

Are you thinking clearly?

Cloudbase Mayhem Podcast 178 — Matt Warren

Published	2022-09-09
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/episode-178-are-you-thinking-clearly-with-matt-warren/
Duration	01:15:47
Speakers	Gavin McClurg, Matt Warren
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0178-are-you-thinking-clearly-with-matt-warren.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	11 correction(s) applied

Contents

English	2
Show notes	2
Transcript	2
Français	19
Show notes	19
Transcript	19
Deutsch	37
Show notes	37
Transcript	37

English

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

Show notes

In a line, it explores the science behind why you might not be in the driver's seat of your own brain – and everything you can do to change that... It investigates everything from genetics, personality and intuition to habits, what you eat, social media, attention and bias – and how these factors influence and manipulate the way we think. We learn in the podcast that all KINDS of things get in the way of thinking clearly, which obviously isn't very good when we're in the air.

The post Episode 178- Are you thinking clearly? With Matt Warren first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Hi there, everybody. Welcome to another episode of Cloud-Based Mayhem. I have a great show for you today with my friend, Matt Warren. Matt is a journalist with XCMAG. Those of you who read the magazine have seen his stuff a lot. He covered the X-Alps in a couple of races, including 2019. He and Ed were jacked up with my wife and my daughter near Salzburg and Paul Guschlbauer's house. That's where we got to know each other a little bit. But I've worked with him on some articles over the years. And he and his friend, Miriam Frankel, just put out his first book about behavioral science called *Are You Thinking Clearly? 29 Reasons You Aren't and What to Do About It*. And Matt reached out a few weeks back and said, I think, you know, this isn't specific to flying, but Matt's a pilot.

[00:01:00] And a lot of this stuff is very specific to the decisions we make. And why we often make very poor decisions. So those of you who are familiar with *Thinking Fast and Slow* with Daniel Kahneman will recognize a lot of this. But whereas that's really heavy on science and really just one side of kind of behavioral science, he's obviously the kind of founding father of all this. Matt and Miriam's book is much more wide ranging and covers a lot more topic. Obviously, these 29 reasons we don't do very well. We're not really necessarily in the top. We're not really in the driving seat when we think we are, but it's just we got into some really cool terrain here and obviously just touched on a lot of different things. But and he ties it in really well with

[00:01:46] piloting and how it all ties together. So I'm going to read you a little bit here from the summary of the book. Do emotions really cloud your thinking? Are habits holding you back? Is AI manipulating your mind? Does IQ help you think better? Every one of our thoughts, actions, moods and decisions is shaped by thought. By a whole array of factors, most of which we don't pay any attention to culture, time and language to genetics, technology and microorganisms living inside us, even our own unconscious routines and habits. It's clear that we are always in the driving seat, so we start there and get into the book. And I, I know you're going to love it. This was a lot of fun and open to some fun things to talk about and some interesting things to think about.

[00:02:34] Enjoy.

[00:02:41] Matt. Good to see you here, but it's been a while. It's been a minute and I didn't know you were I know you were a journalist, but I didn't know you were working on a book. So I'm excited to talk about your book and behavioral psychology. And it's not a book about paragliding, but it all definitely kind of fits and why we make bad decisions. But welcome to the mayhem. And it's good to shoot it with you for a

[00:03:03] **Matt Warren:** little bit. Great to see you, Gavin. Obviously, we I was there reporting on the X-Raps in 2019, following you along the way. And good to see you're still alive and kicking after that.

[00:03:14] **Gavin McClurg:** Yeah, yeah, yeah. Well, you know, it's it is a little dicey from time to time, but made it through. For those who aren't aware, let's let's just let's start this off by, you know, who are you and in what why did you write this book? And in how long have you been in journalism? But what how do you define yourself?

[00:03:35] **Matt Warren:** Well, I left university in the late nineties. Didn't really know what I wanted to do other than travel and do things, but do things was a bit kind of ill defined. But I figured that journalism was a good way to do things, to try different things, to go to different places. So I started traveling around the world. I write seven or eight

Lonely Planet guidebooks to Indonesia, South Africa, Thailand, settled into a couple of newspaper jobs in my thirties. And for the part. Six or seven years, I've been writing for Cross Country Magazine and also a site called the conversation dot com. And we specialize in turning academic research into content for the general public.

[00:04:25] And that content gets read by about one hundred and fifty million people every quarter. So, yeah, it was big news during the covid crisis. A lot of our content got sent out to the other. Media and you probably read it, even if you went to where you were reading it. And out of that, having dealt with loads of different researchers from lots of different fields, psychologists, neuroscience, climate scientists, I thought, I want to write a book about this. I want to speak to people and delve inside the human mind and how it works and how we think. And so with my co-author, Miriam Frankel, we came up with. Are you thinking clearly?

[00:05:10] Twenty nine reasons why not and what to do about it.

[00:05:14] **Gavin McClurg:** Yeah, and I'm looking at the cover right now. I love it. Just a bunch of squiggly lines. And that's how my brain thinks. Most of the time, it's all over the map. You know, I mean, I I rely on Sam Harris and his, you know, his waking up podcast and his waking up meditation app to try to get that straightened out. But when I when I looked through the and I'll just read for the listener here a little bit. But just about the book, the summary on where you can where you can buy it and find out more about it. And it's on all the platforms, Amazon and everything else. But it looks terrific. But it's this the motherhood complex, because it's an eye opening and engaging richness of information that gives us a detailed insight into the strengths and weaknesses of human behavior.

[00:06:00] I read that and thought Kahneman. I mean, this is all behavioral science, correct? Is it why our brains, why we think we're making good decisions? And we aren't.

[00:06:11] **Matt Warren:** Yeah, I guess to summarize the book, we perhaps often assume that we're the captains of our ship, that we control all our thinking and we are thinking goes in the direction we want it to. So what we did was look at the many reasons external or the many factors, external and internal, that manipulate and influence the way you think. So starting at the bottom, that's genetics. But then it's also things like. Habit, it's intuition, it's heuristics and bias, it's digital technology, it's whether you're in love, it's whether you're hangry, it's whether you're feeling emotion, it's even whether you believe in things like good and evil. So it's the full gamut of things, really. We even did a chapter on your gut microbiome, all the little organisms living in your gut.

[00:07:01] They outnumber your own cells 1.3 to 1 on a ratio. And it's it seems it's a growing area. And it's a growing area of research that they're actually, through your vagus nerve, potentially influencing, hijacking your thinking, almost making you do what they want you to do. So, yeah, that bit's probably not so relevant to paragliding. But just to give you a. But

[00:07:24] **Gavin McClurg:** it might be. It sounds like listening to your gut.

[00:07:26] **Matt Warren:** Yeah. Yeah. Listening to your gut in both ways, intuitively and what you put in your gut affects what goes on in your brain. Absolutely. Did doing all this

[00:07:37] **Gavin McClurg:** research really help your. Your own thinking, or is it just is it still just it's overwhelming. This is just too much.

[00:07:45] **Matt Warren:** We did. We did actually do a an epilogue. The last chapter of the book is how we applied it to our own thinking. So what we wanted to do with the book was not to go down the standard path of you need to think this way. You know, like there's one solution for everyone. There isn't. Everyone thinks differently. Everyone's vulnerable. Everyone's vulnerable to different biases. Everyone has different things, conflicting factors sort of jostling for their attention. But yes, so we applied it to ourselves. And, you know, I, I found that I was I was probably too optimistic. I need to be a bit more pessimistic. That's something perhaps we can talk about a bit later. Yeah. Well, GAD is a big defensive pessimist and I spoke to them about it for a cross country magazine as well.

[00:08:37] But also. The degree to which we can manage our emotions, how habitual we are, how many, how much you rely on routine, what you're eating and what that might be doing to your mind, how, how much you how much credibility you give your own memories, how intuitive you are, how good you are at paying attention. So, yeah, I went

through everything afterwards and gave myself a good going over.

[00:09:05] **Gavin McClurg:** Is there is there a kind of a test at the back of the book? Where you can, you can go through and kind of find out where you sit on this spectrum of madness?

[00:09:14] **Matt Warren:** We include, we include, we reference a whole bunch of tests the whole way through. So things like the creature of habit scale is a 27 point test to, um, to establish how habitual you are, um, is a dirty dozen test, which on a rather darker note establishes whether you may have psychopathic Machiavellian. Um, traits in your character. These are psychological traits rather than like a diagnosable condition. Um, so yeah, there's all sorts of things you can do as you go along to, uh, test your own test. How many,

[00:09:51] **Gavin McClurg:** how many as a percentage, just as an example, how many people would have dark psychological traits? You know, they're, they're like, you said, is it 50 %? Is it 80?

[00:10:04] **Matt Warren:** Most of us is a little bit dark. Um, the dark traits. That's an interesting. One obviously was like, there is, there are diagnosable psychiatric clinical conditions, particularly that you might relate to psychopathy, antisocial behavior disorder, for example. So we're not talking about those. We're talking about psychological traits, you know, that would be how psychopathic you might be. I, how, you know, for example, um, how, how much you care about what happens to other people, how much you can. Feel what they feel Machiavellianism, um, how much you want to get ahead and narcissism, how much you rate yourself probably unrealistically.

[00:10:49] And all of us are somewhere on a spectrum with all of those three

[00:10:53] **Gavin McClurg:** from your research. Matt, are these, are these things are traits more genetic or are they more learn? Are they, how does the nature nurture side of this really affect things? Yeah.

[00:11:07] **Matt Warren:** So the. Um, genetics plays a big part of it. It's about, uh, 40 % and then the rest of it is your environment. What's around you, um, so yeah, both, it's always a combination of the two. So you're not sort of like doomed by your genetics. You can change things. Your environment will turn the volume up or down. If you like.

[00:11:34] **Gavin McClurg:** When, before we started recording you, you started tapping into the 20 something. What

[00:11:39] **Matt Warren:** are some of

[00:11:39] **Gavin McClurg:** the 29 things, can we do that and, but take a little deeper dive, you know, you, you were talking about optimism versus pessimism, for example, but the, I know you've got the list in front of you there, but, uh, they were fascinating.

[00:11:52] **Matt Warren:** So I guess, yeah, optimism. So. About 80 % of us have an optimism bias. And that essentially means that we're likely to believe that things are more likely to go. Well, Well,

[00:12:11] And there's obviously a bit of a cult around optimism. You know, we have the yellow smiley face on everything. We all talk about how we need to be happy and upbeat and stoked, you know, and, uh, we have to look on the bright side and the pessimism pessimists are kind of a downer or a bit of an E or, and you don't really want them around, but in something like paragliding or adventure sports, you do need to be a bit pessimistic. As well. In fact, Pessimism is probably a really good way of staying alive.

[00:12:44] **Gavin McClurg:** Yeah, we will. We'll get is he, he's, he defines this so well. I mean, I remember going to the, our first launch, uh, on that Rocky's traverse and he talked about, you know, that he, he already recognized that I was way too optimistic for his liking. It drove him nuts. And, and he said, Gavin, not only am I not optimistic, I'm looking for, you know, I'm not look, I'm not a glasses half full guy. Yeah. I'm looking for the rock that's going to break the glass and, but, and yet to participate in what he has participated in, uh, you know, he's kind of one of the original, you know, the OGs for Red Bull. He has to be optimistic, you know, but he's constantly just what can go wrong with this situation, which I, in my mind is what exactly what you want to

[00:13:34] **Matt Warren:** be an

[00:13:35] **Gavin McClurg:** adventure athlete. You know, you, you want, you know, how, how is this? How is this environment going to kill me?

[00:13:41] **Matt Warren:** Yeah. But you don't stop there. Do you? It's not. Yeah. I think people maybe go, well, if I'm pessimistic, I'll never fly. And as, as Will told me, you know, we're all optimists because we're going up under a bit of fabric to cloud base and, you know, getting smashed the pieces on, you know, and meter up thermal. So we need a degree of optimism, but the pessimism comes into play where you go exactly as you just said, where do I end to identify the rock? That's going to break me. And crucially, what am I going to do about avoiding it?

[00:14:14] **Gavin McClurg:** You know,

[00:14:14] **Matt Warren:** it's about mapping the terrain in a slightly negative way, you know, and couldn't, how am I going to, could I get stuck in that Valley breeze and how will I avoid not doing so, you know, have I got that Valley looks really bad to land in. If I get stuck in it, what am I going to do? And how am I going to avoid being there at all in the first place? It's about looking for the potential danger. And then actually coming up with a really positive plan for dealing with them. If you go down that route,

[00:14:46] **Gavin McClurg:** is it, is that, is that something that can be learned, Matt? I mean, the, one of the things that I feel I'm not bragging at all in this, but one of the things that I feel has kept me alive for my 50 years on the planet, doing all the stuff that I do is that when I get in those situations, you know, I'm not a freeze, you know, that freeze fly. You know, I'm really a fighter and, and things get very clear for me. And one of the things that I know is not conscious, but is my heart rate plummets, you know, so it goes the opposite of what most people do. My mind goes down to almost resting heart rate and, and I just see the world incredibly clearly.

[00:15:35] This is what I need to do. This is how I'm going to survive this situation. And, and it's, but it's, it's instinct. I don't know where that came from. That's crazy. I mean, how, I mean, how can I control my whole heart rate? I'm not, you know, I haven't practiced this at all. It's just what happens.

[00:15:54] **Matt Warren:** Yeah. I guess you, you use the words, there were a couple of interesting things. They use the word instinct, you know, that's intuition if you like. So we, our brains don't have time to work like computers. Yeah. And take all, all the inputs and then sort of rationalize them into, you know, a carefully computed answer. We don't have mental bandwidth for that. We'd be there all day working out just whether to turn left or right, you know, we have to make these guesses, you know, these intuitive guesses. When you first start out doing something, your intuitions may be really quite bad. You know, you make bad calls and you do. Yeah. You really need to, in those situations, engage more of your rational mind and actually think through a little more slowly what's going on.

[00:16:47] In your case though, you are an expert paraglider, outdoorsman, et cetera. Your intuitions, your instincts in these situations have been honed by years of experience. So you can trust those intuitions much more. So it is learned. It is learned. Intuitions are learned. Yeah. There are subtle patterns that you have spotted that you probably weren't even aware you spotted. And over time, some of those patterns look the same, so they've reinforced themselves. And your instincts, whether you turn left or right in a certain situation, you probably don't know why you're doing that. But there will be bits of your brain that have learned through experience that you should do one or the other.

[00:17:36] Make the correct choice. Yeah. So intuition, I think, you know, when you're a beginner in anything, you have to be quite careful with your intuitions. And then you can probably learn to trust them more as you go on. I mean, I think Chrigel talks quite a lot about this. And he now describes himself as a much more intuitive pilot. And that allows him to be a lot more creative as well. Yeah. And, you know, if you can trust those intuitions and follow them, then you've got some mental bandwidth. And then you're just up to think about what your next move might be as well.

[00:18:11] **Gavin McClurg:** I do find that really interesting, you know, talking to... Like

[00:18:15] **Matt Warren:** Thomas. Yeah,

[00:18:16] **Gavin McClurg:** Thomas.

[00:18:18] You know, talking to him about, you know, back early on, remember when he would take his night pass really early in the race? And he said it was just because Chrigel doesn't like to be around other people. And he wouldn't even typically use it because he'd already be ahead. But it was just enough. It was enough to just get him a little bit more ahead. Yeah. So he could just do his thing and not be influenced by other people even in the air with him or on the ground. He just didn't... He didn't want... He wanted to be out in front and do his thing and, you know, let his intuition rule the game.

[00:18:52] **Matt Warren:** Yeah. Yeah, exactly. Which is

[00:18:55] **Gavin McClurg:** interesting because, you know, we learn as pilots that we're faster and better when we're with other pilots. You know, that's not how you'd win a comp certainly. You wouldn't do that in race to goal. You wouldn't want to lead out all the time. You're going to bomb out all the time. It's not going to work. But it works for him really well in an environment like the X-House.

[00:19:13] **Matt Warren:** Absolutely. We... Well, we spoke with the father and manager of one of the world's greatest chess players, Magnus Carlsen. And he's known as a very intuitive chess player. And, of course, humans can't play chess like computers because they don't have the bandwidth to run through every single possible move. So you just have to have a degree of intuition and instinct. Now, for someone like him, who's a very intuitive world champion chess player, intuition works because he's played so many games of chess and he's already a super talent. He knows that probably if he feels he should do this move in a very high-paced, high-stress environment, it'll probably be the right one.

[00:19:58] If I suddenly move into chess and try and do the same thing, I'm checkmating two moves, if that. You know?

[00:20:04] **Gavin McClurg:** Right, right, right.

[00:20:05] **Matt Warren:** Same here. You know, I've been flying, you know. You just... You just have to be aware of it. Be aware of what your intuitions are and learn to trust them over time, you know, without giving them too much stop too early on.

[00:20:19] **Gavin McClurg:** Hmm. Hmm. So, optimism bias, that's what you call that?

[00:20:24] **Matt Warren:** Well, no, that's... No, we're talking about intuition. But, yeah, your optimism bias will be most of us... Most of us will expect things to go better than they... Are likely to.

[00:20:38] **Gavin McClurg:** Interesting. And you said about 80 % are like that?

[00:20:41] **Matt Warren:** Yeah, 80 % of people have an optimism bias. Would you... They also... They look... So, you'll also... We're also quite likely to update our beliefs or understanding of things based on good news rather than bad news. So, for example... And you can apply this to paragliding, but the example won't be paragliding. But, for example, if I ask you what are the chances of you getting cancer, for example, and you say 50%, and I tell you it's actually about 30%, and then I leave it for a while, and then I come back to you and ask what your risk is, you'll probably move it pretty much towards the more optimistic result that you've been given, towards 30%.

[00:21:32] Hmm. So, if I said it was only 10%, though, your risk of cancer was getting 10%, and I told you it was actually 30%, and then came back to you later and asked, you would only nudge your estimate up very slightly, maybe to 13 % or 14%. Really? So, actually, if I give you good news, you're much more likely to update your beliefs based on it than not. And that, you know, that could pose a problem in paragliding, couldn't it? And how you approach risk and things like that. Yeah. You know...

[00:22:03] **Gavin McClurg:** I'm curious, you know, you're a paraglider, and you've written this book and done all this research. Do you think the 80-20 rule applies to pilots? Or is it more like 95? I mean, why in the world would we do what we do, given what we know? I mean, we all think it's not going to happen to us, but it happens to almost everybody.

[00:22:22] **Matt Warren:** Yeah. You

[00:22:22] **Gavin McClurg:** know what

[00:22:22] **Matt Warren:** I mean? It's kind of absurd. I totally agree with you. And a lot of pilots, a lot of pilots I know. A lot of pilots I've spoken with say that we constantly con ourselves, lie to ourselves about how dangerous this sport is. And I think that means that we have an optimism bias about it. And in a way, we have to because it spoils the fun when we're constantly thinking about the danger. But, of course, if we apply that Will Gaddian defensive pessimism, we can go, yeah, it's a dangerous sport. How am I going to make it safer? What's my strategy? And run through it in a much more kind of systematic way.

[00:23:08] **Gavin McClurg:** When you did your research with Miriam, did you break people down into different, you know, our adventure athletes, our adventure people? Do they really skew the data in a certain way over just your people that live in the city that don't do anything? You know, that watch sport?

[00:23:30] **Matt Warren:** Well... Well, I guess the data is, the data in psychology is skewed towards university students. Okay. Yeah.

[00:23:43] **Gavin McClurg:** Those are the ones you're doing the samples on.

[00:23:46] **Matt Warren:** Yeah, exactly. They tend to be the participants in the study. And, you know, and they do tend to be Western as well. Okay. Yeah. Western, educated, intelligent. So, there's

[00:23:58] **Gavin McClurg:** probably some social economic stuff. Yeah.

[00:24:01] **Matt Warren:** There's all

[00:24:01] **Gavin McClurg:** kinds of things that are going to affect the... Yeah. It's already very...

[00:24:03] **Matt Warren:** It's all very biased already. Got it. Okay. So, then you have to, you know, you can probably guess that, yes, in paragliding, you know, to answer your question, I think there is more... They are more... More optimism

[00:24:17] **Gavin McClurg:** bias in there. Yeah.

[00:24:18] **Matt Warren:** Because even when Will Gadd, we've given Will Gadd a lot of name checks here, but, you know, even when he's talking about defensive pessimism, being pessimistic, that's a good thing. We all have to be so optimistic just to do this thing.

[00:24:34] **Gavin McClurg:** Yeah. Right. Let's dive into some of the other 29 things because your list is fascinating. What's...

[00:24:40] **Matt Warren:** We could talk about optimism

[00:24:42] **Gavin McClurg:** all day, but...

[00:24:43] **Matt Warren:** One of the studies we looked at was by this guy called Peter Johansen, who's at Lund University in Sweden. And he did this brilliant bit of research into choice blindness. And this potentially applies to paragliding as well. So, he applied some techniques he learned from magicians, and it was a bit of sleight of hand involved here. So, for example, I would show you, Gavin, two cards, and it's two different faces. And I would ask you, which is most attractive? And you would go, the one on the right. I would then place the cards down and use a bit of sleight of hand.

[00:25:28] I would hand you the other card, the card you hadn't chosen, and tell you it was the one you had chosen. And you would go, yeah, that's the one, and even start justifying the choice that you hadn't made. So, it would be things like... And then he'd ask, why did you make that choice? And they'd say something like, I really like their earrings. When the initial choice, the one they'd actually made, they hadn't even been wearing earrings.

[00:25:58] So, this is a really weird phenomenon. Yeah. And then, you know, maybe in that related one, which maybe people have seen, is that on YouTube, you'll find it about all about the basketball players passing a basketball between them. And you're asked to count how many passes they make. And at the end of it, they say, but did you spot the gorilla? And when you replay it, a gorilla walks through the basketball players. And

[00:26:25] **Gavin McClurg:** you totally don't see it. And you don't

[00:26:27] **Matt Warren:** see it because you've been asked to look for the passing ball. God,

[00:26:30] **Gavin McClurg:** that shit blows my mind. It's just so bizarre.

[00:26:33] **Matt Warren:** You know, okay, we're bad at making, you know, potentially bad at making choices. We don't really know why we make them in some cases, make decisions. We even, we justify decisions we didn't after the fact, potentially. You know, so we make a really bad decision and we land. And then we say, we come up on the fly with our reason for making that decision. Oh, you

[00:26:58] **Gavin McClurg:** justify everything. We're

[00:26:59] **Matt Warren:** learning, doesn't it? Yeah, we justify it after the fact. And the gorilla one, I think, suggests that, as indeed the card one might, how much are we really paying attention? Yeah. Flying, what are you paying attention to? Are they,

[00:27:16] **Gavin McClurg:** if they, you know, from the picture one, you know, the two cards and then here's the one that you didn't choose. Is that just peer pressure? Is that just clear? Is that just, oh, this person who's giving me this test, I don't want to. Yeah.

[00:27:29] **Matt Warren:** Is that where it comes from? It's a really good question. In actual fact, they kind of allowed for that. So it's not kind of the white coat effect. It's not, I just don't want to offend the researcher. In fact, I think they used a pupil dilation test at the same time to check for that. Oh,

[00:27:47] **Gavin McClurg:** so it's honestly what your brain is telling you. Yeah, it

[00:27:49] **Matt Warren:** seemed to be, it seemed to be really rigorous research. Golly. And it happened with, with beliefs, certain beliefs as well. If I made you a statement about what do you think about, you know, Donald Trump, for example, it's probably wouldn't, that would probably be too emotive. But, you know, some kind of softer political idea, you know, I could literally swap the questionnaires around and it, and the same effect seemed to stay even when you were with a partner or you were with someone else. So even in a group, you can be just as, you know, in inverted commas, dumb.

[00:28:28] **Gavin McClurg:** Wow. I mean, so that, does that come back to bias as well?

[00:28:33] **Matt Warren:** Yeah. Yeah, absolutely. We're obviously, I mean, you know, and again, to go to this research, we can't say categorically, this is what is going on here. But I think all these little studies we looked at in the book just point to the same sort of lesson, which is you do need to be aware that your brain works in these weird ways. It can rely on judgment. It can rely on shortcuts or does rely on shortcuts and biases that your attention is very on and off and malleable and swings around, you know, all over the shop and that we have to pay attention. And we do have to be aware of these sort of factors are in play to answer your question about bias.

[00:29:19] Yeah. I mean, we are riddled with it.

[00:29:23] Again, you know, this is a big Daniel Kahneman thing, which is. Yeah. You know, we can't compute, think through carefully every single decision and belief. We don't have time. Our brain doesn't have the computing power. We have to make shortcuts, you know, and those result in a whole range of biases. Some of them on, you know, are helpful. They save us time. They make us allow us to make snap decisions. Other obviously are hugely damaging and involve all kinds of discrimination and bigotry. And so prejudice and so on and so forth, you know, so we have to be aware of, you know, our brains tendency to, to vulnerability to it.

[00:30:09] **Gavin McClurg:** Did you find after you read the, I'm sorry, after you wrote this book and did all this research, has it really helped you process the world? Has it helped you? Is it, is it, is it help guiding you through the, through this myriad of, you know, the gorilla thing that, that to me is. That would help me to reaffirm the fact that I know I can't multitask. We know we're bad at it. Everything proves we're bad at it. We can't do email and talk and run the business and we can't do this. It just doesn't work. Does it mean, you know, and obviously it feels like women are

much better at it because they can, they can deal with the child and they've just got more going on. But I mean, I know that I wouldn't see the gorilla. Yeah.

[00:30:54] I just know that about myself. I got to count those balls. I got to count those balls. Count the balls. Count the balls. Count the balls. The glue rocks right in front of me. I'm not going to see it.

[00:31:01] **Matt Warren:** I, I mean, I, I'd seen the video before a couple of years back and did the test again for the, or watched it again for the book. And I still miss the gorilla. No. Because I probably didn't count the balls, you know? Amazing. So

[00:31:18] **Gavin McClurg:** it hasn't

[00:31:18] **Matt Warren:** made me better. I think it's made me, it was really interesting because there were two of us. So we had two biased authors instead of one. So we were constantly going, you're so biased. You've got this. You've got overconfidence bias. You've got, and obviously when we say bias, you know, there's so many different biases. So you can look it up as like a rosette, you know, like a size of a planet with them all around there.

[00:31:43] **Gavin McClurg:** Yeah. They're all Venn diagramming together. Oh my God.

[00:31:47] **Matt Warren:** You've got this bias, that bias, scandalous bias in it. Um, and I, I think it just gave us a framework, um, a better framework. A framework for exploring our own minds and where our own fallibilities might be. Uh, and of course a lot of these things have a positive side. Pessimism has a positive side, you know, when it's within manageable reason. Obviously it can spiral out of control and you can just sit there, you know, unable to do anything because you feel that you're too pessimistic about everything. But you know, a degree of anxiety when you're flying fear has an adaptive side. Obviously. It keeps you alive. If you think about it, your brain isn't designed, isn't programmed, isn't hardwired to be happy and content.

[00:32:38] It is hardwired to be alert. It is hardwired to keep you alive, to make shortcuts. So it's got enough processing power to wing it. Basically. It doesn't really care whether you're happy and content. It just wants to keep you alive. You know? So when you start looking at it like that, you go, you know, this is massive. That's helpful. Yeah. There's a massive cult out there going, Gavin, you need to be happy. You need to be optimistic. There's only one way of doing things. But you're a completely unique human being with all these various things going on your head. But certainly you haven't been hardwired to be happy and optimistic.

[00:33:16] **Gavin McClurg:** You've been

[00:33:17] **Matt Warren:** hardwired to be alive. And I think we can get told all the time that we're a failure because of all these things. In fact, all these things are just part of who we are.

[00:33:27] **Gavin McClurg:** Yeah. Right. What are some more of the 29 lists?

[00:33:32] I'm going to play with that one for a bit. I'm just kidding.

[00:33:36] **Matt Warren:** Memory. Yeah. So memory is a big one.

[00:33:42] A lot of us use GoPros, don't we? Yeah. We kind of, the lazy way of looking at it, the easy way of looking at it is going, my memory is like a GoPro and I can rewind a memory. And it's like a video library in my head and I can go through it. And that's frankly complete bullshit. Your memories are hugely fallible. And a fifth of people, when told by someone that something happened in their childhood, will have a false memory about it. Our memories are often... In remembering our memories, our memories actually... Disintegrate a bit or evolve or change. So our favorite memories are often the ones that have been Xeroxed so many times they're actually quite different from how they began.

[00:34:34] We're much more likely to remember things that reinforce our identity, who we are, who we want to be.

[00:34:46] **Gavin McClurg:** Are our memories more positive than they were?

[00:34:49] **Matt Warren:** Yeah. Than the reality? You'll often... Not in every case. No. Not at all. But you will, depending on what you believe yourself to be, what you want to be, you'll remember things in a certain light. So it's

perfectly... It's highly likely that if you make a stupid decision paragliding, you'll remember it in such a way that probably paints you in a more positive picture. Rather than just being

[00:35:18] **Gavin McClurg:** purely stupid.

[00:35:20] **Matt Warren:** Yeah. Exactly. So that... I think we need to remember that when we land. Did we just... To what degree can we rely on our memories for this? Have we walked it? We need to listen to other people's recollections of it as well, while also acknowledging that their memories are just as fallible. Yeah,

[00:35:41] **Gavin McClurg:** man. I just had this totally front and center recently. I did a podcast. I needed to put something up and I've been working on this house so hard. I haven't been recording much lately. And so I went back to... I just told a story of my sailing days in 2009, sailed from Bali up to Langkawi by myself. And it was just incredibly eventful, really, really gnarly trip and really properly life threatening in a few points. But I wrote a story about this as soon as I got there. So I was still pretty fresh. So back in 2009 when I did it, I wrote a story. And I've been up through the Java Sea and the Malacca Straits since then two more times.

