

Elite performance, Flow States and Mindset

Cloudbase Mayhem Podcast 273 — NBA coach and author Bret Burchard

Published	2026-05-23
Episode page	https://www.cloudbasemayhem.com/273-elite-performance-flow-states-and-mindset-with-nba-coach-and-author-bret-burchard/
Duration	01:35:28
Speakers	Bret Burchard, Gavin McClurg
Languages	English (en) · Français (fr) · Deutsch (de)
Audio	0273-elite-performance-flow-states-and-mindset-with-nba-coach-and-author-bret-burchard.mp3
Transcription	faster-whisper large-v3, language en
Diarization	pyannote/speaker-diarization-3.1
Translation	gemma-4-12b-it-qat-q4_0.gguf
Dictionary	1 correction(s) applied

Contents

English	2
Show notes	. 2
Transcript	. 2
Français	20
Show notes	. 20
Transcript	. 20
Deutsch	39
Show notes	. 39
Transcript	. 39

English

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

Show notes

Explore the psychology of elite performance, flow states, and mindset with Bret Burchard, former NBA coach and author of *Catching Confetti, Developing the Mindset of a Champion*. Discover how mental training can transform sports, your flying, and everyday life.

The post #273 Elite performance, Flow States and Mindset with NBA coach and author Bret Burchard first appeared on CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:17] **Gavin McClurg:** Hi there, everybody. Welcome to another episode of the Cloud Base Mayhem. A very different, very cool show for you today that I think all of you will get a lot from and help your performance in the sky and on the ground. Many thanks to Kevin Booker, who put this guest in front of me, reached out a few months ago, a longtime listener and sailplane pilot we've had on the show. But Kevin said, hey, you got to get Brett Burchard on the show. And I thought, I don't know who that is. And he told me about his recently published book called *Catching Confetti, Developing the Mindset of a Champion*. And I got the book and read it and was really impressed and kind of blown away. And Brett is a former NBA coach who worked for the Suns and has been involved in basketball his entire life.

[00:01:09] He grew up in a basketball family. His father is a very famous coach and player. And he noticed when he was when he got into the coaching ranks, especially at the really high levels in the NBA, that there was something different between the really top tier guys, you know, Steph Curry and Kobe Bryant and others and the guys that were just below them. You know, so they were the guys that were playing four to six minutes a game. They weren't the starters, but they had all the talent that all the drive they've been playing their whole lives. They. They had the work ethic and the desire, but for some reason they were not completely able to crack the code.

[00:01:54] And, you know, at that level in the NBA, you've got nutritionists and psychologists, you've got everything, but and certainly the coaching and the time and the talent and the size. But there was something that just held this other group back and it was the mental side. It was the mindset. You know, Steph Curry could just make absurd shots over and over and over again because of the confidence, because of flow state, because of the lack of fear. And he really dived into why. Why did these other guys not have it? And could they learn it? And of course, he discovered they could. And so he developed a whole training regimen and a mental training regimen to help these.

[00:02:43] Athlete athletes out and turns out this there's a lot of connections with you'd be surprised with flying and the NBA, because what we do is mostly mental, of course, and then there's a lot of threads here and just general life and just being a better human, better husband, better wife, better father. So I found this just a really fun talk to learn about. Mindset and the difference between mindset and mindfulness, how you can find flow and prepare to get into flow. It's not something you achieve. It's just something you relax into. So we've talked a lot about flow on the show, but Brett is a real expert in getting there.

[00:03:34] What happens when you get out of it? How to get back into it, how to utilize it, not in just extreme situations or high level situations. Sports, but just in life, we talk about the kind of transcendence of flow in this one. We talk about accidents and recovery. You know, can you can you come in too fast? What does it look like, how to do it? You know, it's, of course, in the NBA, if you have an accident, the people sitting right next to you on the bench are going to take your spot. So there's a lot of stress there and there's often the desire to come back too fast. And to skip a lot of the lessons that are involved in that and that there was really a lot of that that struck a chord with me because, of course, in our sport, the risks are very different than in the NBA.

[00:04:27] Obviously, injury is a big one in the NBA, but you're not often going to die because of a mistake. So anyway, we really riffed on that and it was a lot of fun to to explore the various aspects of recovery and coming back. We talk a

lot about fear, how important it is, but also trying to understand the difference between irrational fear and wisdom. And we talk about ego and the place of ego and how the ego can both be supportive and destructive in terms of performance and many other things. Just had a blast with this. I really appreciated the the chance to talk with someone who.

[00:05:13] Was there's not a pilot, but obviously someone who is explored and dived into and is coaching and teaching things that are so relevant to what we do in the sky, both as pilots and as people enjoy. This is a lot of fun. Enjoy this chat with Brett Burchard, the author of *Catching Confetti*. Cheers.

[00:05:49] Brett, thanks for coming on the show. I've just finished up your book, *Catching Confetti*. And I'm really psyched that Kevin Booker, a mutual friend of ours, connected us. You know, he's a sailplane pilot. He's been on the show. I don't have many non pilots on the show. You know, your your journey has been in coaching and in the NBA and writing great books about flow and mindset. So we're going to get into all that. But welcome to the show. I really appreciate your time. I enjoyed having a conversation with you last week. We were kind of getting ready for all of this, but I think this is going to be a lot of fun.

[00:06:24] **Bret Burchard:** Yeah, cool. Thanks for having me jumping into uncharted waters here a little bit. But I'm excited to learn from you and have an interesting conversation on mindset and flow states and elite performance and how all those things come together and draw out the best of us. So thanks for having me on.

[00:06:44] **Gavin McClurg:** Yeah, I'm really excited for it. Let's let's spend just a few minutes here on how the the the world got us together. What what is your what has been? Your journey you've spent, I think, most of your career in the NBA in coaching and then, you know, bring us to how you ended up writing this book with your co-author. It wasn't just you, but take us through that journey a little bit.

[00:07:08] **Bret Burchard:** Yeah. So my background is is primarily in basketball. I'm a son of a coach who had a very successful career, Hall of Fame's championships name on the floor, all that stuff. And so I was born into the profession, raised in the gym. Been around basketball my whole life and as really started on that journey early, early on, got into the coaching profession, following dad's footsteps a little bit and found my way into the NBA. So I've coached for professionally for over 16 years, NBA, you know, minor leagues, college, so various levels. And it was really during my time in the NBA that I started getting interested in.

[00:07:54] I started looking at the coaching team and seeing their talent and their skills in the NBA and seeing the mental side of the game and watching these guys, you know, just being around elite performers like best in the world at what they were doing and seeing like, All right, these guys are different, different than me, different than other people I've been around before. And and so I started learning from them and just seeing what what made them tick and and what they were working on at focusing in. And at the time I was in the NBA, there was really a gap in in the mental side of the game. of the game as far as development goes it's getting more commonplace now but at the time i mean our our staffs they had of course skills coaches and strategy coaches and had athletic trainers and strength coaches working on their bodies working on their skills working on the strategy but there was really nobody giving them focus on the mental side of the game and i started thinking this is a real opportunity here because i was noticing it as a separator you know the guys i was working with weren't necessarily the starters or the stars of the team i was working with some of the role players the rookies the sophomores the guys trying to break into the league the guys that are trying to stick you know the guys that might only get four to six minutes a game and they had to make that moment count um this was like okay how can i help these guys aside from making them better shooters or improving their ball handling how can i help these guys

[00:09:20] take the next jump in their career because the reality in in in a place like the nba you know there's so many talented players like they're they choose what 12 15 all-stars a year 20 all-stars a year but there's probably a couple hundred all-star talented level players in the nba but there's a difference in mindset and and that was separating like the really great ones from the guys who were hanging on so so

[00:09:51] **Gavin McClurg:** you're saying that technique and the ability and athleticism and and all the things that you think about in an athletic sport like the nba they're they're they're more or less equals it's this little thing it's this mental part that was the separator for

[00:10:08] **Bret Burchard:** sure here's a guy on our team that's like the best shooter in the gym on any given day but when the lights come on and you're in the moment and you've got one shot to decide your fate do you make that decision or do you make that decision make it or miss it and could he perform in that moment like here's a guy that could jump out of the gym he was more athletic than anybody in the league but he couldn't apply that to what was going on the game here's a guy who was great until failure hit and he couldn't recover under failure and it would knock him off balance he was too easily knocked off balance he couldn't recover quickly and so that hurt his hurt his ceiling and his potential um and so in my role i was a development coach and i just naturally like my own mind says like okay i can teach how can i teach this how can i help people learn this i wasn't going to settle for a one guy's got it and the other guy doesn't it's just your dna you know so i started digging in how can i help these guys improve the mindset even if they can't get to the elite level can they get to their best level and so i started studying got deep into flow states mindset and then and then got connected with a guy in ohio who's now a business partner of mine and we wrote the book together where we started really deciphering okay what's what's the operating system happening beneath the surface like our subconscious mind that's really driving us under pressure and under stress and so we started diving deep into that applying it to athletes and high performance

