. Prenez un moment dans votre carrière, dans votre passe-temps ou dans votre passion pour regarder la vue d'ensemble. Ça peut être le 1er janvier ou le jour de votre 40e ou 50e anniversaire. Et réfléchissez un instant : si vous avez des petits-enfants, si vous êtes vieux et heureux, et que vos enfants ont des enfants. Qu'aimeriez-vous leur dire ? Ce que vous avez fait, comment vous l'avez fait, peut-être ce que vous n'avez pas fait, et quelles ont été vos valeurs, celles qui ont servi d'étoiles pour vous orienter dans la vie.

[01:07:45] Et je pense que si vous avez cette vision d'ensemble, très, très large, ce que je veux dire tout à la fin, ça simplifiera énormément les questions que vous vous posez aujourd'hui. Je pense que quand vous serez vieux et que vous raconterez votre vie à vos petits-enfants, ce que vous avez répondu dans cet e-mail que vous avez sous les yeux, ou si vous rappelez ou non, ce ne sera absolument pas important. Et je pense que cette vision d'ensemble peut vraiment vous aider à découvrir quelles sont vos valeurs et quelle est la vision d'ensemble, la vraie, la grande, parce que naviguer de nuit, l'océan pour moi, c'est très intéressant. D'accord. D'accord. Si vous regardez la boussole ou le GPS, la barre est souvent très nerveuse.

[01:08:30] Si la nuit est claire et que vous pouvez voir les étoiles, vous, le bateau, c'est très beau. Même si la mer est agitée parce que le point fixe sur lequel vous vous trouvez est loin. Je pense que c'est un exercice que je recommande vraiment à tout le monde de faire une fois, ou de l'écrire : quelle est la vision d'ensemble ? Et l'autre chose, c'est que souvent, dans le sport ou les affaires, quand il s'agit de performance, on pense que les objectifs doivent être SMART. Tout le monde apprend qu'ils doivent être SMART. Mais je pense qu'il manque quelque chose de très important, et c'est le plaisir.

[01:09:18] Je pense que c'est le deuxième conseil. Comment pouvez-vous ajouter du plaisir à vos objectifs ? Parce que souvent, les objectifs sont une question de discipline, de travail acharné, d'essayer plus, d'être résilient. Et si vous vous demandez : comment est-ce que les X-Ups peuvent être amusants ? Par exemple, Paul Guschlbauer a eu cette citation une fois sur son Vario : « À quel point est-ce amusant en ce moment ? » Et je pense que c'est aussi un conseil que je peux donner en général. Si vous pouvez ajouter du plaisir à quelque chose, vous avez de la discipline, vous avez un but, vous voulez y arriver. Mais si vous pouvez le faire avec le sourire, vous le ferez mieux.

[01:10:04] **Gavin McClurg:** J'adore. J'adore. Thomas, quel trésor et quel régal. Merci infiniment d'avoir partagé ces réflexions. Et je suis très reconnaissant d'avoir, oui, votre numéro maintenant. Attendez un appel de ma part à un moment donné. Mais merci d'avoir tout partagé et merci pour le temps que vous nous avez accordé. Et à notre communauté, pas seulement sur ce podcast, mais notre communauté en général depuis toutes ces années, et votre relation avec Chrigel ainsi que le fait de pouvoir vous voir agir tous les deux était et est remarquable. Merci beaucoup.

[01:10:39] **Thomas Theurillat:** Merci beaucoup pour votre temps. Et merci d'avoir partagé votre situation personnelle avec honnêteté et d'avoir servi d'exemple pour le truc du 1 à 10. J'espère que tous ceux qui nous écoutent aujourd'hui pourront tirer quelque chose de sa nature et de sa vie d'aventurier pour faire face aux défis actuels auxquels nous

sommes tous confrontés. Et je souhaite que chacun puisse devenir la meilleure version de lui-même.

[01:11:08] **Gavin McClurg:** Merci beaucoup d'être venu sur l'émission. Bonne nuit. Ciao, Kevin. Bonne nuit.

[01:11:16] Si vous trouvez Cloud-Based Mayhem utile, vous pouvez nous soutenir de bien des façons. Vous pouvez nous donner une note sur iTunes ou Stitcher, ou peu importe la plateforme que vous utilisez pour vos podcasts. Ça compte beaucoup et ça aide à faire connaître l'émission. Vous pouvez en parler sur votre propre blog ou le partager sur les réseaux sociaux. Vous pouvez en discuter sur le chemin du travail avec vos amis de lancement. Je sais que beaucoup de conversations intéressantes ont eu lieu de cette manière. Et bien sûr, vous pouvez nous soutenir financièrement. Cette émission demande beaucoup de temps, beaucoup de montage, beaucoup de stockage, de musique et toutes sortes de coûts logistiques. Alors, si vous pouvez nous soutenir financièrement, tout ce que nous avons jamais demandé, c'est un dollar par émission. Vous pouvez le faire via un don unique sur PayPal, ou vous pouvez mettre en place un service d'abonnement. Il vous facturera pour chaque émission qui sort. Nous publions une nouvelle émission toutes les deux semaines. Donc, par exemple, si vous donnez un dollar par émission toutes les deux semaines, cela reviendrait à environ 25 \$ par an.

[01:12:03] C'est donc bien moins cher qu'un abonnement à un magazine. Et ça rend tout cela possible. Je ne veux pas financer cette émission avec de la publicité ou des sponsors. On nous pose souvent la question, mais pour une multitude de raisons que j'ai déjà mentionnées à plusieurs reprises dans l'émission, je ne veux pas faire ça. Je n'aime pas avoir ce genre de trucs au début de l'épisode. Et je veux aussi que vous sachiez qu'il s'agit de conversations authentiques avec de vraies personnes. Ce ne sont que nos opinions, mais nos opinions ne sont pas biaisées par des sponsors ou des dollars publicitaires. Je pense que c'est un modèle économique assez toxique. J'espère donc que vous appréciez ça. Vous pouvez nous soutenir. Si vous allez sur cloudbasemayhem.com, vous trouverez les différents moyens de nous soutenir. Vous pouvez le faire via patreon.com/cloudbasemayhem. Si vous voulez un abonnement récurrent, vous pouvez aussi le faire directement sur le site web. On a essayé de rendre ça très simple. Et cela vous donnera accès à tout le contenu bonus, aux petits vidéocasts que nous faisons et aux petits extra que nous trouvons dans les conversations et qui n'entrent pas dans l'émission principale, mais que nous pensons que vous devriez entendre.

[01:12:59] On ne met rien de tout ça derrière un paywall. Si vous n'avez pas les moyens de nous soutenir, dites-le-moi et je vous créerai un compte. Bien sûr, ce sera pour la vie. Et j'espère qu'un jour vous serez en mesure de nous soutenir. Mais vous trouverez tout ça sur le site web. Tous ceux qui nous ont soutenus, ou même qui se sont inscrits à notre newsletter ou ont acheté du merchandising Cloudbase Mayhem, des t-shirts, des casquettes ou n'importe quoi, vous devriez être prêts. Vous devriez avoir un compte et pouvoir accéder à tout ce contenu bonus dès maintenant. Merci infiniment de nous avoir écoutés. J'apprécie vraiment votre soutien et on se voit au prochain épisode. Merci.

[01:14:00] Merci.

Deutsch

German · machine translation of the English transcript by gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf

Show notes

Im Jahr 2008 startete Chrigel in seine erste Red Bull X-Alps Campaign, während der Bergführer und Basejumper Thomas Theurillat einen Abschluss in Psychologie absolvierte. Thomas war leidenschaftlich daran interessiert herauszufinden, wie man Menschen nicht nur dazu bringen kann, sich im Sport, im Beruf oder im Leben zum Besseren zu verändern, sondern sich in etwas Besseres zu verwandeln und so zu bleiben. Chrigel wollte gewinnen, hatte aber nicht wirklich einen Plan, wie er das erreichen sollte. Die beiden trafen sich, Thomas setzte seine Zauberei in Gang und Chrigel wurde zum besten Hike-and-Fly-Wettbewerber und Bergpiloten, den die Welt je gesehen hat.

Der Beitrag zu Episode 117- Thomas Theurillat and Transformation erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:06] **Gavin McClurg:** Danke fürs Zuschauen.

[00:00:30] Ich hoffe, ihr seid alle gesund und sicher, und ich hoffe, dass wir bald wieder in die Lüfte und zu dem zurückkehren, was wir lieben. Aber bis dahin freue ich mich, dass die Show anscheinend eine gute Quelle für Bildung und Unterhaltung ist. Ich dachte wirklich, dass wir einen großen Rückgang bei den Unterstützungen für die Show sehen würden, aber wenn überhaupt, war es genau umgekehrt. Es scheinen mehr Leute zuzuhören und uns mehr zu unterstützen, und das kommt für mich persönlich zu einem sehr guten Zeitpunkt. Es ist mein Geschäft, die andere Seite meines Lebens. Mein Kitesurf- und Bootsgeschäft steht hier offensichtlich auf unbestimmte Zeit still, und das ist also irgendwie eingebrochen. Der Bereich Abenteuerreisen ist momentan nicht gerade gut, daher weiß ich das wirklich, wirklich zu schätzen.

[00:01:17] Und wie immer haben wir nur einen Dollar pro Folge gebeten, und wie immer habe ich immer gesagt, dass ich nicht möchte, dass jede Unterstützung für die Show eure Gesundheit, euer Wohlbefinden oder eure finanzielle Stabilität auf irgendeiner Ebene beeinträchtigt. Ich möchte nicht einmal, dass das eure morgendliche Latte gefährdet. Also schätze ich das wirklich sehr. Vielen Dank. Offensichtlich stecken wir viel Mühe und Zeit in die Show, und mir ist bewusst, dass viele von euch uns nicht unterstützen können, aber wenn ihr es könnt, danke ich euch dafür. Und gleichzeitig möchte ich sicherstellen, dass ihr alle den Bonus-Content bekommt. Wir veröffentlichen diese Boni. Letzte Woche haben wir gerade noch einen mit Jeff Shapiro über das Wetter veröffentlicht. Wir machen diese Wetterserie über Vorhersagen und wie man gute Tage zum Fliegen identifiziert.