[00:36:27] And they've been very eventful as well. One was after rescuing the boat from a drunk skipper a couple of years ago and went up to Thailand, up to Phuket. And when I read the story, I mean, I basically read it for the podcast. It was rather different than how I remember it. So probably when I wrote it, it was not as it actually happened. Even though that was immediately after the trip. But certainly 12 years later, whatever it is, 11 years later, the major pieces had all happened. But for example, at one point off of Singapore, I have to rescue these two guys. And the story I had always told was their boat was on fire. And they were signaling with fire, which they were.

[00:37:15] And I went and I just thought... And I was so scrambled and so exhausted and so tired. I went over and got up. I thought, are you kidding me? I have to rescue people in addition to what's already going on here. But when I read the story, they were just having engine trouble. But in my mind for the last 12 years, their boat was sinking and on fire. I totally made that up. That wasn't happening at all. It's amazing. I mean, that's a big difference from an engine problem. They were signaling with fire, but their boat wasn't sinking. I mean, not according to my story, but in my mind. Still, talking to you right now, their boat was sinking. I saved these people from certain death. And that's not at all what happened. They had engine trouble and they were just going, hey, can you give us some help?

[00:38:01] **Matt Warren:** That is radically different.

[00:38:05] **Gavin McClurg:** Radically different. That's a huge difference. It paints

[00:38:08] **Matt Warren:** them in a different light. It paints the whole situation in a different light. It makes you more of a hero. Maybe that's part of it. It's interesting that you said they were signaling with fire. Because that's probably enough of a cue. A lot of these memories are basically little networks of almost micro memories. So one bit of it will be fire. One bit of it will be ship. One bit of it at sea, me rescue. And so little bits of those may actually expand to become, well, it's not just fire. It's them on fire. That's a better story. Maybe you told it like that once in the pub and that's enough for it to evolve.

[00:38:46] **Gavin McClurg:** I mean, it fascinates me. We had this grizzly bear thing with my dad when I was nine years old. We were up in Glacier Bay, Alaska. We were on this boat. We go to shore. I went to shore first. And there's so many fish going up the stream you could walk across them. And I'm so excited. I went back and I got a net. I thought I could just hang the net off the front of the dinghy and just catch salmon. And that didn't work. And so we went back in with a fishing pole. And my dad literally, I mean, there wasn't any bait on it. He just threw it in the river and hooked the fish. You know, it was there. It was solid with fish. And we were so, you know, enraptured by this that we didn't see there was a grizzly bear fishing just up the stream from us. And, you know, brown bears in that part of the world are the biggest in the world because they eat so well.

[00:39:32] And they're massive. And I'm nine years old. And I'm yanking on my dad's pants going grizzly, grizzly, grizzly, grizzly, grizzly. And he looks up and he doesn't have his glasses on. And he goes, son, that's just a log. And then the grizzly stands up. Right? So this is all I remember all this. I'm nine. And then he just hucks the pole into the river because it's got this huge fish on it. And we run down the river and get in the dinghy. And when we get to the dinghy,

the tide's gone out. So there's no water. And there's lots of pushing. And there's lots of panicking. And there's lots of when the bear comes, I'll let him eat me. And you go back to the boat. You know, there's all this heroism, you know. But when he tells the story, the bear chases us. The bear didn't chase us. The bear was fishing. The bear had plenty to eat.

[00:40:17] He didn't care that we were even there. He just looked at us. And I don't even remember him standing up. But, you know, as the years go by, he tells this story all the time. And it got more and more and more radical. And now I wonder, talking to you, does his brain really remember that the bear chased us? Or did that, you know, or he told the story once. And that's how he, does he really remember it that way? Because I remember that the bear never chased it. We never saw the bear again. And I know, I think I know that that's a fact. I don't remember ever seeing that bear again. We ran down the river and got in the boat.

[00:40:50] **Matt Warren:** Yeah, I think we have to be a bit aware that we probably go, cool bullshit. He's lying. You know, he's just telling a tall tale. But you know what? I think having done this, there's a lot of people really believing memories of things that never happened.

[00:41:08] **Gavin McClurg:** Yeah, like the fire guys. Honestly, that shocked me when I read the story. I went, wait, what? That doesn't sound like what happened. But obviously it is. I would have written it down that I'd save people from a burning ship if that's what had happened. You know, that sounds way better. It's

[00:41:25] **Matt Warren:** not the

[00:41:26] **Gavin McClurg:** way it worked,

[00:41:27] **Matt Warren:** is it? I saved someone from a burning ship, but I'm going to write it down as a kind of slightly lamer version where I'm just, yeah.

[00:41:34] **Gavin McClurg:** No, that's not what I would have done. No, exactly. I mean, it just blows my mind, you know? Yeah.

[00:41:40] **Matt Warren:** And then also

[00:41:41] **Gavin McClurg:** there was a lot of crossover. You know? I did this trip twice more in the ensuing years, and there were things from the other trips that, in my mind, had happened on the first. You know? It all got messed up. Yeah.

[00:41:54] **Matt Warren:** Pretty wild. It can be like just putting a bit of a drop of blood in a glass of water, and then it bleeds through the whole thing. Yeah. One little detail can suddenly get added to the mix. Yeah. Yeah. Yeah. It seems that pessimistic people are slightly less vulnerable to these false memories. Interesting. The optimistic ones, probably because they're more critical. Yeah. But also, when you're in a good mood, you're more likely to believe a false memory, it appears to me. Ah. So, yeah. So, mood

[00:42:29] **Gavin McClurg:** really affects them.

[00:42:31] **Matt Warren:** Mood is all part of it as well, you know? Yeah. Yeah. Yeah. Tom de Dorlodot, we were talking about, you know, he'd added a few bits to his pre-flight checks, and one of them was like, you really need to check in on your feelings, on your emotions before you launch, you know? It's not just helmet, harness, hang point. What's going on in your head? And what's going on in your body as well? Are you hungry? If you're hungry, you can become hangry. If you're hangry, you become angry. If you're angry, you make rash decisions. You know? Yeah. All of these things have consequences. We have to be kind of aware of them when we're flying, don't we?

[00:43:14] **Gavin McClurg:** Yeah, we really do. I like this idea of kind of pre-flight checks in that you have something that is a signal for, I'm not in it today. This isn't right. Yeah. A buddy of mine has a three thing. You know, if I have messed up three things, and these can be super minor, you know? Your Velcro isn't stuck on right, you know? Or you don't have your charger plugged in before you take off, whatever. Just three things. That's, boom. Okay, wait a minute. Something is wrong. Something is wrong with my head, and I'm not in the right frame of mind. And maybe it's not enough. The problem is then is, okay, is that enough to not fly? Or is that just a real check in?

[00:44:00] I'm going to sit down for five minutes, 20 minutes, whatever, and, you know, assess. Because, you know, in the ex-Alps, something like that, there have been so many times where, you know, I feel fine. And I'm doing the air quotes for those of you listening. You can't see Matt and I right now. But, you know, and yet you're massively dehydrated, or massively tired, or massively hangry, or whatever. All these things that are compounding things that, you know, you don't really often recognize until the race is over. And you go, wow, that was a close call, that one, you know, that we had up there, the coal.

[00:44:41] **Matt Warren:** Well, it's like, it is just like slices of Swiss cheese, isn't it? With the holes in them. And if you get enough holes lining up with one another, you go through the big gap. And that's where you have the bad accident, isn't it? You know, that's the Swiss cheese model. Yeah. I think, you know, you don't want to go.

[00:45:03] If I don't win. If I don't meet these exact conditions, I'm not going to fly, that's not really going to be viable. But I think the key thing is that you get there. And you have you give yourself the time to really think through, you know, not only that are the conditions okay, but is my head in the right space, you know, and then you make a real decision, the decision that you're aware of, rather than just a my, I think my biggest problem is, I tend to race out the car, throw my kit on the ground. Think I'm going to miss having on clamber into my harness, few cursory checks and go. I know that's that can be one of my vulnerabilities.

[00:45:45] FOMO. Yeah, just a bit of FOMO drives me to rush things and then off I go. And then that straps around the wrong way, you know, you know, it's going to happen in advance. It's ridiculous. But you do it anyway. So you have to go when you just give yourself those 10 minutes to run through everything. You know, what's my problem? What's my head telling me as well?

[00:46:07] **Gavin McClurg:** How does confidence differ from optimism in your models? Is that one of the 29 things?

[00:46:17] **Matt Warren:** Well, overconfidence, there is an overconfidence bias. An overconfidence bias would mean that you are likely to blame bad things on external factors and good things and describe good things to yourself. And that can be kind of a feature of over optimism. Okay. I think we're all aware of, you know, people will, there are some people who will always go, it was always, it was the gust. It was this. It was something else's fault. Someone went here. And you need to check that, don't you? Hmm. But I think also, as you, you know, in a more colloquial sense.

[00:47:04] In a more colloquial way, as you, as your skills develop, you before you become more confident to put yourselves in more challenging situations. But you have to make sure that those situations are all always roughly aligned with your level of confidence and ability, don't you?

[00:47:22] **Gavin McClurg:** Yeah. And that's the whole flow concept, isn't it? It's

[00:47:26] **Matt Warren:** really good as well, I think. I think that's really useful. Do you use that flow? Do you think about it? Yeah.

[00:47:31] **Gavin McClurg:** I think about it a lot. Yeah.

[00:47:35] **Matt Warren:** You know,

[00:47:35] **Gavin McClurg:** most of my best things have happened in a very nice flow state. Yeah. That I haven't consciously, you know, enabled. You know, it's something I've studied and I work on and we talk a lot about it on the podcast, but it's, you know, it definitely, there are, I mean, one of, one of many reasons, but I think the biggest reason the X-Alps is so addictive and, and things like that are so addictive is just the, the amount of flow. You get, which of course has all the other side benefits, the endorphins and the dopamine and all the things, because you're, you're basically in that state, even when it's bad for an extended period of time, it could be, you know, just 12 days of being a lot, you know, having a lot of flow.

[00:48:23] And one of the things that maybe your book even talks about, but it's, you know, the, something I've brought up a lot on the show is coming down from that is for me has been brutal. I'm just awful, you know, and I have been fortunate. I don't suffer from any kind of clinical depression or at least that I know of that kind of thing, but boy, it's close. I mean, you know, the, the days after the race, you know, there's the high of the achievement and the whole thing,

but you know, there, there was not much harder in my life than getting to Monaco in 2015 and the next day, you know, well now what do I do? This sucks. It's hot, it's concrete and it's over. And my whole, everything. The team breaks up and everybody goes home. And now what?

[00:49:08] I mean, it's just, and you know, and you can see even Chrigel who's talked about it as well in the same thing, you know, what most of these guys are doing to cover and girls to cover for that. It's just the next race. Yeah. They're not really dealing with it. They're just getting back into training and going to the next one, you know, the next distraction.

[00:49:29] **Matt Warren:** Absolutely. Yeah. I mean, to be clear, you know, what would put. You in a flow state would basically scare the complete shit out of me. So we're obviously very different flying standards, you know? And so for everyone, someone might go into flow, I guess, you know, if they're a beginner doing a top to bottom, you know, everyone will find that, you know, perfect line between, you know, skills and the level of a task at a different rate. But I totally, I'm really familiar with what you're talking about there. They come down afterwards, you know? Yeah. I

[00:50:06] **Gavin McClurg:** mean, it's, you know, I, I've never been an abuser either, but it's gotta be very similar to coming off, you know, a really good drug. Um, and, and the down is, is it, it's a very, it's very intense.

[00:50:18] **Matt Warren:** Yeah. Just, um, even just an hour up at cloud base or something and all your memory, all your, all your worries just seem to evaporate when you're in that kind of state then. And then when you land, there's a little bit of, you get some euphoria and then. Yeah. You can feel the real world to the rushing in to fill the void again. Very

[00:50:37] **Gavin McClurg:** quickly. Yes. Very quickly. It all comes rushing back. I mean, I asked you about confidence too, because it's, it's an interesting one. Um, and that we really rely on it. You don't, you wouldn't want to, I wouldn't want to go flying on a day where I wasn't feeling pretty confident. Um, you know, that would be a red flag. And I guess one of the other reasons these hike and fly things are so addictive. And I'm sure comps are the same, uh, for a lot of people is that the, you know, you get in a level of confidence in the X-Alps that is completely insane. I mean, I can handle anything and I'm not bragging. Everybody's like that in that race. You get to this point where it doesn't matter what the weather throws at you.

[00:51:23] You got it. And you just, you do the craziest shit over and over and over and over again, where, you know, in the nine months of hard training. I would never do fly in those conditions. And that's why we go so good. Cause he does. I mean, he trains in that stuff, but I don't have that move. You know, I don't have that confidence level when I'm just training. I can't get there. You know, when it, if it's just nasty and awful and over the back and cross and overdeveloping, I'm not going to go fly. That's just, that's taking your life into your hand. You're going to possibly die. Well, what's the difference? Weird. But then you'll do it in the race over and over and over and over again.

[00:52:01] **Matt Warren:** Yeah. So when you do that in the race, so you actually making, do you think you're actually making decisions or are you just competing? And that's it. You just go in.

[00:52:11] **Gavin McClurg:** Really good question. Yeah. Really good. I mean, there have definitely been, you know, times where, okay, this is, I'm scared, you know, but, uh, but boy, it's a, it's a, it's a, it's a head space that is really outrageous and, and, and I'm sure very addictive and, and very. Powerful. Um, is it, you just get in this mode where, you know, when Paul Guescher Bauer landed in the river, I was right behind him and chatted with him. It just didn't throw him off a bit, you know, you, you, you know, his, his eyes, you know, it was in him, it was in his face, it was in his thing, but just no big deal. But when, but at any other time, I think it would have been a pretty big Denali think it would have gotten the car and gone home and sat down with his wife and gone.

[00:53:00] Hmm.

[00:53:01] **Matt Warren:** Yeah. Oh,

[00:53:02] **Gavin McClurg:** well too much, you know?

[00:53:04] **Matt Warren:** Yeah. No, that's, that's really interesting. Isn't it? Um, yeah. Whether in the race, you just competitiveness.

[00:53:11] Yeah. Is that the thing? That's a good question. We did do a chapter on kind of keeping up with the Joneses, you know, this whole idea that, you know, that you will, you compete with those around you and the people around you really, you know, really important. They really. Yeah. More than anything else. They influence who you are and how you think, you know, your friends, family, your peers. And it's quite difficult to break out from that, you know, that other group. Hmm. It's quite hard to make a stand to say, I don't want to do what everyone else is doing. Yeah. I think that's relevant for paragliding as well, isn't it? Cause you know, you're saying in the race, you start behaving in a completely different way.

[00:53:59] You do stuff. You wouldn't dream of doing if you were just at home. Similarly on launch, you might stand there and going, well, I don't like the look of that. It looks really gnarly, but everyone else is flying. Or you may be on launch going, looks totally fine to me. Um, I have flown this site before and it's looked like that. I do have the skills. I have looked at the weather and everyone else just seems to be doing that kind of car park talk, you know?

[00:54:25] **Gavin McClurg:** Yeah. Yeah. Yeah. The whole, you know, crown, crown suck game. Yeah. And I mean, and that's, and that's where the confidence comes into play that, you know, in a, on the good side, you know, you don't want to be overconfident, but it's also, you know, when you show up and it's really cross quite nasty and, and it's, uh, you know, but when you, and you can show up and go, yeah, I've trained for that. I know I'm going to pull, I'm not going to get plucked and I know I'm going to nail this. And I'm gonna take a little bit more time with my gear and make sure I don't have anything screwed up. But you know what? What, where, where you can just, I got it, you know, and you look like Chrigel launching and, uh, and you know, you've done it a million times and that's the confidence you want versus I'm not sure if I got that move. Yeah. That's a, that's a really scary place to be.

[00:55:08] **Matt Warren:** Yeah. I guess this comes back to the kind of the, you know, that having, being a little bit pessimistic, running through the potential problems, like getting plucked, like if I launch an across, am I going to end up in the tree? Or, you know, dragged or just looking like an idiot. I've done that loads of times. Uh, and then going, well, what am I going to do about it? You know, and going, I guess this is Chrigel again as well, isn't it? I'm just going to fly, try and find that little hole in the lee side rotor that I can fly through behind the spike back. And I will keep doing it until I can do it. And the more you practice, you know, if you come up with a plan and go, let's be a bit pessimistic. Where are my weak points? Well, it's launching cross.

[00:55:55] It's landing in small spaces. And then you go, okay, well now being honest about that, I can start training for though to make those things better and relieve some anxiety and risk in the process. Because we tend to be most afraid of the things we don't understand. Sure. You know?

[00:56:16] **Gavin McClurg:** Yeah. So memory, so memories are really foul. Overconfidence can play a bad role. Yeah.

[00:56:23] **Matt Warren:** We don't know what we're doing, you know, or how we're making decisions. Intuition.

[00:56:29] **Gavin McClurg:** Intuition. Yeah.

[00:56:32] **Matt Warren:** Changing your mind, you know, vulnerable to confirmation bias. You know, we look at, we prioritize information that reinforces our preexisting beliefs. Okay. So be aware of that one. Yeah. You know, if everyone tells you that, no, you know, if you believe that, or you really want to fly the east face of a certain mountain and someone tells you that it's okay, then you're probably more likely to, you'll give their advice more weight than maybe two people telling you that you shouldn't.

[00:57:21] Because you really want to do it. Yeah. You know?

[00:57:25] **Gavin McClurg:** You believe

[00:57:25] **Matt Warren:** it's okay. You did it before. One guy said it's okay. Two said, hmm, but you know, I'm more likely to go with the one that reinforces my preexisting belief. So. That,

[00:57:38] **Gavin McClurg:** that one, that one got me in a heap of trouble. My first big offshore passage, this was 1999. I was up in Vancouver getting the boat ready. And there was a guy on the docks that had done a whole bunch of offshore racing. Kit, I still remember his name. And he had done, he had helped us with wind generators and some solar panels

and stuff.

[00:57:59] And everyone, I mean, everybody there, a lot of really seasoned sailors said, there's one way to go down the west coast of North America at this time of year, because it was October. It was getting into the storm season and then, you know, storms come across pretty regularly from Japan that time of year. And they said, you go, you hug the coast and you go into port, you know, every, you know, between the storms. And, you know, there's, there's all, all the ports along the Oregon and in Washington and Northern California are all really bad sandbars, you know, so the, if the waves are big, they can get pretty hairy and, and the charts are pretty unreliable because the, the, the, the, there's so much swell and so much activity, they're moving the sandbars all over the place. So you can't really rely on them.

[00:58:44] It's a really easy place to get hung up. And, but you call the coast guard if it's big and, and they come out and they guide you in. You know? They're not really getting their help. They're not towing you in or something, but they, that's what they're there for. And, and especially at that time of year, everybody said that, I mean, dozens of people, because we, this was our first big blue water passage. I was asking everybody, I didn't know what the, I didn't know what we were doing. And this one guy, Kit said, now clear the straight to one, if you could go 200 miles off shore and just deal with whatever comes and just battle it out, you know, and, and, and that's what we did because that sounded so cool. Yeah. You know? And before, you know, when you go to sea for a long time, you get more and more and more humble all the time. You get more and more and more scared because the ocean is big and there's nothing you can do against it.

[00:59:31] But back then I just like, ah, I'm going to have a battle and that'll be great. And we got our asses kicked and it was just, we had all the information we needed, you know, all we needed to do was do what everybody said. But this one guy said, and that just sounded more sexy to me and I've paid the price for that one. A bunch of stuff. I wanted to hear that. No, let's battle it out. You know, deal with whatever comes.

[00:59:53] **Matt Warren:** I know, you know, we exactly, we do that. I think we're probably aware we do that with our politics or whatever. You know, I read the paper most naturally, most enthusiastically that reflects my political views. You know? Sure. Of course I do. Um, and you know, I now make deliberate attempt to read the other side as well as much as possible. But, you know, we're saying it is paragliding. There it is. Isn't it? Or sailing. It's just one guy said it's fine. And I definitely wanted to throw myself off that mountain or, you know, make that crossing. So I'll do it. Yeah. Yeah. Why? What was that about?

[01:00:39] Yeah. Interesting. We have, uh,

[01:00:44] brain's a weird thing, isn't it?

[01:00:47] **Gavin McClurg:** Yeah. I

[01:00:48] **Matt Warren:** think we probably just, you know, we kind of, we've kind of, we've kind of, we've kind of, you know, we fetishize intelligence. We fetishize the rational mind, you know, but actually there's a lot of other things at play and, um, intelligence doesn't always lead you to make the right decisions. Rational doesn't always, we constantly go into, you know, intuitions. You know, it's not, it's not wrong. It's not right. We just should be aware of it.

[01:01:15] **Gavin McClurg:** Does IQ

[01:01:16] **Matt Warren:** have anything to do with it? Um, it comes in, it comes into play. obviously iq intelligence um it helps us to make it can help us to make good decisions but you know it's not everything um and i think you know sometimes we can give it a bit too there are plenty for example there are plenty you can imagine there'd be plenty of people with a really high iq who'd make absolutely blundering decisions paragliding or doing anything else in life sure guarantee you it doesn't it doesn't guarantee that you make good decisions by any any stretch did you

[01:01:57] **Gavin McClurg:** guys did you guys approach this at all in a sense so i've been thrown around this kind of wonky unscientific life you know when i when i talk to people but it seems to me you know and i've been on the planet now 50 years it seems to me that leading a pretty good life if you have all kinds of kinds of luck massive amount of luck where you're born who you're born to and there's all these things that have nothing to do with our character or who we are or how good we are at navigating you know this thing we're trying to do called life but it does seem like making

good decisions i would put up there in the really high priority part of it because you know when you look at folks who are really struggling you can often trace that back to a bad decision not always we you know there's there's all kinds of suffering that has nothing to do with with decision making but um it does seem like who you partner with

[01:03:04] having children where you live there's a lot of things where you work there's a lot of things that decisions are a big part of coming back to happiness joyfulness however we want to define it um you know and there seem to be people who just constantly make bad decisions yeah uh versus more good than bad i'm wondering if if the approach at the book would you know did it help you understand that would do do you even agree with that or is it way just i

[01:03:38] **Matt Warren:** would i'd probably just i i'm slightly less of a believer in the kind of good versus bad decision thing um because what is a good decision for me might be a bad decision for someone else you know each to their own but i think the important thing is is that you actively make decisions good or bad make them yeah you actually make them you sit there and you decide i'm going to make a decision and i'm going to own it it might be a bad one but if you keep making decisions and you you know you'll think you're going to make a decision and you're going to own it and you're going to own it actively thinking about those decisions then that that for me is a positive thing um rather than just sort of blundering through without considering it at all i

[01:04:33] **Gavin McClurg:** like that you said that there i maybe just timing wise but i'm listening to this this whole thing on time management that sam harris had on his on his waking up app and uh the the guy i can't remember his name now but he is a wonderful series and the the that was his thing he said he said you know make the decision that's one way to get a whole much time back is just to not stew on stuff because we're we're given so many different there's 30 kinds of mustard in the store these days you know if you if you worry about the mustards you're never going to make that and you're going to be disappointed with the decision you make so grab one yeah do it make a

[01:05:13] **Matt Warren:** decision if it's big stuff like um you know your partner do you move to the states rather than stay in the uk whatever it is do i do the x-ops again um yeah i think you just need to don't get don't get into a situation where you're kind of flushed down that metaphorical hanging valley and your only option is to end up in the tree you know but before you get to that point in life go i am actively going to make a decision i'm going to listen to my intuitions my gut feelings on it but i'm also going to engage my rational mind a bit on this big decision because it's a biggie yeah and once you own the decision it's kind of like well it could go bad or it could go good but at least it's my decision you know i'm just going to ask how how does i'm not a leaf just you know getting flown in the wind yeah exactly so

[01:06:09] **Gavin McClurg:** given that we're so fallible and we make such bad decisions all the time um how about getting help from other people who have all the same biases and all these other people who have the same biases you know is should you or is that just confusing no

[01:06:25] **Matt Warren:** i think uh the the more you you need to be aware of the yeah i guess put simply um and they're like christmas cracker size you know solution here i suppose the big one is be a pay attention to what you're thinking you know be aware that your mind is fallible in all these extraordinary ways and listen and engage with other people who are different to you who have different perspectives um who exist outside your immediate bubble you know and and i don't mean your family bubble i mean that you know that echo chamber that we can all fall into is like listen to other people think broadly um engage challenge yourself even if that's i'm going to read a thriller when i normally only read you know a history book it can be that simple you know question your routines and habits you know we we

[01:07:30] have we fall into routines because again we can't make decisions constantly all day you know do we really need by falling into a routine like i eat usually for breakfast every morning i don't i often don't have anything because i'm too lazy even to make it you you know people eat musely every day why because they don't want to think about what to have for breakfast every morning because they want to think about something else you know these are sort of routines making sense but when you fall into bad habits whether that you know it's that paragliding or the rest of life you need to be aware that you're in a bad habit and similarly that you can create good habits as

[01:08:16] well by giving yourself little cues and rewards for the type of behavior that you want to see in yourself you know it's often about a reward um

[01:08:29] **Gavin McClurg:** yeah let me ask a tough one here i think maybe um i think a lot of people fly for the escape right we kind of touched on this earlier a little bit that it's one of the few things i've done in my adventure sports activity that you can't really do anything else you know i mean when you're when you're flying you're flying you're engaged um even if you're just ridge soaring you know it's pretty hard to think about other stuff um how does that tie into what you're talking about right now it's just kind of to me it's being mindful and being conscious of you know the the holes in our thinking and what we're trying to accomplish and you know just making decisions um i don't know if that those tie together very well and on the one hand you know you're trying to be unmindful because you're just jesus i gotta get away from this whatever the stress at work you know and and i'm reading from you that that could be quite dangerous you know you're you're you're you're you're you're escaping by doing something that is pretty risky yeah

[01:09:33] **Matt Warren:** are you saying that are you asking whether if you go are you just lazily running away from life's problems by going yes yes i think we all deserve a holiday when we're in a privileged enough situation to have one aren't we you know sometimes we just need that break whatever it is with some people it'll be it certainly wouldn't be flying it would be picking up a book or going fly fishing or um whatever it is they can do um but for us yeah i think it's okay that we take a break from our problems and go in and hell ourselves you know mindfully off the mountain um but i think all of these lessons as well can be applied to our life and to flying you know and so beforehand whether it's what are my bad habits when i fly how sharp i am when i fly i don't know i don't know i don't know i don't know i don't know for my intuitions when i fly and how much should i listen to them um when i look back over my flights did i just make up the reasoning for the decisions i made can i trust my memory of them afterwards did i just do it because i feel i wanted to keep up with the joneses or because i'm too optimistic if i was more pessimistic would i think more about risk and how to mitigate it you know so you can kind of apply these things to your flying and probably be a bit safer and better at it while you do it and it can still it's obviously still fun

[01:10:56] i hope yeah

[01:10:58] **Gavin McClurg:** yeah and then that's a that's a pretty good reason to just do it right there yeah just for the fun so matt yeah fascinating uh the the book you all is is are you thinking clearly 29 reasons you aren't and what to do about it by miriam frankel and our guest matt warren check it out it's out in hardcover and it's uh this is fascinating buddy i really appreciate your time and i know we've just touched the bare surfaces of this stuff so looking forward to reading your book i wasn't able to do it before we did this podcast but can't wait to read it and uh can't wait to explore more of this stuff with you in the future but thanks very much i appreciate your time

[01:11:37] **Matt Warren:** always a pleasure gavin lovely to see you and speak with you no one else can see you congratulations

[01:11:44] **Gavin McClurg:** on the book as you know i just went through that with team and it's a big that's a it's a big chore yeah

[01:11:51] **Matt Warren:** i mean it gets into it writing a book definitely gets in the way of flying

[01:11:53] **Gavin McClurg:** yes absolutely yeah anyone

[01:11:56] **Matt Warren:** anyone who wants to do more flying should do less writing of a book that's the ultimate lesson before

[01:12:04] **Gavin McClurg:** we sign off here is there anything you want to say about where to get it where to find out more that kind of thing you you sent me a website but it looks like it's on amazon it looks like it's on yeah it's in

[01:12:14] **Matt Warren:** uh it's uh it's about probably if you're wherever you are in the world um search it up on your own channels the uk is the easiest place to buy it at the moment and now it's spreading its way around the world but amazon us has it in kindle form uh audio book and you can get it wherever you are

[01:12:34] from booksellers as well matt

[01:12:36] **Gavin McClurg:** thank you very much appreciate it man and it's good to see you yeah

[01:12:39] **Matt Warren:** good to see you too take care if

[01:12:46] **Gavin McClurg:** 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 podcast 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 out 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 cost 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 that charges you for each show that comes out and you can do that through a one-time donation through paypal or you can set up 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 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 i 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 true and we're going to continue to do that and we're going to continue to not being skewed by sponsors or advertising dollars i think that's a pretty toxic business model so i hope you dig that um you can support us if you go to cloudbasedmayhem.com you can find the places to support you can do it through patreon.com forward slash cloud based mayhem 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 uh nuggets that we find in conversations that don't make it into the main show but we feel like you should hear 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 and you're being in a position someday to be able to support us but you'll find all that on the website uh all of you who have supported us or even joined our newsletter or bought cloud based mayhem merchandise t-shirts or hats or anything you should be all set up you should have an account you should be able to access all that material now thank you so much for listening i really appreciate your support and we'll see you on the next show thank you

Français

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

Show notes

En une ligne, il explore la science derrière la raison pour laquelle vous pourriez ne pas être aux commandes de votre propre cerveau – et tout ce que vous pouvez faire pour changer cela... Il examine tout, de la génétique, de la personnalité et de l'intuition aux habitudes, à ce que vous mangez, aux réseaux sociaux, à l'attention et aux biais – et comment ces facteurs influencent et manipulent notre façon de penser. Nous apprenons dans le podcast que TOUT genre de choses entrave la clarté de la pensée, ce qui n'est évidemment pas très bon quand nous sommes en vol.