[00:11:47] and and that's what produced the book catching confetti where we're just trying to offer a guide for how to how to develop your own mindset to the to the best it can be you

[00:11:59] **Gavin McClurg:** know help me convince my listeners because they're they're probably going okay how does the nba connect to flying and you just said something you know flow state is something that's a really common theme on the show so i think they're getting it but you know in in an nba players in the in a game or something you miss a shot uh that could you could you could blow the game but you're not gonna but the the risk is different it's a massive amount of risk especially for these guys that you're saying that are they've got this four to six minutes to to make something to make the team to stay on to make a mark you know not just be a fleeting glimpse through their career that you know that it's not ending it's just starting but help me connect the dots you know i know you're not a pilot but i'm seeing i'm seeing a lot of synergy between you know making that shot under enormous pressure and stepping off stepping off a mountain into enormously strong conditions for example i mean just a lack of focus for a brief second can be literally fatal yeah

[00:13:07] **Bret Burchard:** that's the separator right and in your world it's it's physical failed fatal like it's life or death literally there's a physical danger to it in in a basketball world not as much a physical danger as much as you know and an insecurity or an emotional risk you know these guys i was working with in the nba are putting themselves out there on display vulnerable exposed facing the most intense competition under the most scrutiny that they're ever going to experience um so every time they put themselves out like every time they show up to a game and step on the court there's just like vulnerability that they're exposing themselves to to be changed and they're not going to be judged by others to be criticized you know we have a saying in basketball like the competition always tells you the truth like when you step out on the court you're going to learn real quick

[00:14:04] are you good enough are you bad enough where's your weakness where's your strengths like and at the nba level it's ruthless it's relentless you know if you have a weakness they're going to expose you yeah to the whole world and then it's going to be on twitter afterwards and it's going to be on sports center and you just be like so there's this an emotional risk that that plays into it um but so so not the not the physical risk but you're still like in these moments of pressure whether it's a physical pressure you know physical danger or there's an emotional risk you're looking at how can i be at my best when the moment matters the most and and both of those things can distract you can take you out of the moment um can can cause you to be less than you're better than you're better than you're better than you're better than you're less than your best whether it's a physical fear or it's you know it's a intangible emotional fear and so these guys you know whether you're flying whether you're playing basketball if you're if you're trying to get to the best of your abilities whether you're just trying to be

[00:15:13] a good husband or a good father like you're trying to get to the best of your abilities it's like how do i quiet my mind and and and tone down the that subconscious mind that's that may be distracting me from my best self so i can be at my best in the in the most important moments and

[00:15:33] **Gavin McClurg:** is this your your template you talk about you talk about the seven mindsets in your book how do you start you so you've got this guy first day insanely talented you can tell he's just he's just he's just smidgen away from being a kobe bryan or something but he needs that where do you start him on that where do you start how do you how do you help him focus or unfocus from what he needs to be doing

[00:16:04] **Bret Burchard:** yeah the the the place we start is is kind of a diagnostic can be self-diagnostic we have a measurement tool we use but it's it's it's trying to figure out like what is the real fear underneath like we can say oh i've lost my confidence or you know i just i don't have confidence i lose focus whatever there's there's an underlying fear or insecurity that drives our actions our reactions our decisions under stress and under pressure and so we try to really quickly drill down to what is that underlying insecurity or fear that is that is kind of ruminating beneath the surface and this happening at a subconscious level so we have to really peel back some layers to to get down to you know to the core of that

[00:16:55] but but that's what we're looking for yeah is

[00:16:57] **Gavin McClurg:** the opposite of that confidence i mean is that is that the steve curry's and the kobe do they do they not have that fear or how would you compare

[00:17:07] **Bret Burchard:** yeah so they those guys have learned how to you know i wouldn't say they don't have that fear they they do have the fear they've learned how to reframe every moment to quiet that insecurity that may be there

[00:17:22] **Gavin McClurg:** okay you

[00:17:23] **Bret Burchard:** know steph curry was like the the poster child for me and i've been when i first got into this because you know he was at the peak of his career at the time and just doing things that are like unheard of like how is he making that shot how is he pulling this off and looking so like relaxed and poised and you know and it just he he embodied that flow state mindset and so he was the poster child for me is like how do i get other people to to to adopt that like to figure out how to develop that mindset and here's the here's the thing about these these guys the guys who perform well under pressure it's not they don't have a special dna you know they got it you don't the guys who can perform well under pressure don't feel the pressure really

[00:18:18] which is a wild thing to think right and this can be a learned state but i'll tell you a quick story so lebron james was had joined the miami heat you know this is when they joined the big three him duane wade chris bosh and you may remember like the opening press conference he was like you know this big promise like not one not two not three we're gonna win four five six championships like these big it was this big thing right and then it didn't start well you know that dynasty so to speak they actually like went to the finals and they lost and then the next year they're back in the eastern conference finals so the semi-finals of the

[00:18:59] against boston celtics at home and they lose and now they got to go to boston on the road for an elimination game if they lose in boston they're eliminated from the playoffs two years in a row they haven't won a championship it'll likely destroy the dynasty probably kill lebron's legacy like there's a lot riding on this thing and he's going into boston which boston is a basketball town the celtics are going to win the championship and they're going to win the celtics are like have so much history they love them so they are ruthless they are ruthless lebron would say anytime i got to boston like as soon as i landed i could just feel it in my pressure cooker it's just a yeah it's a brutal environment to go into well he said this particular time when he landed in boston he said i felt nothing i felt nothing he went on to have like one of the greatest playoff performances of his life life they won that game they end up winning the series they go on to win the championship that year the rest is history but these guys who can perform well under pressure they just they don't feel the pressure they're so in the moment that subconscious mind is quieted down that insecurity is not driving them in the moment they're just they're fully present fully engaged and

[00:20:23] **Gavin McClurg:** would you say that lebron when he landed he was already in a flow state was what you you said something that i that i hadn't heard before maybe this was in rise of superman but you can't achieve flow state you relax into it talk about that yeah

[00:20:41] **Bret Burchard:** 100 you you know and this is the mistake i think a lot of guys a lot of high performers and athletes make is they're trying to obtain it i gotta get they're striving to it they're they're struggling to get there and it's not that's not how flow works like you receive it and so the work we do with athletes is not about hacking into flow as much as it's positioning yourself to receive it and part of that is quieting the mind part of that is your your processes and your routines leading up to it and so it's it's a received state it's a relaxed state you're not going to you for basketball players you know i have a lot of them come up to me like i have lost my confidence i've lost my confidence i've lost my confidence i've lost my confidence and they're trying so hard to get their confidence back and they're putting so much pressure on every shot and every shot becomes an indictment on do am i confident or am i not like they've put all of their identity all of their belief on the result and that's giving them feedback on am i allowed to be confident today or not and uh um it's it's this striving

[00:21:57] that keeps them stuck so what we really try to do is help them relax their mind relax into a state position your state position yourself to to receive that flow and

[00:22:10] **Gavin McClurg:** is it how do you teach a lack of striving in people with egos the size of the moon i would imagine right i mean they're they're i i'm just picturing myself in the body of somebody who just how how do you not go but what if i miss what if i don't i mean that's hard that's some serious mental training

[00:22:31] **Bret Burchard:** mental training because it is our natural state especially with high achievers where you think if i work hard enough i'll get there and that's the that's the mindset that i've been that's been like drilled into our psyche from a young age work

[00:22:46] **Gavin McClurg:** hard just work

[00:22:47] **Bret Burchard:** harder just work harder just drive more just give more effort do more reps and you'll get there um so it's very counterintuitive and it's hard to break that break that default mindset but once they figure it out it's it's it's a game changer for sure tell

[00:23:07] **Gavin McClurg:** me about i mean i think it might be too much to go through all seven mindsets but what there must be three or four that are these are the ones these are or is it is it pretty equal i mean you give 20 to each one i mean when you're when you're when you're taking this fictional player that we're talking about that that you're you're he's in the b squad you need to get him as a starter and he's got a lot of tools it's just here it's just up in his head what what are the three that you find in your co-author found that okay these are the ones yeah