[00:02:07] Und wir sehen nicht viele Downloads bei diesen Inhalten, und ich nehme an, das liegt nur daran, dass man ein paar Schritte mehr machen muss, um auf die Inhalte für Abonnenten zuzugreifen. Wenn Sie bereits Kontakt zur Show hatten, egal ob als finanzieller Unterstützer oder einfach über den Newsletter oder auf andere Weise, haben Sie ein Konto. Ich habe das für Sie eingerichtet. Wenn Sie diese Inhalte also nicht erhalten, gehen Sie auf die Website www.cloudbasedmayhem.com. Klicken Sie auf Podcast und unter „Subscriber Content“ finden Sie Anweisungen, wie Sie diese erhalten. So bekommen Sie sie in der App, die Sie zum Hören von Podcasts nutzen, egal ob das Podcasts, iTunes, Stitcher oder was auch immer ist. Es ist ziemlich einfach zu machen. Es dauert nur ein paar Sekunden. Wenn Sie kein Konto haben, schicken Sie mir einfach eine E-Mail. Ich werde Ihnen eines einrichten.

[00:02:52] Der einfachste Weg, ein Konto zu bekommen, ist, sich für unseren... für unseren Newsletter anzumelden. Wir geben diese Informationen an niemanden weiter. Das kannst du auch auf der Website machen. Es steht direkt auf der Homepage. Melde dich für den Newsletter an und wir erstellen dir ein Konto. Dann werden die Folgen angezeigt. Natürlich kannst du die Bonusinhalte auch online hören. Gehe einfach auf die Website. Aber ich weiß, dass es viel einfacher ist, sie auf dem Handy zu haben, damit du sie beim Wandern oder auf dem Weg zum Mittagessen – vielleicht gleich hier – oder wenn du im Auto sitzt, hören kannst. Schau dir das also mal an. Da gibt es tolles Material. Wie immer stellen wir nichts hinter eine Paywall. Das ist für jeden zugänglich. Es ist nur ein anderer Feed und du musst dich nur für das Programm anmelden, um ihn zu bekommen. Diese Folge mit Thomas Therilow. Thomas, ihr kennt ihn natürlich

alle.

[00:03:38] Er war Kriegels Unterstützer in seinen ersten vier Kampagnen, die er natürlich gewonnen hat. Er ist auch der Leiter von One Day Coaching. Er hat tatsächlich viele der Leute betreut, die wir in der Show hatten. Seb Espina, Patrick Von Cannell, Paul Guschlbauer, Tom DeDorlodeau, Yale Margulish, die wir noch nicht erwähnt haben. Aber ich empfehle ihn. Ich habe letzte Woche eine Show mit ihr aufgenommen. Sie hat natürlich letzten Herbst den Weltrekord gebrochen und wird bei den 2021 X-Alps dabei sein. Alles läuft gut für sie. Aber er coacht auch einfach Menschen im Leben und im Beruf, all möglichen Dinge. Es ist also nicht nur die Sportwelt. Aber er hat ein unglaubliches Programm, eine unglaubliche Philosophie und geht ziemlich stark auf Flow ein.

[00:04:22] Er ist ein ehemaliger Basejumper. Und ich sehe ihn einfach als einen Zauberer. Wir haben ihn im Grunde kontaktiert, um eine Art Mini-Session mit ihm zu machen, wobei ich das Subjekt für das Buch war. Ich habe über das Buch viele, viele Monate nicht gesprochen. Aber wir kommen dem Ende des Buches „Cloud-Based Mayhem“ sehr nahe. Es basiert sozusagen auf den ersten hundert und noch ein paar Shows. Die erste Hälfte des Buches widmet sich tiefgehenden Analysen von 20 der Personen, die ich in den letzten, ach, ich schätze, mittlerweile sechs Jahren interviewt habe. Und Thomas. Wir dachten, dass wir definitiv eine mit Thomas machen mussten. Das hier ist also im Grunde eine kleine Mini-Session, die wir mit ihm hatten. Sie hat in meinem Kopf die Schleusen zu Thomas geöffnet.

[00:05:07] Es war einfach faszinierend zu sehen, wie er arbeitet und wie er die Leute zu ihrer bestmöglichen Leistung bringt. Ich glaube, das wird dir richtig gefallen. Das hat einen Riesenspaß gemacht. Und es war eine tolle Arbeit für das Buch. Also behalt es im Auge. Behalt...

[00:05:26] **Thomas Theurillat:** ein Auge

[00:05:26] **Gavin McClurg:** Dafür sind wir bereit. Wir kommen dem schon nahe. Wir haben hier etwas für dich zum Lesen, hoffentlich. Aber hoffentlich sind wir alle wieder in der Luft, wenn wir es veröffentlichen. Und das ist etwas, das wir nachts lesen können. Viel Spaß damit.

[00:05:44] Thomas, vielen Dank, dass du in der Show bist. Das ist für mich ein echtes Highlight. Natürlich habe ich deine Kampagnen mit Chrigel schon verfolgt, noch bevor ich mit dem Rennen angefangen habe. Und weißt du, ich bin ein großer Fan von Chrigel. Du warst schon immer so eine Art Zauberer. Ich habe deine Texte und deine Art zu sprechen sehr genossen. Wir hatten schon einige Piloten in der Show – Seb Espina, Paul Guschlbauer und Chrigel. Natürlich viele Leute, die dein Programm durchlaufen haben oder zu dir gegangen sind, um Hilfe bei allem zu bekommen, was sie erreichen wollen. Ich kann es kaum erwarten, mehr über deine Techniken zu erfahren und vielleicht eines Tages ein bisschen mehr darüber zu erfahren, was du genau machst.

[00:06:26] **Thomas Theurillat:** Großartig. Für mich ist es eine Ehre, in dieser Show zu sein. Und versuchen wir mal zu erklären, was wir in dieser unsichtbaren Welt des Coachings und der Psychologie machen.

[00:06:42] **Gavin McClurg:** Ja, es ist eine spannende Sache, dass es unsichtbar ist und wir uns in diesem Unsichtbaren bewegen. Die beiden gehen also in gewisser Weise Hand in Hand, oder? Ich dachte, es wäre interessant, einfach mit One Day anzufangen. Wie entstand das Ganze? Denn ihr trainiert nicht nur Athleten. Ihr arbeitet mit Menschen aus allen möglichen Lebensbereichen. Was genau ist One Day?

[00:07:06] **Thomas Theurillat:** Ja, wenn es um Veränderungen geht, müssen wir unterscheiden. Ich denke, in der Natur oder beim Menschen gibt es zwei Arten von Veränderungen. Wenn man zum Beispiel Sport treibt, kann man etwas wie Klimmzüge lernen. Wenn man dann aufhört zu trainieren, verschwinden sie wieder. Oder man lernt eine Sprache. Wenn man aufhört, die Sprache zu sprechen, vergisst man die Wörter. Das nennen wir eine Veränderung. Aber im Leben gibt es auch Veränderungen, die wir als Transformation bezeichnen. Wenn man zum Beispiel Schwimmen lernt oder Vater wird und eine Familie hat oder so etwas in der Art, oder wenn die Welt digital wurde – das ist eine Transformation. Wir nennen das auch eine Veränderung auf einer zweiten Ebene.

[00:07:54] Und zum Beispiel, wenn man lernt... Schau, ein Schmetterling, ein Schmetterling geht nicht auf eine Flugschule. Da findet eine Transformation statt. Und dann ist er ein Schmetterling. Wenn du Popcorn machst, hast du das Maiskorn. Plötzlich ist es Popcorn. Und das ist interessant. Popcorn wird nicht mehr zu Mais. Transformationen sind

Veränderungen, die nicht rückgängig gemacht werden können. Und unsere Firma ist auf Transformationen spezialisiert. Und deshalb brauchen wir den ganzen Tag. Wir finden es viel kraftvoller, einen ganzen Tag zu verbringen und zu versuchen, eine Transformation herbeizuführen, anstatt 10 Stunden oder 10 Mal eine Stunde zu investieren, nur um zu versuchen, eine Veränderung zu bewirken. Denn ich oder wir, unser ganzes Team von Monday Coaches, wenn wir jemandem helfen können, egal ob es um Führung geht, um Resilienz,

[00:08:43] es geht um Peak Performance, um die beste Version oder die nächste Stufe zu finden. Dann haben wir eine Transformation. Es gibt einen neuen Ansatz und ein neues Mindset, und das wird alles verändern. Und deshalb brauchen wir einen ganzen Tag, Zeit am Stück. Und das ist auch der Name unserer Firma. Und auch der Name unseres Produkts.

[00:09:05] **Gavin McClurg:** Wie sieht so ein Tag mit One Day aus?

[00:09:08] **Thomas Theurillat:** Der Tag ist ein ganzer Tag für eine Wanderung oder ein Naturerlebnis. Und während dieses Tages führen wir lösungsorientierte Coaching-Gespräche. Und es gibt oft drei oder vier Wochen vorher einen Vorab-Anruf mit Hausaufgaben für beide Seiten. Und dann gibt es einen Nachbereitungstermin etwa ein oder zwei Monate später, bei dem wir versuchen herauszufinden, wie gut diese Transformation bereits war. Das ist unser Produkt. Wenn wir also mit Kunden aus der Wirtschaft in die Wüste oder in die Berge gehen, sind sie alle sehr, sehr gut auf diesen Tag vorbereitet, weil sie den Vorab-Anruf hatten. Dann kennen wir ihr Ziel. Wir wissen, was sie wollen, was sie nicht wollen, was sie wissen und was ihre Stärken sind.

[00:09:53] Und während dieses Tages versuchen wir herauszufinden – ja – eine neue Version für sie oder das neue Verhalten zu finden, das sie suchen.

[00:09:59] **Gavin McClurg:** Und hat dich einer Tag zu Chrigel geführt oder Chrigel zu dir, oder war es umgekehrt? Hat dich deine Arbeit mit Chrigel dazu geführt? Ich verstehe, ihr habt 2008 angefangen zusammenzuarbeiten für seine erste X-Obs-Kampagne 2009. Ist das korrekt?