Le post Episode 178- Are you thinking clearly? With Matt Warren est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Salut tout le monde. Bienvenue pour un nouvel épisode de Cloud-Based Mayhem. J'ai un super programme pour vous aujourd'hui avec mon ami Matt Warren. Matt est journaliste pour XCMAG. Ceux qui lisent le magazine ont souvent vu ses articles. Il a couvert l'X-Alps lors de plusieurs courses, dont celle de 2019. Lui et Ed se sont retrouvés avec ma femme et ma fille près de Salzbourg, près de la maison de Paul Guschlbauer. C'est là qu'on a commencé à faire connaissance. Mais j'ai travaillé avec lui sur quelques articles au fil des années. Lui et son amie, Miriam Frankel, viennent de publier son premier livre sur les sciences comportementales intitulé Are You Thinking Clearly? 29 Reasons You Aren't and What to Do About It. Et Matt m'a contacté il y a quelques semaines en disant : je pense que, vous savez, ça ne concerne pas spécifiquement le pilotage, mais Matt est pilote.

[00:01:00] Et une grande partie de tout cela est très spécifique aux décisions que nous prenons. Et à pourquoi nous prenons souvent de très mauvaises décisions. Donc, ceux d'entre vous qui connaissent "Système 1, Système 2 : Les deux vitesses de la pensée" de Daniel Kahneman reconnaîtront beaucoup de choses ici. Mais alors que celui-ci est vraiment axé sur la science et ne représente qu'un seul aspect des sciences comportementales, il est évidemment le genre de père fondateur de tout ça. Le livre de Matt et Miriam est beaucoup plus vaste et couvre beaucoup plus de sujets. Évidemment, ces 29 raisons pour lesquelles nous ne nous débrouillons pas très bien. Nous ne sommes pas forcément au sommet. Nous ne sommes pas vraiment aux commandes quand nous le pensons, mais on entre ici dans un terrain vraiment super et on aborde évidemment beaucoup de choses différentes. Et il fait un lien très bien avec

[00:01:46] le pilotage et comment tout cela s'articule. Alors, je vais vous lire un petit passage du résumé du livre. Est-ce que les émotions brouillent vraiment votre pensée ? Est-ce que les habitudes vous freinent ? Est-ce que l'IA manipule votre esprit ? Est-ce que le QI vous aide à mieux réfléchir ? Chacune de nos pensées, actions, humeurs et décisions est façonnée par la pensée. Par toute une série de facteurs auxquels nous ne prêtons généralement aucune attention : la culture, le temps et la langue, la génétique, la technologie et les micro-organismes qui vivent en nous, et même nos propres routines et habitudes inconscientes. Il est clair que nous ne sommes pas toujours aux commandes, alors nous commençons par là pour entrer dans le vif du sujet. Et je sais que vous allez adorer. C'était très amusant et il y a plein de choses intéressantes à aborder et à réfléchir.

[00:02:34] Profitez-en bien.

[00:02:41] Matt. Ravi de te voir ici, mais ça fait un bail. Ça fait un moment et je ne savais pas que tu travaillais sur un livre. Je savais que tu étais journaliste, mais je ne savais pas que tu écrivais un livre. Alors, je suis impatient de parler de ton livre et de la psychologie comportementale. Ce n'est pas un livre sur le parapente, mais ça colle tout à fait avec la question de savoir pourquoi on prend de mauvaises décisions. Mais bienvenue dans le chaos. Et c'est sympa de tourner ça avec toi pour un

[00:03:03] **Matt Warren:** Ça fait un petit moment. Ravi de te voir, Gavin. Évidemment, j'étais sur place pour rapporter sur les X-Raps en 2019, je t'ai suivi tout au long du chemin. Et c'est cool de voir que tu es toujours sur pied après ça.

[00:03:14] **Gavin McClurg:** Ouais, ouais, ouais. Enfin, tu sais, c'est un peu risqué par moments, mais j'ai survécu. Pour ceux qui ne le savent pas, commençons par... qui es-tu et pourquoi as-tu écrit ce livre ? Depuis combien de temps es-tu dans le journalisme ? Et comment te définis-tu ?

[00:03:35] **Matt Warren:** Alors, j'ai quitté l'université à la fin des années 90. Je ne savais pas vraiment ce que je voulais faire, à part voyager et « faire des choses », mais « faire des choses », c'était un peu flou. Mais je me suis dit que le journalisme était un bon moyen de faire des choses, d'essayer différentes choses, d'aller dans différents endroits. Alors j'ai commencé à voyager à travers le monde. J'ai écrit sept ou huit guides Lonely Planet pour l'Indonésie, l'Afrique du Sud, la Thaïlande, puis je me suis installé dans quelques postes dans des journaux dans la trentaine. Et depuis six ou sept ans, j'écris pour Cross Country Magazine et aussi pour un site appelé theconversation.com. Nous nous spécialisons dans la transformation de recherches académiques en contenu pour le grand public.

[00:04:25] Et ce contenu est lu par environ 150 millions de personnes chaque trimestre. Alors, oui, c'était une grosse actualité pendant la crise du Covid. Une grande partie de nos contenus a été diffusée dans d'autres médias et vous l'avez probablement lu, même si vous ne savez plus où. Et à partir de là, après avoir travaillé avec énormément de chercheurs de divers domaines — psychologues, neuroscientifiques, climatologues — je me suis dit : je veux écrire un livre là-dessus. Je veux m'adresser aux gens et plonger au cœur de l'esprit humain, de son fonctionnement et de notre façon de penser. Alors, avec ma co-auteure Miriam Frankel, nous avons imaginé : Pensez-vous clairement ?

[00:05:10] Vingt-neuf raisons de ne pas le faire et ce qu'il faut faire à ce sujet.

[00:05:14] **Gavin McClurg:** Ouais, et je regarde la couverture là tout de suite. J'adore. Juste un tas de lignes gribouillées. C'est comme ça que mon cerveau fonctionne. La plupart du temps, c'est le bazar complet. Enfin, je m'appuie sur Sam Harris et son podcast Waking Up et son appli de méditation pour essayer de mettre de l'ordre là-dedans. Mais quand j'ai parcouru le... je vais juste lire un petit passage pour l'auditeur ici. Juste sur le livre, le résumé, où on peut l'acheter et en savoir plus. Il est sur toutes les plateformes, Amazon et tout le reste. Mais il a l'air génial. C'est le "motherhood complex", parce que c'est une richesse d'informations captivante et révélatrice qui nous donne un aperçu détaillé des forces et des faiblesses du comportement humain.

[00:06:00] J'ai lu ça et j'ai pensé à Kahneman. Je veux dire, tout ça, c'est de la science comportementale, non ? C'est pour ça que nos cerveaux nous font croire qu'on prend de bonnes décisions alors que ce n'est pas le cas ?

[00:06:11] **Matt Warren:** Ouais, je suppose que pour résumer le livre, on a souvent tendance à croire qu'on est les capitaines de notre propre navire, qu'on contrôle toute notre pensée et que celle-ci va dans la direction qu'on veut. Ce qu'on a fait, c'est d'examiner les nombreuses raisons externes ou les nombreux facteurs, internes et externes, qui manipulent et influencent votre façon de penser. En commençant par la base, il y a la génétique. Mais il y a aussi des choses comme l'habitude, l'intuition, les heuristiques et les biais, la technologie numérique, le fait d'être amoureux, d'avoir faim et être irritable, le fait de ressentir des émotions, et même si vous croyez en des concepts comme le bien et le mal. C'est vraiment tout le spectre des choses. On a même fait un chapitre sur votre microbiote intestinal, tous ces petits organismes qui vivent dans votre ventre.

[00:07:01] Elles sont plus nombreuses que vos propres cellules sur un ratio de 1,3 pour 1. Et il semble que ce soit un domaine en pleine expansion. C'est un domaine de recherche croissant qui montre qu'elles pourraient, via votre nerf vague, influencer ou même détourner votre pensée, en vous poussant presque à faire ce qu'elles veulent. Alors, oui, ce passage n'est probablement pas très pertinent pour le parapente. Mais juste pour vous donner un... Mais

[00:07:24] **Gavin McClurg:** ça pourrait l'être. On dirait bien qu'il s'agit d'écouter son instinct.

[00:07:26] **Matt Warren:** Ouais. Ouais. Écouter son instinct, ça marche des deux côtés : intuitivement, et ce que tu mets dans ton ventre affecte ce qui se passe dans ton cerveau. Absolument. Est-ce que faire tout ça...

[00:07:37] **Gavin McClurg:** Est-ce que ces recherches vous aident vraiment dans votre propre façon de penser, ou est-ce que c'est encore juste... c'est trop, c'est juste trop d'informations.

[00:07:45] **Matt Warren:** On l'a fait. On a même fait un épilogue. Le dernier chapitre du livre explique comment nous l'avons appliqué à notre propre façon de penser. Ce qu'on voulait avec ce livre, ce n'était pas de suivre le chemin

classique en disant qu'il faut penser de telle manière, comme s'il y avait une solution unique pour tout le monde. Ce n'est pas le cas. Tout le monde pense différemment. Tout le monde est vulnérable. Tout le monde est vulnérable à différents biais. Tout le monde a des facteurs différents, contradictoires, qui se disputent son attention. Mais oui, on l'a appliqué à nous-mêmes. Et, vous savez, j'ai réalisé que j'étais probablement trop optimiste. Je dois être un peu plus pessimiste. C'est quelque chose dont on pourra peut-être parler un peu plus tard. Ouais. Eh bien, GAD est un grand pessimiste défensif et je lui en ai parlé aussi pour un Cross Country Magazine.

[00:08:37] Mais aussi, la mesure dans laquelle on arrive à gérer ses émotions, à quel point on est habitué, à quel point on s'appuie sur la routine, ce que vous mangez et ce que cela pourrait faire à votre esprit, à quel point vous accordez de la crédibilité à vos propres souvenirs, votre intuition, votre capacité d'attention. Donc, ouais, j'ai tout passé en revue après et je me suis fait un bon bilan.

[00:09:05] **Gavin McClurg:** Est-ce qu'il y a une sorte de test à la fin du livre ? Un truc pour passer en revue et voir où vous vous situez sur ce spectre de la folie ?

[00:09:14] **Matt Warren:** On inclut, on fait référence à toute une série de tests tout au long du livre. Par exemple, l'échelle de la créature d'habitude est un test de 27 points pour établir à quel point vous êtes routinier, ou le test de la douzaine sale qui, sur une note assez plus sombre, établit si vous pourriez avoir des traits psychopathiques ou machiavéliques dans votre caractère. Ce sont des traits psychologiques plutôt qu'une pathologie diagnostiquable. Donc oui, il y a toutes sortes de choses que vous pouvez faire au fur et à mesure pour tester vous-même. Combien,

[00:09:51] **Gavin McClurg:** quel pourcentage, juste pour donner un exemple, combien de personnes auraient des traits psychologiques sombres ? Vous savez, est-ce que c'est 50 % ? Est-ce que c'est 80 % ?

[00:10:04] **Matt Warren:** La plupart d'entre nous ont un petit côté sombre. Les traits sombres. C'est intéressant. Évidemment, il y a des pathologies psychiatriques cliniques diagnostiquables, notamment celles que l'on pourrait associer à la psychopathie ou au trouble de la personnalité antisociale, par exemple. On ne parle pas de ça. On parle de traits psychologiques, vous voyez, comme le degré de psychopathie que vous pourriez avoir. Par exemple, à quel point vous vous souciez de ce qui arrive aux autres, à quel point vous pouvez ressentir ce qu'ils ressentent. Le machiavélisme, à quel point vous voulez réussir, et le narcissisme, à quel point vous vous évaluez probablement de manière irréaliste.

[00:10:49] Et nous sommes tous quelque part sur un spectre pour chacun de ces trois traits.

[00:10:53] **Gavin McClurg:** D'après vos recherches, Matt, ces traits sont-ils plus génétiques ou acquis ? Comment le côté « nature contre culture » influence-t-il réellement les choses ?

[00:11:07] **Matt Warren:** Alors, la génétique joue un rôle important. C'est environ 40 % et le reste, c'est votre environnement, ce qui vous entoure. Donc oui, les deux, c'est toujours une combinaison des deux. Vous n'êtes pas condamné par votre génétique. Vous pouvez changer les choses. Votre environnement va monter ou baisser le volume, si vous voulez.

[00:11:34] **Gavin McClurg:** Quand, avant qu'on ne commence à vous enregistrer, vous avez commencé à aborder la vingtaine. Qu'est-ce que

[00:11:39] **Matt Warren:** certaines de

[00:11:39] **Gavin McClurg:** les 29 choses, on peut faire ça et, mais on peut aller un peu plus loin, tu sais, tu parlais d'optimisme par rapport au pessimisme, par exemple, mais je sais que tu as la liste sous les yeux, mais, euh, elles étaient fascinantes.

[00:11:52] **Matt Warren:** Alors je suppose que, oui, l'optimisme. Donc, environ 80 % d'entre nous ont un biais d'optimisme. Et cela signifie essentiellement que nous sommes enclins à croire que les choses ont plus de chances de bien se passer. Enfin, bien,

[00:12:11] Et il y a évidemment un côté un peu culte autour de l'optimisme. Vous savez, on a le smiley jaune partout. On parle tous de la façon dont on doit être heureux, enthousiaste et motivés, et on doit voir le bon côté des choses, tandis que les pessimistes sont un peu des rabat-joie ou des boulets, et on n'a pas vraiment envie qu'ils soient là. Mais dans des

sports comme le parapente ou les sports d'aventure, il faut aussi être un peu pessimiste. En fait, le pessimisme est probablement un très bon moyen de rester en vie.

[00:12:44] **Gavin McClurg:** Ouais, on va le faire. On va obtenir ce qu'il... il définit ça tellement bien. Je me rappelle être allé au, notre premier lancement, sur cette traversée de Rocky's, et il a parlé du fait qu'il avait déjà remarqué que j'étais bien trop optimiste à son goût. Ça le rendait dingue. Et il a dit : « Gavin, non seulement je ne suis pas optimiste, je ne suis pas du genre à voir le verre à moitié plein. Je cherche la pierre qui va briser le verre. » Et pourtant, pour participer à ce qu'il a fait, il doit être un peu optimiste, tu sais, il est l'un des pionniers, l'un des OGs de Red Bull. Il doit être optimiste, mais il se demande constamment ce qui pourrait mal tourner dans la situation, ce qui, pour moi, est exactement ce qu'on veut.

[00:13:34] **Matt Warren:** être un

[00:13:35] **Gavin McClurg:** athlète d'aventure. Vous savez, vous vous demandez, comment, comment cet environnement va-t-il me tuer ?

[00:13:41] **Matt Warren:** Ouais. Mais tu ne t'arrêtes pas là. Si ? Ce n'est pas. Ouais. Je pense que les gens se disent peut-être, enfin, si je suis pessimiste, je ne volerai jamais. Et comme Will me l'a dit, on est tous des optimistes parce qu'on monte sous un peu de tissu jusqu'à la base des nuages et, tu sais, on se fait smacker par les morceaux, tu sais, et on monte en thermique. Donc on a besoin d'un certain degré d'optimisme, mais le pessimisme intervient quand tu vas exactement comme tu viens de le dire : où est-ce que je m'arrête pour identifier le rocher qui va me briser ? Et surtout, qu'est-ce que je vais faire pour l'éviter ?

[00:14:14] **Gavin McClurg:** Vous savez,

[00:14:14] **Matt Warren:** c'est une question de cartographier le terrain d'une manière un peu négative, vous voyez, et de se demander : comment je vais faire, est-ce que je pourrais rester coincé dans cette vallée brumeuse et comment vais-je éviter de le faire ? Vous savez, est-ce que cette vallée a l'air vraiment mauvaise pour atterrir ? Si je reste coincé dedans, qu'est-ce que je vais faire ? Et comment vais-je éviter d'y être du tout au départ ? Il s'agit de repérer le danger potentiel. Et ensuite, de trouver un plan vraiment positif pour y faire face. Si vous prenez cette voie,

[00:14:46] **Gavin McClurg:** Est-ce que c'est... est-ce que c'est quelque chose qui peut s'apprendre, Matt ? Je veux dire, l'une des choses pour lesquelles je ne veux pas du tout me vanter, mais l'une des choses qui m'a permis de rester en vie pendant mes 50 ans sur cette planète, en faisant tout ce que je fais, c'est que quand je me retrouve dans ces situations, tu sais, je ne reste pas figé, je ne suis pas du genre à rester pétrifié. Je suis vraiment un combattant et les choses deviennent très claires pour moi. Et l'une des choses que je sais, sans être conscient, c'est que mon rythme cardiaque chute, tu sais, donc c'est l'inverse de ce que font la plupart des gens. Mon esprit descend presque au rythme cardiaque au repos et je vois le monde avec une clarté incroyable.

[00:15:35] C'est ce que je dois faire. C'est comme ça que je vais survivre à cette situation. Et, mais c'est, c'est de l'instinct. Je ne sais pas d'où ça vient. C'est dingue. Je veux dire, comment, je veux dire, comment est-ce que je peux contrôler tout mon rythme cardiaque ? Je ne l'ai pas, vous savez, je n'ai pas du tout pratiqué ça. C'est juste ce qui arrive.

[00:15:54] **Matt Warren:** Ouais. Je suppose que, vous utilisez les mots, il y a eu quelques points intéressants. Ils utilisent le mot instinct, vous savez, c'est de l'intuition si vous voulez. Nos cerveaux n'ont pas le temps de fonctionner comme des ordinateurs. Ouais. Et de prendre toutes les données pour ensuite les rationaliser en une réponse soigneusement calculée. On n'a pas la bande passante mentale pour ça. On passerait la journée à se demander s'il faut tourner à gauche ou à droite, on doit faire des suppositions, des suppositions intuitives. Quand on commence quelque chose, vos intuitions peuvent être vraiment mauvaises. Vous prenez de mauvaises décisions et c'est le cas. Ouais. Dans ces situations, vous devez vraiment solliciter davantage votre esprit rationnel et réfléchir un peu plus lentement à ce qui se passe.

[00:16:47] Mais dans votre cas, vous êtes un expert en parapente, un homme de plein air, etc. Vos intuitions, vos instincts dans ces situations ont été affinés par des années d'expérience. Vous pouvez donc faire beaucoup plus confiance à ces intuitions. C'est donc acquis. C'est acquis. Les intuitions s'apprennent. Ouais. Il y a des schémas subtils

que vous avez repérés sans même vous en rendre compte probablement. Et avec le temps, certains de ces schémas se ressemblent, ils se sont donc renforcés. Et vos instincts, que vous tourniez à gauche ou à droite dans une situation donnée, vous ne savez probablement pas pourquoi vous faites ça. Mais il y aura des parties de votre cerveau qui ont appris par l'expérience qu'il fallait faire l'un ou l'autre.

[00:17:36] Prendre la bonne décision. Ouais. Donc l'intuition, je pense que quand on est débutant dans n'importe quoi, il faut être assez prudent avec ses intuitions. Et ensuite, on peut probablement apprendre à leur faire plus confiance au fur et à mesure. Je veux dire, je pense que Chrigel en parle beaucoup. Et il se décrit maintenant comme un pilote beaucoup plus intuitif. Et ça lui permet d'être aussi beaucoup plus créatif. Ouais. Et, tu sais, si tu peux faire confiance à ces intuitions et les suivre, alors tu libères de la bande passante mentale. Et là, tu peux simplement réfléchir à ce que pourrait être ton prochain mouvement aussi.

[00:18:11] **Gavin McClurg:** Je trouve ça vraiment intéressant, vous savez, de discuter avec... Genre

[00:18:15] **Matt Warren:** Thomas. Ouais,

[00:18:16] **Gavin McClurg:** Thomas.

[00:18:18] Tu sais, quand je lui en ai parlé, tu te rappelles quand il prenait son passe de nuit très tôt dans la course ? Il a dit que c'était juste parce que Chrigel n'aime pas être entouré de gens. Et d'habitude, il ne l'utilisait même pas parce qu'il était déjà devant. Mais c'était suffisant. C'était assez pour prendre un peu plus d'avance. Ouais. Comme ça, il pouvait faire sa chose sans être influencé par les autres, que ce soit en l'air avec lui ou au sol. Il ne voulait pas... il voulait être devant, faire sa chose et, tu sais, laisser son intuition diriger le jeu.

[00:18:52] **Matt Warren:** Ouais. Ouais, exactement. Ce qui est

[00:18:55] **Gavin McClurg:** C'est intéressant parce que, vous savez, nous apprenons en tant que pilotes que nous sommes plus rapides et meilleurs quand nous sommes avec d'autres pilotes. Mais ce n'est pas comme ça qu'on gagne une compétition, certainement. Vous ne feriez pas ça en course vers un objectif. Vous ne voudriez pas mener tout le temps. Vous allez vous épuiser à chaque fois. Ça ne marcherait pas. Mais pour lui, ça fonctionne vraiment bien dans un environnement comme l'X-House.

[00:19:13] **Matt Warren:** Absolument. On... Eh bien, on a discuté avec le père et le manager de l'un des plus grands joueurs d'échecs au monde, Magnus Carlsen. Il est connu pour être un joueur très intuitif. Et bien sûr, les humains ne peuvent pas jouer aux échecs comme les ordinateurs parce qu'ils n'ont pas la bande passante nécessaire pour analyser chaque mouvement possible. Il faut donc avoir un certain degré d'intuition et d'instinct. Maintenant, pour quelqu'un comme lui, qui est un champion du monde très intuitif, l'intuition fonctionne parce qu'il a joué tellement de parties et qu'il est déjà un super talent. Il sait que si, dans un environnement très rapide et stressant, il a le sentiment qu'il devrait faire tel mouvement, ce sera probablement le bon.

[00:19:58] Si je me mets soudainement aux échecs et que j'essaie de faire la même chose, je vais me faire mater en deux coups, si c'est pas trop tôt. Vous voyez ?

[00:20:04] **Gavin McClurg:** C'est ça, c'est ça, c'est ça.

[00:20:05] **Matt Warren:** Pareil pour moi. Vous savez, j'ai déjà été dans cette situation. Il faut juste... Il faut juste en être conscient. Être conscient de ses intuitions et apprendre à leur faire confiance avec le temps, sans pour autant leur donner trop de poids dès le début.

[00:20:19] **Gavin McClurg:** Hmm. Hmm. Alors, le biais d'optimisme, c'est comme ça que vous appelez ça ?

[00:20:24] **Matt Warren:** Eh bien, non, c'est... Non, on parle d'intuition. Mais oui, votre biais d'optimisme, ça concernera la plupart d'entre nous... La plupart d'entre nous s'attendent à ce que les choses se passent mieux qu'elles ne... ne le sont probablement.

[00:20:38] **Gavin McClurg:** Intéressant. Et vous avez dit qu'environ 80 % des gens sont comme ça ?

[00:20:41] **Matt Warren:** Ouais, 80 % des gens ont un biais d'optimisme. Est-ce que... Ils aussi... Ils regardent... Donc, vous aussi... On est aussi assez enclins à mettre à jour nos croyances ou notre compréhension des choses sur la base de bonnes nouvelles plutôt que de mauvaises. Donc, par exemple... Et vous pouvez appliquer ça au parapente, mais l'exemple ne sera pas le parapente. Mais, par exemple, si je vous demande quelles sont les chances que vous développiez un cancer, par exemple, et que vous dites 50 %, et que je vous dis que c'est en fait environ 30 %, et que je vous laisse tranquille un moment, puis que je reviens vers vous pour vous demander quel est votre risque, vous allez probablement le déplacer vers le résultat plus optimiste qu'on vous a donné, vers les 30 %.

[00:21:32] Hmm. Donc, si je disais que c'était seulement 10 %, que votre risque de cancer était de 10 %, et que je vous disais que c'était en fait 30 %, et que je revenais vers vous plus tard pour vous poser la question, vous ne feriez qu'ajuster votre estimation très légèrement, peut-être à 13 % ou 14 %. Vraiment ? Donc, en fait, si je vous donne une bonne nouvelle, vous êtes beaucoup plus susceptibles de mettre à jour vos croyances en fonction de celle-ci que non. Et ça, vous savez, ça pourrait poser un problème en parapente, n'est-ce pas ? Et dans votre façon d'aborder le risque et des choses comme ça. Ouais. Vous savez...

[00:22:03] **Gavin McClurg:** Je suis curieux, vous savez, vous êtes un parapente, vous avez écrit ce livre et fait toutes ces recherches. Pensez-vous que la règle des 80-20 s'applique aux pilotes ? Ou est-ce plutôt 95 ? Je veux dire, pourquoi diable ferions-nous ce que nous faisons, vu ce que nous savons ? Je veux dire, on pense tous que ça ne nous arrivera pas, mais ça arrive à presque tout le monde.

[00:22:22] **Matt Warren:** Ouais. Vous

[00:22:22] **Gavin McClurg:** vous savez quoi

[00:22:22] **Matt Warren:** Je veux dire, c'est un peu absurde. Je suis tout à fait d'accord avec toi. Et beaucoup de pilotes, beaucoup de pilotes que je connais, beaucoup de pilotes avec qui j'ai discuté, disent qu'on se berce constamment d'illusions, qu'on se ment sur le danger de ce sport. Et je pense que ça signifie qu'on a un biais d'optimisme à ce sujet. Et d'une certaine manière, on est obligés de l'avoir parce que ça gâche le plaisir quand on pense constamment au danger. Mais, bien sûr, si on applique ce pessimisme défensif à la Will Gadd, on peut se dire : « Ouais, c'est un sport dangereux. Comment je vais le rendre plus sûr ? Quelle est ma stratégie ? » Et on peut alors passer en revue tout ça de manière beaucoup plus systématique.

[00:23:08] **Gavin McClurg:** Quand tu as fait tes recherches avec Miriam, est-ce que tu as divisé les gens en différentes catégories, tu sais, nos athlètes d'aventure, nos gens de l'aventure ? Est-ce qu'ils faussent vraiment les données d'une certaine manière par rapport à tes gens qui vivent en ville et qui ne font rien ? Tu sais, ceux qui regardent juste le sport ?

[00:23:30] **Matt Warren:** Eh bien... Je suppose que les données, les données en psychologie, sont biaisées en faveur des étudiants universitaires. D'accord. Ouais.

[00:23:43] **Gavin McClurg:** Ce sont sur eux que vous faites vos échantillons.

[00:23:46] **Matt Warren:** Ouais, exactement. Ce sont généralement les participants à l'étude. Et, tu sais, ils ont aussi tendance à être occidentaux. D'accord. Ouais. Occidentaux, instruits, intelligents. Donc, il y a...

[00:23:58] **Gavin McClurg:** probablement des facteurs socio-économiques. Ouais.

[00:24:01] **Matt Warren:** Il y a tout ça

[00:24:01] **Gavin McClurg:** des choses qui vont affecter... Ouais. C'est déjà très...

[00:24:03] **Matt Warren:** C'est déjà très biaisé. J'ai compris. D'accord. Alors, il faut, vous pouvez probablement deviner que, oui, en parapente, pour répondre à votre question, je pense qu'il y a plus... Ils sont plus... Plus d'optimisme

[00:24:17] **Gavin McClurg:** de biais là-dedans. Ouais.

[00:24:18] **Matt Warren:** Parce que même quand Will Gadd — on a beaucoup cité Will Gadd ici, mais, vous savez, même quand il parle de pessimisme défensif, être pessimiste, c'est une bonne chose. On doit tous être tellement optimistes juste pour faire ce truc.

[00:24:34] **Gavin McClurg:** Ouais. C'est ça. Penchons-nous sur certaines des 29 autres choses, parce que ta liste est fascinante. C'est quoi...

[00:24:40] **Matt Warren:** On pourrait parler de l'optimisme

[00:24:42] **Gavin McClurg:** toute la journée, mais...

[00:24:43] **Matt Warren:** L'une des études que nous avons examinées est celle de ce gars appelé Peter Johansen, à l'Université de Lund en Suède. Il a fait une recherche brillante sur la cécité du choix. Et cela pourrait s'appliquer au parapente aussi. Alors, il a utilisé des techniques apprises auprès de magiciens, et il y a eu un peu de prestidigitation dans tout ça. Par exemple, je te montrerais, Gavin, deux cartes, avec deux visages différents. Et je te demanderais : laquelle est la plus attrayante ? Et tu dirais : celle de droite. Je poserais ensuite les cartes et j'utiliserais un peu de prestidigitation.

[00:25:28] Je te donnerais alors l'autre carte, celle que tu n'avais pas choisie, en te disant que c'était celle que tu avais sélectionnée. Et tu dirais : « Ah oui, c'est celle-là », et tu commencerais même à justifier le choix que tu n'avais pas fait. Ce serait des trucs du genre... Et ensuite, il demanderait : « Pourquoi as-tu fait ce choix ? » Et ils répondraient quelque chose comme : « J'aime beaucoup ses boucles d'oreilles. » Alors que lors du choix initial, celui qu'ils avaient réellement fait, ils ne portaient même pas de boucles d'oreilles.

[00:25:58] C'est un phénomène vraiment bizarre. Ouais. Et puis, vous savez, il y a peut-être une vidéo liée que certaines personnes ont vue, sur YouTube, où on voit des joueurs de basket se faire des passes. On vous demande de compter le nombre de passes qu'ils font. Et à la fin, ils demandent : « Mais avez-vous vu le gorille ? ». Et quand on regarde à nouveau, un gorille passe au milieu des joueurs de basket. Et

[00:26:25] **Gavin McClurg:** tu ne le vois absolument pas. Et tu ne...