[00:23:43] **Bret Burchard:** really the foundational concept is this is is a focus on where are you placing your identity and that's the the core of a lot of our work and so what we find in in most of the people we work with that are struggling in those moments it's they have placed their full identity on the outcome and the results either it's the results become an indictment on who i am either i'm a failure in my mission or i don't belong in the community anymore and so our brains are just are like biologically evolved to we're constantly obsessed around two questions am i doing a good job and do they like me and

[00:24:30] everything we're experiencing we're filtering it through this lens am i doing a good job do they like me and do they like me do they approve of me was i good enough did i meet the scorecard and and that's driving this this insecurity so like we don't know this is happening it's happening in little tiny ways it's happening in big ways but we're constantly like posturing and and positioning ourselves to prove that we're doing a good job and we belong in the community or we're we're hiding we're withdrawing so we can't be invalidated no one can say that i wasn't good enough no one can say that i didn't belong i worked with a with a first round draft pick rookie he's projected to be a great player he really struggled with shooting and that was the piece that i was supposed to help him with we come into the gym early before anybody else got there and we were doing elementary drills like just rewiring and reformatting his his form um and

[00:25:36] it's it's a little bit humiliating it's a little embarrassing like here's a professional athlete first round draft pick doing supposed to be a star and he's doing he's doing foundational stuff

[00:31:03] **Bret Burchard:** and if i can't live up to the standard that that they perceive me at how does that define me you know that's the the physical risk physical danger is is real and legitimate in your world and it has to be taken into account um you know the other side of that is like you know what we what we do with athletes is is it's called a scenario switching exercise it's like okay if you can walk up to the to the precipice to the starting gate to wherever it is and and imagine how this race goes this is so counterintuitive to to typical mindset training because most people tell you to like imagine the perfect race right everything going smoothly like the perfect outcomes and we actually do an exercise where we're gonna imagine going poorly what

[00:31:58] is the worst possible outcome here what could happen aside from death okay let's take that one off the table but let's say you don't perform your best let's say you crash and survive but you don't finish well now look in the mirror and you're like okay i'm gonna do this i'm gonna do this i'm gonna do this here who are you who

[00:32:16] are you what's your identity what does this moment say about you and then we'll do we call it scenario switching do the opposite okay go into the race and see it go perfectly now stand in front of the mirror and who are you and if those two scenarios are like drastically different how you see yourself that's a clue that okay our identity is misplaced here we are putting our identity on the results and and that's where starting place for us to be and that's where we're going to be and that's where we're going to start to work on um we we had a player if i told you his name you'd you'd know it but he came through phoenix on a pre-draft workout and there had been stories written about him just profile pieces that he was like really big into meditation and and mindfulness and all this we came into our workout and he was billed as a great shooter and he missed every shot in the workout like you started feeling bad for me like i know you can make shots you know you're a better shooter than

[00:33:16] one and this is like a tryout you know are we going to draft this kid or not and so you start feeling bad for him and and the coach stopped him and he's like he's like you've imagined this workout before haven't you he's like yeah done a lot of mental work on it he said you didn't imagine it going like this did you he said no he couldn't recover he had only seen it going perfect he only seen it going well and now it wasn't going like he imagined it and there was there's no way for him to recover he had put his identity on his performance in this workout and and now it didn't go like he thought and now it becomes an indictment on who he is he can't get out of the rut you know old samurai warriors you know they go into battle and the first they're what they're doing before they enter battle is imagining their death imagining as bad

[00:34:14] **Gavin McClurg:** as it can

[00:34:16] **Bret Burchard:** if i can be at peace with this going poorly then i can fight with no fear i'll be okay um and so yeah that's what they would do before before battle let me imagine my death i i come at peace with that and then and then i can fight with no fear i i one more story to illustrate it um you know the the bulls chicago bulls dynasty in the 90s with michael jordan scotty pippen they were going for the three-peat and they were going for the three-peat and they were going for the three-peat and they three championships in a row and they were actually down they were i think they lost maybe going into game seven against the indiana pacers to make it to the finals so again dynasty's on the line phil jackson he's like the zen master of basketball coaches he was super into to mindfulness meditation all that kind of practice on the basketball side and he goes into the team and he said this you have to be be okay with losing this game

[00:35:20] like why would you on earth would you tell someone that it's like you have to be okay like what he's saying is you have to go into this being okay with the outcome however it goes so that you can be fully present fully engaged you can fight with no fear you

[00:35:36] **Gavin McClurg:** can fight

[00:35:36] **Bret Burchard:** with no fear

[00:35:39] a caveat i would never tell a golfer that's standing over the putt you know on the 18th green of the masters to imagine this lipping out like i you know you want success you want to you want to imagine the grit swing but as a preparation to position ourselves to receive flow in those biggest moments we have to make sure our identity is not on the line

[00:36:03] **Gavin McClurg:** we're jumping ahead i want to come back to fear but i wanted that you just brought up something is there a pre-event meditation mindfulness is there something we can be doing to help us relax into flow beforehand like lebron when he's on the airplane um this is something that pilots struggle with you can you're often just in flow whoa i'm there and that but then something can happen whether it's nasty weather or suddenly gusty wind or you find yourself in the lee where you're bonked out of it sometimes it just intensifies the flow and it's great but other times it's not like like you said it's you can often be unrelaxed out of it you know a stressor will kick you out of it but i'm wondering if there's something pilots can do on launch or the drive up the hill or the hike up to launch where they can prepare to try to enter in into flow before the flight before they're actually yeah just suddenly the subconscious takes over a

[00:37:14] **Bret Burchard:** hundred percent and this is part of the skill work we do with our training but our meditation practice we call it identity space and it's it's creating the flow of the flow of the flow of the flow of the space where you can go to feel that secure identity and so the scenario switching exercise is is a great preparation practice i do it all the time i do it before a podcast with you okay imagine this going terrible how would it be imagine it's going great how would it be so i can show up nothing to prove nothing to hide my identity is not on the line here i'm showing up to serve but so that's a great great practice our identity space meditation is about creating a space where you can go to to feel the security of your identity to know i have everything i need i don't need anything from this performance so now i can show up and engage with however the circumstances um show up whatever variables happen i'm ready to to react to to to respond to and engage nothing here is going to be an indictment on who i am and then we build triggers on top of that and so how can you access that space where you can go to to feel the security of your identity space you know on a moment's notice um and so we so we activate all the senses around that so we can build build in triggers but the key here the the key here and this is where i differ a little bit from the typical you know mental skills training is there's there's such an emphasis on mindfulness right let's just breathe and calm and let emotions pass over you and and all this and and that's good it's a starting place but you know

[00:38:54] i don't know if any monks have become like world-class pilots i just don't know if that's happened you may know some but if you're really trying to like achieve like make something happen accomplish amazing things lead somewhere change something you know it's not just a mindfulness a detachment from reality it's how can i get to a secure identity so i can engage with reality from my best self and so it's a mindfulness to start okay let's become aware of the sensations that are happening the emotions that are happening the fears whatever might be there and now it's can we flip that into a mindset upgrade okay how can i come out of this meditation this mindfulness and now engage with the moment that's in front of me um that's how you're going to make the most gains and most change yeah you

[00:39:50] **Gavin McClurg:** do a really good job of this in the book and you just explained it pretty well there but just give us a quick difference between mindfulness and mindset because it's important yeah yeah the talk is all mindfulness these days it's all mindfulness but there's there's it's

[00:40:06] **Bret Burchard:** it's the buzzword it's the big thing right and and again it's it's a starting place okay i'm not against mindfulness yes be aware pay attention to the sensations we want to detach from maybe the feelings or emotions that could drive us unconsciously okay okay put a little separation between feeling and action so we're not responding impulsively um but it's not just a removal from the world it's not an escape from the world like the leaders i work with like the ones who have done the most yoga retreats and and mindfulness sessions tend to be the most like insecure and stressed out in the biggest moments like i work with i work with a coach that came into the practice one day we've had it we were in a meeting and we were talking about mindfulness were in a tough stretch and like he came in so angry and so mad and he said this is so funny he goes man i did yoga three times yesterday on our off day and i'm still pissed off it's like it's like yeah because mindfulness isn't the end point right okay let's pay attention to that and now let's rewire let's flip it okay let's let's re-engage can we re-engage with a secure mind a secure identity gives you somewhere to go and if you're not if you're not activating that part then you know hey that's fine you can go you know sit on the couch and be enlightened in peace you know with your life but i usually work with like super ambitious high achievers who are trying to trying to do big things and push the envelope and so there has to be that mindset upgrade so you can re-engage let's