[00:10:16] **Thomas Theurillat:** Ja, das stimmt. Und an diesem Tag standen wir noch am Anfang, weil ich mir nicht so sicher war, wie ein sehr moderner und nützlicher Coaching-Service aussehen sollte. Und während dieser X-Obs haben wir viel über Sport gelernt. Und hier in der Schweiz geht es viel um Führung, weil ich denke, dass wir alle – alle Unternehmen – auf einem sehr hohen Niveau sind. Wenn man im Unternehmen etwas bewegen will, muss man als Geschäftsmann, als Unternehmer wirklich eine sehr sportliche Einstellung haben. Und es war also wirklich gut, eine solche Herausforderung im Sport zu haben. Und es ist interessant, weil ich denke, wenn ich ehrlich bin, haben wir eigentlich nichts Neues gebracht.

[00:11:05] Wir haben 2008 nichts Neues gemacht. Das Einzige war, dass wir etwas, das zum Beispiel im Golf oder in anderen Sportarten gut bekannt ist, in die Welt des Gleitschirmfliegens gebracht haben. In anderen Sportarten ist es völlig normal, mit einem Mental Coach zusammenzuarbeiten. Und ich denke, 2008 war es neu, mit diesem Ansatz zu X-Obs und zum Gleitschirmfliegen zu kommen.

[00:11:30] **Gavin McClurg:** Er hat über die Jahre oft gesagt, dass er einen riesigen Teil seines Erfolgs auf dich und das Mentaltraining zurückführt, das du ihm gegeben hast. Kannst du uns eine zusammengefasste Version davon geben, an welchen Dingen ihr zusammen gearbeitet habt? Ja. Und ich denke, das wird völlig überbewertet. Ich

[00:11:51] **Thomas Theurillat:** Ich glaube, das stimmt nicht. Die Sache ist die: Ich denke, er hatte auf seinem Niveau auf der mentalen Seite nicht die richtigen Herausforderungen, bevor alle anfangen zu sagen, dass er gut ist. Und wir haben gesagt: Hey, zum Beispiel, wie sieht Regal Mauro aus, wenn er zu hundert Prozent abliefert? Wir wissen aus jedem Training, wie dieser Baum aussieht, wenn er zu hundert Prozent flirrt. Aber wenn du einen Athleten fragst, wie sieht es aus, wenn du zu hundert Prozent bist? Und wenn ein Athlet diese Frage beantworten muss, dann sagt er: Oh, ich werde mehr von dem tun oder weniger von dem da. Und dann sage ich: Ich akzeptiere kein Mehr und Weniger. Ich will eine Zahl hören.

[00:12:36] Zum Beispiel, wie sieht ein perfekter X-Obs-Tag aus, wenn man bei einer bestimmten Wettersituation hundert Prozent gibt? Dann hast du ein Bild vor Augen, und ich bin mir sehr, sehr sicher, dass man es schaffen kann, wenn man es sich träumen kann. Aber zuerst muss der Traum sehr spezifisch sein. Ich denke, die Arbeit, die wir

[00:17:29] **Gavin McClurg:** Geh das PDF mal durch, das du mir geschickt hast, mit den verschiedenen Phasen. Es war nur eine Seite und zeigt irgendwie, wie du das alles aufgeschlüsselt hast. Könnten wir das über Audio erklären?

[00:17:44] **Thomas Theurillat:** Ja. Ich denke, diesen Frühling, wenn wir das Rennen ausrufen und zur Corona-Welt müssen, fordert uns das heraus. Es fordert uns alle auf, unsere beste Version zu sein. Und in den letzten zwei Wochen oder der letzten Woche haben wir eine kleine Toolbox zusammengestellt. Welche guten Werkzeuge können eine Familie oder ein Unternehmen oder ein Sportverein nutzen, um die gegebene Situation so positiv wie möglich zu bewältigen? Ein Werkzeug ist zum Beispiel das „Helikopter-Blick“-Prinzip. Man stellt sich einfach vor, man sitzt in einem Hubschrauber oder in einem Satelliten. Einem Satelliten. Sehr hoch über dem eigenen Haus.

[00:18:31] Und Kevin, wenn du jetzt in einem Hubschrauber sitzt und sagen wir mal 3000 Meter über deinem Haus bist. Was würdest du dir selbst empfehlen? Springen. Das wäre echt lustig. Ein guter Sprung. Und wenn du nach unten schaust, wie du den Podcast machst und die Familie hast. Was würdest du zum Beispiel empfehlen, was man im April so machen kann?

[00:18:53] **Gavin McClurg:** Oh, das, wissen Sie, darüber habe ich viel nachgedacht. Es war so ein Vergnügen, so viel Zeit meiner Familie widmen zu können. Einfach bewusst mit ihnen zu sein, anstatt von etwas anderem zu träumen oder darüber nachzudenken oder etwas anderes zu planen. Stunden in der Küche zu verbringen – ich liebe es zu kochen. Das habe ich von meinem Vater und meiner Mutter gelernt. Es war also tatsächlich ein Vergnügen. Es war wirklich gesund, ich denke, für unsere Familie und vor allem für mich, weil ich dazu neige, ein eher zielstrebigere Mensch zu sein und es mir schwerfällt, langsamer zu werden. Also aus der Helikopterperspektive sehe ich Ruhe.

[00:19:33] **Thomas Theurillat:** Wow. Wow. Und das ist sehr interessant. Sie befinden sich in einer sehr herausfordernden Zeit für die Welt. Und Sie, aus der Vogelperspektive – Sie fangen an, sehr dankbar darüber zu sprechen. Sie fangen an, darüber nachzudenken, wie Sie Ihr Leben gestalten, und Sie sehen, dass „Ruhe“ ein guter Titel für den Monat April sein könnte. Hmm. Und auf der anderen Seite, wenn Sie hinuntergehen, sehen Sie die Rakete, die wir hier als Zeitsprung bezeichnen. Das könnte zum Beispiel sein, wenn Sie so weiterdenken: Okay, wenn wir uns wieder Ende September hören, was möchten Sie mir dann über den Frühling 2020 erzählen? 20?

[00:20:13] **Gavin McClurg:** Ich würde dir gerne sagen, was ich eigentlich immer gerne sagen würde: Ich habe die Zeit genutzt, in der ich präsent war. Und ich denke, präsent zu sein ist eine der schwierigsten Dinge, die wir in unserem Leben haben. Wenn ich also über mein ganzes Leben blicke, dann waren die Zeiten, auf die ich ohne Reue zurückblicke, die Zeiten, in denen ich präsent war, in denen ich es einfach wahrgenommen habe, in denen ich da gewesen bin. Ich habe nicht zurückgedacht, ich habe nicht vorwärtsgedacht. Wow. Also im Moment sein. Ja. Ich denke, das ist alles, was wir haben, oder?

[00:20:57] **Thomas Theurillat:** Ja. Vielleicht ist das so, aber ich finde das sehr interessant. Nach einer Minute weißt du ganz genau, was du willst.

[00:21:05] **Gavin McClurg:** Ja. Also, was ich will und was ich bekomme, ist manchmal – man darf nicht zu viel nachdenken – aber das ist das, was ich bis Ende September sehen möchte. Ich schätze, wenn ich mich bemühe, präsent zu sein, laufen die Dinge besser. Okay.

[00:21:20] **Thomas Theurillat:** Und Kevin, auf einer Skala von eins bis zehn – zehn bedeutet, du hast alle Fähigkeiten und die richtige Einstellung und bist voll präsent. Und eins ist das Gegenteil. Du bist völlig abgelenkt. Wo stehst du heute gerade?

[00:21:35] **Gavin McClurg:** Neun. Ich bin gerade ziemlich im Flow. Wow. Also, dieses Mal waren die letzten zwei, drei Wochen wirklich ziemlich außergewöhnlich. Wow. Ja. Aber normalerweise wäre ich nicht auf diesem Stand.

[00:21:49] **Thomas Theurillat:** Und warum ist es eine Neun und keine Eins? Warum ist es schon so gut?

[00:21:55] **Gavin McClurg:** Ich habe viel Zeit damit verbracht – die Antwort klingt vielleicht etwas kompliziert, aber ich habe viele, viele Jahre lang ein paar Mal um die Welt gesegelt. Und deshalb bin ich wohl an äußere Kräfte gewöhnt, die man nicht sehr gut kontrollieren kann. Ich bin zum Beispiel an Stürme gewöhnt. Und Einstellung ist für mich etwas Erlerntes und ist quasi alles. Ich bin also nicht, ich habe keine Angst wie alle anderen in diesen Zeiten, aber in gewisser

Weise weiß ich, dass wir sehr wenig tun können und wir uns das Beste daraus holen sollten. Ich habe keine Angst vor dem, was wir jetzt tun können. Deshalb bin ich eine Neun statt einer Eins, weil ich einfach mehr präsent bin als sonst.

[00:22:48] für meine Familie und einfach nur dafür, dass ich hier bin. Es ist schön, weil wir eigentlich nirgendwo anders sein können.

[00:22:57] **Thomas Theurillat:** Wow. Und was kannst du tun, damit du nicht abrutschst? Damit du nicht in alte Muster zurückfällst. Was kannst du tun, damit du auf einer Neun bleibst? Vielleicht für den Rest des Jahres oder den Rest deines Lebens? Wahnsinn. Was könntest du tun?

[00:23:14] **Gavin McClurg:** Ich habe viel darüber nachgedacht. Und die Antwort? Ehrlich gesagt habe ich keine gute Antwort, weil ich schon seit Jahren meditiere, wissen Sie, Achtsamkeit praktiziere. Und das gefällt mir wirklich sehr gut. Das hilft definitiv.

[00:23:33] In der Natur zu sein, hilft mir sehr. Mhm. Ich habe da einfach viel Erfahrung damit. Ich habe vieles gemacht, ich habe vieles gemacht, ich habe vieles gemacht, ich habe vieles gemacht, was ich getan habe. Ich muss Zeit draußen verbringen. Das ist sehr gut, um mich zu beruhigen. Mhm. Mein Unternehmen war in den letzten paar Jahren eine enorme Ablenkung. Und das Coronavirus war unglaublich darin, das zu erzwingen, da gibt es gerade nichts, was ich dagegen tun kann. Es ist ein Bootsgeschäft. Das Boot ist auf den Seychellen. Sie kann nicht einmal ins Land. Also kann ich darin sehr wenig tun. Es war also schön, das irgendwie beiseite zu schieben. Ich weiß nicht, wie ich das in Zukunft unbedingt schaffen würde, aber.