[00:26:27] **Matt Warren:** tu ne le vois pas parce qu'on t'a demandé de chercher le ballon qui passe. Mon Dieu,

[00:26:30] **Gavin McClurg:** ça me dépasse complètement. C'est juste tellement bizarre.

[00:26:33] **Matt Warren:** Vous savez, d'accord, on est mauvais pour, vous savez, on est potentiellement mauvais pour faire des choix. On ne sait pas vraiment pourquoi on les fait dans certains cas, on prend des décisions. On justifie même après coup des décisions qu'on n'a pas prises, potentiellement. Vous savez, on prend une décision vraiment mauvaise et on s'y retrouve. Et là, on invente sur le moment notre raison pour avoir pris cette décision. Oh, vous

[00:26:58] **Gavin McClurg:** on justifie tout. On est

[00:26:59] **Matt Warren:** on apprend, n'est-ce pas ? Ouais, on se justifie après coup. Et celui avec le gorille, je pense, suggère, comme celui avec les cartes pourrait le faire, à quel point est-ce qu'on fait vraiment attention ? Ouais. En volant, à quoi faites-vous attention ? Est-ce qu'ils,

[00:27:16] **Gavin McClurg:** si, vous savez, à partir de la première image, vous avez les deux cartes et puis celle que vous n'avez pas choisie. Est-ce que c'est juste la pression des pairs ? Est-ce que c'est juste parce que c'est clair ? Est-ce que c'est juste, oh, cette personne qui me fait passer ce test, je ne veux pas. Ouais.

[00:27:29] **Matt Warren:** Est-ce que ça vient de là ? C'est une très bonne question. En fait, ils ont un peu prévu ça. Ce n'est pas vraiment l'effet de la blouse blanche. Ce n'est pas « je ne veux pas offenser le chercheur ». En fait, je pense qu'ils ont utilisé un test de dilatation des pupilles en même temps pour vérifier ça. Oh,

[00:27:47] **Gavin McClurg:** donc c'est honnêtement ce que ton cerveau te dit. Ouais, ça

[00:27:49] **Matt Warren:** ça avait l'air d'être une recherche vraiment rigoureuse. Waouh. Et ça s'est produit avec des croyances, certaines croyances aussi. Si je vous faisais une déclaration sur ce que vous pensez de, vous savez, Donald Trump, par exemple, ça ne marcherait probablement pas, ce serait sans doute trop émotionnel. Mais, vous savez, une sorte d'idée politique plus nuancée, vous savez, je pourrais littéralement intervertir les questionnaires et l'effet semblait persister même quand vous étiez avec un partenaire ou avec quelqu'un d'autre. Donc même en groupe, on peut être tout aussi, entre guillemets, stupide.

[00:28:28] **Gavin McClurg:** Wow. Je veux dire, est-ce que ça revient aussi à la question des biais ?

[00:28:33] **Matt Warren:** Ouais. Ouais, absolument. On est évidemment, je veux dire, vous savez, et encore une fois, pour revenir à cette recherche, on ne peut pas dire catégoriquement que c'est ce qui se passe ici. Mais je pense que toutes ces petites études que nous avons examinées dans le livre pointent vers la même leçon : il faut être conscient que votre cerveau fonctionne de ces manières bizarres. Il peut s'appuyer sur le jugement. Il peut s'appuyer sur des raccourcis ou s'appuie sur des raccourcis et des biais, que votre attention est très intermittente et malléable et balance dans tous les sens, vous savez, partout, et que nous devons y faire attention. Et nous devons être conscients que ces facteurs sont en jeu pour répondre à votre question sur les biais.

[00:29:19] Ouais. Je veux dire, on est truffés de ça.

[00:29:23] Encore une fois, c'est une grande thématique de Daniel Kahneman, qui est... Ouais. On ne peut pas calculer, réfléchir attentivement à chaque décision et chaque croyance. On n'a pas le temps. Notre cerveau n'a pas la puissance de calcul nécessaire. On doit prendre des raccourcis, et ça entraîne toute une gamme de biais. Certains sont utiles, ils nous font gagner du temps. Ils nous permettent de prendre des décisions rapides. D'autres sont évidemment très préjudiciables et impliquent toutes sortes de discriminations et d'intolérance. Et donc les préjugés et tout le reste, vous voyez, on doit être conscients de la tendance de notre cerveau, de sa vulnérabilité à cela.

[00:30:09] **Gavin McClurg:** Est-ce que tu as trouvé qu'après avoir lu le... pardon, après avoir écrit ce livre et fait toutes ces recherches, ça t'a vraiment aidée à traiter le monde ? Est-ce que ça t'a aidée ? Est-ce que ça t'aide à te guider à travers cette multitude de... tu sais, le truc du gorille qui, pour moi, ça m'aiderait à réaffirmer le fait que je sais que je ne peux pas faire de multitâche. On sait qu'on est nuls pour ça. Tout prouve qu'on est nuls pour ça. On ne peut pas gérer les e-mails, parler et gérer l'entreprise en même temps, on ne peut pas faire ça. Ça ne marche tout simplement pas. Est-ce que ça veut dire, tu sais, et évidemment on a l'impression que les femmes sont bien meilleures pour ça parce qu'elles peuvent s'occuper de l'enfant et qu'elles ont plus de choses à gérer en même temps. Mais je veux dire, je sais que je ne verrais pas le gorille. Ouais.

[00:30:54] Je sais juste que pour moi, il faut que je compte ces balles. Il faut que je compte ces balles. Compter les balles. Compter les balles. Compter les balles. La colle est juste devant moi. Je ne vais pas la voir.

[00:31:01] **Matt Warren:** Je, je veux dire, j'avais vu la vidéo il y a quelques années et j'ai refait le test pour le, ou je l'ai regardée à nouveau pour le livre. Et je rate toujours le gorille. Non. Parce que je n'ai probablement pas compté les balles, vous voyez ? Incroyable. Alors

[00:31:18] **Gavin McClurg:** ça ne l'a pas fait

[00:31:18] **Matt Warren:** m'a fait progresser. Je pense que ça m'a... c'était vraiment intéressant parce qu'on était deux. On avait donc deux auteurs biaisés au lieu d'un. Alors on se disait constamment : « Tu es tellement biaisé. Tu as ce biais de confiance excessive. Tu as... » et évidemment, quand on parle de biais, vous savez, il y en a tellement de différents. Vous pouvez les chercher comme une rosette, vous voyez, comme la taille d'une planète avec tous ces biais autour.

[00:31:43] **Gavin McClurg:** Ouais. Ils s'entremêlent tous comme dans un diagramme de Venn. Oh mon Dieu.

[00:31:47] **Matt Warren:** Tu as ce biais, ce biais scandaleux en toi. Et je pense que ça nous a juste donné un cadre, un meilleur cadre. Un cadre pour explorer notre propre esprit et où se situent nos propres failles. Et bien sûr, beaucoup de ces choses ont un côté positif. Le pessimisme a un côté positif, tu sais, quand il reste dans des limites raisonnables. Évidemment, ça peut devenir incontrôlable et tu peux rester là, incapable de rien faire parce que tu as l'impression d'être trop pessimiste sur tout. Mais tu sais, un certain degré d'anxiété quand on prend l'avion, la peur a un côté adaptatif. Évidemment. Ça te maintient en vie. Si tu y penses, ton cerveau n'est pas conçu, n'est pas programmé, n'est pas câblé pour être heureux et satisfait.

[00:32:38] Il est programmé pour être aux aguets. Il est programmé pour vous maintenir en vie, pour prendre des raccourcis. Donc, il a assez de puissance de traitement pour improviser. En gros. Il se fiche pas vraiment que vous soyez heureux et satisfait. Il veut juste vous garder en vie, vous voyez ? Alors quand on commence à le voir comme ça, on se dit, vous savez, c'est énorme. C'est utile. Ouais. Il y a un énorme culte là-bas qui dit : Gavin, tu dois être heureux. Tu

dois être optimiste. Il n'y a qu'une seule façon de faire les choses. Mais vous êtes un être humain totalement unique avec toutes ces différentes choses qui se passent dans votre tête. Mais certainement, vous n'êtes pas programmés pour être heureux et optimistes.

[00:33:16] **Gavin McClurg:** Tu as été

[00:33:17] **Matt Warren:** programmés pour être vivants. Et je pense qu'on nous dit tout le temps qu'on est des ratés à cause de tout ça. En fait, toutes ces choses font simplement partie de qui nous sommes.

[00:33:27] **Gavin McClurg:** Ouais. C'est ça. C'est quoi les autres listes des 29 ?

[00:33:32] Je vais m'amuser avec ça un peu. Je plaisante.

[00:33:36] **Matt Warren:** La mémoire. Ouais. Donc, la mémoire, c'est un gros sujet.

[00:33:42] Beaucoup d'entre nous utilisent des GoPro, non ? Ouais. On a tendance, si on veut voir les choses simplement, à se dire que notre mémoire est comme une GoPro et qu'on peut rembobiner un souvenir. Comme si c'était une bibliothèque vidéo dans notre tête qu'on pourrait parcourir. Et franchement, c'est de la grosse connerie. Nos souvenirs sont extrêmement faillibles. Et un cinquième des gens, lorsqu'on leur raconte quelque chose qui s'est passé dans leur enfance, auront un faux souvenir à ce sujet. Nos souvenirs sont souvent... En se remémorant nos souvenirs, nos souvenirs en réalité... se désintègrent un peu ou évoluent ou changent. Nos souvenirs préférés sont donc souvent ceux qui ont été photocopiés tellement de fois qu'ils sont en fait assez différents de leur point de départ.

[00:34:34] On est beaucoup plus enclins à se souvenir des choses qui renforcent notre identité, qui nous sommes et qui nous voulons être.

[00:34:46] **Gavin McClurg:** Est-ce que nos souvenirs sont plus positifs qu'ils ne l'étaient ?

[00:34:49] **Matt Warren:** Ouais. Plus que la réalité ? Souvent... Pas dans tous les cas. Non, pas du tout. Mais ça arrive, selon ce que vous pensez être, ce que vous voulez être, vous allez vous souvenir des choses sous un certain angle. Donc c'est tout à fait... Il est fort probable que si vous prenez une décision stupide en parapente, vous vous en souviendrez d'une manière qui vous donne probablement une image plus positive. Plutôt que d'être juste

[00:35:18] **Gavin McClurg:** purement stupide.

[00:35:20] **Matt Warren:** Ouais. Exactement. Donc ça... je pense qu'on doit s'en souvenir quand on atterrit. Est-ce qu'on vient juste... à quel point peut-on se fier à nos souvenirs pour ça ? Est-ce qu'on l'a parcouru ? On doit aussi écouter les souvenirs des autres à ce sujet, tout en reconnaissant que leurs souvenirs sont tout aussi faillibles. Ouais,

[00:35:41] **Gavin McClurg:** mec. Je me suis rappelé ça très précisément récemment. J'ai fait un podcast. Il fallait que je publie quelque chose et j'ai travaillé tellement dur sur cette maison que je n'ai pas beaucoup enregistré ces derniers temps. Alors je suis retourné à... j'ai juste raconté une histoire de mes jours de navigation en 2009, quand j'ai fait la traversée de Bali jusqu'à Langkawi tout seul. C'était incroyablement riche en événements, un voyage vraiment, vraiment rude et vraiment menaçant pour la vie à plusieurs reprises. Mais j'ai écrit une histoire là-dessus dès que je suis arrivé. Donc c'était encore assez frais. En 2009, quand je l'ai fait, j'ai écrit un récit. Et depuis, je suis passé par la mer de Java et le détroit de Malacca deux autres fois.

[00:36:27] Et elles ont aussi été très mouvementées. L'une d'elles date d'après le sauvetage d'un bateau d'un skipper ivre il y a quelques années, quand je suis monté en Thaïlande, jusqu'à Phuket. Et quand j'ai lu l'histoire, enfin, je l'ai pratiquement lue pour le podcast, c'était assez différent de mes souvenirs. Donc quand je l'ai écrite, ce n'était probablement pas comme ça que ça s'était passé, même si c'était juste après le voyage. Mais certainement 12 ans plus tard, peu importe, 11 ans plus tard, les éléments majeurs avaient tous eu lieu. Mais par exemple, à un moment donné au large de Singapour, je dois secourir ces deux gars. Et l'histoire que j'avais toujours racontée, c'était que leur bateau était en feu. Et qu'ils faisaient des signaux de feu, ce qu'ils faisaient, oui.

[00:37:15] Et je me suis dit... j'étais tellement désespéré, épuisé et fatigué. Je me suis approché et je me suis levé. Je me suis dit : « Tu te moques de moi ? Je dois secourir des gens en plus de tout ce qui se passe déjà ici. » Mais quand j'ai lu

l'histoire, ils avaient juste un problème de moteur. Pourtant, dans mon esprit, pendant les 12 dernières années, leur bateau coulait et était en feu. Je me suis complètement inventé ça. Ça n'était pas du tout ce qui se passait. C'est incroyable. Je veux dire, c'est une grosse différence par rapport à un problème de moteur. Ils faisaient des signaux de feu, mais leur bateau ne coulait pas. Enfin, pas selon mon histoire, mais dans ma tête. Pourtant, en te parlant là, leur bateau coulait. J'ai sauvé ces gens d'une mort certaine. Et ce n'est pas du tout ce qui s'est passé. Ils avaient un problème de moteur et ils disaient juste : « Hé, vous pouvez nous aider ? »

[00:38:01] **Matt Warren:** C'est radicalement différent.

[00:38:05] **Gavin McClurg:** Radicalement différent. C'est une énorme différence. Ça donne une tout autre image.

[00:38:08] **Matt Warren:** ça les met sous un autre jour. Ça change complètement la perspective de la situation. Ça fait de vous plus de héros. C'est peut-être une partie de ça. C'est intéressant que vous ayez dit qu'ils faisaient des signaux avec du feu. Parce que c'est probablement un indice suffisant. Beaucoup de ces souvenirs sont en fait de petits réseaux de micro-souvenirs. Une partie sera le feu. Une autre sera le bateau. Une autre sera la mer, mon sauvetage. Et ces petits fragments peuvent en fait s'étendre pour devenir, eh bien, ce n'est pas juste du feu. C'est eux en feu. C'est une meilleure histoire. Peut-être que vous l'avez racontée comme ça une fois au pub et que ça a suffi pour qu'elle évolue.

[00:38:46] **Gavin McClurg:** Je veux dire, ça me fascine. On a eu cette histoire d'ours grizzly avec mon père quand j'avais neuf ans. On était dans le Glacier Bay, en Alaska. On était sur un bateau. On va sur la rive. Je suis allé sur la rive en premier. Et il y avait tellement de poissons qui remontaient le courant qu'on aurait pu marcher dessus. J'étais tellement excité. Je suis retourné chercher un filet. Je pensais que je pourrais juste accrocher le filet à l'avant du canot et attraper des saumons. Mais ça n'a pas marché. Alors on est retournés avec une canne à pêche. Et mon père, littéralement, je veux dire, il n'y avait aucun appât dessus. Il l'a juste jetée dans la rivière et a accroché un poisson. Vous savez, il y en avait partout. C'était plein de poissons. Et on était tellement, vous savez, captivés par ça qu'on n'a pas vu qu'il y avait un ours grizzly qui pêchait juste un peu plus haut dans le courant que nous. Et, vous savez, les ours bruns dans cette partie du monde sont les plus gros au monde parce qu'ils mangent très bien.

[00:39:32] Et ils sont énormes. Et j'ai neuf ans. Et je tire sur le pantalon de mon père en criant : grizzly, grizzly, grizzly, grizzly, grizzly. Il lève les yeux, il n'a pas ses lunettes. Et il dit : « Mon fils, c'est juste un tronc. » Et là, le grizzly se lève. D'accord ? Tout ça, c'est tout ce dont je me souviens. J'ai neuf ans. Et puis il balance la canne dans la rivière parce qu'il y a un énorme poisson dessus. Et on court le long de la rivière pour monter dans le canot. Et quand on arrive au canot, la marée est descendue. Donc il n'y a plus d'eau. Et il y a beaucoup de poussées. Et beaucoup de panique. Et beaucoup de « quand l'ours viendra, je le laisserai me manger ». Et tu retournes vers le bateau. Vous voyez, il y a tout ce héroïsme, vous savez. Mais quand il raconte l'histoire, l'ours nous poursuit. L'ours ne nous a pas poursuivis. L'ours pêchait. L'ours avait largement de quoi manger.

[00:40:17] Il s'en fichait même qu'on soit là. Il nous a juste regardés. Je ne me souviens même pas qu'il s'est levé. Mais, vous savez, avec les années, il raconte cette histoire tout le temps. Et elle est devenue de plus en plus et de plus en plus radicale. Et maintenant, en vous parlant, je me demande si son cerveau se rappelle vraiment que l'ours nous a poursuivis ? Ou si c'est parce qu'il a raconté l'histoire une fois et que c'est comme ça qu'il s'en souvient ? Parce que moi, je me rappelle que l'ours ne nous a jamais poursuivis. On n'a plus jamais vu l'ours. Et je sais, je pense savoir que c'est un fait. Je ne me souviens pas avoir jamais revu cet ours. On a couru le long de la rivière et on est montés dans le bateau.

[00:40:50] **Matt Warren:** Ouais, je pense qu'on doit être conscients qu'on se dit probablement : « Putain, c'est n'importe quoi, il ment. » Tu vois, il raconte juste des histoires incroyables. Mais tu sais quoi ? Je pense qu'en ayant fait ça, il y a beaucoup de gens qui croient vraiment des souvenirs de choses qui ne se sont jamais produites.

[00:41:08] **Gavin McClurg:** Ouais, comme les gars du feu. Honnêtement, ça m'a choqué quand j'ai lu l'histoire. Je me suis dit : attends, quoi ? Ça ne ressemble pas à ce qui s'est passé. Mais évidemment, ça l'est. J'aurais écrit que j'ai sauvé des gens d'un navire en feu si c'est ce qui était arrivé. Tu sais, ça a l'air bien mieux. C'est

[00:41:25] **Matt Warren:** pas le

[00:41:26] **Gavin McClurg:** la façon dont ça s'est passé,

[00:41:27] **Matt Warren:** Est-ce que c'est le cas ? J'ai sauvé quelqu'un d'un navire en feu, mais je vais l'écrire comme une version un peu moins impressionnante où je suis juste, ouais.

[00:41:34] **Gavin McClurg:** Non, ce n'est pas ce que j'aurais fait. Non, exactement. Je veux dire, ça me dépasse, tu vois ? Ouais.

[00:41:40] **Matt Warren:** Et puis aussi

[00:41:41] **Gavin McClurg:** Il y avait beaucoup de recoupements. Vous voyez ? J'ai refait ce voyage deux fois de plus dans les années qui ont suivi, et il y avait des choses des autres voyages qui, dans mon esprit, s'étaient passées lors du premier. Vous voyez ? Tout s'est mélangé. Ouais.

[00:41:54] **Matt Warren:** C'est assez dingue. C'est comme si on mettait une goutte de sang dans un verre d'eau, et que ça finissait par teindre tout le reste. Ouais. Un seul petit détail peut soudainement s'ajouter au mélange. Ouais. Ouais. Ouais. Il semble que les gens pessimistes soient légèrement moins vulnérables à ces faux souvenirs. Intéressant. Les optimistes, probablement parce qu'ils sont plus critiques. Ouais. Mais aussi, quand on est de bonne humeur, on est plus enclin à croire à un faux souvenir, il me semble. Ah. Donc, ouais. Donc, l'humeur...

[00:42:29] **Gavin McClurg:** ça les affecte vraiment.

[00:42:31] **Matt Warren:** L'état d'esprit en fait aussi partie, vous voyez ? Ouais. Ouais. Ouais. On parlait de Tom de Dorlodot, vous savez, il avait ajouté quelques éléments à ses vérifications pré-vol, et l'un d'eux était : il faut vraiment faire le point sur ses sentiments, sur ses émotions avant de décoller, vous voyez ? Ce n'est pas juste le casque, la sellette, le point d'ancrage. Qu'est-ce qui se passe dans votre tête ? Et qu'est-ce qui se passe dans votre corps aussi ? Avez-vous faim ? Si vous avez faim, vous pouvez devenir irritable. Si vous êtes irritable, vous devenez en colère. Si vous êtes en colère, vous prenez des décisions précipitées. Vous voyez ? Ouais. Toutes ces choses ont des conséquences. On doit en être conscient quand on vole, non ?

[00:43:14] **Gavin McClurg:** Ouais, carrément. J'aime bien cette idée de "check-list pré-vol" où tu as un signal qui te dit : "Je ne suis pas dans le bon état aujourd'hui. Ce n'est pas bon." Ouais. Un pote à moi a une règle de trois. Tu vois, si j'ai fait trois erreurs, et ça peut être des trucs super mineurs, tu vois ? Ton Velcro n'est pas bien fixé, ou tu n'as pas branché ton chargeur avant de décoller, peu importe. Juste trois trucs. Là, boum. Ok, attends une minute. Quelque chose ne va pas. Quelque chose ne va pas dans ma tête, je ne suis pas dans le bon état d'esprit. Et puis, peut-être que ce n'est pas suffisant. Le problème, c'est alors : est-ce que c'est assez pour ne pas voler ? Ou est-ce que c'est juste une vérification de routine ?

[00:44:00] Je vais m'asseoir cinq minutes, vingt minutes, peu importe, et, vous savez, faire le point. Parce que, vous savez, dans le X-Alps, il y a eu tellement de fois où, vous savez, je me sens bien. Et je fais des guillemets avec mes mains pour ceux qui m'écoutent. Vous ne pouvez pas voir Matt et moi en ce moment. Mais, vous savez, et pourtant vous êtes massivement déshydraté, ou massivement fatigué, ou massivement affamé, ou quoi que ce soit. Toutes ces choses qui s'accumulent et que, vous savez, on ne reconnaît pas vraiment avant la fin de la course. Et on se dit : wow, on l'a échappé belle, celle-là, vous savez, celle qu'on a eue là-haut, la côte.

[00:44:41] **Matt Warren:** Eh bien, c'est comme des tranches de fromage suisse, non ? Avec des trous dedans. Et si tu as assez de trous qui s'alignent les uns avec les autres, tu passes par la grande brèche. Et c'est là que tu as le grave accident, n'est-ce pas ? Tu sais, c'est le modèle du fromage suisse. Ouais. Je pense que, tu sais, tu ne veux pas y aller.

[00:45:03] Si je ne gagne pas. Si je ne respecte pas ces conditions exactes, je ne vais pas voler, ce ne sera pas vraiment viable. Mais je pense que le point clé, c'est d'y arriver. Il faut se donner le temps de vraiment réfléchir, pas seulement si les conditions sont bonnes, mais si j'ai le bon état d'esprit, vous voyez, et ensuite prendre une vraie décision, une décision dont on a conscience, plutôt que juste un... Je pense que mon plus gros problème, c'est que j'ai tendance à sortir de la voiture en courant, à jeter mon équipement par terre. Je me dis que je vais rater quelque chose, je grimpe dans ma sellette, je fais quelques vérifications rapides et je fonce. Je sais que ça peut être l'une de mes vulnérabilités.

[00:45:45] Le FOMO. Ouais, c'est juste un peu de FOMO qui me pousse à précipiter les choses et je fonce. Et puis la sangle est mal attachée, tu vois, tu sais que ça va arriver à l'avance. C'est ridicule. Mais tu le fais quand même. Alors, il

faut que tu te donnes ces 10 minutes pour tout passer en revue. Tu sais, c'est quoi mon problème ? Qu'est-ce que mon esprit me dit aussi ?

[00:46:07] **Gavin McClurg:** Comment la confiance diffère-t-elle de l'optimisme dans vos modèles ? Est-ce l'une des 29 choses ?

[00:46:17] **Matt Warren:** Eh bien, il y a le biais de confiance excessive. Un biais de confiance excessive signifierait que vous avez tendance à attribuer les mauvaises choses à des facteurs externes et à vous décrire les bonnes choses de manière positive. Et ça peut être une sorte de caractéristique de l'excès d'optimisme. D'accord. Je pense que nous sommes tous conscients que, vous savez, certaines personnes diront toujours que c'était à cause d'une rafale, ou de ceci, ou que c'était la faute de quelqu'un d'autre. Quelqu'un est allé ici. Et il faut vérifier ça, n'est-ce pas ? Hmm. Mais je pense aussi, comme vous le savez, dans un sens plus familier.

[00:47:04] De manière plus familière, à mesure que vos compétences se développent, vous avez tendance à être plus enclin à vous mettre dans des situations plus difficiles. Mais il faut s'assurer que ces situations sont toujours globalement en adéquation avec votre niveau de confiance et de capacité, n'est-ce pas ?

[00:47:22] **Gavin McClurg:** Ouais. Et c'est tout le concept de "flow", non ? C'est

[00:47:26] **Matt Warren:** c'est aussi vraiment bien, je pense. Je trouve ça vraiment utile. Est-ce que tu utilises ce flow ? Est-ce que tu y penses ? Ouais.

[00:47:31] **Gavin McClurg:** J'y pense beaucoup. Ouais.

[00:47:35] **Matt Warren:** Vous savez,

[00:47:35] **Gavin McClurg:** la plupart de mes meilleurs moments se sont produits dans un état de flow très agréable. Ouais. Un état que je n'ai pas activé consciemment, vous voyez. C'est quelque chose que j'ai étudié et sur quoi je travaille, et on en parle beaucoup dans le podcast, mais c'est, vous savez, il y a, je veux dire, c'est l'une des nombreuses raisons, mais je pense que la raison principale pour laquelle le X-Alps est si addictif, et les choses comme ça sont si addictives, c'est simplement la quantité de flow que vous obtenez, ce qui a bien sûr tous les autres effets secondaires, les endorphines, la dopamine et tout le reste, parce que vous êtes, vous êtes essentiellement dans cet état, même quand c'est dur pendant une période prolongée, ça peut être, vous savez, juste 12 jours à avoir beaucoup, vous savez, beaucoup de flow.

[00:48:23] Et l'une des choses dont ton livre parle peut-être, mais c'est quelque chose que j'ai souvent abordé dans l'émission, c'est que redescendre après ça a été brutal pour moi. Je suis juste horrible, tu sais, et j'ai eu de la chance. Je ne souffre d'aucune forme de dépression clinique, ou du moins pas à ma connaissance, mais purée, on y est presque. Je veux dire, les jours après la course, il y a l'euphorie de la réussite et tout le reste, mais il n'y a rien eu de plus dur dans ma vie que d'arriver à Monaco en 2015 et le lendemain, tu sais, eh bien, qu'est-ce que je fais maintenant ? C'est nul. Il fait chaud, c'est du béton et c'est fini. Et tout mon univers... l'équipe se sépare et tout le monde rentre chez soi. Et maintenant, on fait quoi ?

[00:49:08] Je veux dire, c'est juste que, et tu sais, on peut même voir que Chrigel en a parlé aussi dans le même sens, ce que la plupart de ces gars font pour compenser, pour masquer ça. C'est juste la course suivante. Ouais. Ils ne gèrent pas vraiment le truc. Ils se remettent juste à l'entraînement et passent à la suivante, tu sais, la prochaine distraction.

[00:49:29] **Matt Warren:** Absolument. Ouais. Je veux dire, pour être clair, ce qui te mettrait dans un état de flow me ferait carrément flipper. On a donc des standards de vol très différents, tu vois ? Et donc pour tout le monde, quelqu'un pourrait entrer en flow, je suppose, si c'est un débutant qui fait un top-to-bottom, tu vois, tout le monde trouvera cette ligne parfaite entre les compétences et le niveau d'une manche à un rythme différent. Mais je connais très bien ce dont tu parles là. Ils redescendent après, tu vois ? Ouais. Je

[00:50:06] **Gavin McClurg:** Je veux dire, je n'ai jamais été un adepte non plus, mais ça doit être très similaire à l'effet d'une très bonne drogue. Et la descente, c'est très intense.

[00:50:18] **Matt Warren:** Ouais. Juste, euh, même une heure à la base des nuages ou quelque chose comme ça, et toute votre mémoire, toutes vos, toutes vos inquiétudes semblent juste s'évaporer quand vous êtes dans cet état-là. Et puis quand vous atterrissez, il y a un petit peu de, vous ressentez une certaine euphorie et ensuite... Ouais. On peut sentir le monde réel qui revient à flots pour combler le vide à nouveau. Très

[00:50:37] **Gavin McClurg:** rapidement. Oui, très rapidement. Tout revient d'un coup. Je veux dire, je t'ai aussi posé des questions sur la confiance, parce que c'est un point intéressant. Et on en dépend vraiment. Tu ne voudrais pas, je ne voudrais pas, aller voler un jour où je ne me sens pas vraiment confiant. Ça serait un signal d'alarme. Et je suppose que l'une des autres raisons pour lesquelles ces sessions de marche et vol sont si addictives — et je suis sûr que c'est pareil pour les compétitions pour beaucoup de gens — c'est que tu atteins un niveau de confiance dans le X-Alps qui est complètement dingue. Je veux dire, je peux gérer n'importe quoi, et je ne me vante pas. Tout le monde est comme ça dans cette course. Tu arrives à un stade où peu importe ce que la météo te réserve.

[00:51:23] C'est ça. Et tu te retrouves à faire des trucs de dingue encore et encore, alors que, tu sais, pendant les neuf mois d'entraînement intensif, je ne volerais jamais dans ces conditions. Et c'est pour ça qu'on devient si bons. Parce qu'il le fait. Je veux dire, il s'entraîne dans ces conditions, mais moi je n'ai pas ce réflexe. Tu sais, je n'ai pas ce niveau de confiance quand je suis juste en entraînement. Je n'y arrive pas. Tu sais, quand c'est juste dégueulasse, horrible, avec du vent de dos, de travers et des turbulences, je ne vais pas aller voler. C'est juste, c'est mettre sa vie entre ses mains. Tu risques de mourir. Enfin, quelle est la différence ? C'est bizarre. Mais en course, tu le feras encore et encore et encore.