[00:41:44] **Gavin McClurg:** dive into fear i think you'd be a perfect person to talk about and explain to my audience kind of the psychological architecture of you know the the the the the the the the the the the the the the the the

the the fear you've mentioned it a bunch of times every pilot no matter what they're trying to achieve if they're a weekend warrior or they're a world cup pilot and world class has an intimate not even they're intimately aware of fear and we always talk about it as that their fear is good it keeps you alive you don't want no fear if you have no fear it's really really really sketchy it's the difference what what can be very hard to understand consciously is is this a rational or an irrational fear you know is this just the barking between the ears that you should just ignore or is this wisdom you know is this because we all the we talk about the little guy on your shoulder you know that you know wait a minute this might not be the day okay is that just noise or is this maybe not the day you know it's it's can be very hard to decipher is is this irrational or irrational on the outside but it's it's it's it's it's it's it's it's it's this day at this time are these conditions that i've i've got the skills for this yeah talk about that i mean fear is different but i i imagine there's a ton of fear with your athletes and who you've coached and again it's just on that it's what if i miss what yeah yeah

[00:43:13] **Bret Burchard:** this is such a this such an important topic and and especially in your world where that discernment is is so much more important because of the physical danger that's that's present and so you categorized it perfectly i think you know rational fear versus irrational fear like like there is a rational fear that there's a real danger you know that exists like especially in your world hey i could get hurt i could die like this is a real thing and what you said is right on like that's that's good it drives your focus and this is where i i admire your world so much and and i wish i had the courage to to get into it more because um because that fear is driving focus like it it brings so much of your attention to the present to the here and now um and and that's a good thing right that's that's drawing out the best of you and and i think that's we we jammed on this a little bit the other day but like my first introduction to to flow states and all this was that the book the rise of superman and and they did a lot of study on me high chick semi high and all that but but their studies were around these action adventure athletes it's like how are they breaking records and and advancing the sports and stuff so much faster than everyone else and part of that was because of the fear component like it it requires you to be so focused so present that that amazing things are possible on the flip side of that there is an irrational fear there where this it's it's the insecurity it's my identities on the line not just my life but my identities on the line

[00:44:55] and and how this goes is going to be indictment on who i am and so it is parsing out the difference between rational fear versus irrational fear and i think you know the rational fear the risk the dangers that are present it's so valuable because it's going to force you to do your preparation to to improve your skills to to not cut corners right to be diligent in your work all that is super important and valuable and so so that's driving your focus now what could take you out of the moment is that irrational fear i have to prove something with my performance i have to prove something through this race through this flight or i'm going to hide from being invalidated and i'm not going to take that like jump in like i know i'm such an amateur i feel i feel ashamed even sharing my action adventure stories with you but like you know in my experience downhill skiing like you have to have a little bit of speed to to make it work and if you're if you're so cautious and and hiding and i'm afraid and and i'm hesitant

[00:46:12] **Gavin McClurg:** real risk

[00:46:14] **Bret Burchard:** you're gonna be even worse right and so like if i'm if i'm showing up to protect myself i'm not going to be fully engaged fully present like i'm not going to give everything i have to do to protect myself i'm not going to be fully engaged to it um and so yeah in your world especially that that deciphering in my world it's it's more of the emotional fears you know not the physical danger but the emotional and most of those irrational fears that are taking them out of the present moment

[00:46:43] **Gavin McClurg:** neurologically what what's happening there and what what do you what do you tell your athletes when they're experiencing irrational emotional fear i think i think i think it's the same even though there is a real physical component of the risk to flying it's still emotional most and most of it a lot of it is really irrational you're thousands of feet off the ground if something happens right now you got plenty of time to deal with it what's what's what what do you when when someone's just bitten by too much fear that they got you know you you talked about putting a masters on the 18th green holy cow after four days i mean i just my dad my dad was a golfer i grew up golfing and so did my sister and i just he talked about it being the hardest sport in the world because it's so much time it's just five hours for four days you got to hold your shit together and if you get the yips one time you're done you know how do you how do you control that neurologically on the 18th green at the masters it's

[00:47:46] **Bret Burchard:** like it's like golfers and tennis players are like just incredible like the physical toll that the games require the the the skill diversity that's required in both like the amount of shots you have to hit just all the different skills you got to have you know and then maybe the worst like the hardest part of it is like you're out there by yourself you know golfers have caddies and a great caddy can help tennis is now allowing coaching a little bit but for the most part you're like you have no teammates to protect you or cover up for you like it's you on the course to everybody and it's such wow physically mentally emotionally taxing both of those both of those moments and so you are looking for ways to to reset and it's the mindfulness piece knowing all right i'm off center here i've gotten knocked off balance how do i recover how do i recenter and so a lot of the prep work we do is helping people understand quickly what is the likely cause that got me knocked off balance so i can recover quickly under pressure um and then it's it's practicing the identity space building the triggers on top of that so that we can reaccess those flow moments or position ourselves at least for those flow moments as quickly as we can it's it's a lot of your preparation and processes that go into place i mean i when i do workshops with basketball teams you know the first thing i ask people is how do i recover and i'm like how many of you are going to hit it know you're going to hit adversity during this season every hand goes up how many of you know that overcoming adversity is going to make you stronger every hand goes up what are you doing to prepare to overcome the adversity

[00:49:42] silence it's like you're preparing your game plan you're practicing your shooting you're practicing you're rehearsing your plays why have you not rehearsed or prepping uh preparing for when this thing goes bad how to overcome adversity and and that needs to be this is where i i differ from a lot of you know mental skills training is that you know we're not just going to imagine the perfect olympic gold medal routine like we got to prepare for what happens when this thing doesn't go like i expect it to and am i secure enough in who i am that i can adapt and and engage with it um and then do i have the skills

[00:50:27] to adjust on the fly and and re-engage so a lot that's that's got to be part of your preparation as much as the the skills and strategy piece

[00:50:37] **Gavin McClurg:** we've been talking about there's there's a lot of science now behind visualization and i would imagine that's a huge thing for nba players is just imagining or just seeing over and over and over again that jump shot going in going in going in going in just the technique and the coming off the end of your tips of your hand and all that goes all that foundational stuff that goes in i imagine that's a big part of training i mean it's something like you can get 90 done of the actual of actually doing it just if you do it in your mind but it sounds like you're talking about and and feel free to come in if that's not the case but it also sounds like you're talking about it's just as important to visualize it not going well is it visualization and that's

[00:51:22] **Bret Burchard:** where the you're yeah for sure and and what you're talking about is true i think there's more to it than you're talking about more and more studies coming out now of how like you know injured athletes can do visual visualization techniques i got stuff yeah when they're laid up come back right yeah yeah catch right back up when i was with the when i was coaching with the in the nba you know the the virtual reality was just starting to like seep into professional sports and we were using that to like how can we train athletes that aren't injured or that are injured and can't be on the court you've probably experienced that in in simulators and things like that where you can practice and and get those reps but yet there's also the other side of the visualization from an identity perspective how can i untangle my identity my self-perception who i am from the actual results in in the outcomes of of my performance and so i think that's a big part of it and i think that's a big part of it and i think that's a lot of the work i'm doing with again i wouldn't go to a basketball player and say hey fourth quarter you got two free throws every time you walk up to the line just make sure you know do one rep of it missing and one rep of it being like no in that moment like i want to see that thing go through i want to track it and yeah you know but in a preparation for that moment i want to you know we have to you're not going to be able to drop into the flow state if your identity is all on the line so i think that's a big part of it and i think that's a big part of it and i think for this moment i have to make this shot or else i'll tell you a great story this is a great illustration i saw it real time i was watching my buddy my buddy's 10 year old son youth basketball game saturday morning went to the game sat with his family we were all sitting underneath one of the baskets and the bleachers so it was his dad his mom grandmother grandfather and two sisters we're all sitting on the basket the kid gets fouled

[00:53:29] he's going to the free throw line he's standing at the free throw line waiting for it all to get set up and organized before the ref passes in the ball you see him like shuffling his feet back and forth like there's a little anxious energy in it and i'm looking at his eyes he looks up at the rim and then he looks down at us he looks at the rim looks down at us shuffling back and forth his eyes are going back and forth between the rim and between us say what do you think's happening in his brain right now he doesn't understand this but here's what he's saying he looks at the rim if i miss this shot he looks at us will they still love me