[00:24:13] **Thomas Theurillat:** Darf ich dich eine kleine Frage stellen? Wenn du die 9,1 erreichst, was wäre dann anders? Wenn du ein bisschen präziser bist: Wie würden deine Familie, deine Frau, wie würden andere Leute sehen: Okay, jetzt ist Gavin auf der 9,1?

[00:24:34] **Gavin McClurg:** Wir machen das schon, hm-hm. So eine Art Dankbarkeitsübung jeden Abend vor dem Abendessen. Hey Maddie, wofür bist du dankbar? Und wir fragen meine Fallon, die zweieinhalb ist. Und bei ihr sagen wir: Wofür bist du gerade glücklich?

[00:24:51] Aber wir machen das nicht jeden Tag, wir verpassen viele Tage. Ich denke, 9,1 ist einfach nur der Schritt, es zu tun, es zu einer echten Übung zu machen.

[00:25:01] **Thomas Theurillat:** Okay. Hast du ein Blatt Papier vor dir? Sicher. Ich hab's direkt hier. Okay. Okay. Okay. Schön, dich kennenzulernen. 9.1 Dankbarkeitspraxis. Okay. Was ist 9.2?

[00:25:13] **Gavin McClurg:** Okay. Meine morgendliche Meditation nicht auslassen. Das verpasse ich oft.

[00:25:21] **Thomas Theurillat:** Okay. Und die positive Sprache ist: Jeden Morgen mache ich meine Morgenmeditation. Großartig. Das Wachstum. Okay. Okay. Wir reden nicht darüber, was wir nicht tun. Wir reden darüber, was wir tun. Okay. Was ist 9.3? Hmm.

[00:25:36] **Gavin McClurg:** Ausgegrenzte Zeit. Ich werde jeden Morgen vor dem Frühstück feste Zeit nur mit meiner Tochter spielen. Okay. 9.4?

[00:25:51] Weiter mit dem intermittierenden Fasten. Wir haben vor etwa zwei Wochen damit angefangen, etwas, das meine Frau und ich schon immer machen wollten. Sie hat MS und es gibt mittlerweile ziemlich viele Daten dazu. Die zeigen, dass irgendeine Form von Fasten, aber besonders intermittierendes Fasten, ziemlich gut für Menschen mit Autoimmunerkrankungen sein kann. Also. 9,6?

[00:26:15] Wir sind ziemlich fleißig beim Sport, aber da kann man immer noch mehr machen.

[00:26:22] **Thomas Theurillat:** Wäre das etwas, das du machst, wenn das Coronavirus weg ist, und das du trotzdem weiter machst?

[00:26:31] Ja, ich denke schon. Oder so etwas in der Art? Wie eine Vorbereitung auf das, was du sagst, wenn du sagst, ich bin gut in Stürmen. Vielleicht besteht die Herausforderung darin, auch bei schönem Segelwetter mit viel Arbeit gut zu sein, was ja möglich ist.

[00:26:44] **Gavin McClurg:** Ja. Vielleicht würde ich gerne... ich bin kein sehr strukturierter Typ, ich mag es nicht, meine Zeit zu strukturieren, aber ich glaube, ein bisschen mehr Struktur würde wirklich helfen. Vielleicht mehr strukturierte Zeit, indem ich bestimmte Teile des Tages bestimmten Dingen widme. Mit anderen Worten: Ich bearbeite zum Beispiel nur von neun bis zehn Uhr E-Mails.

[00:27:12] Okay. Also weniger Ablenkungen.

[00:27:14] **Thomas Theurillat:** Okay. Also gestaltest du den Tag, anstatt dass der Tag dich gestaltet. Ja. Ja, das schreibe ich mir auf. Okay. Okay. Okay. Was wäre eine 10? Sag mal, das ist meine beste, meine beste Version von mir selbst. Ja. Beeindruckend.

[00:27:35] **Gavin McClurg:** Hmm. All das kombiniert. Du hast das frühe Aufstehen, die achtsame Zeit mit meiner Familie, die strukturierte Zeit für das Geschäft, die strukturierte Zeit für, weißt du schon, wofür. Es ist genau dasselbe wie, wenn ich für die X house trainiere. Das ist der Moment, in dem ich eine 10 bin. Ich liebe das Training so sehr und es ist das freudigste, was ich jemals erlebt habe. Und meine Frau würde mir zustimmen, weil ich dann etwas habe, auf das ich mich konzentrieren kann. Vielleicht ist das die Antwort: Fokus.

[00:28:12] **Thomas Theurillat:** Ja. Oder die Sache ist, wenn du ein Ziel brauchst, das größer ist als XC oder das nicht mit Sport verbunden ist. Das kann es sein.

[00:28:20] **Gavin McClurg:** Ja. Ja. Ja. Und da springe ich vielleicht vorab etwas voraus, aber als du und ich uns vorher per E-Mail ausgetauscht haben, war das das Schwierigste an meiner Three Camp X-Alps Kampagne. Die Sache ist, dass es mit dem X gemacht wird. Okay. Okay.

[00:28:37] **Thomas Theurillat:** Und vielleicht sieben Minuten bevor du mich gefragt hast, kannst du mir etwas über Coaching-Tools erklären? Das ist die eine von zehn Fragen, die ich dir gestellt habe, und vielleicht hasst du mich wirklich für diese zehn Fragen. Denn ich denke, wenn wir zum Beispiel über Coaching sprechen, ist das ein sehr, sehr kraftvolles, sehr einfaches und vielleicht auch nerviges Tool, weil man zum einen sehr spezifisch wird. Worum geht es? Dann weiß jeder, dass es irgendwo zwischen eins und zehn liegt. Und wir konzentrieren uns im ersten Schritt darauf: Warum ist es nicht null?

[00:29:22] Du sagst mir, ich bin eine Neun, und wir verstehen, warum sie schon so hoch ist und was du tun kannst, um damit umzugehen oder sie zu stabilisieren. Und ich denke, jeder Athlet hat einen Traum – wie du einen Traum hast oder nicht, jeder Mensch hat einen. Und jetzt geht es darum, ein achtsames, dankbares und fokussiertes Leben zu führen und Tage zu haben, die du kontrollierst und in die du in eine Richtung arbeitest. Vielleicht ist es einfacher, wenn die Richtung ein Sportwettbewerb ist, aber du kannst auch ohne den Sportwettbewerb so sein. Und du weißt, was du willst. Ich muss dir keinen Rat geben. Ich muss nur fragen, was die 9.1 ist. Du sagst mir die 9.2.

[00:30:07] Sag es mir. Und nach dem Telefonat kannst du zu deiner Frau gehen und ihr das erzählen. Und wenn wir zu den Werkzeugen zurückkehren: Wenn du dich einmal am Tag selbst fragst, ist mein Verhalten auf Kurs? Ich denke, das nennen wir Selbstführung. Entweder segelst du um die Welt oder du gehst mit dem ganzen täglichen Trubel zur Arbeit oder du versuchst, Familie und Arbeit zu managen. Du kannst dich selbst fragen, denn wenn du im Auto sitzt, weißt du, wie das Auto läuft. Ob noch Sprit da ist, wie viele Umdrehungen der Motor pro Minute macht, all das. Und wenn du anfängst, über dich selbst so nachzudenken, finde ich das sehr interessant. Wenn du dir den Marathon ansiehst, kennt jeder von diesen tausend Leuten seinen Herzschlag.

[00:30:52] Man kann Biofeedback nutzen, um zu wissen, wie schnell das Herz schlägt, aber man kann sich auch fragen: Wie hoch ist meine Konzentration? Wie sehr ist meine Einstellung darauf ausgerichtet, dankbar zu sein? In dem Moment, in dem man anfängt, so zu denken, lernt man es auch. Wenn ein Läufer sehr erfahren ist, spürt er seinen Herzschlag. Er muss nicht ständig nachsehen. Und wenn man anfängt, über sich selbst nachzudenken: Was ist mein Fokus? Wie ist meine Energie? Bestimme ich meinen Tag oder bestimmen die E-Mails meinen Tag? Man bekommt ein Gefühl dafür. Das war vielleicht in den letzten fünf Minuten ein kleines Beispiel dafür, wie wir Fragen stellen. Ja.

[00:31:34] **Gavin McClurg:** Ja. Du hast mir gesagt, dass du nie Ratschläge gibst, sondern Fragen stellst. Das war sehr kraftvoll, diese Übung, die du mich gerade durchgemacht hast. Kannst du uns ein Beispiel geben?

[00:31:46] **Thomas Theurillat:** Darf ich fragen

[00:31:46] **Gavin McClurg:** Etwas? Ja, natürlich. Was war in diesen fünf Minuten am nützlichsten? Nur um mich dazu zu bringen, darüber nachzudenken. Wo, wo war ich? Ich hatte nicht so viel darüber nachgedacht, wo ich war. Ich hatte nicht darüber nachgedacht, wo ich – in gewisser Weise – stehen könnte. Es bringt mich dazu, mir ein Ziel zu setzen. Ja. Ich meine, wenn du mich drei Wochen nach den X-Alps auf der Skala von eins bis zehn gefragt hättest, wäre ich eher bei einer zwei, vielleicht.

[00:32:19] **Thomas Theurillat:** Das Lustige ist, das ist völlig okay. Wenn du auf einer Zwei bist, kannst du darüber nachdenken, wie du auf 2,1 kommst. Genau. Das ist völlig okay. Manchmal habe ich Kunden und frage sie, wo sie auf einer Skala von eins bis zehn stehen, und sie sagen mir, sie liegen bei minus hundert. Dann sagst du: Gut, was machst du nicht? Du kommst nicht auf minus hundert und eins. Und dann haben sie eine Antwort. Warum fallen Menschen nach einem Wettkampf in ein Loch? Ja, das ist eine sehr gute Frage, weil sie zeigt, dass sie während des Wettkampfs in einem guten Zustand waren. Sie haben Höchstleistungen erbracht, denn wenn du keine Höchstleistungen erbringst, gibt es kein... Ich denke, Leistung ist wie die Skyline eines Gebirges, und hinter jedem Gipfel gibt es ein Tal.