[00:52:01] **Matt Warren:** Ouais. Alors quand tu fais ça en course, est-ce que tu penses que tu prends vraiment des décisions ou est-ce que tu es juste en train de compétir ? Et c'est tout. Tu fonces, tout simplement.

[00:52:11] **Gavin McClurg:** C'est une très bonne question. Ouais, vraiment. Je veux dire, il y a eu des moments où, d'accord, j'ai peur, mais purée, c'est un état d'esprit vraiment démesuré et j'en suis sûr, très addictif et très puissant. Est-ce que c'est... tu rentres juste dans ce mode où, tu sais, quand Paul Guescher Bauer a atterri dans la rivière, j'étais juste derrière lui et j'ai discuté avec lui. Ça ne l'a pas déstabilisé du tout, tu sais, ses yeux, tu sais, c'était en lui, sur son visage, dans son truc, mais c'était pas grave. Mais à n'importe quel autre moment, je pense que ça aurait été un gros truc de Denali, ça aurait fait repartir la voiture et il serait rentré chez lui pour s'asseoir avec sa femme et...

[00:53:00] Hmm.

[00:53:01] **Matt Warren:** Ouais. Oh,

[00:53:02] **Gavin McClurg:** eh bien, trop, vous voyez ?

[00:53:04] **Matt Warren:** Ouais. Non, c'est vraiment intéressant, non ? Euh, ouais. Que ce soit en compétition ou juste la compétitivité.

[00:53:11] Ouais. C'est ça la question ? C'est une bonne question. On a fait un chapitre sur le fait de vouloir faire comme les autres, tu sais, cette idée que, tu sais, tu vas en compétition avec ceux qui t'entourent et les gens autour de toi sont vraiment, tu sais, vraiment importants. Ils le sont vraiment. Ouais. Plus que tout le reste. Ils influencent qui tu es et ta façon de penser, tu sais, tes amis, ta famille, tes pairs. Et c'est assez difficile de s'extraire de ce groupe, tu sais. Hmm. C'est assez dur de prendre position pour dire : je ne veux pas faire ce que tout le monde fait. Ouais. Je pense que c'est pertinent pour le parapente aussi, non ? Parce que tu sais, tu dis que dans la course, tu commences à te comporter d'une manière complètement différente.

[00:53:59] Tu fais des trucs que tu n'oserais même pas imaginer si tu étais juste chez toi. De la même manière, au décollage, tu peux rester là en te disant : « Bon, je n'aime pas ce que je vois. Ça a l'air vraiment chaud », mais tout le monde est en train de voler. Ou alors, tu peux être au décollage en te disant : « Ça me semble tout à fait correct. J'ai déjà volé sur ce site et ça ressemblait à ça. J'ai les compétences. J'ai regardé la météo et tout le monde a l'air de faire ce genre de discussion de parking, tu vois ? »

[00:54:25] **Gavin McClurg:** Ouais. Ouais. Ouais. Tout ce jeu de "crown, crown suck". Ouais. Et je veux dire, c'est là que la confiance entre en jeu : d'un côté, tu ne veux pas être trop sûr de toi, mais d'un autre côté, quand tu te présentes et que c'est vraiment cross et assez moche, et, euh, tu sais, mais quand tu peux arriver et dire : "Ouais, je me suis entraîné

pour ça. Je sais que je vais tirer, je ne vais pas me faire arracher et je sais que je vais réussir ça. Je vais prendre un peu plus de temps avec mon matos pour m'assurer que rien n'est mal fixé. Mais tu sais quoi ? Là où tu peux juste dire : "Je gère", et tu ressembles à Chrigel en train de décoller et, euh, tu sais, tu l'as fait un million de fois, c'est cette confiance que tu veux, par opposition à "je ne suis pas sûr de réussir ce mouvement". Ouais. C'est, c'est une situation vraiment flippante.

[00:55:08] **Matt Warren:** Ouais. Je suppose que ça revient au fait d'être un peu pessimiste, de passer en revue les problèmes potentiels, comme se faire arracher, ou si je lance un acro, est-ce que je vais finir dans l'arbre ? Ou, tu sais, me faire traîner ou juste passer pour un idiot. Je l'ai déjà fait plein de fois. Et puis se dire : bon, qu'est-ce que je vais faire pour ça ? Et se dire, je suppose que c'est encore Chrigel aussi, non ? Je vais juste voler, essayer de trouver ce petit trou dans le rotor côté sous le vent à travers lequel je peux passer derrière le spike back. Et je vais continuer à le faire jusqu'à ce que j'y arrive. Et plus on s'entraîne, tu sais, si tu élabores un plan et que tu te dis : soyons un peu pessimistes. Quels sont mes points faibles ? Eh bien, c'est le lancement en cross.

[00:55:55] C'est l'atterrissage dans des espaces restreints. Et là, on se dit : d'accord, si je suis honnête avec moi-même, je peux commencer à m'entraîner pour améliorer ces points et réduire un peu l'anxiété et le risque au passage. Parce qu'on a tendance à avoir le plus peur des choses qu'on ne comprend pas. C'est clair, non ?

[00:56:16] **Gavin McClurg:** Ouais. Alors la mémoire, les souvenirs sont vraiment trompeurs. L'excès de confiance peut aussi jouer un mauvais rôle. Ouais.

[00:56:23] **Matt Warren:** On ne sait pas ce qu'on fait, vous voyez, ni comment on prend nos décisions. L'intuition.

[00:56:29] **Gavin McClurg:** L'intuition. Ouais.

[00:56:32] **Matt Warren:** Changer d'avis, vous savez, c'est vulnérable au biais de confirmation. On a tendance à prioriser les informations qui renforcent nos croyances préexistantes. Alors, soyez conscients de ça. Si tout le monde vous dit que non, ou si vous croyez vraiment à quelque chose, ou si vous voulez vraiment gravir la face est d'une certaine montagne et que quelqu'un vous dit que c'est possible, alors vous avez probablement plus de chances de donner plus de poids à son conseil qu'à celui de deux personnes qui vous disent que vous ne devriez pas le faire.

[00:57:21] Parce que tu as vraiment envie de le faire. Tu vois ?

[00:57:25] **Gavin McClurg:** Tu crois

[00:57:25] **Matt Warren:** C'est pas grave. Tu l'as déjà fait avant. Un gars a dit que c'était bon. Deux autres ont dit, "hum", mais vous savez, j'ai plus tendance à retenir celui qui confirme mes croyances préexistantes. Donc, ça,

[00:57:38] **Gavin McClurg:** celui-là, celui-là m'a mis dans de sacrés ennuis. Ma première grande traversée en haute mer, c'était en 1999. J'étais à Vancouver pour préparer le bateau. Et il y avait un gars sur les docks qui avait fait pas mal de courses en haute mer. Kit, je me rappelle encore de son nom. Et il nous avait aidés avec des générateurs éoliens, des panneaux solaires et tout ça.

[00:57:59] Et tout le monde, je veux dire, tout le monde là-bas, beaucoup de marins très expérimentés, disaient qu'il n'y a qu'une seule façon de descendre la côte ouest de l'Amérique du Nord à cette période de l'année, parce que c'était en octobre. On commençait la saison des tempêtes et, vous savez, des tempêtes arrivent assez régulièrement du Japon à cette période-là. Ils disaient : vous y allez, vous longez la côte et vous rentrez au port, vous savez, entre chaque tempête. Et, vous savez, il y a tous les ports le long de l'Oregon, du Washington et du nord de la Californie qui sont tous des bancs de sable vraiment dangereux, vous savez, donc si les vagues sont grosses, ça peut devenir assez périlleux et les cartes sont assez peu fiables parce qu'il y a tellement de houle et tellement d'activité qu'ils déplacent les bancs de sable partout. Donc on ne peut pas vraiment s'y fier.

[00:58:44] C'est un endroit où on peut très facilement rester coincé. Mais si c'est gros, vous appelez la garde côtière, ils sortent et ils vous guident à l'intérieur. Vous voyez ? Ils ne vous aident pas vraiment, ils ne vous remorquent pas ou quoi, mais c'est pour ça qu'ils sont là. Et surtout à cette période de l'année, tout le monde le disait, je veux dire des dizaines de personnes, parce que c'était notre premier grand passage en haute mer. Je demandais à tout le monde, je ne savais pas ce

qu'on faisait. Et ce gars, Kit, a dit : « maintenant, on évite la côte, si vous pouvez aller à 200 milles au large et juste gérer ce qui arrive et se battre, vous voyez ? » Et c'est ce qu'on a fait parce que ça avait l'air tellement cool. Ouais. Vous voyez ? Et avant, quand on part en mer pour longtemps, on devient de plus en plus humble, tout le temps. On a de plus en plus peur parce que l'océan est immense et qu'on ne peut rien faire contre lui.

[00:59:31] Mais à l'époque, je me disais juste : « Ah, je vais me battre, ça va être génial ». Et on s'est fait défoncer, alors qu'on avait toutes les infos nécessaires, vous voyez ? Tout ce qu'on avait à faire, c'était d'écouter ce que tout le monde disait. Mais ce gars-là a dit un truc qui m'a semblé plus sexy, et j'en ai payé le prix pour ça. Pour plein de trucs. Je voulais entendre ça. Non, on va se battre. Vous voyez ? Faire face à tout ce qui arrive.

[00:59:53] **Matt Warren:** Je sais, on le fait exactement comme ça. Je pense qu'on en est probablement conscients, on fait ça avec nos opinions politiques ou quoi que ce soit. Vous savez, je lis le journal le plus naturellement, le plus avec enthousiasme, quand il reflète mes vues politiques. Vous voyez ? Bien sûr. Évidemment que je le fais. Et maintenant, je fais délibérément l'effort de lire aussi le point de vue opposé autant que possible. Mais on dit que c'est du parapente. Voilà, c'est ça. N'est-ce pas ? Ou de la voile. C'est juste qu'un gars a dit que c'était correct. Et j'avais vraiment envie de me jeter de cette montagne ou, vous savez, de faire cette traversée. Alors je le fais. Ouais. Ouais. Pourquoi ? C'était quoi le délire ?

[01:00:39] Ouais. C'est intéressant. On a, euh,

[01:00:44] le cerveau est un truc bizarre, non ?

[01:00:47] **Gavin McClurg:** Ouais. Je

[01:00:48] **Matt Warren:** Je pense qu'on finit par, vous savez, on a tendance à fetishiser l'intelligence. On fetichise l'esprit rationnel, mais en réalité, il y a beaucoup d'autres facteurs en jeu et l'intelligence ne mène pas toujours aux bonnes décisions. Être rationnel ne suffit pas toujours, on tombe constamment sur des intuitions. Ce n'est pas faux, ce n'est pas juste, on devrait juste en être conscients.

[01:01:15] **Gavin McClurg:** Est-ce que le QI

[01:01:16] **Matt Warren:** a quelque chose à voir avec ça ? Euh, ça entre en jeu, ça joue un rôle. Évidemment, le QI, l'intelligence, ça nous aide à prendre des décisions, ça peut nous aider à prendre de bonnes décisions, mais vous savez, ce n'est pas tout. Et je pense que parfois, on lui donne un peu trop d'importance. Il y a plein de gens, par exemple, vous pouvez imaginer qu'il y en aurait plein avec un QI très élevé qui prendraient des décisions absolument stupides en faisant du parapente ou n'importe quoi d'autre dans la vie. Bien sûr, je vous le garantis, ça ne garantit en aucun cas que vous preniez de bonnes décisions. Est-ce que vous...

[01:01:57] **Gavin McClurg:** Est-ce que vous avez abordé ça d'une certaine manière ? Parce que j'ai souvent entendu ce genre de théorie un peu bancal et non scientifique quand je parle aux gens, mais il me semble, et j'ai maintenant 50 ans sur cette planète, que mener une vie plutôt réussie, si vous avez toutes sortes de chance, une quantité massive de chance sur l'endroit où vous êtes né, vos parents, et il y a toutes ces choses qui n'ont rien à voir avec notre caractère, qui nous sommes ou notre capacité à naviguer dans ce truc qu'on essaie de faire, la vie... mais il me semble que prendre de bonnes décisions fait partie des priorités absolues, parce que quand on regarde des gens qui ont vraiment du mal, on peut souvent remonter jusqu'à une mauvaise décision. Pas toujours, il y a toutes sortes de souffrances qui n'ont rien à voir avec la prise de décision, mais il me semble que le choix du partenaire...

[01:03:04] avoir des enfants, là où vous habitez, il y a beaucoup de choses, là où vous travaillez, il y a beaucoup de choses où les décisions jouent un rôle important pour revenir au bonheur, à la joie, peu importe comment on le définit. Et il semble y avoir des gens qui prennent constamment de mauvaises décisions, par rapport à d'autres qui en prennent plus de bonnes que de mauvaises. Je me demande si l'approche du livre vous a aidé à comprendre cela, est-ce que vous êtes même d'accord avec ça, ou est-ce que c'est juste...

[01:03:38] **Matt Warren:** Je crois que je suis un peu moins convaincu par cette idée de décisions bonnes ou mauvaises, parce que ce qui est une bonne décision pour moi peut en être une mauvaise pour quelqu'un d'autre, vous voyez, chacun ses préférences. Mais je pense que l'important, c'est que vous preniez activement des décisions, qu'elles soient bonnes ou

mauvaises, que vous les preniez. Oui, que vous les preniez vraiment, que vous vous asseyiez et que vous décidiez : « Je vais prendre une décision et je vais en assumer les conséquences ». Ça peut être une mauvaise décision, mais si vous continuez à prendre des décisions et que vous... vous savez, si vous pensez prendre une décision et que vous allez en assumer les conséquences en réfléchissant activement à ces choix, alors pour moi, c'est quelque chose de positif, plutôt que de simplement avancer à l'aveugle sans rien prendre en compte du tout.

[01:04:33] **Gavin McClurg**: Comme tu l'as dit là, c'est peut-être juste une question de timing, mais j'écoute ce truc sur la gestion du temps que Sam Harris a fait sur son appli Waking Up, et le gars... je ne me rappelle plus son nom maintenant, mais il est formidable, et c'était son truc, il a dit : « Tu sais, prendre une décision, c'est un moyen de gagner beaucoup de temps, c'est juste de ne pas ressasser les choses parce qu'on nous propose tellement d'options. Il y a 30 sortes de moutarde au magasin de nos jours, tu sais. Si tu te prends la tête avec la moutarde, tu ne choisiras jamais et tu seras déçu de la décision que tu prendras, alors prends-en une. » Oui, fais-le. Prends une...

[01:05:13] **Matt Warren**: si c'est un truc important, genre, tu sais, avec ton partenaire, est-ce que vous déménagez aux États-Unis plutôt que de rester au Royaume-Uni, peu importe ce que c'est, est-ce que je refais les X-ops ? Ouais, je pense qu'il faut juste éviter de se retrouver dans une situation où tu es un peu emporté par cette métaphorique vallée suspendue et que ta seule option est de finir dans l'arbre, tu vois ? Mais avant d'en arriver là dans ta vie, dis-toi : je vais activement prendre une décision, je vais écouter mon intuition, mes pressentiments, mais je vais aussi solliciter un peu ma raison sur cette grande décision parce que c'est un truc énorme, ouais. Et une fois que tu assumes la décision, c'est un peu comme : bon, ça peut mal tourner ou ça peut bien se passer, mais au moins c'est ma décision, tu vois ? Je ne vais pas juste me laisser porter par le vent comme une feuille, ouais, exactement.

[01:06:09] **Gavin McClurg**: vu qu'on est si faillibles et qu'on prend des décisions aussi mauvaises tout le temps, pourquoi ne pas demander de l'aide à d'autres personnes qui ont les mêmes préjugés ? Et toutes ces autres personnes qui ont les mêmes préjugés, est-ce que tu devrais le faire ou est-ce que c'est juste déroutant ? Non.

[01:06:25] **Matt Warren**: Je pense que plus on est conscient, mieux c'est, oui, je suppose. Pour faire simple, et ce n'est pas une solution miracle, je pense que le plus important est de faire attention à ce que vous pensez. Soyez conscients que votre esprit est faillible de toutes ces manières extraordinaires et écoutez, engagez-vous avec des gens qui sont différents de vous, qui ont des perspectives différentes, qui existent en dehors de votre bulle immédiate. Je ne parle pas de votre bulle familiale, mais de cette chambre d'écho dans laquelle nous pouvons tous tomber. Écoutez les autres, pensez plus largement, engagez-vous, mettez-vous au défi, même si c'est juste « je vais lire un thriller alors que d'habitude je ne lis que des livres d'histoire ». Ça peut être aussi simple que ça. Remettez en question vos routines et vos habitudes. Nous...

[01:07:30] Est-ce qu'on tombe dans des routines parce qu'on ne peut pas prendre de décisions constamment toute la journée ? Est-ce qu'on en a vraiment besoin en tombant dans une routine, genre je mange d'habitude des céréales au petit-déjeuner chaque matin ? Moi, je n'en mange souvent pas parce que je suis trop paresseux pour les préparer. Les gens mangent des céréales tous les jours, pourquoi ? Parce qu'ils ne veulent pas réfléchir à ce qu'ils vont prendre au petit-déjeuner chaque matin, parce qu'ils veulent penser à autre chose. Ce sont des sortes de routines, ça se tient. Mais quand on tombe dans de mauvaises habitudes, que ce soit le parapente ou le reste de la vie, il faut être conscient d'être dans une mauvaise habitude et, de la même manière, qu'on peut créer de bonnes habitudes comme

[01:08:16] en se donnant de petits repères et des récompenses pour le type de comportement que l'on veut adopter, vous voyez, c'est souvent une question de récompense.

[01:08:29] **Gavin McClurg**: Ouais, laisse-moi te poser une question difficile là. Je pense que beaucoup de gens volent pour s'évader, non ? On a un peu abordé ça plus tôt, c'est l'une des rares activités de sport d'aventure où tu ne peux vraiment rien faire d'autre. Je veux dire, quand tu voles, tu es dedans, tu es engagé. Même si tu fais juste du vol de pente, c'est assez difficile de penser à autre chose. Comment est-ce que ça se lie à ce que tu es en train de dire là ? Pour moi, c'est juste une question de pleine conscience, d'être conscient des failles dans notre raisonnement et de ce qu'on essaie d'accomplir, et de prendre des décisions. Je ne sais pas si tout ça s'articule très bien. D'un côté, tu essaies de ne pas réfléchir parce que, purée, il faut que je m'échappe de ça, peu importe le stress au boulot. Et je lis dans ce que tu dis que ça pourrait être assez dangereux, tu sais, tu fuis en faisant quelque chose de plutôt risqué.

[01:09:33] **Matt Warren:** Est-ce que tu veux dire... est-ce que tu demandes si, en y allant, on ne fait que fuir paresseusement les problèmes de la vie ? Oui, je pense qu'on mérite tous des vacances quand on est assez privilégiés pour en avoir, non ? Parfois, on a juste besoin de cette pause, peu importe ce que c'est. Pour certaines personnes, ce ne sera certainement pas le vol ; ce sera prendre un livre ou aller à la pêche à la mouche, ou peu importe ce qu'elles peuvent faire. Mais pour nous, oui, je pense qu'il est correct de prendre une pause par rapport à nos problèmes et d'aller s'évader, tu sais, en pleine conscience, loin de la montagne. Mais je pense que toutes ces leçons peuvent aussi s'appliquer à notre vie et au vol. Donc, à l'avance, qu'il s'agisse de mes mauvaises habitudes quand je vole, de ma lucidité quand je vole, je ne sais pas, je ne sais pas, je ne sais pas, je ne sais pas, de mes intuitions quand je vole et à quel point je devrais les écouter... Quand je regarde mes vols en arrière, est-ce que je viens juste d'inventer le raisonnement pour les décisions que j'ai prises ? Puis-je faire confiance à mon souvenir de celles-ci après coup ? Est-ce que je l'ai fait juste parce que je voulais faire comme tout le monde ou parce que je suis trop optimiste ? Si j'étais plus pessimiste, est-ce que je réfléchirais plus au risque et à comment l'atténuer ? Tu peux donc appliquer ces choses à ton vol et être probablement un peu plus sûr et meilleur tout en le faisant, et c'est évidemment toujours amusant.

[01:10:56] J'espère bien.

[01:10:58] **Gavin McClurg:** Ouais, et c'est une très bonne raison pour le faire, tout de suite, juste pour le plaisir. Alors Matt, c'est fascinant. Le livre dont vous parlez, est-ce que vous pensez à "29 raisons pour lesquelles vous ne le faites pas et quoi faire à ce sujet" de Miriam Frankel et notre invité Matt Warren ? Allez le voir, il est sorti en version reliée. C'est fascinant, mec. J'apprécie vraiment ton temps et je sais qu'on n'a fait qu'effleurer le sujet. J'ai hâte de lire ton livre, je n'ai pas pu le faire avant cet épisode, mais j'ai hâte de le lire et de continuer à explorer tout ça avec toi à l'avenir. Mais merci beaucoup, j'apprécie ton temps.

[01:11:37] **Matt Warren:** C'est toujours un plaisir, Gavin. C'est super de te voir et de discuter avec toi. Personne d'autre ne peut te voir, félicitations.

[01:11:44] **Gavin McClurg:** Pour le livre, comme tu le sais, je viens de passer par là avec l'équipe et c'est un gros... c'est une grosse corvée, ouais.

[01:11:51] **Matt Warren:** Je veux dire, ça prend du temps, écrire un livre, ça empêche carrément de voyager.

[01:11:53] **Gavin McClurg:** Oui, absolument, ouais, n'importe qui.

[01:11:56] **Matt Warren:** quiconque veut faire plus de vols devrait écrire moins de livre, c'est la leçon ultime avant

[01:12:04] **Gavin McClurg:** On termine ici. Est-ce qu'il y a quelque chose que tu veux dire sur l'endroit où le trouver ou pour en savoir plus ? Tu m'as envoyé un site web, mais on dirait que c'est sur Amazon. On dirait que c'est sur... oui, c'est dans...

[01:12:14] **Matt Warren:** Euh, c'est... c'est probablement si vous êtes n'importe où dans le monde, cherchez-le sur vos propres canaux. Le Royaume-Uni est l'endroit le plus facile pour l'acheter pour le moment, mais maintenant ça se répand partout dans le monde. Amazon US l'a en format Kindle, en livre audio, et vous pouvez l'avoir où que vous soyez.

[01:12:34] chez les libraires aussi, Matt

[01:12:36] **Gavin McClurg:** Merci beaucoup, j'apprécie mec, et ça fait plaisir de te voir aussi.

[01:12:39] **Matt Warren:** Ravi de te voir aussi, prends soin de toi si

[01:12:46] **Gavin McClurg:** Si vous trouvez Cloud-based Mayhem utile, vous pouvez nous soutenir de bien des façons. Vous pouvez nous laisser une note sur iTunes ou Stitcher, ou peu importe la plateforme où vous écoutez votre podcast, ça aide énormément à faire connaître l'émission. Vous pouvez en parler sur votre propre blog ou le partager sur les réseaux sociaux. Vous pouvez aussi en discuter en sortant 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 frais logistiques. Donc, 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 qui vous facturera chaque émission qui sort. Par exemple, si vous donnez un dollar par émission toutes les deux semaines, ça revient à environ 25 dollars par an. C'est 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 plusieurs fois dans l'émission, je ne veux pas faire ça. Je n'aime pas avoir ce genre de trucs au début de l'émission. Je veux aussi que vous sachiez que ce sont des conversations authentiques avec de vraies personnes ; ce sont juste nos opinions, mais nos opinions sont vraies, et nous allons continuer ainsi. Nous allons continuer à ne pas être influencés par des sponsors ou des dollars publicitaires. Je pense que c'est un modèle commercial assez toxique, donc j'espère que vous comprenez ça. Vous pouvez nous soutenir en allant sur cloudbasedmayhem.com, vous y trouverez les différents moyens de le faire. Vous pouvez passer par patreon.com/cloudbasedmayhem si vous voulez un abonnement récurrent, ou vous pouvez aussi le faire directement via le site web. Nous avons essayé de rendre les choses très simples, et cela vous donnera accès à tout le contenu bonus, aux petits podcasts vidéo 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. Nous ne mettons rien de tout cela derrière un paywall. Si vous ne pouvez pas nous soutenir, dites-le-moi simplement et je vous créerai un compte. Bien sûr, ce sera pour la vie, et j'espère que vous serez en position un jour de pouvoir nous soutenir, mais vous trouverez tout cela sur le site web. Tous ceux qui nous ont soutenus, ou même qui se sont inscrits à notre newsletter ou qui ont acheté des produits dérivés Cloud-based Mayhem, des t-shirts, des casquettes ou quoi que ce soit, vous devriez déjà être configurés. Vous devriez avoir un compte et pouvoir accéder à tout ce matériel dès maintenant. Merci infiniment de nous avoir écoutés, j'apprécie vraiment votre soutien et on se voit au prochain épisode. Merci.

Deutsch

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

Show notes

In einer Zeile untersucht sie die Wissenschaft dahinter, warum Sie vielleicht nicht am Steuer Ihres eigenen Gehirns sitzen – und alles, was Sie tun können, um das zu ändern... Sie untersucht alles von Genetik, Persönlichkeit und Intuition bis hin zu Gewohnheiten, dem, was Sie essen, Social Media, Aufmerksamkeit und Voreingenommenheit – und wie diese Faktoren die Art und Weise beeinflussen und manipulieren, wie wir denken. Wir lernen im Podcast, dass alle ARTEN von Dingen das klare Denken behindern, was offensichtlich nicht sehr gut ist, wenn wir in der Luft sind.

Der Beitrag zu Episode 178- Are you thinking clearly? With Matt Warren erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:09] **Gavin McClurg:** Hallo zusammen. Willkommen zu einer weiteren Folge von Cloud-Based Mayhem. Ich habe heute eine tolle Show für euch mit meinem Freund Matt Warren. Matt ist Journalist bei XCMAG. Wer das Magazin liest, hat seine Beiträge schon oft gesehen. Er hat die X-Alps bei einigen Rennen begleitet, unter anderem 2019. Er und Ed waren mit meiner Frau und meiner Tochter in der Nähe von Salzburg und dem Haus von Paul Guschlbauer unterwegs. Dort haben wir uns ein bisschen kennengelernt. Aber ich habe über die Jahre mit ihm an einigen Artikeln gearbeitet. Er und seine Freundin Miriam Frankel haben gerade sein erstes Buch über Verhaltenswissenschaften veröffentlicht, das „Are You Thinking Clearly? 29 Reasons You Aren't and What to Do About It“ heißt. Und Matt hat mich vor ein paar Wochen kontaktiert und gesagt, ich denke, das ist nicht nur auf das Fliegen beschränkt, aber Matt ist ja Pilot.

[00:01:00] Und ein Großteil davon bezieht sich sehr spezifisch auf die Entscheidungen, die wir treffen. Und warum wir oft sehr schlechte Entscheidungen treffen. Also, wer „Thinking Fast and Slow“ von Daniel Kahneman kennt, wird vieles davon wiedererkennen. Aber während das sehr wissenschaftlich ist und eigentlich nur eine Seite der Verhaltenswissenschaften beleuchtet, ist er offensichtlich die Art von Gründervater für all das. Das Buch von Matt und Miriam ist viel breiter gefasst und deckt viel mehr Themen ab. Offensichtlich sind das die 29 Gründe, warum wir nicht besonders gut abschneiden. Wir stehen nicht unbedingt an der Spitze. Wir sitzen nicht wirklich am Steuer, auch wenn wir glauben, dass wir es tun, aber wir haben hier wirklich cooles Terrain betreten und offensichtlich viele verschiedene Dinge kurz angesprochen. Und er verknüpft das wirklich gut mit

[00:01:46] ...das Fliegen und wie das alles zusammenhängt. Ich werde euch hier ein wenig aus der Zusammenfassung des Buches vorlesen. Trüben Emotionen wirklich dein Denken? Halten dich Gewohnheiten zurück? Manipuliert KI deinen Verstand? Hilft IQ dir, besser zu denken? Jeder unserer Gedanken, Handlungen, Stimmungen und Entscheidungen wird durch Gedanken geformt. Durch eine ganze Reihe von Faktoren, auf die wir meist keinelei Aufmerksamkeit schenken: Kultur, Zeit und Sprache, bis hin zu Genetik, Technologie und Mikroorganismen, die in uns leben, sogar unsere eigenen unbewussten Routinen und Gewohnheiten. Es ist klar, dass wir nicht immer am Steuer sitzen, also fangen wir dort an und gehen ins Buch. Und ich weiß, dass es euch gefallen wird. Das hat viel Spaß gemacht und bietet einige unterhaltsame Themen zum Besprechen und interessante Dinge zum Nachdenken.

[00:02:34] Viel Spaß dabei.

[00:02:41] Matt. Schön, dich hier zu sehen, aber es ist echt lange her. Es ist eine Weile her und ich wusste nicht, dass du an einem Buch arbeitest – ich wusste zwar, dass du Journalist bist, aber nicht, dass du an einem Buch arbeitest. Also freue ich mich darauf, über dein Buch und die Verhaltenspsychologie zu sprechen. Es ist zwar kein Buch über Gleitschirmfliegen, aber es passt definitiv irgendwie alles zusammen, und zwar die Frage, warum wir schlechte Entscheidungen treffen. Aber willkommen bei mayhem. Und es ist gut, das mit dir für ein...

[00:03:03] **Matt Warren:** Schön dich zu sehen, Gavin. Ich war 2019 vor Ort und habe über die X-Raps berichtet und dich dabei begleitet. Es ist schön zu sehen, dass du danach immer noch auf dem Damm bist.