[00:54:11] **Gavin McClurg:** wow if

[00:54:13] **Bret Burchard:** i miss this shot will they still approve of me wow if i miss this shot will they that's his identity is on the line in this moment right this was this was shown up in a 10 year old kid okay but this is happening to us every day all the time do they like me am i doing a good job

[00:54:38] **Gavin McClurg:** right he

[00:54:40] **Bret Burchard:** gets the ball he ends up missing the free throw he crashes in there to get the rebound and put it back up everyone goes crazy but like what is wired in his brain right now like i have to work harder to win their approval wow i have to perform better so they'll love me and that's that's the when you talk about what's the irrational fear driving us in these moments that's it that's the core of it right there what

[00:55:07] **Gavin McClurg:** do you think about athletes who claim and i've got a few examples of this i don't know alex honnold really well but i don't know if you saw free solo it's the scariest movie you've ever seen if you haven't seen it the only thing that saves you is you know that you live it's insane right i mean just free soloing lcap but they talk about it in that movie that he's got a different they studied his brain and he's got a different amygdala than the rest of us have so he's he's got a different relationship with fear than most people have i have a buddy that i used to i used to do a lot of hair boating a lot of white water really seriously dangerous white water kayaking and one of the guys i did it with was a red bull athlete or became a red bull athlete after he and i paddled together for years and he claimed he didn't experience fear so for him it was all moves everything was just moves it was just a series of making moves and i saw him huck off stuff down in mexico that there's no way you couldn't be afraid of him and i'm like he scared to death but he claimed he just didn't his heart rate wouldn't go up it would just stay down at kind of 70 80 almost resting heart rate and i have a pilot friend who said he had to learn how to assess risk with paragliding because he didn't have fear and he knew that that was dangerous you know logically that he do i i because i don't have fear i have to approach this differently than someone would would would with fear because

[00:56:33] that's guiding their decisions what do you think about that is that is that possible or is that something we should want to achieve is it is it even achievable and is it good yeah

[00:56:48] **Bret Burchard:** i would say yeah i've watched the the documentary and read the studies about him and um his relationship to fear and i think that's 100 true and look there are guys like i'm not saying that i can develop myself to become steph curry like he has a genetic makeup that i will never have and helps him access a place that i'll never be able to get to um i can develop myself further to get to the best that i could get to and and my relationship to fear has a lot to do with that rational fear and irrational fear and so for sure there's like there's there's dna constraints there there's genetic

[00:57:36] you know factors at play and each of us has our own unique wiring and all that um but um it's it's about how can we access our our best self so can i improve my relationship to fear what does that look like i need to be more cognizant of the actual fear that's at place or i need to be more okay with the risks that are happening so i can can i calm that fear but we know either direction like when fear is is is gripping us rational fear irrational fear we're not going to perform at our best so we have to find ways to to relax in those moments back

[00:58:22] **Gavin McClurg:** back to flow state yeah there everybody who's listening it we've all experienced it and you said you can come you can do it playing music you can do it with your kid at the soccer field you know it it comes sometimes in odd odd places and it's it's it's it's it's almost transcendent i mean it is the the feeling of it you know in rise of superman he describes it very well as you do in your book yeah i was just thinking about the last dance you know what with michael jordan and pippin and the you know the the three pete you know the runs that some of these guys

would go on and jordan would just take over i mean that the the mindset that would be the euphoria that he must have been in during those times but what about when you lose it you talked about you can do it you can do it you can do it you can do it you can do it you can do these things in preparation to get into it before the game or you know the the the whistle blows and you're and you're in it what if you fall out of it how what do you train them then yeah

[00:59:22] **Bret Burchard:** this is uh this is a an important thing because i i do believe this like maturity is not that you never get knocked off balance but it's how quickly can you re-center after you've get knocked off balance and so you know these guys who have these incredible runs over long periods of time it may look on the outside like man they were in flow for like six straight years how is that possible it's like what's more likely is they were able to re-center and reposition themselves you know on the fly in the moments and a lot of times you you mentioned this earlier where like a change in circumstances will jolt your attention back into the present like maybe you start wandering maybe your mind goes on autopilot a little bit and and you you come back

[01:00:17] uh the the one of the cool stories with with steph curry it's like his breakout game in the nba i think he dropped like 55 points in madison square garden or something of a national televised game like it was the moment where he like landed on the scene and and came into public consciousness of of how great he was i had a friend who was on the coaching staff for the he told me that steph actually missed the bus to the game that night whoa it's like oh so you mean the perfect routine the perfect process all that didn't line up and he had the best game of his career to that point like it's not how not that you never get knocked off balance that i did my routine perfectly all the time it's how quickly can we re-center how quickly can we get back to to the present to now and and refocus and um and so what you're calling out is is exactly right and and there are there are routines triggers we can build in place that um that can help us get back in the moment you know you you mentioned this and i think this is a great easy practical way for people to start building kind of routines and triggers

[01:01:41] that you just enjoy for the sake of the activity nothing

[01:01:49] to prove nothing to hide your identity's not on the line like you just love it it could be like swimming in the pool it's playing in the backyard with your kids you know it's grilling out on a saturday like what is that activity and then start building triggers around that activity triggers should activate all the senses play a song on repeat before during or after that activity have the same drink during attach a smell or a scent to that activity um it takes some time you know 25 30 times do this over and over and over but what you're doing is you're attaching an extra sense to that physical activity your brain making connection between between the two um quick story of application um um i live in phoenix arizona it's warm and sunny all the time we can be out by the pool all year so i had an afternoon routine where i would sit by the pool i would drink a smoothie in the sun it was like perfect relaxation moment for me nothing to prove nothing to hide no ambition nothing on the line

[01:03:15] i did that and i was like i'm gonna do this i'm gonna do this i'm gonna do this i'm gonna do this every day for like a month well now when we were in milwaukee second night of a back-to-back things weren't going like i wanted them to i was starting to get frustrated i was knocked off balance well i can't go sit by the pool in milwaukee in january how do i recenter well i just get a smoothie have my smoothie on the way to the game my brain felt like i was sitting by the pool again it helped me relax i attached a trigger to that moment and so a practice we do is is helping people develop these triggers so now in the moment hey i'm in the cockpit and i gotta access maybe there's a token in my pocket that makes me feel like or reminds me of throwing the ball in the backyard with my son and that's a moment i feel really relaxed and so we're trying to attach attach the senses to and build triggers around these moments that that put our mindset in the best possible state i

[01:04:23] **Gavin McClurg:** like that that sounds a lot like emdr have you are you familiar at all with emdr therapy not

[01:04:30] **Bret Burchard:** as much tell me well

[01:04:31] **Gavin McClurg:** it's it and i i can never say it right yeah i am meant i mental it's basically retreat the trigger thing is exactly the same mind is the pond right down the street here where i i got involved in a lot of these things and i got involved with this after a death of a really good friend of mine in an avalanche back my kind of main backcountry partner and it's retraining your brain especially it's it's especially useful with ptsd or any kind of trauma where you're

trying to get your brain to map to something good and and working through something bad but often our brains just go to the horrible and and it's it's so it's it's kind of mapping to the sitting by the pool having a having a smoothie and you're just you're just visualizing it and and then adding the trauma and visual go add you know but you're at the pond and it's surrounded by flowers and the ducks mine's the pond down the street where there's you know there's ducks and it's beautiful and all these kids play and the dogs run on the water and it's just it's the most peaceful place to be in the world and and nothing can hurt me there and nothing could be bad and so and then and eventually that the death or whatever the trauma is whatever the ptsd that your experience is is

[01:05:50] light it's still there it's never going to go away but it's your your brain is remapped to trigger it as life yeah

[01:06:00] **Bret Burchard:** yeah that's great you're trying to you're trying to rewrite that narrative that your brain is circling around the

[01:06:06] **Gavin McClurg:** d is d senses it desensitization i can never say that word yeah yeah yeah