[00:33:09] Niemand ist, ist, äh, nicht mal der Everest. Es ist, es ist ein Gipfel und es gibt, es gibt den Begriff Peak Performance. Das bedeutet auch, dass es nach der Peak Performance Tiefphasen gibt. Sicher.

[00:33:22] **Gavin McClurg:** Das ist unvermeidlich.

[00:33:23] **Thomas Theurillat:** Und ich kann das erklären, weil ich finde, es ist auch interessant, wenn jemand nach einem Wettkampf danach fragt. Nicht währenddessen. Das bedeutet, er war während des Wettkampfs nicht „oben“. Interessant. Das ist völlig okay. Und das Lustige für mich ist, dass ich diese Exhals gemacht habe und Athleten in wirklich herausfordernden Situationen coache, wie zum Beispiel eine Saison im harten Skirennsport, einen Weltcup oder so etwas Ähnliches. Und wenn man Leuten oder Klienten viele solcher Fragen stellt, gibt es diesen Moment, in dem sie anfangen, selbst so zu denken. Und einige, zum Beispiel erinnere ich mich, einmal habe ich gefragt: Wie geht es dir?

[00:34:09] Und er sagte sieben. Und dann dachte ich, okay, ich muss nicht weitermachen, weil ich nicht mit ihm über eins und zehn reden will, aber er dachte schon: Okay, die zehn wäre, ich jage dem perfekten Tag hinterher. Die eins ist, ich habe die Kontrolle verloren. Und dann ist das für mich sehr lustig, wenn man das sieht. Ich denke, das ist auch der Moment, in dem ich oft aufhöre zu coachen. Weil ich denke, ich kann keinen Mehrwert mehr bieten. Ich brauche meine Zeit für andere Leute und sie brauchen kein Coaching mehr, weil sie befähigt wurden, sodass wir keinen Mehrwert mehr bieten können. Und dann denke ich oft, es ist besser, wenn – das ist oft – das ist im Allgemeinen mein Hauptziel, das Coaching zu beginnen.

[00:34:55] Dass ich versuche, das zu sein. Er braucht mich nicht mehr, so schnell wie möglich, weil das die Verantwortung auf den Klienten überträgt. Und wenn sie das schaffen, ist das alles gut. Sie können auf eigene Faust gewinnen.

[00:35:13] **Gavin McClurg:** Wie sehr liegt Kriegels Fokus auf dem Sieg im Vergleich zum nächsten Schritt? Denkt er darüber nach, und wie würdest du ihn während eines Rennens auf so etwas ansprechen? Macht diese Frage Sinn?

[00:35:32] **Thomas Theurillat:** Ja, das ergibt Sinn. Ich würde es lieber anders erklären. Okay. Und vielleicht erkläre ich es nicht mit dem Fliegen. Ich kann es mit dir oder etwas anderem erklären. Nehmen wir etwas ganz Normales wie einen Marathon. Wenn du einen Marathon läufst, kannst du dir Ziele setzen. Das eine ist ein Ranglistenziel. Ich will gewinnen oder unter den Top 10 sein oder so. Und ich sage, Ranglistenziele sind Mist. Die helfen dir nicht. Das zweite ist, dass du dir ein Leistungsziel setzen kannst. So wie zu sagen, ich schaffe es in vier Stunden oder drei Stunden. Und das Leistungsziel ist etwas, das du kontrollieren kannst. Es ist auch möglich, dass 100 andere Leute ein Leistungsziel erreichen. Es ist auch so wie zu sagen, ich besteige den Berg und tue es.

[00:36:22] Ich kann 3000 Fuß pro Stunde schaffen oder so etwas Ähnliches. Und das ist eine Leistung. Und man kann sie messen. Und manchmal ist das nützlich. Dann gibt es Dinge wie ein Prozessziel, das beschreibt, wie du es machst. Zum Beispiel kannst du zu einem Marathon gehen und sagen: Alle 10 Kilometer esse ich eine Banane und ich laufe mit

einem Herzschlag von 150. Und diese Ziele – wie du etwas tust – sind oft die Ziele, die die größte Auswirkung haben. Du hast mir viel darüber erzählt, wie du im April leben willst. Was du morgens vor dem Frühstück machst, was du mit deinen E-Mails machst. Und wenn du beschreiben kannst, wie du etwas tust.

[00:37:07] Es ist oft interessant, dass ein gutes Ergebnis etwas ist, das als sehr schöne Nebenwirkung auftritt. Denn oft erbringt man die beste Leistung mit genau diesem Ansatz. Und wenn jemand sagt: „Hey, ich will das gewinnen“ oder „Wir wollen das beste Unternehmen in diesem Bereich sein“, dann fragen sie oft: „Okay, welche Leistung brauchst du dafür?“ Und wenn sie die benötigte Leistung erklären können, zum Beispiel: „Wenn du im Durchschnitt 150 Kilometer am Tag schaffst, gewinnst du die X-Hulks.“ Das ist die Leistung, die du erbringen musst. Und ich denke, wenn man etwas wie...

[00:37:52] Im Durchschnitt 17,5 Knoten für 78 Tage, dann gewinnst du die Vendée Globe. Es gibt da eine Durchschnittszahl, die du erreichen musst. Und wenn du zwei Stunden lang hundert Meter in 17 Sekunden laufen kannst, kannst du einen Marathon in zwei Stunden laufen. Das ist also die Leistung, aber um diese Leistung zu erbringen, musst du herausfinden, wie ich das mache? Wie kann ich sicherstellen, dass das passiert? Der gesamte Fokus sollte auf dem Wie liegen, auf dem Prozess. Und manchmal ist die Welt zu komplex. Die Welt ist zu schwierig, um das Wie zu beschreiben, weil es externe Faktoren gibt. Und dafür ist es sehr nützlich, ein Mastery-Ziel zu haben, um zu sagen.

[00:38:38] Wenn ich in etwas gut bin, dann mache ich auch das „Wie“ richtig. Wenn man sich die östliche Kampfkultur oder Kampfkünste ansieht, konzentrieren sie sich nur auf das Mastery-Ziel. Weil sie dort über tausend Jahre Erfahrung haben. Wenn sie Meister sind, meistern sie das „Wie“ sehr gut. Und wenn sie das „Wie“ sehr gut meistern, gewinnen sie den Kampf. Und wenn es um ein schwieriges Projekt geht, sagen wir mal einen X-Hulks, und du weißt, was Mastery für mich bedeutet? Es bedeutet, dass ich unter verschiedenen Bedingungen sehr gut fliegen kann, dass ich das hier gut mache. Und ich kann die richtigen Dinge tun. Ich kann die richtigen Entscheidungen treffen, dass ich zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin. All das.

[00:39:24] Und während der Vorbereitung hast du Meisterschaft erreicht. Dann ist das „Wie“ gut. Wenn das „Wie“ gut ist, ist die Leistung gut. Und die Nebenwirkung ist die Rangliste. So denke ich. Und so denke ich – oder wir denken bei einem Tag Coaching –, dass wir eine Veränderung im „Wie“ bewirken können. Und das ist für mich sehr schön zu hören. Mhm. Wenn du mir erzählst, wie du von deiner Neun auf deine Zehn gekommen bist. Es geht nur um das „Wie“.

[00:39:53] **Gavin McClurg:** Was für ein Coaching würdest du Chrigel geben? Brich deine Rolle mit Chrigel in deinen vier Kampagnen mal auf. Denn so wie ich das verstehe, wart ihr bis vielleicht zur letzten nur zu zweit. Du hast also das Essen, die Logistik und alles andere erledigt. Macht er wirklich alles, alles? Ja, also erzähl mir einfach, wie das so aussah.

[00:40:21] **Thomas Theurillat:** Okay. Ich finde das sehr interessant. Wenn man ein großes Team hat, muss man auch sehen, dass da ein enormer Aufwand für die Koordination dieses Teams besteht. Wenn man zu zweit ist, wissen alle Teammitglieder ständig das Gleiche. Wenn sie miteinander sprechen... wenn man zu dritt ist, dann braucht der Support auch Zeit für Updates. Für Telefonate mit dem anderen Supporter wird die Komplexität dann auch größer. Und deshalb haben wir uns zum Beispiel in diesem sehr schnellen Rennen 2013 oder auch in völlig anderen Projekten dafür entschieden, dass man sich fragt: Was ist der Vorteil, mehr zu sein?

[00:41:09] Und auf der anderen Seite muss man sich fragen, was die Kosten einer größeren Besetzung sind. Ich denke wirklich, dass es ein Vorteil ist, klein zu sein. Ja. Sehr flexibel zu sein und nicht zu vielen Leuten gefallen zu müssen, ist ein Vorteil. Wenn man sich verschiedene Sportarten ansieht, wie zum Beispiel Segeln: Der Rekord für die Weltumsegelung als Alleinsegler liegt bei 45 Tagen – oder 43 Tagen – und das Segeln mit einer Crew ist nur zwei Tage schneller. Wow. Es ist also sehr interessant, dass oft das größere Team gut aussieht oder am Anfang, als sie die 8.000 Meter hohen Gipfel bestiegen haben, große Crews dabei waren, aber das Ergebnis ist nicht... es gibt auch sehr kleine Unternehmen, die sehr schlau sind und herausragende Produkte liefern.

[00:42:06] Es gilt nicht: Je größer, desto besser. Also, aus arbeitspsychologischer Sicht ist das eine gute Frage. Welche Teamgröße ist gut, wenn sie diese Task abschließen müssen? Ich weiß die Antwort nicht. Ich denke auch, dass man das

auf verschiedene Arten organisieren kann. Man kann nicht durch Erhöhung der Quantität die Qualität gewinnen.