[00:03:14] **Gavin McClurg:** Ja, ja, ja. Also, wisst ihr, es ist zwischendurch manchmal etwas riskant, aber ich habe es überstanden. Für diejenigen, die es nicht wissen: Lasst uns einfach damit anfangen, wer ihr seid, warum ihr dieses Buch geschrieben habt und wie lange ihr schon im Journalismus seid. Aber wie definiert ihr euch selbst?

[00:03:35] **Matt Warren:** Nun, ich habe Ende der Neunziger die Uni verlassen. Ich wusste eigentlich nicht genau, was ich machen wollte, außer reisen und Dinge tun, aber „Dinge tun“ war irgendwie etwas vage definiert. Aber ich dachte mir, dass Journalismus ein guter Weg ist, um Dinge zu tun, verschiedene Dinge auszuprobieren und an verschiedene Orte zu gehen. Also habe ich angefangen, um die Welt zu reisen. Ich habe sieben oder acht Lonely Planet Reiseführer für Indonesien, Südafrika und Thailand geschrieben und mich in meinen Dreißigern in ein paar Zeitungsjobs eingelebt. Und für die letzten sechs oder sieben Jahre habe ich für Cross Country Magazine und auch für eine Seite namens the conversation dot com geschrieben. Wir spezialisieren uns darauf, akademische Forschung in Inhalte für die breite Öffentlichkeit zu verwandeln.

[00:04:25] Und dieser Content wird jedes Quartal von etwa 150 Millionen Menschen gelesen. Also ja, während der Corona-Krise war das eine große Sache. Viel von unserem Content wurde an andere Medien weitergegeben und ihr habt ihn wahrscheinlich gelesen, auch wenn ihr nicht wisset, wo genau. Und weil ich mit so vielen verschiedenen Forschern aus unterschiedlichsten Bereichen gearbeitet habe – Psychologen, Neurowissenschaftler, Klimaforscher –, dachte ich mir: Ich will ein Buch darüber schreiben. Ich will mit den Menschen sprechen und tief in den menschlichen Geist eintauchen, wie er funktioniert und wie wir denken. Und deshalb haben meine Co-Autorin Miriam Frankel und ich uns überlegt: Denkst du klar?

[00:05:10] Zwanzigneun Gründe, warum nicht, und was man dagegen tun kann.

[00:05:14] **Gavin McClurg:** Ja, und ich schaue mir gerade das Cover an. Ich liebe es. Einfach nur ein Haufen Wellenlinien. Und so denkt mein Gehirn. Meistens ist es völlig wirr. Wisst ihr, ich verlasse mich auf Sam Harris und seinen Waking Up Podcast und seine Waking Up Meditations-App, um das irgendwie zu ordnen. Aber als ich durch das Buch geschaut habe – und ich werde es den Hörern hier kurz vorlesen – geht es nur um das Buch, die Zusammenfassung, wo man es kaufen und mehr darüber erfahren kann. Es ist auf allen Plattformen, Amazon und allem anderen. Aber es sieht fantastisch aus. Es ist dieser Motherhood-Komplex, weil es eine augenöffnende und fesselnde Fülle an Informationen bietet, die uns detaillierte Einblicke in die Stärken und Schwächen des menschlichen Verhaltens gibt.

[00:06:00] Ich habe das gelesen und an Kahneman gedacht. Ich meine, das ist doch alles Verhaltenswissenschaft, oder? Ist das der Grund, warum unser Gehirn uns glauben lässt, wir würden gute Entscheidungen treffen, obwohl wir das nicht tun?

[00:06:11] **Matt Warren:** Ja, ich schätze, um das Buch zusammenzufassen: Wir nehmen oft an, dass wir die Kapitäne auf unserem Schiff sind, dass wir unser Denken kontrollieren und dass es in die Richtung geht, die wir wollen. Was wir getan haben, war, die vielen Gründe – externe oder interne Faktoren – zu untersuchen, die die Art und Weise, wie Sie denken, manipulieren und beeinflussen. Wenn wir unten anfangen, ist das die Genetik. Aber dann sind da auch Dinge wie Gewohnheit, Intuition, Heuristiken und Verzerrungen, digitale Technologie, ob Sie verliebt sind, ob Sie „hangry“ sind, ob Sie Emotionen empfinden, oder ob Sie überhaupt an Dinge wie Gut und Böse glauben. Es ist wirklich das gesamte Spektrum. Wir haben sogar ein Kapitel über Ihr Darmmikrobiom gemacht, all die kleinen Organismen, die in Ihrem Darm leben.

[00:07:01] Sie übertreffen deine eigenen Zellen in einem Verhältnis von 1,3 zu 1. Und es scheint ein wachsendes Forschungsfeld zu sein, dass sie über deinen Vagusnerv tatsächlich potenziell dein Denken beeinflussen, es kapern und dich fast dazu bringen, zu tun, was sie wollen. Also, ja, dieser Teil ist wahrscheinlich nicht so relevant für das Gleitschirmfliegen. Aber nur um dir einen... Aber

[00:07:24] **Gavin McClurg:** Das könnte sein. Es klingt so, als würde man auf sein Bauchgefühl hören.

[00:07:26] **Matt Warren:** Ja. Ja. Auf beiderlei Weise auf dein Bauchgefühl zu hören – intuitiv und das, was du in deinen Bauch wirfst, beeinflusst das, was in deinem Gehirn abläuft. Absolut. Hat das alles zu tun mit...

[00:07:37] **Gavin McClurg:** hilft dir die Forschung wirklich bei deinem eigenen Denken, oder ist es immer noch einfach nur überwältigend? Das ist einfach zu viel.

[00:07:45] **Matt Warren:** Wir haben das tatsächlich gemacht. Wir haben einen Epilog geschrieben. Das letzte Kapitel des Buches beschreibt, wie wir es auf unser eigenes Denken angewendet haben. Was wir mit dem Buch erreichen wollten, war nicht, den Standardweg zu gehen und zu sagen, dass man auf diese Weise denken muss. Wissen Sie, als gäbe es eine Lösung für alle. Das gibt es nicht. Jeder denkt anders. Jeder ist anfällig. Jeder ist anfällig für unterschiedliche Verzerrungen. Jeder hat unterschiedliche, sich widersprechende Faktoren, die um seine Aufmerksamkeit kämpfen. Aber ja, wir haben es auf uns selbst angewendet. Und wissen Sie, ich habe festgestellt, dass ich wahrscheinlich zu optimistisch war. Ich muss ein bisschen pessimistischer sein. Das ist etwas, worüber wir vielleicht später etwas sprechen können. Ja. Nun, GAD ist ein großer defensiver Pessimist und ich habe mit ihm auch über das Cross Country Magazine gesprochen.

[00:08:37] Aber auch in dem Maße, wie wir unsere Emotionen bewältigen können, wie gewohnheitsmäßig wir handeln, wie sehr du dich auf Routinen verlässt, was du isst und was das mit deinem Geist machen könnte, wie viel Glaubwürdigkeit du deinen eigenen Erinnerungen beimisst, wie intuitiv du bist, wie gut du aufmerksam sein kannst. Also ja, ich bin danach alles durchgegangen und habe mich selbst ordentlich unter die Lupe genommen.

[00:09:05] **Gavin McClurg:** Gibt es hinten im Buch eine Art Test, mit dem man durchgehen und herausfinden kann, wo man auf diesem Wahnsinnspektrum steht?

[00:09:14] **Matt Warren:** Wir beziehen uns im gesamten Buch auf eine ganze Reihe von Tests. Zum Beispiel ist die „Creature of Habit“-Skala ein 27-Punkte-Test, um festzustellen, wie gewohnheitsgläubig du bist, oder der „Dirty Dozen“-Test, der auf eine eher dunklere Note hinweist und feststellt, ob du psychopathische oder machiavellistische Züge in deinem Charakter haben könntest. Das sind psychologische Merkmale und keine diagnostizierbare Erkrankung. Also ja, es gibt allerlei Dinge, die du während des Lesens machen kannst, um dich selbst zu testen. Wie viele,

[00:09:51] **Gavin McClurg:** Wie viele Prozent sind das denn, nur als Beispiel, wie viele Menschen hätten dunkle psychologische Züge? Wissen Sie, sind es, wie Sie sagten, 50 %? Oder 80 %?

[00:10:04] **Matt Warren:** Die meisten von uns haben ein kleines bisschen dieser dunklen Züge. Das ist interessant. Einerseits gibt es natürlich diagnostizierbare psychiatrische klinische Erkrankungen, insbesondere wenn man sich zum Beispiel mit Psychopathie oder einer antisozialen Verhaltensstörung identifiziert. Davon sprechen wir nicht. Wir sprechen von psychologischen Merkmalen, also wie psychopathisch man sein könnte. Wie sehr man sich zum Beispiel darum kümmert, was anderen passiert, wie sehr man mitfühlen kann, wie sehr man Machiavellismus zeigt – also wie sehr man vorankommen will – und wie sehr man sich selbst wahrscheinlich unrealistisch einschätzt, also Narzissmus.

[00:10:49] Und wir alle befinden uns irgendwo auf einem Spektrum bei all diesen drei Merkmalen.

[00:10:53] **Gavin McClurg:** Aus deiner Forschung heraus: Matt, sind diese Eigenschaften eher genetisch bedingt oder lernt man sie? Wie beeinflusst eigentlich die „Anlage gegen Erziehung“-Seite die Dinge wirklich?

[00:11:07] **Matt Warren:** Also spielen die Gene eine große Rolle. Es sind etwa 40 % und der Rest ist deine Umwelt. Das, was dich umgibt. Also ja, beides, es ist immer eine Kombination aus beiden. Du bist also nicht durch deine Gene verurteilt. Du kannst Dinge ändern. Deine Umwelt regelt das Ganze sozusagen lauter oder leiser.

[00:11:34] **Gavin McClurg:** Als du, bevor wir mit der Aufnahme von dir begannen, angefangen hast, in die 20er einzutauchen. Was

[00:11:39] **Matt Warren:** sind einige von

[00:11:39] **Gavin McClurg:** die 29 Dinge, können wir das machen? Aber lass uns mal ein bisschen tiefer eintauchen. Du hast zum Beispiel über Optimismus versus Pessimismus gesprochen, und ich weiß, du hast die Liste vor dir, aber die waren faszinierend.

[00:11:52] **Matt Warren:** Also, ich schätze schon, Optimismus. Also, etwa 80 % von uns haben einen Optimismus-Bias. Und das bedeutet im Wesentlichen, dass wir dazu neigen zu glauben, dass die Dinge eher gut

ausgehen werden. Also, eher gut.

[00:12:11] Und es gibt offensichtlich so eine Art Kult um den Optimismus. Wisst ihr, wir haben das gelbe Smiley-Gesicht auf allem. Wir reden alle darüber, wie wir glücklich, aufgeschlossen und begeistert sein müssen, wisst ihr, und wir müssen die rosarote Brille aufsetzen, während Pessimisten irgendwie ein Stimmungskiller oder ein bisschen ein Energieräuber sind und man sie eigentlich nicht um sich haben will. Aber bei etwas wie Gleitschirmfliegen oder Extremsportarten muss man auch ein bisschen pessimistisch sein. Tatsächlich ist Pessimismus wahrscheinlich eine wirklich gute Art, am Leben zu bleiben.

[00:12:44] **Gavin McClurg:** Ja, das werden wir. Wir werden ihn bekommen, er definiert das so gut. Ich erinnere mich noch an unseren ersten Start bei dieser Rocky's Traverse, und er hat erzählt, dass er bereits gemerkt hat, dass ich für seinen Geschmack viel zu optimistisch bin. Das hat ihn wahnsinnig gemacht. Und er sagte: Gavin, ich bin nicht nur nicht optimistisch, ich bin kein Typ, der das Glas immer halb voll sieht. Ich suche eher nach dem Stein, der das Glas zertrümmern wird. Und trotzdem, um an dem teilzunehmen, an dem er teilgenommen hat – er ist ja quasi einer der Urgesteine von Red Bull. Er muss optimistisch sein, aber er fragt sich ständig, was in dieser Situation schiefgehen kann, was meiner Meinung nach genau das ist, was man will.

[00:13:34] **Matt Warren:** sein

[00:13:35] **Gavin McClurg:** Abenteuersportler. Weißt du, du willst wissen, wie – wie wird mich diese Umgebung umbringen?

[00:13:41] **Matt Warren:** Ja. Aber du hörst nicht dort auf. Oder doch? Es ist nicht... Ja. Ich denke, die Leute sagen vielleicht, na, wenn ich pessimistisch bin, werde ich nie fliegen. Und wie Will mir gesagt hat, sind wir alle Optimisten, weil wir unter ein bisschen Stoff bis zur Wolkenbasis aufsteigen und dann, weißt du, von den Stücken zerknittert werden und in der Thermik meterhoch steigen. Wir brauchen also ein gewisses Maß an Optimismus, aber der Pessimismus kommt ins Spiel, wenn man genau wie eben gesagt: Wo ist die Grenze, um den Fels zu identifizieren? Der wird mich brechen. Und entscheidend, was werde ich tun, um ihn zu vermeiden?

[00:14:14] **Gavin McClurg:** Weißt du,

[00:14:14] **Matt Warren:** es geht darum, das Gelände auf eine leicht negative Weise zu kartieren, weißt du, und sich zu fragen: Wie werde ich in diesen Valley-Breeze geraten und wie vermeide ich das? Sieht dieser Valley-Look nicht echt schlecht aus, um dort zu landen? Wenn ich darin stecke, was werde ich dann tun? Und wie vermeide ich es überhaupt, überhaupt dort zu sein? Es geht darum, nach potenziellen Gefahren zu suchen. Und dann tatsächlich einen richtig positiven Plan zu entwickeln, um damit umzugehen. Wenn man diesen Weg geht,

[00:14:46] **Gavin McClurg:** Ist das etwas, das man lernen kann, Matt? Ich meine, eine Sache, bei der ich nicht prahlen will, aber eine Sache, die mich meine 50 Jahre auf diesem Planeten bei all dem, was ich tue, am Leben erhalten hat, ist, dass ich in diesen Situationen nicht erstarrte, weißt du, nicht wie eine erstarrte Fliege. Ich bin wirklich ein Kämpfer und die Dinge werden für mich sehr klar. Und eine Sache, die ich weiß, die nicht bewusst ist, aber bei der mein Herzschlag absackt – es geht also genau gegenteilig zu dem, was die meisten Leute tun. Mein Geist sinkt auf fast den Ruhepuls und ich sehe die Welt unglaublich klar.

[00:15:35] Das ist das, was ich tun muss. So werde ich diese Situation überleben. Und, es ist, es ist Instinkt. Ich weiß nicht, woher das kommt. Das ist verrückt. Ich meine, wie, wie kann ich meinen gesamten Herzschlag kontrollieren? Ich habe das nicht, ich weiß nicht, ich habe das überhaupt nicht geübt. Es passiert einfach so.

[00:15:54] **Matt Warren:** Ja. Ich schätze, du hast da ein paar interessante Punkte angesprochen. Sie benutzen das Wort Instinkt, was man, wenn man möchte, als Intuition bezeichnen kann. Unser Gehirn hat eben keine Zeit, wie ein Computer zu arbeiten. Ja. Und all die Inputs zu nehmen und sie dann in eine, weißt du, sorgfältig berechnete Antwort zu rationalisieren. Wir haben nicht die mentale Bandbreite dafür. Wir würden den ganzen Tag damit verbringen, nur herauszufinden, ob wir links oder rechts abbiegen, und wir müssen diese Vermutungen anstellen, diese intuitiven Vermutungen. Wenn man mit etwas anfängt, können die Intuitionen anfangs ziemlich schlecht sein. Du triffst schlechte Entscheidungen und das passiert. Ja. In solchen Situationen musst du wirklich mehr von deinem rationalen Verstand

einsetzen und dir tatsächlich ein bisschen langsamer überlegen, was gerade passiert.

[00:16:47] In deinem Fall bist du jedoch ein Experte für Gleitschirm, ein Outdoor-Profi und so weiter. Deine Intuitionen, deine Instinkte in diesen Situationen wurden durch jahrelange Erfahrung geschärft. Du kannst diesen Intuitionen also viel mehr vertrauen. Es ist also gelernt. Es ist gelernt. Intuitionen sind erlernt. Ja. Es gibt subtile Muster, die du bemerkt hast, von denen du wahrscheinlich nicht einmal wusstest, dass du sie bemerkt hast. Und mit der Zeit sehen einige dieser Muster gleich aus, sodass sie sich selbst verstärkt haben. Und deine Instinkte, ob du in einer bestimmten Situation nach links oder rechts abbiegst, weißt du wahrscheinlich nicht, warum du das tust. Aber es gibt Teile deines Gehirns, die durch Erfahrung gelernt haben, dass du das eine oder das andere tun solltest.

[00:17:36] Die richtige Entscheidung treffen. Ja. Also Intuition, ich denke, wenn man in etwas Anfänger ist, muss man mit seinen Intuitionen ziemlich vorsichtig sein. Und dann kann man wahrscheinlich lernen, ihnen im Laufe der Zeit mehr zu vertrauen. Ich meine, ich glaube, Chrigel spricht ziemlich viel darüber. Und er beschreibt sich jetzt als einen viel intuitiveren Piloten. Und das erlaubt ihm auch, viel kreativer zu sein. Ja. Und, weißt du, wenn man diesen Intuitionen vertrauen und ihnen folgen kann, hat man etwas mentale Bandbreite frei. Und dann hast du den Kopf frei, um auch darüber nachzudenken, was dein nächster Schritt sein könnte.

[00:18:11] **Gavin McClurg:** Ich finde das wirklich interessant, weißt du, mit ... so wie

[00:18:15] **Matt Warren:** Thomas. Ja,

[00:18:16] **Gavin McClurg:** Thomas.

[00:18:18] Weißt du, wenn man mit ihm darüber spricht, weißt du noch, wie er früher seinen Nachtpass schon sehr früh im Rennen nahm? Und er sagte, das sei nur, weil Chrigel nicht gerne in der Nähe von anderen Leuten ist. Und normalerweise hätte er ihn nicht mal benutzt, weil er sowieso schon vorne lag. Aber es war gerade genug. Es reichte aus, um ihm ein kleines bisschen mehr Vorsprung zu verschaffen. Ja. Damit er einfach sein Ding machen konnte und nicht von anderen beeinflusst wurde, egal ob in der Luft mit ihm oder am Boden. Er wollte einfach nicht... Er wollte... Er wollte vorne sein, sein Ding machen und, weißt du, seine Intuition das Spiel bestimmen lassen.

[00:18:52] **Matt Warren:** Ja. Ja, genau. Was ist

[00:18:55] **Gavin McClurg:** das ist interessant, weil wir als Piloten ja lernen, dass wir schneller und besser sind, wenn wir mit anderen Piloten zusammen sind. Aber so gewinnt man natürlich keinen Wettkampf. Das würde man bei einem Race to Goal nicht machen. Man möchte nicht ständig vorne mitziehen. Man würde ständig ausbrennen. Das würde nicht funktionieren. Aber für ihn funktioniert es in einer Umgebung wie dem X-House wirklich gut.

[00:19:13] **Matt Warren:** Absolut. Wir... nun, wir haben mit dem Vater und Manager eines der größten Schachspieler der Welt gesprochen, Magnus Carlsen. Er gilt als sehr intuitiver Schachspieler. Und natürlich können Menschen nicht wie Computer Schach spielen, weil sie nicht die Kapazität haben, jeden einzelnen möglichen Zug durchzuspielen. Man muss also ein gewisses Maß an Intuition und Instinkt haben. Für jemanden wie ihn, der ein sehr intuitiver Weltmeister im Schach ist, funktioniert Intuition, weil er schon so viele Schachpartien gespielt hat und bereits ein Supertalent ist. Er weiß wahrscheinlich, dass es der richtige Zug sein wird, wenn er in einer sehr schnellen, stressigen Umgebung das Gefühl hat, diesen Zug machen zu müssen.

[00:19:58] Wenn ich plötzlich mit dem Schach anfangen würde und das Gleiche versuchen würde, würde ich höchstens in zwei Zügen matt gesetzt werden. Weißt du?

[00:20:04] **Gavin McClurg:** Stimmt, stimmt, stimmt.

[00:20:05] **Matt Warren:** Bei mir auch. Wisst ihr, ich bin geflogen, ihr wisst schon. Man muss einfach... man muss sich dessen bewusst sein. Sich bewusst sein, was die eigene Intuition sagt, und lernen, ihr mit der Zeit zu vertrauen, ohne ihr zu früh zu viel Gewicht zu geben.

[00:20:19] **Gavin McClurg:** Hmm. Hmm. Also Optimismus-Bias, so nennt man das?

[00:20:24] **Matt Warren:** Nun, nein, das ist... Nein, wir sprechen hier von Intuition. Aber ja, dein Optimismus-Bias betrifft die meisten von uns... Die meisten von uns erwarten, dass die Dinge besser laufen, als sie es... wahrscheinlich werden.

[00:20:38] **Gavin McClurg:** Interessant. Und du hast gesagt, dass das bei etwa 80 % der Leute so ist?

[00:20:41] **Matt Warren:** Ja, 80 % der Menschen haben einen Optimismus-Bias. Würden Sie... Sie schauen auch... Also, Sie werden auch... Wir neigen ziemlich dazu, unsere Überzeugungen oder unser Verständnis von Dingen basierend auf guten Nachrichten statt auf schlechten zu aktualisieren. Also, zum Beispiel... Und das kann man auf das Gleitschirmfliegen anwenden, aber das Beispiel wird nicht das Gleitschirmfliegen sein. Aber wenn ich Sie zum Beispiel frage, wie hoch die Chance ist, dass Sie Krebs bekommen, und Sie sagen 50 %, und ich sage Ihnen, dass es eigentlich etwa 30 % sind, und ich lasse das dann eine Weile liegen und komme dann zu Ihnen zurück und frage nach Ihrem Risiko, werden Sie es wahrscheinlich ziemlich weit in Richtung des optimistischeren Ergebnisses verschieben, das Sie erhalten haben, also in Richtung 30 %.

[00:21:32] Hmm. Wenn ich aber sagen würde, dass dein Krebsrisiko nur bei 10 % liegt und ich dir sage, dass es eigentlich 30 % sind, und ich dann später wieder auf dich zukomme und frage, würdest du deine Schätzung wahrscheinlich nur ganz leicht nach oben anpassen, vielleicht auf 13 % oder 14 %. Wirklich? Das bedeutet also, wenn ich dir gute Nachrichten gebe, ist es viel wahrscheinlicher, dass du deine Überzeugungen daraufhin anpasst, als nicht. Und das könnte, wissen Sie, beim Gleitschirmfliegen ein Problem darstellen, oder? Und wie man mit Risiken und solchen Dingen umgeht. Ja. Wissen Sie...

[00:22:03] **Gavin McClurg:** Ich bin neugierig, du weißt, du bist Gleitschirmflieger, du hast dieses Buch geschrieben und all diese Forschung betrieben. Glaubst du, dass die 80-20-Regel auf Piloten zutrifft? Oder sind es eher 95? Ich meine, warum um alles in der Welt machen wir das, was wir tun, wenn wir wissen, was wir wissen? Ich meine, wir denken alle, dass es uns nicht passieren wird, aber es passiert fast jedem.

[00:22:22] **Matt Warren:** Ja. Du

[00:22:22] **Gavin McClurg:** weißt du was

[00:22:22] **Matt Warren:** Ich meine, das ist ja fast absurd. Da stimme ich dir voll und ganz zu. Viele Piloten, viele Piloten, die ich kenne, und viele, mit denen ich gesprochen habe, sagen, dass wir uns ständig selbst belügen, wie gefährlich dieser Sport ist. Und ich denke, das bedeutet, dass wir einen Optimismus-Bias dazu haben. Und in gewisser Weise müssen wir das auch, weil es den Spaß verdirbt, wenn wir ständig an die Gefahr denken. Aber natürlich, wenn wir diesen defensiven Pessimismus von Will Gadd anwenden, können wir sagen: Ja, es ist ein gefährlicher Sport. Wie mache ich ihn sicherer? Was ist meine Strategie? Und das Ganze dann auf eine viel systematischere Weise durchgehen.

[00:23:08] **Gavin McClurg:** Als du deine Forschung mit Miriam gemacht hast, hast du die Leute in verschiedene Gruppen unterteilt, also unsere Abenteuersportler, unsere Abenteurer? Verzerrt das die Daten wirklich in eine bestimmte Richtung im Vergleich zu deinen Leuten, die in der Stadt leben und nichts machen? Weißt du, die, die nur Sport schauen?

[00:23:30] **Matt Warren:** Nun... ich schätze, die Daten in der Psychologie sind eher auf Studenten ausgerichtet. Okay. Ja.

[00:23:43] **Gavin McClurg:** Das sind die, an denen du die Stichproben ziehst.

[00:23:46] **Matt Warren:** Ja, genau. Sie sind meistens die Teilnehmer der Studie. Und, wissen Sie, sie sind auch dazu neigend, westlich zu sein. Okay. Ja. Westlich, gebildet, intelligent. Also, da gibt es

[00:23:58] **Gavin McClurg:** wahrscheinlich auch ein paar sozioökonomische Faktoren. Ja.

[00:24:01] **Matt Warren:** Da gibt es alles...

[00:24:01] **Gavin McClurg:** Dinge, die das beeinflussen werden... Ja. Es ist schon sehr...

[00:24:03] **Matt Warren:** Es ist ohnehin schon sehr voreingenommen. Verstanden. Okay. Also, dann musst du, du kannst es wahrscheinlich erraten, ja, beim Gleitschirmfliegen, um deine Frage zu beantworten, denke ich, gibt es mehr... Sie sind mehr... optimistischer.

[00:24:17] **Gavin McClurg:** Voreingenommenheit darin. Ja.

[00:24:18] **Matt Warren:** Denn selbst wenn Will Gadd – wir haben Will Gadd hier schon oft erwähnt, aber, wisst ihr, selbst wenn er über defensiven Pessimismus spricht, dass Pessimismus eine gute Sache ist. Wir müssen alle so optimistisch sein, nur um das hier zu schaffen.

[00:24:34] **Gavin McClurg:** Ja. Richtig. Lass uns in einige der anderen 29 Punkte eintauchen, weil deine Liste faszinierend ist. Was ist...

[00:24:40] **Matt Warren:** Wir könnten über Optimismus sprechen

[00:24:42] **Gavin McClurg:** den ganzen Tag, aber...

[00:24:43] **Matt Warren:** Eine der Studien, die wir uns angesehen haben, stammt von einem Typen namens Peter Johansen von der Lund University in Schweden. Er hat diese brillante Forschungsarbeit zur Choice Blindness gemacht. Und das könnte sich potenziell auch auf das Gleitschirmfliegen anwenden. Er hat also einige Techniken angewandt, die er von Magiern gelernt hat, und es war ein bisschen Sleight of Hand im Spiel. Ich würde dir zum Beispiel, Gavin, zwei Karten zeigen, und es sind zwei verschiedene Gesichter. Und ich würde dich fragen, welches ist attraktiver? Und du würdest sagen, die auf der rechten Seite. Dann würde ich die Karten ablegen und ein bisschen Sleight of Hand anwenden.

[00:25:28] Ich würde dir die andere Karte geben, die du nicht gewählt hast, und dir sagen, dass es diejenige sei, die du gewählt hast. Und du würdest sagen: Ja, das ist die, und würdest sogar anfangen, die Wahl zu rechtfertigen, die du gar nicht getroffen hattest. Es wären also Dinge wie... Und dann würde er fragen: Warum hast du dich dafür entschieden? Und sie würden etwas sagen wie: Mir gefallen ihre Ohrringe sehr gut. Dabei hatten sie bei der ursprünglichen Wahl, derjenigen, die sie tatsächlich getroffen hatten, gar keine Ohrringe getragen.

[00:25:58] Das ist also ein wirklich seltsames Phänomen. Ja. Und dann gibt es vielleicht dieses verwandte Beispiel, das manche Leute schon gesehen haben: Auf YouTube findet man Videos, in denen es nur darum geht, wie Basketballspieler sich den Ball zuspielen. Man wird gebeten zu zählen, wie viele Pässe sie machen. Und am Ende sagen sie: Aber hast du den Gorilla gesehen? Wenn man es dann noch einmal abspielt, läuft ein Gorilla durch die Basketballspieler hindurch. Und

[00:26:25] **Gavin McClurg:** du siehst es überhaupt nicht. Und du...

[00:26:27] **Matt Warren:** siehst du es nicht, weil du dazu aufgefordert wurdest, auf den vorbeiziehenden Ball zu achten. Gott,

[00:26:30] **Gavin McClurg:** das haut mich echt um. Es ist einfach so bizarr.

[00:26:33] **Matt Warren:** Wisst ihr, okay, wir sind schlecht darin, Entscheidungen zu treffen – also potenziell schlecht. Wir wissen in manchen Fällen gar nicht, warum wir sie treffen, diese Entscheidungen. Wir rechtfertigen sogar Entscheidungen, die wir im Nachhinein vielleicht gar nicht getroffen haben. Wisst ihr, wir treffen eine richtig schlechte Entscheidung und landen da. Und dann erfinden wir spontan unsere Begründung für diese Entscheidung. Oh, ihr

[00:26:58] **Gavin McClurg:** rechtfertigen einfach alles. Wir sind

[00:26:59] **Matt Warren:** Lernen, oder? Ja, wir rechtfertigen es im Nachhinein. Und das mit dem Gorilla deutet meiner Meinung nach, genau wie das mit den Karten, darauf hin, wie sehr wir eigentlich aufpassen. Ja. Fliegen, worauf achtest du? Sind sie,

[00:27:16] **Gavin McClurg:** wenn sie, wissen Sie, aus dem ersten Bild, die zwei Karten und dann hier diejenige, die man nicht gewählt hat. Ist das nur Gruppenzwang? Ist das nur... ist das nur, oh, diese Person, die mir diesen Test gibt, ich will nicht. Ja.