[01:06:12] **Bret Burchard:** i'm tracking with you i'm tracking with you and a similar practice we do like and and we do it through the identity fears you know through those insecurities is like trying to track where were that where was that introduced you know i mentioned that moment with my my friend's son you know in his in his youth basketball game it's like most of these these identity fears or insecurities that we we live with some of them are wired into us genetically a lot of it comes from just experiences we've had in our life whether it's one big powerful moment that like introduced this fear to us or you know death by a thousand paper cuts you know we're just we keep getting nagged by it um but trying to go back and relive relive those moments um a lot of them happened in childhood like children are are great recorders terrible interpreters so what happens in in childhood we just write it on our heart write it on our mind and we keep it forever and we don't we need to go back and reprocess and be like hey what was actually happening in that moment you know my dad's insecurity caused him to react to me in this way which introduced a insecurity in my own or a lie in my own mindset i need to go back and rewire that from 10 year old me remap it forgiving my dad for you know what he said or how he responded or how he acted um and and

[01:07:45] rewriting the narrative in my own mind that that's not true that's a lie about who i am what's the truth about about my identity and who i am what

[01:07:55] **Gavin McClurg:** role what role does ego play in in working with these athletes in the nba i mean i think again to the last dance you know just the brilliance of phil jackson dealing with these guys that are they're making they're ballers right they're making so much money and they can have anything and i mean rodman how do you deal with a guy like that i mean it i'm just wondering how i'm coming back to you and i'm just wondering this word wisdom for some reason right now you know how do you how do you push past that and and and get to the real wisdom with these guys where you're you're maybe you're trying to peel back that onion that hard shell that they've had to develop to perform and be in the you know in the big leagues and this could be any sport this could be any elite thing but how where does that play where does ego play into mindset and you know kind of mental

[01:08:53] stewardship

[01:08:55] **Bret Burchard:** yeah this is such an important topic because i think you know ego is it gets misconstrued or misinterpreted or misunderstood um so i'll address this from two two angles one from like a coach's angle because i work with a lot of coaches too and and in the nba like you are you're working with a lot of big personalities and like we've said you know they've got a lot on the line you know they're making a lot of money they think very highly of themselves and so you're managing your way through this and what i try to encourage coaches a lot is like you know these guys are insecure you know you think they're lazy selfish a-holes but really they're human beings with insecurities and fears that are trying to protect themselves you know some of the best coaches i've been around one of the things they do what great is they um protect the athletes

[01:09:52] from

[01:09:53] **Gavin McClurg:** themselves those

[01:09:54] **Bret Burchard:** attacks on their insecurity yeah yeah they're giving them a shield where where they don't feel threatened at the core you know which is it's it's a pro move the master move is now help them transform those insecurities so they're not blindly driven by them which is the work i do um but but when a coach can see that and it's like okay these guys aren't actively resisting me because they hate me you know when when a coach's identity is not on the line he can see them for who they are and speak to the insecurities that might be under the surface um but but from an athlete's standpoint like this term ego it got it got misinterpreted a little bit you know i don't want to throw complete shade on it but like you know ego is the enemy became like the big thing like we got to fight against the ego and you know we got you got

[01:10:46] your your mindset is made up of you know good wolf bad wolf like you got to starve the bad wolf and

[01:10:53] look at the opposite approach like ego is not the enemy like ego is just information it's clues it signals it's telling me what to pay attention to like i have desires i have ambitions um there's things i want to happen there's things i want to be true and it's paying attention to that ego like let that ego rage like let's draw that out and then get under the surface is like why do i want this why do i want this so bad like i have this desire to be to be first to to win the championship to have a perfect score to you know whatever it is that that you're needing like we we do an exercise in our programming it's like let those desires rage like don't don't stuff them down don't suppress them because all that's just information it's clues it's signals it's it's stuff to pay attention to what's going on in me that i need to to pay attention to and work through

[01:11:53] um and so so it's fine like let that out let that you know pursue your desires pursue that and now we pay attention to why do i want that what's under the surface there is there is there an insecurity that i'm hoping that winning the championship running the perfect race will quiet that insecurity in me or no i just i want to see the best of myself i want to get to to the bleeding edge and see how good i can possibly become um and so i don't like to you know ego is like i don't have an ego or often cow that guy's too egotistical like yeah let's let's bring it out tell me like leave nothing on the table i do this with with the teams i work with like no hidden agendas here tell me what do you want out of this season you know be honest about and they're gonna come up and say i want to be mvp of the team

[01:12:49] or i want to be mvp of the league this year awesome thank you like let's be honest about it about about our desires and and what we want and then we can get under there underneath it and figure out the motive behind those desires but that ego ego is not something to to resist or punish or you know try to suppress i i think it's gotten a bad connotation in that in that sense interesting

[01:13:15] **Gavin McClurg:** talk about failure and and in a sense in our world in the flying world accidents are a big deal you know there's but there's two there main ones there's there's physical you know back breaking leg breaking there's you know there's there's bad physical injury or not so bad you know bad rolled ankle or something you know some common sprained ankle like in the nba but there's also we talk about fear injuries so getting really freaked out and miraculously pulling it off you know for for some pilots that could just be having a really bad collapse and not knowing what to do with it and then it comes out you know

[01:13:56] just the wing does it's what it's supposed to do and you're not really in control and that can but that can be really scary and fear injuries can set you back in this sport is is badly or worse than a than an actual physical accident and often they're combined you can often have a physical accident that you recover from and you're dying to get back into flying and you get back in the air and you realize you're completely freaked out you're just really really scared of the irrational fear is is is overwhelming we've we've talked a lot over the years in the show about getting over this i'd like to hear your perspective because i imagine there's a ton of pressure on the folks you work with when they're hurt the world's passing you by you know there's the guy next to you on the on the seat is is more than happy to take your place especially nba i mean i'm sorry nfl i mean those guys are always getting hurt talk about that where where's the role in all of this with recovery both physical and mental yeah

[01:15:02] **Bret Burchard:** that's that's a great question and great application when you first got going i started thinking of simone biles from the olympics um exactly perfect

[01:15:12] **Gavin McClurg:** example she's got the

[01:15:14] **Bret Burchard:** yips in the middle of the olympics like and pulled out and it's like and what a what a hard place to be because something that nobody can really understand unless you been there right like you got the yips like yeah

[01:15:28] **Gavin McClurg:** come on is that

[01:15:29] **Bret Burchard:** this is for you the narratives were so brutal right it's like this is for your country that everyone's counting on you like for the team social media get out there and do it

[01:15:38] **Gavin McClurg:** brutal oh it's just brutal like brutal attacks

[01:15:41] **Bret Burchard:** right and then and then seeing her work through that and then like so she's got a she's got to deal with a i can't perform like i used to like i've gotten knocked off balance b i'm getting attacked just and now if if my identity's in this persona or you know my my status as an olympian and team usa and gold medalist and all this like and now i'm getting attacked on that too like what a just the confluence of of of all that come together just brutal thing to work through and then see her work her way back into performing again and process through that but but absolutely like you know both sides of the trauma there okay how do i heal from injury um you hear about nba players all the time torn achilles torn acl whatever long injuries come back and like i have to learn to trust it again yeah it's like that process of just trusting your body again trusting your process trusting your skills again is a long road to recovery and then the identity part of that is like

[01:16:56] you know these guys who who are out for long periods of time you just the loneliness they feel especially in a team setting where they're not on the court anymore they're not in practice anymore maybe they're flying and going on road trips with the team but they're not really like engaged in the fight and so how do they really feel a part of all that and and that's you know that's that's the identity work we talked about all the time and that's the identity work that's the time you know if you place your identity around anything that can be gained or lost you're setting yourself up for crisis so if you place your identity on um your your belonging on the team or in the community in the flying community whatever if you place your identity on that what happens when it gets taken away who are you if you place your identity on the results what happens when you can't perform like you used to or up to the standards that you want what happens when that gets what happens when you fail like all right simone biles if you've placed your identity in being team usa gold medalist olympian and now i can't perform like i once could now who am i what

[01:18:19] i see is in simone from outside observer is okay here's someone with a a secure identity because she could process through that literally live with the misunderstanding the misjudgment the disappointment that other people felt but persist through that have the resilience to keep going to get back on the beam to get back on the floor and and get herself back into into competition um but that's that's the core work right that's that's the identity work without the secure identity you're not going to be able to to have the resilience to keep going and to get back on the beam to get back on the floor you need to get through those moments god