[00:42:34] **Gavin McClurg:** Als ich Chrigel nach diesem Rennen interviewt habe, habe ich viele Interviews mit vielen der Athleten geführt, nur um ihre Meinung zu erfahren. Und ich habe bei jedem im Grunde die gleichen Fragen gestellt. Er hat das geteilt, er nannte es so etwas wie das Eintauchen in die Dunkelheit in 2009 und 2011. Er hat sehr viel von dem durchgemacht, was ich gefühlt habe, besonders nach diesem einen – das war nicht so intensiv in 2015 und 2017, aber bei diesem Rennen habe ich mich nach dem Rennen wirklich lustlos gefühlt. Also habe ich ihn danach gefragt und er sagte, er hätte sich in 2009 und 2011 ähnlich gefühlt. Und er hat das gefüllt. Er hat gelernt, wie man das hilft.

[00:43:19] Dinge, die bei diesem Übergang helfen, sind es, sich auf mehr Ziele zu konzentrieren, aber ich frage mich, ob ihr beide euch damit damals oder heute beschäftigt habt. Ja, du nennst es die Täler. Es ist gut, dass du während des Rennens auf dem Gipfel des Berges bist. Du genießt es. Es macht Spaß. Aber da ist das Unvermeidliche. Man kann nicht die ganze Zeit dort oben bleiben. Ja.

[00:43:45] **Thomas Theurillat:** Und ich finde das interessant. Wir wissen das von Ärzten, dass wenn man ein Konzert oder eine Tournee hat, oder eine komplizierte Operation hinter sich hat, und danach ist alles leer. Man verliert die Struktur oder das Ziel. Und ich denke, das ist irgendwie eine sehr extreme Form der Erholung, dass Erholung oft mit schlechter Stimmung verbunden ist. Wenn die Anforderung davor sehr hoch war – wir wissen das von Soldaten, die nach einer harten Mission völlig fertig sind. Und was ich sehr interessant oder nützlich finde, ist die Theorie des Flow-Kanals. Kennst du die?

[00:44:31] **Gavin McClurg:** Ja. Chick hat mir das Flow-Konzept geschickt. Ja, genau.

[00:44:35] **Thomas Theurillat:** Und wenn du die richtige Mischung aus Fähigkeiten und Anforderungen hast, bist du voll im Flow. Und weil die Anforderungen so hoch sind. Bei einem Rennen auch wie einem Adventure Race, wo du deine Geschwindigkeit wählen kannst, aber auch externe Faktoren wie das Wetter hast. Du bist zwei Wochen unterwegs. Und wenn das Rennen zwei Wochen dauert, bedeutet das 250 Stunden. Du bist in diesem Flow und die Zeit läuft ab. Du passt auf dich auf. Du hast vielleicht nicht viel Schlaf, aber viel Kaffee. Und dann fällst du plötzlich aus diesem Flow-Kanal heraus. Es gibt kein Ziel mehr. Und all die Fähigkeiten, die du hast, sind nutzlos, weil es das normale Leben ist.

[00:45:24] Und Flow macht dich auch glücklich. Es ist manchmal mehr oder weniger wie eine Droge. Und die Frage ist, wie du das Leben meisterst, wenn du nicht im Flow bist? Denn jeder versucht, hineinzukommen, aber es ist nicht möglich, dort zu bleiben. Und ich denke, manchmal ist Action so etwas wie: Du bist sehr achtsam und sehr präsent, weil die Umstände extrem sind. Es ist irgendwie das Gegenteil von Meditation, hat aber das gleiche Gefühl. Du bist total im Moment, weil die Umstände das erfordern. Ich habe viel Basejumping gemacht und während der Flugzeit...

[00:46:13] Du bist sehr frisch, sehr präsent. Alles, was du siehst, ist kristallklar und es ist einfach, aber du gelangst in diesen Zustand durch äußere Faktoren, wie zum Beispiel sehr harte Landschaften oder hohe Geschwindigkeit. Und ich denke, das Ziel ist es, in diesen Geisteszustand zu wechseln, indem man nichts hat. Ich denke, wenn du auch in die Lage bist, dich zu fokussieren oder einen Zustand der Präsenz zu erreichen, ohne in einer starken Strömung zu fliegen. Man kann leicht wechseln, aber wir alle wissen, dass der Wechsel von einem Zustand in den anderen – diese Transformation – das ist das Wort.

[00:47:00] Genau so sehe ich das.

[00:47:02] **Gavin McClurg:** Glaubst du, einer der Gründe dafür, dass manche Leute – nicht alle, aber manche – so von Sportarten wie zum Beispiel Segelfliegen, Gleitschirmfliegen und Abenteuerrennen wie der X-Alps angezogen werden, ist, dass wir nicht mehr von Raubtieren gejagt werden? Weißt du, wir sind nicht mehr auf der Savanne unterwegs und machen uns Sorgen, von einem Löwen getötet zu werden. Hat das irgendwas mit unserem Reptiliengehirn zu tun?

[00:47:33] **Thomas Theurillat:** Ich glaube nicht. Ich persönlich halte diese Theorien für... vielleicht klingen sie gut, aber sie sind nicht so nützlich zur Erklärung, weil eine Person mit demselben Gehirn auch völlig unterschiedliches Verhalten zeigen kann. Ich denke, wenn wir diese Tendenz haben, ist das sicher, aber ich glaube auch, dass es mehr darum geht, was mich im Leben glücklich macht. Und ich denke, die Herausforderung oder die Situation ist: Wenn du in

etwas gut sein willst, hast du deine ganze Zeit dafür geopfert. Und weil ihr eure ganze Zeit verbringt – sagen wir beim Klettern – ist nach einigen Jahren dein ganzes Leben um das Klettern herum. Alle deine Freunde klettern, deine Freundin klettert, du verbringst deine ganze Lebenszeit im Camp Four oder so. Dann gibt es nicht so viel anderes in deinem Leben neben dem Klettern. Und wenn du dann einen Unfall hast oder aufhören musst, weil du verletzt bist oder das Wetter schlecht ist, dann ist das Leben plötzlich sehr leer. Ich denke, die Herausforderung besteht darin, in etwas gut zu sein, aber auch etwas anderes im Leben zu haben, das erfüllend ist. Denn Menschen, die das haben, haben meiner Meinung nach mehrere Quellen des Glücks und nicht nur ihren Sport. Vielleicht sind sie im Sport nicht so leistungsstark, weil sie auch Zeit für etwas anderes aufwenden.

[00:49:08] **Gavin McClurg:** Besteht da ein echtes Risiko für High-Level-Athleten, die außerhalb des Flow-Zustands keine Zufriedenheit und Freude finden?

[00:49:26] **Thomas Theurillat:** Das ist eine sehr gute Frage. Ich denke, man kann nur eine gute Karriere haben, wenn sie einem viel Flow bietet, weil man sonst nicht all diese Zeit mit dem Training verbringt und dann keine gute Karriere hat. Und eine gute Karriere im Training und in der Vorbereitung muss irgendwie intrinsisch motivierend sein. Aber schau mal, in der Psychologie – wir können das übrigens in dein Buch oder in den Artikel auf der Seite schreiben – es gibt eine Formel für die Zufriedenheit. Und die Formel für die Zufriedenheit ist sehr einfach: Zufriedenheit ist die Realität geteilt durch deine Erwartungen. Warum ist das wichtig? Man kann die Realität immer steigern – wenn du schnell läufst, kannst du versuchen, noch schneller zu laufen, oder wenn du lange Flüge hast, kannst du versuchen, noch Kilometer hinzuzufügen – aber du kannst auch deine Erwartungen senken.

[00:50:23] und dann bist du auch glücklich. Und das Lustige ist, wenn wir jetzt über dich und Corona sprechen: Ich denke, die positive Seite von Corona ist, dass es all unsere Erwartungen erschüttert oder reduziert. Ja, definitiv, viele Leute verlieren ihre Jobs, sie verlieren viel Geld, aber gleichzeitig reduzieren sie ihre Erwartungen noch viel stärker. Am Ende haben sie also mehr Zufriedenheit.

[00:50:53] Und wenn man einen Sportler oder ich frage oft Geschäftsleute: Wie hoch ist deine Zufriedenheit in Prozent? Und dann sagen sie mir 85 oder 70 oder was auch immer, und dann kannst du wirklich anfangen zu arbeiten. Was willst du? Willst du die Realität steigern, was ein endloses Spiel in deinem Leben sein wird, weil es immer jemanden geben wird, der mehr hat, und du wirst gierig? Oder willst du gehen und über deine Erwartungen nachdenken? Zum Beispiel: Was war dein Traum, als du ein kleiner Junge warst? Und deshalb sind reiche Leute nicht zufriedener als arme, weil Zufriedenheit nur relativ ist. Sie ist nicht wie ein Stein, der einfach da ist; sie ist etwas geteilt durch etwas anderes. Wenn du drei Millionen hast, aber vier erwartest, bist du nicht glücklich. Und wenn du in Afrika sehr arm bist und ein Kilo Reis bekommst, bist du sehr glücklich. Und vielleicht kann ich noch etwas hinzufügen: Ich denke, mit Corona wird viel Schmerz kommen, es wird ein regelrechter Tsunami an Problemen geben, aber ich denke, etwas wird passieren. Und ich denke, das ist ein sehr großes Problem, und ich denke, das ist ein sehr großes Problem, und ich denke, das ist ein sehr großes Problem, und ich denke, das ist ein sehr großes Problem, und das ist, dass unsere Welt Zeit hat, über diese Beziehung nachzudenken. Und sie muss Zeit haben, darüber nachzudenken, was Realität ist und was die Erwartungen sind, und wie wir als Welt dieses Gleichgewicht weiterhin gut halten können. Ja.

[00:52:26] **Gavin McClurg:** In gewisser Weise ist es auf der Ebene des letzten Weltkriegs angesiedelt, weil praktisch jeder betroffen ist. Es ist sogar dramatischer als der letzte Weltkrieg, weil jeder involviert ist. Es spielt keine Rolle, wo auf der Welt man gerade lebt; jeder ist sich dessen bewusst und wird davon betroffen sein. Ich sehe darin eine reale Möglichkeit für eine Art Reset der Menschheit. Es könnte wirklich ein...