[00:27:29] **Matt Warren:** Kommt das daher? Das ist eine wirklich gute Frage. Tatsächlich haben sie das eher mit einberechnet. Es ist also nicht so ein White-Coat-Effekt. Es ist nicht „Ich will den Forscher nicht beleidigen“. Tatsächlich glaube ich, sie haben gleichzeitig einen Test zur Pupillenerweiterung durchgeführt, um genau das zu überprüfen. Oh,

[00:27:47] **Gavin McClurg:** es ist also ehrlich gesagt das, was dein Gehirn dir sagt. Ja, es

[00:27:49] **Matt Warren:** Es schien wirklich eine sehr gründliche Forschung zu sein. Wahnsinn. Und es passierte auch bei bestimmten Überzeugungen. Wenn ich euch eine Aussage dazu machen würde, was ihr zum Beispiel über Donald Trump denkt, wäre das wahrscheinlich zu emotional. Aber bei irgendeiner eher sanfteren politischen Idee – ich könnte die Fragebögen buchstäblich vertauschen und der gleiche Effekt blieb bestehen, selbst wenn man mit einem Partner oder jemand anderem zusammen war. Also kann man selbst in einer Gruppe genauso, sagen wir mal in Anführungszeichen, dumm sein.

[00:28:28] **Gavin McClurg:** Wow. Also, bedeutet das wieder etwas über Vorurteile aus?

[00:28:33] **Matt Warren:** Ja. Ja, absolut. Wir sind offensichtlich, ich meine, ihr wisst schon, und um nochmal auf diese Forschung zu kommen, können wir nicht kategorisch sagen, was hier genau vorliegt. Aber ich denke, all diese kleinen Studien, die wir im Buch betrachtet haben, weisen auf dieselbe Art von Lehre hin: Man muss sich bewusst sein, dass das Gehirn auf diese seltsame Weise funktioniert. Es kann sich auf Urteile verlassen. Es kann auf Abkürzungen oder auf Abkürzungen und Vorurteile zurückgreifen, dass deine Aufmerksamkeit sehr unbeständig und formbar ist und völlig hin- und herpendelt, ihr wisst schon, und dass wir darauf achten müssen. Und wir müssen uns bewusst sein, dass diese Art von Faktoren eine Rolle spielen, um deine Frage zu den Vorurteilen zu beantworten.

[00:29:19] Ja. Ich meine, wir sind voll davon durchgezogen.

[00:29:23] Das ist wieder mal so eine typische Daniel-Kahneman-Sache. Wir können ja nicht jede einzelne Entscheidung und jeden Glaubenssatz sorgfältig durchdenken. Wir haben keine Zeit dafür. Unser Gehirn hat nicht die nötige Rechenleistung. Wir müssen Abkürzungen nehmen, und die führen zu einer ganzen Reihe von Verzerrungen. Einige davon sind hilfreich, sie sparen uns Zeit und ermöglichen uns schnelle Entscheidungen. Andere sind offensichtlich extrem schädlich und beinhalten alle möglichen Formen von Diskriminierung und Bigotterie. Vorurteile und so weiter, ihr versteht schon. Wir müssen uns also bewusst sein, dass unser Gehirn dazu neigt, dafür anfällig zu sein.

[00:30:09] **Gavin McClurg:** Hast du festgestellt, nachdem du das Buch geschrieben und all diese Forschung betrieben hast, ob es dir wirklich geholfen hat, die Welt zu verarbeiten? Hat es dir geholfen? Hilft es dir, dich durch dieses Myriad von – du weißt schon, die Gorilla-Sache – zu navigieren? Das würde mir helfen, die Tatsache zu bestätigen, dass ich weiß, dass ich nicht multitasken kann. Wir wissen, dass wir schlecht darin sind. Alles beweist, dass wir schlecht darin sind. Wir können nicht gleichzeitig E-Mails schreiben, telefonieren und das Geschäft führen, und wir können das hier nicht machen. Es funktioniert einfach nicht. Bedeutet das, dass – und offensichtlich wirkt es so, als wären Frauen viel besser darin, weil sie mit dem Kind umgehen können und einfach mehr gleichzeitig erledigen – aber ich meine, ich weiß, dass ich den Gorilla nicht sehen würde. Ja.

[00:30:54] Ich weiß das einfach über mich selbst. Ich muss diese Bälle zählen. Ich muss diese Bälle zählen. Die Bälle zählen. Die Bälle zählen. Die Bälle zählen. Der Kleber klebt direkt vor mir. Ich werde ihn nicht sehen.

[00:31:01] **Matt Warren:** Ich, ich meine, ich hatte das Video schon vor ein paar Jahren gesehen und habe den Test nochmal gemacht, oder es nochmal gesehen für das Buch. Und ich sehe den Gorilla immer noch nicht. Nein. Weil ich wahrscheinlich die Bälle nicht gezählt habe, wissen Sie? Erstaunlich. Also

[00:31:18] **Gavin McClurg:** es hat nicht

[00:31:18] **Matt Warren:** besser gemacht. Ich denke, es hat mich, es war wirklich interessant, weil wir zu zweit waren. Wir hatten also zwei voreingenommene Autoren statt nur einen. Also haben wir ständig gesagt: Du bist so voreingenommen. Du hast diesen Overconfidence Bias. Du hast, und offensichtlich, wenn wir von Voreingenommenheit sprechen, wisst ihr ja, es gibt so viele verschiedene Arten von Biases. Man kann sich das wie eine Rosette anschauen, wisst ihr, wie die Größe eines Planeten mit all diesen Dingen drumherum.

[00:31:43] **Gavin McClurg:** Ja. Die überschneiden sich alle wie in einem Venn-Diagramm. Oh mein Gott.

[00:31:47] **Matt Warren:** Du hast diese Voreingenommenheit, diese skandalöse Voreingenommenheit in dir. Und ich denke, das hat uns einfach einen Rahmen gegeben, einen besseren Rahmen. Einen Rahmen, um unseren eigenen Geist und unsere eigenen Schwächen zu erforschen. Und natürlich haben viele dieser Dinge eine positive Seite. Pessimismus hat eine positive Seite, wenn er im Rahmen des Vernünftigen bleibt. Offensichtlich kann er außer Kontrolle geraten und du sitzt da, völlig unfähig etwas zu tun, weil du das Gefühl hast, dass du über alles zu pessimistisch bist. Aber weißt du, ein gewisses Maß an Angst beim Fliegen hat eine adaptive Seite. Offensichtlich. Es hält dich am Leben. Wenn man darüber nachdenkt, ist dein Gehirn nicht darauf ausgelegt, nicht programmiert, nicht darauf verdrahtet, glücklich und zufrieden zu sein.

[00:32:38] Es ist darauf programmiert, wachsam zu sein. Es ist darauf programmiert, dich am Leben zu erhalten und Abkürzungen zu nehmen. Es hat also genug Rechenleistung, um es irgendwie zu improvisieren. Im Grunde genommen. Es ist ihm eigentlich egal, ob du glücklich und zufrieden bist. Es will dich nur am Leben erhalten. Weißt du? Wenn man es sich so ansieht, denkt man sich: „Wow, das ist gewaltig. Das ist hilfreich.“ Ja. Da gibt es da draußen einen riesigen Kult, der sagt: „Gavin, du musst glücklich sein. Du musst optimistisch sein. Es gibt nur einen Weg, die Dinge zu tun.“ Aber du bist ein völlig einzigartiger Mensch mit all diesen verschiedenen Dingen in deinem Kopf. Aber du bist definitiv nicht darauf programmiert, glücklich und optimistisch zu sein.

[00:33:16] **Gavin McClurg:** Du wurdest

[00:33:17] **Matt Warren:** fest verdrahtet, um am Leben zu sein. Und ich denke, uns wird ständig gesagt, dass wir wegen all dieser Dinge ein Versagen sind. Tatsächlich sind all diese Dinge einfach Teil dessen, wer wir sind.

[00:33:27] **Gavin McClurg:** Ja. Richtig. Was sind noch einige der 29 Listen?

[00:33:32] Ich werde damit ein bisschen spielen. Nur ein Witz.

[00:33:36] **Matt Warren:** Gedächtnis. Ja. Also das Gedächtnis ist ein großes Thema.

[00:33:42] Viele von uns nutzen GoPros, oder? Ja. Wenn man es auf die faule, einfache Art betrachtet, sagt man: Meine Erinnerung ist wie eine GoPro und ich kann eine Erinnerung zurückspulen. Es ist wie eine Videobibliothek in meinem Kopf, durch die ich blättern kann. Und das ist ehrlich gesagt kompletter Quatsch. Unsere Erinnerungen sind extrem fehleranfällig. Und ein Fünftel der Menschen wird, wenn ihnen jemand erzählt, dass etwas in ihrer Kindheit passiert ist, eine falsche Erinnerung daran haben. Unsere Erinnerungen sind oft... Wenn wir uns an unsere Erinnerungen erinnern, zerfallen sie eigentlich ein bisschen oder entwickeln sich weiter oder verändern sich. Unsere Lieblingserinnerungen sind also oft die, die so oft kopiert wurden, dass sie sich eigentlich ganz anders anfühlen als zu Beginn.

[00:34:34] Wir neigen viel eher dazu, uns an Dinge zu erinnern, die unsere Identität bestärken – wer wir sind und wer wir sein wollen.

[00:34:46] **Gavin McClurg:** Sind unsere Erinnerungen positiver, als sie eigentlich waren?

[00:34:49] **Matt Warren:** Ja. Als positiver als die Realität? Oft schon... nicht in jedem Fall. Nein, überhaupt nicht. Aber je nachdem, wie du dich selbst siehst, was du sein willst, wirst du dich in einem bestimmten Licht erinnern. Es ist also völlig... Es ist sehr wahrscheinlich, dass du dich bei einer dummen Entscheidung beim Gleitschirmfliegen so erinnerst, dass du dich wahrscheinlich positiver darstellst. Anstatt einfach nur zu sein

[00:35:18] **Gavin McClurg:** einfach nur dumm.

[00:35:20] **Matt Warren:** Ja. Genau. Also das... ich denke, wir müssen uns das merken, wenn wir landen. Haben wir das gerade... In welchem Maße können wir uns für das auf unsere Erinnerungen verlassen? Haben wir das abgelaufen? Wir müssen auch auf die Erinnerungen anderer hören, während wir gleichzeitig anerkennen, dass deren Erinnerungen genauso fehleranfällig sind. Ja,

[00:35:41] **Gavin McClurg:** Mann, das ist mir vor Kurzem total präsent geworden. Ich habe einen Podcast gemacht und musste etwas einreichen, und ich habe so hart an diesem Haus gearbeitet. In letzter Zeit habe ich kaum was

aufgenommen. Also bin ich zurückgegangen zu... ich habe einfach eine Geschichte aus meinen Segeltagen im Jahr 2009 erzählt, als ich alleine von Bali nach Langkawi gesegelt bin. Es war einfach unglaublich ereignisreich, eine wirklich, wirklich heftige Reise und an einigen Stellen richtig lebensgefährlich. Aber ich habe sofort nach meiner Ankunft eine Geschichte darüber geschrieben. Also war es noch ziemlich frisch. Also habe ich 2009, als ich es gemacht habe, eine Geschichte geschrieben. Und seitdem bin ich noch zweimal durch das Javameer und die Straße von Malakka gefahren.

[00:36:27] Und die waren auch sehr ereignisreich. Eine war vor ein paar Jahren, nachdem ich ein Boot von einem betrunkenen Skipper gerettet hatte, und ich bin dann nach Thailand, nach Phuket, gefahren. Und als ich die Geschichte gelesen habe – ich habe sie quasi für den Podcast gelesen –, war sie ziemlich anders, als ich sie in Erinnerung hatte. Wahrscheinlich war es, als ich sie geschrieben habe, nicht so, wie es eigentlich passiert ist. Obwohl das direkt nach der Reise war. Aber sicher 12 Jahre später, oder wie auch immer, 11 Jahre später, waren die wichtigsten Teile alle passiert. Aber zum Beispiel musste ich an einer Stelle vor Singapur diese zwei Typen retten. Und die Geschichte, die ich immer erzählt habe, war, dass ihr Boot in Brand stand. Und sie hatten mit Feuer signalisiert, was sie auch getan hatten.

[00:37:15] Und ich bin da hingegangen und dachte nur... Ich war so völlig durcheinander, so erschöpft und müde. Ich bin rübergegangen und aufgestanden. Ich dachte, willst du mich verarschen? Ich muss Leute retten, zusätzlich zu dem, was hier schon abgeht. Aber als ich die Geschichte gelesen habe, hatten die nur Motorschäden. Aber in meinem Kopf waren in den letzten 12 Jahren ihr Boot gesunken und in Flammen gestanden. Das habe ich komplett erfunden. Das ist überhaupt nicht passiert. Es ist unglaublich. Ich meine, das ist ein riesiger Unterschied zu einem Motorenproblem. Sie hatten mit Feuer Signale gegeben, aber ihr Boot ist nicht gesunken. Ich meine, nicht laut meiner Geschichte, aber in meinem Kopf. Trotzdem, wenn ich jetzt mit dir rede, ist ihr Boot gesunken. Ich habe diese Leute vor dem sicheren Tod gerettet. Und das ist überhaupt nicht passiert. Sie hatten Motorschäden und wollten nur sagen: Hey, kannst du uns helfen?

[00:38:01] **Matt Warren:** Das ist völlig anders.

[00:38:05] **Gavin McClurg:** Radikal anders. Das ist ein riesiger Unterschied. Es stellt das Ganze in ein anderes Licht.

[00:38:08] **Matt Warren:** das in ein anderes Licht rückt. Es stellt die ganze Situation in ein anderes Licht. Es macht dich mehr zum Helden. Vielleicht ist das ein Teil davon. Es ist interessant, dass du gesagt hast, sie hätten mit Feuer signalisiert. Denn das ist wahrscheinlich schon ein ausreichendes Signal. Viele dieser Erinnerungen sind im Grunde kleine Netzwerke aus fast mikroskopischen Erinnerungen. Ein Teil davon wird Feuer sein. Ein anderer Teil wird das Schiff sein. Ein anderer Teil wird das Meer, mich, die Rettung. Und so kleine Fragmente davon können sich tatsächlich ausdehnen und zu werden – nun ja, es ist nicht nur Feuer. Es sind sie im Feuer. Das ist eine bessere Geschichte. Vielleicht hast du sie einmal so in der Kneipe erzählt und das reicht schon aus, damit sie sich weiterentwickelt.

[00:38:46] **Gavin McClurg:** Ich meine, es fasziniert mich. Wir hatten diese Sache mit dem Grizzlybären mit meinem Vater, als ich neun Jahre alt war. Wir waren in der Glacier Bay in Alaska. Wir waren auf diesem Boot. Wir gehen an Land. Ich ging zuerst an Land. Und da schwammen so viele Fische den Bach hinauf, dass man fast darüber hätte laufen können. Und ich war so aufgeregt. Ich ging zurück und holte ein Netz. Ich dachte, ich könnte das Netz einfach vorne an das Beiboot hängen und einfach Lachse fangen. Aber das hat nicht funktioniert. Also gingen wir mit einer Angel zurück. Und mein Vater hat sie buchstäblich – ich meine, da war kein Köder dran – einfach in den Fluss geworfen und einen Fisch gehookt. Weißt du, der Fisch war da. Es war voller Fische. Und wir waren so, weißt du, von dem Ganzen verzaubert, dass wir nicht gesehen haben, dass direkt oberhalb von uns ein Grizzlybär angelte. Und weißt du, Braunbären in diesem Teil der Welt sind die größten der Welt, weil sie so gut fressen.

[00:39:32] Und die Dinger sind riesig. Und ich bin neun Jahre alt. Und ich zupfe an der Hose von meinem Vater und sage: Grizzly, Grizzly, Grizzly, Grizzly, Grizzly. Und er schaut auf, er hat seine Brille nicht auf. Und er sagt: Sohn, das ist nur ein Baumstamm. Und dann steht der Grizzly auf. Richtig? Das ist alles, was ich an das Ganze erinnere. Ich bin neun. Und dann wirft er einfach die Angel in den Fluss, weil da ein riesiger Fisch dran ist. Und wir rennen den Fluss runter und springen ins Beiboot. Und als wir beim Beiboot ankommen, ist die Ebbe da. Also ist kein Wasser mehr da. Und da wird viel geschubst. Und da wird viel panisch getan. Und da wird viel gesagt: Wenn der Bär kommt, lass ihn mich fressen. Und du rennst zurück zum Boot. Weißt du, da ist dieser ganze Heroismus dabei. Aber wenn er die Geschichte erzählt, jagt uns der Bär. Der Bär hat uns nicht gejagt. Der Bär hat gefischt. Der Bär hatte genug zu essen.

[00:40:17] Ihm war es völlig egal, dass wir überhaupt da waren. Er hat uns einfach nur angesehen. Und ich erinnere mich nicht mal, dass er aufgestanden ist. Aber mit den Jahren erzählt er diese Geschichte ständig. Und sie wurde immer und immer extremer. Und jetzt frage ich mich, während ich mit dir rede, erinnert sich sein Gehirn wirklich daran, dass uns der Bär gejagt hat? Oder hat er die Geschichte irgendwann einmal erzählt und das ist die Art, wie er sie jetzt wirklich in Erinnerung hat? Denn ich erinnere mich, dass uns der Bär nie gejagt hat. Wir haben den Bären nie wieder gesehen. Und ich weiß, ich glaube, das ist eine Tatsache. Ich erinnere mich nicht, diesen Bären jemals wieder gesehen zu haben. Wir sind den Fluss runtergelaufen und sind ins Boot gestiegen.

[00:40:50] **Matt Warren:** Ja, ich denke, wir müssen uns ein bisschen bewusst sein, dass wir wahrscheinlich denken: „Coole Story, der lügt.“ Weißt du, er erzählt sich nur eine Geschichte. Aber weißt du was? Ich glaube, weil ich das selbst erlebt habe, glauben viele Leute wirklich an Erinnerungen an Dinge, die nie passiert sind.

[00:41:08] **Gavin McClurg:** Ja, wie bei den Typen mit dem Feuer. Ehrlich gesagt hat mich das, als ich die Geschichte gelesen habe, geschockt. Ich dachte mir: Moment mal, was? Das klingt nicht nach dem, was passiert ist. Aber offensichtlich ist es so. Ich hätte aufgeschrieben, dass ich Leute von einem brennenden Schiff rette, wenn das passiert wäre. Weißt du, das klingt viel besser. Es ist

[00:41:25] **Matt Warren:** nicht das

[00:41:26] **Gavin McClurg:** wie es abgelaufen ist,

[00:41:27] **Matt Warren:** Ist es? Ich habe jemanden von einem brennenden Schiff gerettet, aber ich werde es als eine etwas schwächere Version aufschreiben, in der ich einfach, ja.

[00:41:34] **Gavin McClurg:** Nein, das wäre nicht das, was ich getan hätte. Nein, genau. Ich meine, das haut mich einfach um, weißt du? Ja.

[00:41:40] **Matt Warren:** Und außerdem

[00:41:41] **Gavin McClurg:** Es gab da viel Überschneidung, weißt du? Ich habe diese Reise in den darauffolgenden Jahren noch zweimal gemacht, und es gab Dinge aus den anderen Reisen, die in meinem Kopf auf der ersten passiert waren. Weißt du? Alles ist durcheinandergeraten. Ja.

[00:41:54] **Matt Warren:** Ziemlich wild. Es kann sein, dass man nur einen kleinen Tropfen Blut in ein Glas Wasser gibt und es dann durch das Ganze durchblutet. Ja. Plötzlich kann ein kleines Detail zum Mix dazukommen. Ja. Ja. Ja. Es scheint, dass pessimistische Menschen etwas weniger anfällig für diese falschen Erinnerungen sind. Interessant. Die optimistischen wahrscheinlich, weil sie kritischer sind. Ja. Aber auch, wenn man gut drauf ist, neigt man eher dazu, an eine falsche Erinnerung zu glauben, so scheint es mir. Ah. Also, ja. Also, die Stimmung...

[00:42:29] **Gavin McClurg:** beeinflusst sie wirklich stark.

[00:42:31] **Matt Warren:** Die Stimmung spielt auch eine Rolle, weißt du? Ja. Ja. Ja. Wir haben über Tom de Dorlodot gesprochen, und er hat ein paar Dinge zu seinen Pre-Flight-Checks hinzugefügt. Eines davon war, dass man sich vor dem Start wirklich bei seinen Gefühlen und Emotionen checken muss, weißt du? Es geht nicht nur um Helm, Gurtzeug, Aufhängepunkt. Was geht in deinem Kopf vor? Und was geht in deinem Körper vor? Hast du Hunger? Wenn du Hunger hast, kannst du „hangry“ werden. Wenn du „hangry“ bist, wirst du wütend. Wenn du wütend bist, triffst du unüberlegte Entscheidungen. Weißt du? Ja. All diese Dinge haben Konsequenzen. Wir müssen uns dessen beim Fliegen bewusst sein, oder nicht?

[00:43:14] **Gavin McClurg:** Ja, das tun wir wirklich. Ich mag diese Idee der Pre-Flight-Checks, also dass man etwas hat, das als Signal dient: Ich bin heute nicht dabei. Das stimmt nicht. Ja. Ein Kumpel von mir hat eine Drei-Dinge-Regel. Wenn ich drei Dinge vermasselt habe – und das können super kleine Sachen sein, weißt du? Dein Klettverschluss sitzt nicht richtig, oder du hast dein Ladegerät vor dem Abflug nicht eingesteckt, was auch immer. Nur drei Dinge. Dann ist es, bumm, okay, warte mal kurz. Irgendwas stimmt nicht. Irgendwas stimmt mit meinem Kopf nicht, und ich bin nicht im richtigen Kopfbzustand. Und vielleicht reicht das nicht aus. Das Problem ist dann: Okay, reicht das aus, um nicht zu fliegen? Oder war das nur eine echte Bestandsaufnahme?

[00:44:00] Ich werde mich für fünf Minuten, 20 Minuten, egal wie lange, hinsetzen und die Lage einschätzen. Denn bei X-Alps gab es so viele Male, da habe ich mich gut gefühlt. Und ich mache das jetzt in Anführungszeichen für diejenigen, die zuhören. Ihr könnt Matt und mich gerade nicht sehen. Aber trotzdem bist du massiv dehydriert, oder extrem müde, oder extrem hungrig oder was auch immer. Das sind alles Faktoren, die sich aufschaukeln und die man oft erst bemerkt, wenn das Rennen vorbei ist. Und dann denkst du dir: Wow, das war knapp, das da oben, weißt du, das mit der Kohle.

[00:44:41] **Matt Warren:** Nun, das ist wie Scheiben von Schweizer Käse, nicht wahr? Mit den Löchern darin. Und wenn sich genug Löcher hintereinander ausrichten, geht man durch die große Lücke. Und genau da passiert dann der schwere Unfall, oder? Das ist das Schweizer-Käse-Modell. Ja. Ich denke, man will das nicht.

[00:45:03] Wenn ich nicht gewinne. Wenn ich nicht genau diese Bedingungen erfülle, werde ich nicht fliegen, das ist dann nicht wirklich machbar. Aber ich denke, der entscheidende Punkt ist, dass man dort ankommt. Und man gibt sich die Zeit, um wirklich gründlich nachzudenken, ob nicht nur die Bedingungen okay sind, sondern ob mein Kopf im richtigen Modus ist, und dann trifft man eine echte Entscheidung, eine Entscheidung, der man sich bewusst ist, anstatt nur ein... Ich denke, mein größtes Problem ist, dass ich dazu neige, aus dem Auto zu stürmen, meine Ausrüstung auf den Boden zu werfen. Ich denke, ich werde es verpassen, ziehe mich in mein Gurtzeug hinein, mache ein paar oberflächliche Checks und los. Ich weiß, dass das eine meiner Schwachstellen sein kann.

[00:45:45] FOMO. Ja, ein bisschen FOMO treibt mich dazu, die Dinge zu überstürzen, und dann bin ich weg. Und dann ist der Gurt falsch herum umgelegt, weißt du, das passiert vorher schon. Es ist lächerlich. Aber man macht es trotzdem. Deshalb musst du dir einfach diese 10 Minuten Zeit nehmen, um alles durchzugehen. Weißt du, was ist mein Problem? Was sagt mir mein Kopf auch so?

[00:46:07] **Gavin McClurg:** Wie unterscheidet sich Selbstvertrauen von Optimismus in deinen Modellen? Ist das eine der 29 Dinge?

[00:46:17] **Matt Warren:** Nun, es gibt da den Overconfidence Bias. Ein Overconfidence Bias bedeutet, dass man dazu neigt, schlechte Dinge auf externe Faktoren zu schieben und gute Dinge sich selbst zuzuschreiben. Und das kann eine Art Merkmal von übermäßigem Optimismus sein. Okay. Ich denke, wir alle wissen, dass es Leute gibt, die immer sagen: Es war der Windstoß. Es war das. Es war die Schuld von etwas anderem. Jemand ist hierhin gegangen. Und das muss man überprüfen, oder? Hmm. Aber ich denke auch, in einem eher umgangssprachlichen Sinne.

[00:47:04] Auf eine umgangssprachlichere Weise bedeutet es, dass du, während sich deine Fähigkeiten entwickeln, vor dem eigentlichen Aufbau von Selbstvertrauen eher dazu neigst, dich in herausforderndere Situationen zu begeben. Aber du musst sicherstellen, dass diese Situationen immer in etwa mit deinem Vertrauensgrad und deinen Fähigkeiten übereinstimmen, oder?

[00:47:22] **Gavin McClurg:** Ja. Und das ist das ganze Konzept des Flows, oder? Es ist

[00:47:26] **Matt Warren:** das ist auch wirklich gut, finde ich. Ich denke, das ist sehr nützlich. Nutzt du diesen Flow? Denkst du darüber nach? Ja.

[00:47:31] **Gavin McClurg:** Ich denke oft darüber nach. Ja.

[00:47:35] **Matt Warren:** Weißt du,

[00:47:35] **Gavin McClurg:** Die meisten meiner besten Leistungen sind in einem sehr schönen Flow-Zustand passiert. Ja. Den habe ich nicht bewusst, weißt du, herbeigeführt. Es ist etwas, das ich studiert habe und an dem ich arbeite, und wir reden viel darüber im Podcast, aber es ist, weißt du, es gibt definitiv, ich meine, das ist einer von vielen Gründen, aber ich denke, der größte Grund, warum X-Alps und solche Dinge so süchtig machen, ist einfach die Menge an Flow, die man bekommt. Das hat natürlich auch alle anderen Nebeneffekte, die Endorphine und das Dopamin und all das, weil man sich quasi in diesem Zustand befindet, selbst wenn es über einen längeren Zeitraum schlecht ist, es könnten, weißt du, einfach 12 Tage sein, in denen man sehr viel Flow hat.

[00:48:23] Und eines der Dinge, worüber dein Buch vielleicht sogar spricht, aber was ich in der Show oft angesprochen habe, ist das Herunterkommen danach – für mich war das brutal. Ich bin einfach schrecklich, und ich hatte Glück. Ich leide nicht unter einer klinischen Depression oder zumindest weiß ich davon nichts, aber Mann, es ist nah dran. Ich meine, die Tage nach dem Rennen, da ist da der Rausch der Leistung und das ganze Drumherum, aber weißt du, es gab in meinem Leben kaum etwas Härteres als die Ankunft in Monaco 2015 und am nächsten Tag: Tja, was mache ich jetzt? Das ist schrecklich. Es ist heiß, es ist Beton und es ist vorbei. Und mein ganzes Leben – das Team löst sich auf und alle gehen nach Hause. Und jetzt?

[00:49:08] Ich meine, es ist einfach... und man sieht sogar Chrigel, der in genau derselben Sache darüber gesprochen hat, was die meisten dieser Typen machen, um das zu überdecken. Es ist einfach das nächste Rennen. Ja. Sie setzen sich nicht wirklich damit auseinander. Sie steigen einfach wieder ins Training ein und gehen zum nächsten, zur nächsten Ablenkung.

[00:49:29] **Matt Warren:** Absolut. Ja. Ich meine, um das klarzustellen, das, was einen in einen Flow-Zustand versetzt, würde mich im Grunde total erschrecken. Wir haben also offensichtlich sehr unterschiedliche Flugstandards, weißt du? Und für jeden Einzelnen könnte jemand in den Flow kommen, ich schätze, wenn sie als Anfänger eine Top-to-Bottom machen, wird jeder diese perfekte Linie zwischen den Skills und dem Level einer Task in einem anderen Maße finden. Aber ich kenne das, wovon du da redest, absolut gut. Danach kommen sie wieder runter, weißt du? Ja. Ich

[00:50:06] **Gavin McClurg:** Ich meine, ich war auch nie jemand, der es missbraucht hat, aber es muss sich sehr ähnlich anfühlen, als würde man von einer richtig guten Droge abfahren. Und der Abstieg danach ist sehr, sehr intensiv.