[01:19:02] **Gavin McClurg:** you know i'm thinking about the poster child for your work did you watch the much of the winter olympics this year yeah how about alissa lu the ice skater i don't know much about figure skating i used to know nancy kerrigan back in the day and i was actually standing feet from nancy kerrigan when she got hit you know the whole thing i'm coming off the ice and with tanya harding's boyfriend all that all that craziness but but so my but my daughter got really into watching i don't know i don't know i don't know i don't know i don't know i don't know i don't know i don't know i don't know i don't know i don't know i don't know i don't know skating this winter and alissa lu that's her name right do i have that right alissa lu she she got the gold but she that was such a cool story and it's exactly what you're talking about i mean she quit the sport whatever it was 18 months ago or two years ago when she was 16 because the pressure and everybody just constantly telling her what to do and when to train and when to come and the whole thing and her whole identity is completely wrapped up in figure skating and she just said i'm out i'm done i'm gonna go hang out with my friends i'm gonna party i'm gonna have a nice time i need something else in my life and and then came back and crushed it and you know and the other two skaters the other girl and the and i i wish i would have written this down the you know the the the gurus the the guy skater who was supposed to win everything and the and the pressure just crushed him and and yeah yeah the quad god exactly yeah and and alissa but just her her final skate

[01:20:30] you could just tell you can see authenticity and you can feel authenticity and just you know watching it on nbc you're going this girl's just loving this she's having so much fun and because she she kept saying i don't care about the results i don't i don't care where i place i'm just here to have fun and yeah a lot of people say that but but how many how often do you see people live it and you could tell she would just and you could tell she wasn't going to make it a mistake because she was just having one she's having so much fun and and smiling and even you could tell that she had lived losing she had lived the experience of not doing well and she'd visualized it and she'd done all the work like you're talking about and doesn't matter i'm not scared of that that doesn't define me i don't care if i win or lose and then of course she's going to win it was so awesome i just was

[01:21:30] she's the living example of what you're trying to teach right am i right is that i

[01:21:34] **Bret Burchard:** got chill i got chills you just relive in that because i i had the same experience watching her in like and this is the beauty of of flow state right and and being able to compete from this from this mindset like it did come across with so much joy like like figure skating is just a beautiful sport in itself but the way she did it like had so much personality and like you said authenticity and it just it looked different it felt different than everybody else there and it's it is she did and i think what i think her you know the other part of that was like when they announced the the results at the end like she was just as excited for the girl who got second i think it was her first medal of the olympics or something like she was so thrilled for her like that's what she did and i think that's what she did and i think that's what she did and she's someone who's not not up there driven by ego like she has nothing to prove nothing to hide i'm not here for my own validation i'm here to just express the best of who i am i'm just here i'm in the olympics i've already won i'm just

[01:22:44] **Gavin McClurg:** here i'm doing it this is it was incredible you could just feel that though it wasn't it wasn't this verbal you know people always say that there's always going to be the cliches but she was living it and everybody knew it oh so cool

[01:22:58] **Bret Burchard:** living it it's it to me to me this is like the perfect encapsulation of like what is flow state and this is kind of like the the climax of the the conclusion we come to in the book i'll give it away here but it's it's the perfect the perfect description for me is relaxed intensity and and this this brings together everything we've just talked about but like it's an intensity of focus right it's not a furrowed eyebrow stressed out state like i you know i i'm grasping at focus but it's something that drives your attention to the moment to the present in your world the the natural fear does that like it brings you fully present into the moment but

[01:23:50] then there's a relaxed presence i have nothing to prove i have nothing to hide my identity is not on the line i can just show up and be and now i can cooperate with what unfolds in front of me like the the race or the flight doesn't go like i expected but i have nothing to prove nothing to hide it's okay i can cooperate i can adjust i can adapt and because my intent my focus is all here like you know whatever conditions happen that that knock me off course my brain doesn't go oh no they're gonna think i'm so bad oh oh man they're gonna think i'm i don't belong here anymore oh my performance isn't no my brain doesn't do that because i have nothing to prove nothing to hide my identity's not on the line i just re-engage

[01:24:44] oh new variable new circumstance how can i adapt right and i just go i just go all out and that's i think that's what elissa did like she i've got nothing to prove nothing to hide i'm not here for validation i'm just going to express the best of what i got um that's what lebron james did when boston he said i have nothing to prove nothing to hide just be fully present fully engaged i want to go for it another another great olympic story sean white up in 2018 if i got the right year but heading into the winter olympics and the the poster child for team usa for the winter olympics right everything's about sean white all the ads all the marketing for the olympics nbc come watch us you're going to see sean white make history he hadn't even made the olympic team yet he's still going through the trials

[01:25:40] and he's at the he's got like three races and three runs in the finals of the trials and first one he drops into the half pipe and he said he said i was so amped up my legs just gave out and he fell so he takes a lift back up to the top and second one he drops in and everything's going perfect great run great run the last one for whatever reason he changed the technique or something and he up falling so now he's on his third and final one he's still got to qualify like and everyone's expecting him to be the olympics and he hasn't qualified yet so he's he's at the top and he's discussing with his

coach he's like what's the plan what do we do how do we get there how we get there and then he hears the the race and as we're like sean white

[01:26:28] go go go go and he's like i don't have a plan i don't know the coach is like just go for it and he dropped in kind of like steph curry like i missed the bus like i have no time to really like overthink this i just drop in and do it just he landed a perfect score it was only like the second perfect score they'd ever handed out but he said he's like there's this amazing amazing things happen when it's like you know you want it but you got to have this little like i don't care what happens yeah like lebron james you got to have a little bit of this i feel nothing like elissa lou you got to have a little bit of this i'm not here to win goals i'm just here to escape my best like there's this little like i don't i don't care about the results

[01:27:17] and then great results end up happening because you can get into that that state i've got nothing to prove i've got nothing to hide be fully present fully engaged that's to me flow state the relaxed intensity under

[01:27:32] **Gavin McClurg:** normal circumstances this would be a perfect place to end but i i got to ask you one more thing because you you do this in the book and you do a very eloquent you've worked with all these athletes you know you've done all this mind set training and mindfulness training and mental training and getting over these hurdles and operating under pressure what has it taught you about real life you know you mentioned you can use flow state to be a better dad better husband uh what has it taught you about just the day-to-day and and operating what has it taught you about being a better human

[01:28:14] thank

[01:28:15] **Bret Burchard:** you for asking that because to me this is this is like why it all is so powerful it's like what we can learn in these peak experiences standing on the mountaintop standing at the starting line you know standing in the center court in the big arena we can have these peak experiences every day in the smallest moments um i think i think we can get into trap where um and a lot of professional athletes get this when you when you've had these like adrenaline highs these these really massive moments it can be easy to get addicted to that and like keep chasing that and pursuing that and the real the real life changing moment is when you can have that same experience on

[01:29:16] a date with your wife you know at home with your kids watch i was just at the park the other night like watching these kids play you know little league baseball and like can i still have that same joy that same appreciation to be fully present to be fully engaged i have nothing to prove i have nothing to hide my identity is not wrapped up in my son's you know batting average like in t-ball like but i can just be there and and enjoy like can that be a peak experience in life just like whatever you experience on race day um and and that is the work we we find it um we

[01:30:09] we do the work in those big mountaintop experiences but once you learn you know what it's like there then peeling back the layer and seeing that in the smallest moments and and it translates both ways you start seeing it in the small moments the little moments where oh man my reaction there to my wife was a little bit out of i was trying to prove my worth i felt an attack on my identity like i started noticing it in the very very small minute silly details of life it starts translating to even those bigger moments um but it is to me like this pursuit of flow state this pursuit of positioning ourselves for flow state like that is life's experience like that is life's like ultimate goal how can i position myself every day so today can be a peak experience i'm not i have nothing to prove i have nothing to hide i'm not distracted or or discouraged by the past i'm not

[01:31:25] fantasizing about the future i'm future focused i'm present engaged

[01:31:32] i'm not separating myself from life's challenges i'm not removing myself from the real work that needs to be done not just being mindful but i'm getting that mindset upgrade i'm re-engaging with life i'm re-engaging with the present circumstances so i can make an impact i can make an impact on my family i can make an impact

[01:31:55] **Gavin McClurg:** on my family i can make an impact on my family i can make an impact on my

[01:31:55] **Bret Burchard:** community i can make the world around me a little bit better um but i can only do that if i'm showing up from my best self not distracted by fears irrational irrational um not not driven by insecurities but show up from a secure identity and make a make a real impact on the world around me

[01:32:19] **Gavin McClurg:** brett great awesome stuff the book catching confetti is fantastic all you listening make sure it's a it's a hell of a read it's a lot of fun and very different from a lot of i mean i guess you would classify it as a self-help book i don't know that it maybe has a negative connotation but it you know it gives it's a template like you said it gives you it gives you something to work on and i was it was fantastic to connect on this and i think my audience is really going to jive with a lot of the things you're you're talking about it's it's cool to see all the all the fibers come together but brett appreciate you man thanks a lot thanks for the book and thanks for your contributions and thanks for coming on the show i appreciate you yeah