[00:52:58] **Thomas Theurillat:** Für mich ist der Spaß das... oder nein, Spaß ist das falsche Wort für mich. Es ist sehr interessant zu sehen, dass etwas mit tausenden Toten in unsere Welt kommt, aber viele Familien glücklich und in einem guten Zustand sind, weil sie sich auf die Dinge konzentrieren, die wichtig sind, und nicht hinter Dingen herlaufen, die keinen Wert haben, keinen Wert haben. Also...

[00:53:30] **Gavin McClurg:** Darf ich dich etwas fragen, was vielleicht wie eine lächerliche Frage klingt, aber ich tue mich damit ständig schwer: Fliegen bereitet mir so viel Freude. Die X-Alps steht für mich, was den reinen Spaß angeht, auf einer Stufe mit der Expedition, die ich in Alaska gemacht habe. Ich weiß nicht, wie ich diese Art von Spaß auf irgendeine andere Weise erleben kann. Es ist die Intensität, das Training, die Vorfriede, die Zeit mit meinem Team – es

[illegible]

[00:54:49] Das ist meiner Meinung nach eine Frage, die man sich selbst stellen kann, oder vielleicht ist es anders, wenn man keine Kinder hat, oder wenn man sich fragt: Was für eine Verantwortung trage ich? Ist mein Lebenszweck zu spielen oder ist mein Lebenszweck, etwas zu produzieren? Ich denke, das ist einerseits die Sache. Und ich denke, egoistisch zu sein, hier in der Schweiz, ist irgendwie etwas Negatives. Aber ich sehe das anders. Für mich ist es interessant, wenn man im Flugzeug sitzt und sie sagen, dass die Sauerstoffmaske herunterfällt, wenn es ein Problem mit dem Druck gibt. Man muss sie zuerst selbst aufsetzen. Denn wenn man keinen Sauerstoff hat, kann man links und rechts niemandem helfen.

[00:56:15] **Gavin McClurg:** Perfekt. Ich liebe es. Thomas, wie steht Chrigel momentan da, er hat fünf gewonnen. Ich frage mich aus mentaler Sicht, wie er an das nächste herangeht? Ich habe ihn das gefragt, ob der Druck auf ihn jetzt größer oder kleiner ist, da er schon so viele gewonnen hat? Aber lass mich das anders formulieren. Okay. Ist es schwerer oder einfacher? Ist es für ihn einfacher, motiviert zu bleiben, da er fünf gewonnen hat?

Cloudbase Mayhem Podcast 117: Thomas Theurillat and Transformation - Thomas Theurillat

[00:56:53] **Thomas Theurillat:** Ich denke, es sind sechs. Denn heute Morgen hat er mir gesagt, dass es das nächste Mal sieben sein wird, wenn er noch eins gewinnt. Und das wäre eine schöne Zahl. Und er fängt dann an zu überlegen, wie er auf die sieben kommt.

[00:57:03] **Gavin McClurg:** Du hast recht. Es sind sechs. Du hast recht. Genau. Wahnsinn. Du hast recht. Es

[00:57:08] **Thomas Theurillat:** Das ist egal. Das ist egal. Ich glaube, man wird nicht glücklich, wenn man nur Zahlen jagt. Es muss etwas anderes sein. Und ich denke, wenn es das nächste Jahr ist, wird es für ihn eine gute Frage sein herauszufinden, was mein Zweck in diesem, in diesem Spiel ist. Und ich denke auch, es wäre schön, einmal in einer Situation zu sein, in der man ein echter Meister ist. Man muss auch in einer Situation sein, in der man sich zurückkämpfen muss. Das denke ich auch für mich. Ich halte das für eine gute Sache. Ein guter Sportler ist für mich nicht jemand, der immer gewinnt. Jemand ist auch gut, der mit einer schwierigen Situation oder einem sehr guten zweiten Platz sehr gut umgehen kann.

[00:57:58] Und ich denke, was er mir zeigt, ist nicht, dass er eine gute Rangliste hat. Er zeigt mir, dass er eine gute Einstellung und eine gute Leistung hat. Und hier in der Schweiz ist es meiner Meinung nach auch ein großer Unterschied. Es ist schwierig, vom Gleitschirmfliegen seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Und das funktioniert nur, wenn man entweder ein Testpilot oder ein Tandempilot ist oder wenn man eine Karriere mit Sponsoren aufbauen kann. Und für dieses Leben muss man, es ist eine schöne Bühne, um an den Prüfungen teilzunehmen.

[00:58:36] **Gavin McClurg:** Wie gehst du mit Schwächen in der One-Day-Philosophie um?

[00:58:43] **Thomas Theurillat:** Schwächen? Ja, ich denke, das ist ein guter Punkt. Ich habe nicht das Bild, dass jemand keine Schwächen haben sollte. Ich denke, es geht darum, der Realität ins Auge zu blicken. Schau dir die Fakten an. Jeder hat Schwächen. Die Frage ist, was du mit deinen Stärken machst. Wenn du auch versuchst, all deine Energie darauf zu verwenden, deine Schwächen zu reduzieren, dann bleibst du im Durchschnitt hängen. Ich denke, man muss seine Schwächen akzeptieren, lernen, damit umzugehen, und sich wirklich auf seine Stärken konzentrieren. Denn wenn du Stärken hast, die wirklich ausgeprägt sind, dann wirst du darin herausragend sein.

[00:59:28] Und wenn man sich die Leute auf der Welt ansieht, die die Möglichkeit hatten, irgendwo sehr gut zu sein, sagen wir mal in der Musik oder in der Kunst oder im Sport – niemand fragt sie, ob sie Wörter buchstabieren können, oder wie viele Sprachen sie sprechen oder wie sie mit ihren Schwächen umgehen. Und ich bin derjenige, der sich wirklich auf die Stärken konzentriert und versucht, sie zu stärken. Was für mich auf der anderen Seite sehr interessant ist, ist Wut. Ich denke, Wut ist eine sehr gute Sache, denn wenn du verstehst, was dich wütend macht, lernst du viel über deine Bedürfnisse.

[01:00:14] Und wenn du deine Bedürfnisse kennst, wirst du Wege finden, sie zu erfüllen. Und die Leute versuchen immer, schlau zu sein, sich glanzvoll zu präsentieren und keine Wut oder Emotionen zu zeigen. Ich denke, das ist nur eine Fassade. Du musst ehrlich sein. Du musst verstehen, was dich stolz macht, aber auch, was dich wütend macht. Und dann kannst du als Persönlichkeit wachsen.

[01:00:39] **Gavin McClurg:** Hmm.

[01:00:42] Ja.

[01:00:58] Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja.

[01:01:08] Ja. Und ich hab gerade gesagt, Thomas, mir fällt das nach diesem einen Rennen echt schwer. Ich vermisse das Rennen total. Ich vermisse mein Team.

[01:01:18] Ich habe den ganzen Stress mit dem Geschäft. Und ich vermisse das Training. Und deshalb fühle ich mich nicht mehr so körperlich wie früher. Wo sollten wir anfangen? Ich

[01:01:30] **Thomas Theurillat:** ich würde sagen, du erzählst mir viele Dinge, die du nicht willst oder die nicht gut sind. Was willst du denn? Und was würdest du dann sagen?

[01:01:40] **Gavin McClurg:** Ich würde sagen, ich habe monatelang und monatelang und monatelang und monatelang daran trainiert und gearbeitet. Und das ist jetzt die perfekte Gelegenheit, um sich zu entspannen, aufzuhören zu grübeln und Zeit mit der Familie zu verbringen. Okay.

[01:01:53] **Thomas Theurillat:** Und dann würde ich vielleicht sagen, auf einer Skala von eins bis zehn. Zehn ist, wenn du dich entspannst, Spaß hast und eine gute Zeit mit deiner Familie verbringst. Und eins ist, wenn du irgendwie unglücklich bist. Verstanden. Wo würdest du stehen? Verstanden. Ich würde

[01:02:08] **Gavin McClurg:** wäre eine Drei oder eine Zwei. Okay, das passt.

[01:02:10] **Thomas Theurillat:** Okay. Und was wäre eine Vier? Vielleicht könnte es so anfangen. Oder es könnte ganz anders anfangen. So wie: Hey, was ist das Gute an diesem Problem? Was sind die Vorteile davon, unten zu sein und irgendwie in einer Übergangsphase am Flughafen zwischen zwei Flugzeugen zu sein? Was ist das Gute? Was sind die Chancen jetzt? Und was würdest du dann sagen?

[01:02:41] **Gavin McClurg:** Du hast Zeit. Du hast einen Ort, an dem du ruhig sein kannst. Ja. Du hast einen Moment zum Entspannen. Ja. Okay, ich verstehe. Was noch?

[01:02:50] **Thomas Theurillat:** Ja. Und dann hast du sehr schöne Umstände und sehr schöne Zutaten für eine gute Zeit. Es würde irgendwie so anfangen. Und nimmst du an den 21XLs teil?

[01:03:04] **Gavin McClurg:** Ich weiß nicht. Das wäre eine lustige Sache.

[01:03:07] **Thomas Theurillat:** ... um das mit euch zu erkunden. Ich kann euch nur eines sagen. Okay. Wenn ihr an der 21 teilnehmt, habt ihr meine Telefonnummer. Ja. Nach der 21 könnt ihr zwei Dinge tun. Ihr könnt sagen, wenn ihr die 21 vorbereitet, bereitet ihr drei Kapitel vor: Vorbereitung, Rennen und Nachbereitung. Und während der Vorbereitung fangt ihr auch an zu überlegen, was ich im August und September 21 mache. Wie sieht das aus? Passt das zeitlich? Was kann dann schön sein? Das kann eine Sache sein. Oder die andere Sache: Ihr ruft mich bis dahin an, und dann finden wir eine Lösung.

[01:03:49] **Gavin McClurg:** Das gefällt mir. Das gefällt mir. Ich denke, das ist oft das, was wir auf globaler Ebene nach dem Krieg sehen, oder nicht? Wir denken nicht genug über das „Danach“ nach. Man denkt an die Vorbereitung. Man denkt an den Krieg selbst. Aber man denkt nicht darüber nach, wie man die Dinge wieder zusammenfügen wird. Man denkt darüber nach, wie man die Dinge wieder zusammenfügen wird. Und wir müssen an alle Phasen denken.