[00:50:18] **Matt Warren:** Ja. Schon nach nur einer Stunde in Wolkenbasis oder so scheint deine ganze Erinnerung, all deine Sorgen einfach zu verfliegen, wenn man in so einem Zustand ist. Und wenn man dann landet, hat man ein bisschen Euphorie und dann... Ja. Man kann spüren, wie die echte Welt wieder hereinruscht, um die Leere zu füllen. Sehr

[00:50:37] **Gavin McClurg:** schnell. Ja, sehr schnell. Es kommt alles auf einmal zurück. Ich wollte dich auch nach dem Selbstvertrauen fragen, weil das ein interessantes Thema ist. Und wir verlassen uns wirklich darauf. Du würdest nicht wollen – ich würde nicht wollen – an einem Tag fliegen, an dem ich mich nicht ziemlich sicher fühle. Das wäre ein Warnsignal. Und ich schätze, einer der anderen Gründe, warum diese Hike-and-Fly-Touren so süchtig machen – und ich bin sicher, bei Wettkämpfen ist das für viele Leute genauso –, ist, dass man bei den X-Alps ein völlig wahnsinniges Maß an Selbstvertrauen aufbaut. Ich meine, ich kann mit allem umgehen, und ich prahle nicht. In diesem Rennen sind alle so. Man erreicht diesen Punkt, an dem es egal ist, was das Wetter einem entgegenwirft.

[00:51:23] Genau. Und du machst einfach immer und immer wieder diesen verrückten Scheiß, den ich in den neun Monaten hartem Training niemals unter diesen Bedingungen fliegen würde. Und deshalb werden wir so gut. Weil er das tut. Ich meine, er trainiert in diesem Zeug, aber ich habe diesen Move nicht. Weißt du, ich habe dieses Vertrauensniveau nicht, wenn ich nur trainiere. Ich komme da nicht hin. Wenn es einfach nur schrecklich und furchtbar ist, über den Rücken und quer und überfordernd, werde ich nicht fliegen. Das ist einfach, das ist sein Leben in die Hand zu nehmen. Du könntest sterben. Tja, was ist der Unterschied? Seltsam. Aber dann machst du es im Rennen immer und immer und immer wieder.

[00:52:01] **Matt Warren:** Ja. Wenn du das im Rennen machst, triffst du dann eigentlich Entscheidungen oder bist du einfach nur im Wettkampfmodus? Und das ist es. Du gehst einfach rein.

[00:52:11] **Gavin McClurg:** Sehr gute Frage. Ja. Wirklich gut. Ich meine, es gab definitiv Momente, in denen man sich denkt: Okay, das ist, ich habe Angst, aber, Mann, das ist ein, das ist ein, das ist ein mentaler Zustand, der wirklich extrem ist und, und ich bin sicher, sehr süchtig machend und, und sehr kraftvoll. Ähm, es ist so, man kommt in diesen Modus, wo, weißt du, als Paul Guescher Bauer im Fluss landete, war ich direkt hinter ihm und habe mit ihm gequatscht. Es hat ihn überhaupt nicht aus der Ruhe gebracht, weißt du, seine, seine Augen, weißt du, es war in ihm, es war in seinem Gesicht, es war in seiner Sache, aber einfach keine große Rolle. Aber zu jeder anderen Zeit, ich denke, wäre das ein ziemlich großer Denali-Moment gewesen, es hätte das Auto erreicht und er wäre nach Hause gegangen und sich mit seiner Frau hingesetzt und wäre gegangen.

[00:53:00] Hmm.

[00:53:01] **Matt Warren:** Ja. Oh,

[00:53:02] **Gavin McClurg:** na, zu viel, weißt du?

[00:53:04] **Matt Warren:** Ja. Nein, das ist wirklich interessant, oder? Ähm, ja. Ob im Wettkampf oder einfach nur die Wettbewerbslust.

[00:53:11] Ja. Ist das der Punkt? Das ist eine gute Frage. Wir hatten ein Kapitel darüber, wie man sich mit den anderen vergleicht, weißt du, diese ganze Idee, dass man mit denen um sich herum konkurriert, und die Leute um einen herum sind wirklich, weißt du, wirklich wichtig. Sie sind es wirklich. Ja. Mehr als alles andere. Sie beeinflussen, wer du bist und wie du denkst, weißt du, deine Freunde, deine Familie, deine Gleichgesinnten. Und es ist ziemlich schwierig, aus dieser Gruppe auszubrechen, weißt du, aus der anderen Gruppe. Hmm. Es ist ziemlich schwer, Stellung zu beziehen und zu sagen: Ich will nicht das tun, was alle anderen tun. Ja. Ich denke, das ist auch für das Gleitschirmfliegen relevant, oder? Denn du weißt ja, wenn du im Rennen bist, fängst du an, dich völlig anders zu verhalten.

[00:53:59] Du machst Dinge, von denen du zu Hause nicht mal träumen würdest. Ähnlich beim Start: Du stehst da und denkst dir, na ja, das sieht nicht gut aus, das sieht echt heftig aus, aber alle anderen fliegen schon. Oder du stehst beim Start da und denkst dir, das sieht für mich völlig okay aus. Ich war schon mal auf diesem Platz und es sah genauso aus. Ich habe die Fähigkeiten. Ich habe mir das Wetter angesehen und alle anderen machen gerade nur so ein typisches „Parkplatz-Gequatsche“, weißt du?

[00:54:25] **Gavin McClurg:** Ja. Ja. Ja. Das ganze Crown-Crown-Suck-Game, weißt du. Ja. Und ich meine, da kommt das Selbstvertrauen ins Spiel, dass man – auf der einen Seite – nicht überheblich sein will, aber es ist eben auch so, wenn man vor Ort ist und es richtig heftig cross ist, und ähm, weißt du, aber wenn du da auftauchst und sagen kannst: Ja, ich habe dafür trainiert. Ich weiß, dass ich ziehen werde, dass ich nicht abgezogen werde und ich weiß, dass ich das hinkriege. Und ich werde mir etwas mehr Zeit für mein Gear nehmen und sicherstellen, dass nichts schief ist. Aber weißt du was? Wo du einfach sagen kannst: Ich hab's, weißt du, und du siehst aus wie Chrigel beim Launch und, äh, und du weißt, du hast das schon eine Million Mal gemacht, und das ist das Selbstvertrauen, das man will – im Gegensatz zu: Ich bin mir nicht sicher, ob ich diese Bewegung draufhabe. Ja. Das ist ein, das ist ein wirklich beängstigender Zustand.

[00:55:08] **Matt Warren:** Ja. Ich schätze, das führt wieder zu dieser Art von... also, wenn man ein bisschen pessimistisch ist und die potenziellen Probleme durchgeht, wie zum Beispiel abgezogen zu werden – wenn ich einen acro mache, lande ich dann im Baum? Oder werde ich weggezogen oder sehe einfach nur aus wie ein Idiot? Das habe ich schon unzählige Male gemacht. Und dann fragt man sich: Na gut, was mache ich dagegen? Und dann denkt man, ich schätze, das ist wieder Chrigel, oder? Ich werde einfach fliegen und versuchen, diese kleine Lücke im Lee-Side-Rotor zu finden, durch die ich hinter dem Spike-Back fliegen kann. Und ich werde es immer weiter machen, bis ich es schaffe. Und je mehr man übt, weißt du, wenn man einen Plan aufstellt und sagt: Seien wir mal ein bisschen pessimistisch. Wo sind meine Schwachstellen? Nun, es ist das Launching Cross.

[00:55:55] Es ist das Landen auf engen Flächen. Und dann denkst du dir: Okay, wenn ich da ehrlich bin, kann ich anfangen zu trainieren, um diese Dinge zu verbessern und dabei etwas Angst und Risiko abzubauen. Denn wir haben meistens am meisten Angst vor den Dingen, die wir nicht verstehen. Genau, weißt du?

[00:56:16] **Gavin McClurg:** Ja. Also das Gedächtnis, Erinnerungen sind echt fehleranfällig. Übermäßiges Selbstvertrauen kann da eine schlechte Rolle spielen. Ja.

[00:56:23] **Matt Warren:** Wir wissen nicht, was wir tun, oder wie wir Entscheidungen treffen. Intuition.

[00:56:29] **Gavin McClurg:** Intuition. Ja.

[00:56:32] **Matt Warren:** Man ändert seine Meinung, weißt du, man ist anfällig für den Bestätigungsfehler. Wir schauen uns also Informationen an und priorisieren die, die unsere bestehenden Überzeugungen untermauern. Also, sei dir dessen bewusst. Wenn dir also jeder sagt, dass – nein, weißt du, wenn du etwas glaubst oder wirklich die Ostwand eines bestimmten Berges besteigen willst und dir jemand sagt, dass das okay ist, dann wirst du deren Rat wahrscheinlich mehr Gewicht beimessen als das von zwei Leuten, die dir sagen, dass du es nicht solltest.

[00:57:21] Weil du es wirklich willst. Ja. Weißt du?

[00:57:25] **Gavin McClurg:** Du glaubst

[00:57:25] **Matt Warren:** Ist schon okay. Du hast es schon mal gemacht. Ein Typ hat gesagt, es ist okay. Zwei haben gesagt, hm, aber weißt du, ich neige eher dazu, das zu glauben, was meine bestehende Überzeugung bestätigt. Also. Das,

[00:57:38] **Gavin McClurg:** Diese eine Sache hat mir ordentlich Ärger bereitet. Meine erste große Offshore-Passage war 1999. Ich war oben in Vancouver und habe das Boot vorbereitet. Und da war ein Typ an den Docks, der schon eine Menge Offshore-Rennen bestritten hatte. Kit, ich erinnere mich noch an seinen Namen. Er hatte uns bei den Windgeneratoren und einigen Solarmodulen und so weiter geholfen.

[00:57:59] Und alle, ich meine, jeder dort, viele wirklich erfahrene Seeleute sagten, es gibt nur eine Art, zur jetzigen Jahreszeit die Westküste von Nordamerika hinunterzufahren, weil es Oktober war. Es ging in die Sturmsaison und, wissen Sie, zu dieser Jahreszeit kommen ziemlich regelmäßige Stürme aus Japan. Und sie sagten, man fährt, man bleibt nah an der Küste und fährt in den Hafen, wissen Sie, zwischendurch, zwischen den Stürmen. Und wissen Sie, da sind alle Häfen entlang von Oregon und in Washington und Nordkalifornien sind alles wirklich schlimme Sandbänke, wissen Sie, also wenn die Wellen groß sind, kann das ziemlich gefährlich werden, und die Seekarten sind ziemlich unzuverlässig, weil da so viel Dünung und so viel Aktivität ist, dass sie die Sandbänke überall hin verschieben. Man kann sich also nicht wirklich auf sie verlassen.

[00:58:44] Das ist ein Ort, an dem man wirklich leicht stecken bleiben kann. Aber wenn es groß wird, ruft man die Küstenwache, und die kommen raus und lotsen einen rein. Weißt du? Die geben einem nicht wirklich Hilfe, sie schleppen einen nicht rein oder so, aber dafür sind sie da. Und besonders zu dieser Jahreszeit haben das alle gesagt, ich meine, Dutzende von Leuten, weil das unsere erste große Überquerung auf blauem Wasser war. Ich habe jeden gefragt, ich wusste nicht, was wir eigentlich tun sollten. Und dieser eine Typ, Kit, sagte, man solle die direkte Route nehmen, wenn man 200 Meilen vor der Küste fahren könnte und einfach mit dem umgehen würde, was kommt, und es einfach durchkämpfen, weißt du? Und das haben wir gemacht, weil das so cool klang. Ja. Weißt du? Und davor, wenn man lange auf See ist, wird man immer und immer bescheidener. Man bekommt immer mehr Angst, weil der Ozean riesig ist und man nichts dagegen tun kann.

[00:59:31] Aber damals dachte ich mir nur: Ah, ich werde eine Schlacht schlagen und das wird toll sein. Und wir haben uns ordentlich die Hosen runtergeholt, und es war so, wir hatten alle Informationen, die wir brauchten, ihr wisst schon, alles, was wir tun mussten, was das zu machen, was alle sagten. Aber dieser eine Typ sagte etwas, das klang für mich einfach sexiger, und dafür habe ich den Preis gezahlt. Eine Menge Zeug. Ich wollte das hören. Nein, lass uns die Schlacht schlagen. Ihr wisst schon, mit allem umgehen, was kommt.

[00:59:53] **Matt Warren:** Ich weiß, wir machen das genau so. Ich denke, uns ist wahrscheinlich bewusst, dass wir das mit unserer Politik oder was auch immer tun. Weißt du, ich lese die Zeitung am natürlichsten und enthusiastischsten so, dass sie meine politischen Ansichten widerspiegelt. Verstehst du? Sicher. Natürlich tue ich das. Und ich versuche jetzt bewusst, auch die andere Seite so gut wie möglich zu lesen. Aber wir sagen doch, es ist Gleitschirmfliegen. Da ist es. Ist es nicht? Oder Segeln. Es war einfach ein Typ, der sagte, es sei okay. Und ich wollte mich definitiv von diesem Berg stürzen oder, weißt du, diese Überquerung machen. Also mache ich es. Ja. Ja. Warum? Worum ging es da?

[01:00:39] Ja. Interessant. Wir haben, äh,

[01:00:44] Das Gehirn ist schon ein seltsames Ding, oder?

[01:00:47] **Gavin McClurg:** Ja. Ich

[01:00:48] **Matt Warren:** Ich denke, wir fetischisieren Intelligenz irgendwie. Wir fetischisieren den rationalen Verstand, aber eigentlich spielen noch viele andere Dinge eine Rolle und Intelligenz führt einen nicht immer zu den richtigen Entscheidungen. Rationalität führt nicht immer, wir greifen ständig auf Intuitionen zurück. Es ist nicht falsch, es ist nicht richtig. Wir sollten uns dessen nur bewusst sein.

[01:01:15] **Gavin McClurg:** Hat der IQ damit zu tun?

[01:01:16] **Matt Warren:** hat damit zu tun? Um, es spielt eine Rolle. Offensichtlich hilft uns der IQ, die Intelligenz, gute Entscheidungen zu treffen, aber es ist nicht alles. Und ich denke, manchmal geben wir ihm auch ein bisschen zu viel Bedeutung. Es gibt zum Beispiel – man kann sich vorstellen, es gibt viele Menschen mit einem sehr hohen IQ, die absolut banale Fehlentscheidungen treffen, beim Gleitschirmfliegen oder bei irgendetwas anderem im Leben. Sicher, ich garantiere euch, es garantiert keineswegs, dass man gute Entscheidungen trifft, in keiner Weise. Habt ihr

[01:01:57] **Gavin McClurg:** Leute, habt ihr euch damit überhaupt beschäftigt? Ich werde oft mit dieser irgendwie schrägen, unwissenschaftlichen Lebensweise konfrontiert, wenn ich mit Leuten spreche, aber mir scheint – und ich bin jetzt 50 Jahre auf diesem Planeten – dass man ein ziemlich gutes Leben führt, wenn man all die Arten von Glück hat, eine riesige Menge an Glück, wo man geboren wird, zu wem man geboren wird, und es gibt all diese Dinge, die nichts mit unserem Charakter zu tun haben, oder damit, wer wir sind, oder wie gut wir darin sind, dieses Ding zu navigieren, das wir zu tun versuchen, das Leben. Aber es scheint, dass gute Entscheidungen dort ganz oben auf der Prioritätenliste stehen, weil man, wenn man sich Leute ansieht, die wirklich kämpfen, das oft auf eine schlechte Entscheidung zurückführen kann. Nicht immer, es gibt all die Arten von Leid, die nichts mit Entscheidungsfindung zu tun haben, aber es scheint, dass die Wahl des Partners...

[01:03:04] Kinder zu haben, wo man lebt, wo man arbeitet – da spielen Entscheidungen eine große Rolle, wenn man auf das Glück oder die Lebensfreude zurückblickt, wie auch immer man sie definiert. Es scheint, als gäbe es Menschen, die ständig schlechte Entscheidungen treffen, während andere mehr gute als schlechte treffen. Ich frage mich, ob der Ansatz im Buch euch geholfen hat, das zu verstehen, oder ob ihr dem überhaupt zustimmt, oder ob es einfach nur...

[01:03:38] **Matt Warren:** Ich glaube wahrscheinlich, ich bin etwas weniger davon überzeugt, dass es diese Sache mit den guten oder schlechten Entscheidungen gibt, weil das, was für mich eine gute Entscheidung ist, für jemand anderen eine schlechte sein kann, weißt du? Jeder ist anders. Aber ich denke, das Wichtige ist, dass man aktiv Entscheidungen trifft, egal ob gut oder schlecht. Man trifft sie, ja, man setzt sich hin und entscheidet: Ich werde eine Entscheidung treffen und dazu stehen. Sie mag eine schlechte sein, aber wenn man weiterhin Entscheidungen trifft und weiß, dass man eine Entscheidung trifft und dazu steht, und wenn man aktiv über diese Entscheidungen nachdenkt, dann ist das für mich etwas Positives, anstatt einfach nur ohne jegliche Überlegung durchs Leben zu stolpern.

[01:04:33] **Gavin McClurg:** Wie du schon sagtest, vielleicht nur zeitlich, aber ich höre mir gerade diese ganze Sache über Zeitmanagement an, die Sam Harris in seiner Waking-up-App hatte, und der Typ – ich kann mich gerade nicht an seinen Namen erinnern, aber er hat eine wunderbare Serie –, und das war sein Punkt. Er sagte, eine Entscheidung zu treffen ist eine Möglichkeit, viel Zeit zurückzugewinnen, indem man sich nicht über Dinge hinwegärgert, weil uns so viele verschiedene Optionen gegeben werden. Es gibt heutzutage 30 Sorten Senf im Laden, weißt du? Wenn du dir über den Senf Gedanken machst, wirst du das nie schaffen und von der Entscheidung, die du triffst, enttäuscht sein. Also schnapp dir einen, mach es einfach. Triff eine...

[01:05:13] **Matt Warren:** Entscheidung, wenn es um große Dinge geht, wie zum Beispiel, ob du mit deinem Partner in die USA ziehst, anstatt in Großbritannien zu bleiben, oder was auch immer – mache ich die X-Ops wieder? Ja, ich denke, du musst verhindern, dass du in eine Situation gerätst, in der du quasi durch dieses metaphorische Hängetal gespült wirst und deine einzige Option ist, am Ende im Baum zu landen. Aber bevor du diesen Punkt im Leben erreichst, sag dir: Ich werde aktiv eine Entscheidung treffen. Ich werde auf meine Intuition hören, auf mein Bauchgefühl, aber ich werde bei dieser großen Entscheidung auch meinen Verstand ein bisschen einschalten, weil es eine große Sache ist. Und sobald du die Entscheidung für dich übernommen hast, ist es so wie: Na ja, es könnte schlecht oder gut ausgehen, aber es ist wenigstens meine Entscheidung. Ich werde mich nicht wie ein Blatt verhalten, das einfach im Wind herumfliegt. Genau, also

[01:06:09] **Gavin McClurg:** Da wir so fehleranfällig sind und ständig so schlechte Entscheidungen treffen, wie wäre es denn, Hilfe von anderen Leuten einzuholen, die genau dieselben Vorurteile haben? Oder ist das nur verwirrend? Nein.

[01:06:25] **Matt Warren:** Ich denke, je mehr du dir dessen bewusst sein musst, ja, ich schätze, ganz einfach gesagt, und es gibt hier keine Lösung in der Größe einer Weihnachtskapsel, aber das Große ist, achte darauf, was du denkst. Sei dir bewusst, dass dein Verstand auf all diesen außergewöhnlichen Arten fehleranfällig ist, und höre anderen Leuten zu, die anders sind als du, die andere Perspektiven haben, die außerhalb deiner unmittelbaren Blase existieren. Ich meine nicht

deine Familienblase, sondern diese Echokammer, in die wir alle geraten können. Hör anderen Leuten zu, denk breit, engagiere dich, fordere dich selbst heraus – selbst wenn das bedeutet, dass ich einen Thriller lese, obwohl ich normalerweise nur Geschichtsbücher lese. Es kann so einfach sein. Hinterfrage deine Routinen und Gewohnheiten. Wir...

[01:07:30] Fallen wir in Routinen, weil wir schließlich nicht den ganzen Tag ständig Entscheidungen treffen können? Müssen wir wirklich in Routinen verfallen? Zum Beispiel esse ich normalerweise jeden Morgen zum Frühstück nichts, weil ich zu faul bin, es mir überhaupt zuzubereiten. Die Leute essen jeden Tag Frühstück. Warum? Weil sie nicht jeden Morgen darüber nachdenken wollen, was sie zum Frühstück essen sollen, weil sie über etwas anderes nachdenken wollen. Das sind so etwas wie Routinen, das ergibt Sinn. Aber wenn man in schlechte Gewohnheiten verfällt, egal ob es jetzt das Gleitschirmfliegen ist oder der Rest des Lebens, muss man sich bewusst sein, dass man in einer schlechten Gewohnheit steckt, und ebenso, dass man gute Gewohnheiten schaffen kann, indem

[01:08:16] Nun, indem man sich kleine Signale und Belohnungen für die Art von Verhalten gibt, die man bei sich selbst sehen möchte. Es geht oft um eine Belohnung.

[01:08:29] **Gavin McClurg:** Ja, lass mich mal eine schwierige Frage stellen. Ich denke, viele Leute fliegen zur Flucht, oder? Wir haben das vorhin schon kurz angesprochen, dass es eine der wenigen Sachen in meinen Abenteuersportarten ist, bei denen man eigentlich nichts anderes machen kann. Ich meine, wenn du fliegst, fliegst du, du bist voll dabei. Selbst wenn du nur am Grat gleitest, ist es ziemlich schwer, an anderes zu denken. Wie hängt das mit dem zusammen, worüber du gerade sprichst? Für mich ist es einfach eine Frage der Achtsamkeit und des Bewusstseins für die Lücken in unserem Denken und das, was wir erreichen wollen, und eben das Treffen von Entscheidungen. Ich weiß nicht, ob das gut zusammenpasst. Einerseits versuchst du, unbewusst zu sein, weil du einfach denkst: „Jesus, ich muss weg von dem Ganzen“, egal was der Stress bei der Arbeit ist. Und ich lese aus deinen Worten heraus, dass das ziemlich gefährlich sein könnte, weil du durch etwas flüchtest, das ziemlich riskant ist.

[01:09:33] **Matt Warren:** Meinst du damit, dass du fragst, ob man einfach nur faul vor den Problemen des Lebens wegläuft, indem man geht? Ja, ich denke, wir alle haben Anspruch auf Urlaub, wenn wir in einer privilegierten genug Situation sind, um einen zu haben, oder? Manchmal brauchen wir einfach diese Pause, was auch immer es sein mag. Bei manchen Leuten wird es sicher nicht das Fliegen sein, sondern ein Buch lesen oder zum Fliegenfischen gehen oder was auch immer sie tun können. Aber für uns, ja, ich denke, es ist okay, dass wir uns von unseren Problemen ausruhen und uns bewusst vom Berg wegfliegen. Aber ich denke, all diese Lektionen können auch auf unser Leben und auf das Fliegen angewendet werden. Also im Vorfeld: Was sind meine schlechten Angewohnheiten beim Fliegen? Wie scharf bin ich beim Fliegen? Ich weiß nicht, wie verlässlich sind meine Intuitionen beim Fliegen und wie sehr sollte ich ihnen vertrauen? Wenn ich auf meine Flüge zurückblicke, habe ich die Begründung für die Entscheidungen, die ich getroffen habe, einfach nur nachträglich erfunden? Kann ich meiner Erinnerung daran danach vertrauen? Habe ich es nur getan, weil ich das Gefühl hatte, mit den anderen mithalten zu müssen, oder weil ich zu optimistisch bin? Wenn ich pessimistischer wäre, würde ich mehr über das Risiko und wie man es mindert nachdenken? Man kann diese Dinge also auf das Fliegen anwenden und dabei wahrscheinlich etwas sicherer und besser darin werden, während es offensichtlich immer noch Spaß macht.

[01:10:56] Ich hoffe ja.

[01:10:58] **Gavin McClurg:** Ja, und das ist ein ziemlich guter Grund, es einfach direkt dort zu machen, ja, einfach nur zum Spaß. Also Matt, ja, faszinierend. Das Buch, das ihr alle... denkt ihr euch klar 29 Gründe, warum ihr es nicht tut und was ihr dagegen tun könnt von Miriam Frankel und unserem Gast Matt Warren? Schaut es euch an, es ist als Hardcover erschienen und es ist, äh, das ist faszinierend, Kumpel. Ich schätze deine Zeit wirklich sehr und ich weiß, wir haben gerade nur die Oberfläche dieses Themas gestreift, also freue ich mich darauf, dein Buch zu lesen. Ich konnte es vor diesem Podcast nicht tun, aber ich kann es kaum erwarten, es zu lesen und, äh, in Zukunft mehr über dieses Zeug mit dir zu erkunden, aber vielen Dank, ich schätze deine Zeit.

[01:11:37] **Matt Warren:** Immer eine Freude, Gavin. Schön, dich zu sehen und mit dir zu sprechen. Niemand sonst kann dich sehen, herzlichen Glückwunsch.

[01:11:44] **Gavin McClurg:** Was das Buch angeht, wie du weißt, habe ich das gerade mit dem Team durchgemacht und es ist eine große, das ist eine große Arbeit, ja.

[01:11:51] **Matt Warren:** Ich meine, wenn man sich da reinhängt, schreibt man definitiv ein Buch, das geht dann auf Kosten des Fliegens.

[01:11:53] **Gavin McClurg:** Ja, absolut, jeder.

[01:11:56] **Matt Warren:** Jeder, der mehr fliegen möchte, sollte weniger Bücher schreiben. Das ist die wichtigste Lektion davor.

[01:12:04] **Gavin McClurg:** Wir machen hier Feierabend. Möchtest du noch etwas dazu sagen, wo man es bekommt oder wo man mehr erfahren kann? Du hast mir eine Website geschickt, aber es sieht so aus, als wäre es auf Amazon. Es sieht so aus, als wäre es da, ja, es ist drin.

[01:12:14] **Matt Warren:** Es ist wahrscheinlich am besten, wenn ihr es einfach selbst über eure Kanäle sucht, egal wo ihr gerade auf der Welt seid. Im Moment ist Großbritannien der einfachste Ort, um es zu kaufen, aber mittlerweile verbreitet es sich weltweit. Amazon US hat es als Kindle-Version und als Hörbuch, und ihr könnt es also überall dort bekommen, wo ihr seid.

[01:12:34] auch bei Buchhändlern, Matt

[01:12:36] **Gavin McClurg:** Vielen Dank, freut mich sehr, Mann, und schön dich zu sehen, ja.

[01:12:39] **Matt Warren:** Schön, dich auch zu sehen. Pass auf dich auf, wenn...

[01:12:46] **Gavin McClurg:** Wenn euch Cloud-based Mayhem gefällt, könnt ihr uns auf viele verschiedene Arten unterstützen. Ihr könnt uns auf iTunes oder Stitcher oder wo auch immer ihr euren Podcast bekommt eine Bewertung geben – das hilft enorm, die Mundpropaganda zu fördern. Ihr könnt darüber auf eurer eigenen Website bloggen oder es in den sozialen Medien teilen. Ihr könnt auch mit euren Pilot-Freunden darüber sprechen, wenn ihr unterwegs seid; ich weiß, dass so viele interessante Gespräche auf diese Weise entstanden sind. Und natürlich könnt ihr uns finanziell unterstützen. Diese Show kostet viel Zeit, viel Schnitt, viel Speicherplatz, Musik und all die anderen Kosten hinter den Kulissen. Wenn ihr uns finanziell unterstützen könnt, haben wir immer nur einen Dollar pro Folge gebeten. Das könnt ihr über eine einmalige Spende via PayPal tun oder ihr könnt einen Abonnementdienst einrichten, der euch für jede veröffentlichte Folge belastet. Wenn ihr zum Beispiel einen Dollar pro Folge und alle zwei Wochen zahlen würdet, wären das etwa 25 Dollar im Jahr – viel günstiger als ein Zeitschriftenabonnement, und es macht all das möglich. Ich möchte diese Show nicht durch Werbung oder Sponsoren finanzieren. Wir werden oft danach gefragt, aber aus vielen verschiedenen Gründen, die ich schon oft in der Show erwähnt habe, möchte ich das nicht. Ich mag diesen Kram nicht am Anfang der Show und ich möchte auch, dass ihr wisst, dass dies authentische Gespräche mit echten Menschen sind. Das sind nur unsere Meinungen, aber unsere Meinungen sind wahr, und wir werden das weiterhin tun. Wir werden weiterhin nicht durch Sponsoren oder Werbegelder beeinflusst werden, da ich das für ein ziemlich toxisches Geschäftsmodell halte. Ich hoffe, ihr versteht das. Wenn ihr uns unterstützen wollt, könnt ihr auf cloudbasedmayhem.com die entsprechenden Stellen finden. Ihr könnt es über patreon.com/cloudbasedmayhem machen, wenn ihr ein wiederkehrendes Abonnement wollt, oder ihr könnt das direkt über die Website tun. Wir haben versucht, es wirklich einfach zu machen, und das gibt euch Zugang zu all den Bonusmaterialien, den kleinen Videocasts, die wir machen, und den zusätzlichen kleinen Nuggets, die wir in Gesprächen finden, die nicht in die Hauptshow kommen, aber von denen wir finden, dass ihr sie hören solltet. Wir stellen nichts davon hinter eine Paywall. Wenn ihr euch die Unterstützung nicht leisten könnt, lasst es mich einfach wissen und ich richte euch natürlich ein Konto ein – das wäre dann natürlich auf Lebenszeit, und hoffentlich seid ihr irgendwann in der Lage, uns zu unterstützen. Ihr findet das alles auf der Website. Alle, die uns unterstützt haben oder sogar unseren Newsletter abonniert oder Cloud-based Mayhem Merchandise wie T-Shirts oder Hüte gekauft haben, sollten bereits eingerichtet sein. Ihr solltet ein Konto haben und auf all dieses Material zugreifen können. Vielen Dank fürs Zuhören, ich schätze eure Unterstützung wirklich sehr und wir sehen uns in der nächsten Folge. Danke.