[01:04:11] **Thomas Theurillat:** Das ist ein guter Punkt. Und ich finde eine Sache sehr interessant. Jemand, der ein Anfänger ist, macht einfach etwas. Sagen wir, ein Gleitschirmflieger, der Anfänger ist, geht Gleitschirmfliegen. Jemand, der ein Experte ist, fügt eine Vorbereitung hinzu. Er bereitet den Flug vor. Er verbringt den Abend damit, den Wetterbericht zu prüfen und darüber nachzudenken, was zu tun ist. Und dann macht er den Flug. Und jemand in jeder Disziplin, im Geschäft, im Sport, im Leben und in der Kunst, der ein echter Experte ist, ein echter Profi, der macht eine Vorbereitung,

[01:04:59] er erledigt die Sache und nimmt sich Zeit für eine Reflexion. Und das sehe ich. Wenn man also verstehen will, ob jemand wirklich ein Experte in dieser Sache ist, kann man auch schauen, was er danach tut. Wenn man sich sehr gute Künstler ansieht, trinken sie nach der Show ein Bier oder einen Kaffee und schauen, was gut war. Und wenn man sich gute Mediziner danach ansieht, gehen sie zu ihrer Excel-Tabelle und machen sich Notizen. Und wenn man sich sehr gute Segler ansieht, gehen sie und putzen das Boot und machen sich Notizen. Das ist wichtig.

[illegible]

[01:06:07] Und zu sagen, es ist vorbei, wenn wir etwas daraus gelernt haben

[01:06:10] **Gavin McClurg:** Ja, ich mag das. Es gibt so eine Art Abschluss, etwas, auf das man über das Rennen hinaus hinarbeitet und das einfach einen Ausrufezeichen setzt. Es ist jetzt fertig. Gut. Das gefällt mir.

[01:06:27] Thomas, welchen Gedanken möchtest du unserem Publikum mitgeben, wenn sie über all diese Tools nachdenken, über die du uns ein wenig aufgeklärt hast?

[01:06:41] Ich werde dich nicht nach einem Rat fragen, aber was würdest du geben?

[01:06:45] **Thomas Theurillat:** Möchtest du einen Rat haben? Ja.

[01:06:49] Ich kann dir einen Rat geben. Okay. Ich habe keine Ahnung, wer gerade zuhört, aber ich denke, wenn du einmal einen Rat möchtest, dann ist es das ganz große Ganze. Nimm dir einmal Zeit in deiner Karriere oder in deinem Hobby oder in deiner Leidenschaft, um einen Blick auf das große Ganze zu werfen. Es kann der 1. Januar sein oder der Tag deines 40. oder 50. Geburtstags. Und denk einmal darüber nach, wenn du Enkelkinder hast. Und wenn du alt bist. Und glücklich. Und du, deine Kinder haben Kinder. Was würdest du ihnen erzählen? Was du getan hast, wie du es getan hast, vielleicht auch, was du nicht getan hast, und welche Werte du hattest, die wie Sterne für die Orientierung durch das Leben waren.

[01:07:45] Und ich denke, wenn du dieses ganz, ganz große Bild hast – was will ich am Ende eigentlich sagen? – dann werden die Fragen, die du heute hast, sehr einfach. Und ich denke, wenn du alt bist und deinen Enkeln von deinem Leben erzählst, ist es absolut nicht wichtig, wie du auf diese E-Mail vor dir geantwortet hast oder ob du zurückrufst oder nicht. Und ich denke, dieses große Bild kann dir wirklich sehr helfen herauszufinden, was meine Werte sind und was das ganz, ganz große Bild ist, denn Segeln in der Nacht, der Ozean, ist für mich sehr interessant. Okay. Wenn du auf den Kompass oder das GPS schaust, ist das Steuern oft sehr nervös.

[01:08:30] Wenn du eine klare Nacht hast und die Sterne sehen kannst. Du. Das „Du“. Das Boot ist sehr schön. Auch wenn die Wellen unruhig sind, weil der feste Punkt, auf dem du dich befindest, weit weg ist. Ich denke, das kann eine Übung sein. Ich kann jedem wirklich empfehlen, sich einmal Zeit zu nehmen oder aufzuschreiben: Was ist das ganz große Ganze? Und die andere Sache ist, dass viele Menschen im Sport oder in der Wirtschaft denken, wenn es um Leistung geht, sollten Ziele SMART sein. Jeder lernt, dass sie SMART sein sollten. Aber ich denke, da fehlt etwas sehr Wichtiges, und das ist der Spaß.

[01:09:18] Ich denke, das ist der zweite Rat. Wie kannst du Spaß an deinen Zielen haben? Denn oft geht es bei Zielen um Disziplin, darum hart zu arbeiten, mehr zu versuchen, hartnäckig zu sein. Und wenn du dir denkst, wie kann X-Ups Spaß machen? Zum Beispiel hatte Paul Guschlbauer das einmal als Zitat auf seinem Vario: Wie viel Spaß macht es gerade? Und ich denke, das ist auch ein Rat, den ich allgemein geben kann. Wenn du Spaß an etwas haben kannst – Spaß an etwas haben, wenn du Disziplin hast, einen Zweck hast, es erreichen willst. Aber wenn du es mit einem Lächeln tun kannst, wirst du es besser machen.

[01:10:04] **Gavin McClurg:** Ich liebe es. Ich liebe es. Thomas, was für ein Schatz und was für ein Genuss. Vielen Dank, dass du diese Gedanken mit uns geteilt hast. Und ich bin sehr dankbar, dass ich jetzt ja deine Nummer habe. Erwarte irgendwann einen Anruf hier. Aber danke für das Teilen von all dem und für die Zeit, die du uns geschenkt hast. Und an unsere Community, nicht nur in diesem Podcast, sondern einfach unsere Community im Allgemeinen über all die Jahre – eure Beziehung zu Chrigel und die Möglichkeit, euch beide bei der Arbeit zu beobachten, war und ist bemerkenswert. Vielen Dank.

[01:10:39] **Thomas Theurillat:** Vielen Dank für Ihre Zeit. Und danke, dass Sie Ihre ehrliche persönliche Situation geteilt haben und das Beispiel für die 1-bis-10-Sache waren. Ich hoffe, dass das für alle, die heute zugehört haben, etwas beitragen kann oder etwas aus seinem Wesen und seinem Abenteuerleben auf die aktuellen Herausforderungen übertragen werden kann, denen wir alle gegenüberstehen. Und ich wünsche jedem, dass er seine beste Version werden kann.

[01:11:08] **Gavin McClurg:** Vielen Dank, dass du in der Show warst. Gute Nacht. Ciao, Kevin. Gute Nacht.

[01:11:16] Wenn du Cloud-Based Mayhem wertvoll findest, kannst du uns auf viele verschiedene Arten unterstützen. Du kannst uns auf iTunes oder Stitcher – oder wie auch immer du deine Podcasts hörst – eine Bewertung geben. Das hilft enorm und trägt dazu bei, die Mundpropaganda zu verbreiten. Du kannst darüber auf deiner eigenen Website bloggen oder es in den sozialen Medien teilen. Du kannst darüber mit deinen Freunden auf dem Weg zur Arbeit

sprechen. Ich weiß, dass so viele interessante Gespräche auf diese Weise entstanden sind. Und natürlich kannst du uns finanziell unterstützen. Diese Show kostet viel Zeit, viel Schnittarbeit, viel Speicherplatz, Musik und all die anderen Kosten hinter den Kulissen. Wenn du uns also finanziell unterstützen kannst, haben wir bisher nur einen Dollar pro Folge gebeten. Das kannst du über eine einmalige Spende via PayPal tun oder du richtest einen Abonnement-Service ein. Dieser berechnet dir den Betrag für jede veröffentlichte Folge. Wir bringen alle zwei Wochen eine neue Folge heraus. Wenn du also einen Dollar pro Folge und alle zwei Wochen zahlst, wären das etwa 25 Dollar im Jahr.

[01:12:03] Das ist also viel günstiger als ein Magazinabonnement. Und es macht all das möglich. Ich möchte diese Show nicht durch Werbung oder Sponsoren finanzieren. Wir werden deshalb ziemlich häufig gefragt, aber aus vielen verschiedenen Gründen, die ich in der Show schon oft erwähnt habe, möchte ich das nicht machen. Ich mag es nicht, wenn so etwas am Anfang der Show kommt. Und ich möchte auch, dass ihr wisst, dass dies authentische Gespräche mit echten Menschen sind. Das sind nur unsere Meinungen, aber unsere Meinungen werden nicht durch Sponsoren oder Werbegelder verzerrt. Ich halte das für ein ziemlich toxisches Geschäftsmodell. Ich hoffe, ihr findet das gut. Ihr könnt uns unterstützen. Wenn ihr auf cloudbasemayhem.com geht, findet ihr die Möglichkeiten zur Unterstützung. Ihr könnt es über patreon.com/cloudbasemayhem machen. Wenn ihr ein wiederkehrendes Abonnement wollt, könnt ihr das auch direkt über die Website tun. Wir haben versucht, es wirklich einfach zu machen. Und das gibt euch Zugang zu all dem Bonusmaterial, den kleinen Videocasts, die wir machen, und den kleinen Extra-Schnipseln, die wir in Gesprächen finden, die nicht in die Hauptshow kommen, von denen wir aber denken, dass ihr sie hören solltet.

[01:12:59] Wir stellen nichts davon hinter eine Paywall. Wenn ihr euch die Unterstützung nicht leisten könnt, lasst es mich einfach wissen und ich richte euch ein Konto ein. Das wäre natürlich lebenslang gültig. Und hoffentlich seid ihr irgendwann in der Lage, uns zu unterstützen. Aber ihr findet das alles auf der Website. Alle, die uns unterstützt, unseren Newsletter abonniert oder Cloudbase Mayhem Merchandise wie T-Shirts oder Hüte gekauft haben, sollten bereit sein. Ihr solltet ein Konto haben und jetzt auf all diese Bonusinhalte zugreifen können. Vielen Dank fürs Zuhören. Ich schätze eure Unterstützung sehr und wir sehen uns in der nächsten Folge. Danke.

[01:14:00] Danke.