[01:33:03] **Bret Burchard:** thanks for having me it's really awesome conversation thanks for inviting an outsider into your to your world and conversation love the work you're doing admire the risks you all take every day and and how it's changing you and impacting you so i have a lot to learn myself but inspired by what you're doing so thanks for letting me be a part of it

[01:33:25] **Gavin McClurg:** thank you appreciate it see you out there if

[01:33:31] you find them cloud-based mayhem valuable you can support it in a lot of different ways all of them incredibly important to keep this show going you can give us a rating on whatever platform you listen to you can blog about it on your website or share it on social media you can talk about it on the way up to launch with your friends i know a lot of good conversations have happened that way and of course you can support the show financially the show does take a lot of time a lot of editing storage music behind the scenes cost and all we've ever asked for is a buck a show we put out a show that's going to be a lot of fun and we're going to show every two weeks so if you gave us a buck show that's 25 bucks a year quite a bit less than a magazine subscription and way less than a latte a month you'll notice we don't have 10 minutes of advertising at the top of the show which we get asked to do all the time believe me i believe advertising is a pretty toxic business model and i want you the listener to know that these conversations are just authentic people giving their opinions and we aren't being swayed by brands but that means we rely on you our listener if and only if you can support us at the show and it doesn't hurt your pocketbook we really appreciate it go to the website to find various ways to support the show through patreon or other platforms where we've gone through great lengths to minimize fees so your money gets directly to us becoming a subscriber gives you access to all kinds of bonus information little nuggets that don't make it into the podcast

[01:34:50] extra content our ask me anything shows and a lot more we don't put anything behind a paywall and never will if you can't afford to support the show just send me an email and i'll set you up with questions asked hopefully someday you'll be in a position where you can thank you so much for listening thank you for your support we'll see you at cloudbase

Français

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

Show notes

Explorez la psychologie de la performance d'élite, les états de flow et le mindset avec Bret Burchard, ancien entraîneur de la NBA et auteur de *Catching Confetti, Developing the Mindset of a Champion*. Découvrez comment l'entraînement mental peut transformer le sport, votre pratique du vol et votre vie quotidienne.

Le post #273 Elite performance, Flow States and Mindset avec l'entraîneur et auteur de la NBA Bret Burchard est apparu pour la première fois sur CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:17] **Gavin McClurg:** Bonjour à tous. Bienvenue dans un nouvel épisode de Cloud Base Mayhem. C'est un épisode très différent et très cool aujourd'hui, dont je pense que vous tirerez beaucoup de profit pour améliorer vos performances dans le ciel comme au sol. Un grand merci à Kevin Booker, qui m'a présenté cet invité ; il m'a contacté il y a quelques mois, c'est un auditeur de longue date et un pilote de planeur que nous avons déjà reçu sur l'émission. Mais Kevin m'a dit : « Hé, tu dois absolument faire venir Brett Burchard sur le plateau. » Et je me suis dit : « Je ne sais pas qui c'est. » Il m'a alors parlé de son livre récemment publié intitulé *Catching Confetti, Developing the Mindset of a Champion*. J'ai pris le livre, je l'ai lu et j'ai été vraiment impressionné, carrément bluffé. Brett est un ancien entraîneur de la NBA qui a travaillé pour les Suns et qui a été impliqué dans le basket toute sa vie.

[00:01:09] Il a grandi dans une famille de basketteurs. Son père est un coach et un joueur très célèbre. Et il a remarqué, lorsqu'il a commencé à coacher, surtout aux plus hauts niveaux de la NBA, qu'il y avait quelque chose de différent entre les joueurs du très haut niveau, vous savez, Steph Curry, Kobe Bryant et les autres, et les gars juste en dessous d'eux. Vous voyez, c'étaient les gars qui jouaient quatre à six minutes par match. Ils n'étaient pas titulaires, mais ils avaient tout le talent, toute la détermination, ils jouaient depuis toujours. Ils avaient l'éthique de travail et l'envie, mais pour une raison quelconque, ils n'arrivaient pas complètement à trouver la solution.

[00:01:54] Et, vous savez, à ce niveau en NBA, vous avez des nutritionnistes, des psychologues, vous avez tout, et bien sûr l'entraînement, le temps, le talent et la taille. Mais il y avait quelque chose qui freinait ce deuxième groupe, et c'était le côté mental. C'était le mindset. Vous savez, Steph Curry pouvait réussir des tirs absurdes encore et encore à cause de la confiance, de l'état de flow, de l'absence de peur. Et il a vraiment creusé le pourquoi. Pourquoi ces autres gars ne l'avaient pas ? Et pouvaient-ils l'apprendre ? Et bien sûr, il a découvert qu'ils pouvaient. Alors il a développé tout un programme d'entraînement, un programme d'entraînement mental pour les aider.

[00:02:43] Les athlètes et il s'avère qu'il y a beaucoup de points communs, vous seriez surpris, entre le vol et la NBA, parce que ce que nous faisons est surtout mental, bien sûr, et il y a beaucoup de fils conducteurs ici avec la vie en général et le fait d'être un meilleur humain, un meilleur mari, une meilleure femme, un meilleur père. J'ai donc trouvé que c'était une discussion vraiment passionnante pour en apprendre plus sur le mindset, la différence entre le mindset et la pleine conscience, comment trouver le flow et se préparer à y entrer. Ce n'est pas quelque chose que l'on atteint, c'est juste quelque chose dans lequel on se détend. On a beaucoup parlé du flow dans l'émission, mais Brett est un véritable expert pour y parvenir.

[00:03:34] Qu'est-ce qui se passe quand on en sort ? Comment s'y remettre, comment l'utiliser, pas seulement dans des situations extrêmes ou de haut niveau comme le sport, mais juste dans la vie. On parle de la sorte de transcendance du flow dans cet épisode. On parle d'accidents et de récupération. Vous savez, est-ce qu'on peut revenir trop vite ? À quoi ça ressemble, comment faire ? Évidemment, dans la NBA, si vous avez un accident, les gens assis juste à côté de vous sur le banc vont prendre votre place. Il y a donc beaucoup de stress et souvent cette envie de revenir trop vite, et de sauter beaucoup des leçons qui accompagnent cela. Et il y a eu beaucoup de choses là-dedans qui ont résonné en moi parce que, bien sûr, dans notre sport, les risques sont très différents de ceux de la NBA.

[00:04:27] Évidemment, la blessure est un enjeu majeur dans la NBA, mais on ne meurt pas souvent à cause d'une erreur. Bref, on a vraiment improvisé là-dessus et c'était super sympa d'explorer les différents aspects de la récupération et du retour au jeu. On parle beaucoup de la peur, de son importance, mais aussi de la différence entre la peur irrationnelle et la sagesse. Et on aborde l'ego, sa place, et comment l'ego peut être à la fois un soutien et un frein en termes de performance et sur bien d'autres plans. J'ai vraiment adoré ça. J'ai vraiment apprécié l'occasion de discuter avec quelqu'un qui...

[00:05:13] Ce n'est pas un pilote, mais évidemment quelqu'un qui explore et approfondit des sujets qu'il enseigne et qui sont tellement pertinents pour ce que nous faisons dans le ciel, tant en tant que pilotes qu'en tant qu'êtres humains. C'est vraiment passionnant. Profitez bien de cette discussion avec Brett Burchard, l'auteur de *Catching Confetti*. Santé.

[00:05:49] Brett, merci d'être venu sur l'émission. Je viens de finir ton livre, *Catching Confetti*. Et je suis vraiment ravi que Kevin Booker, un ami commun, nous ait mis en relation. Tu sais, c'est un pilote de planeur. Il est déjà passé sur l'émission. Je n'ai pas souvent de non-pilotes avec moi. Tu sais, ton parcours est tourné vers le coaching, la NBA et l'écriture de super livres sur le flow et le mindset. On va donc aborder tout ça. Mais bienvenue sur l'émission. J'apprécie vraiment que tu prennes du temps pour moi. J'ai aimé notre discussion de la semaine dernière, on préparait un peu tout ça, mais je pense que ça va être super sympa.

[00:06:24] **Bret Burchard:** Ouais, super. Merci de m'accueillir, je plonge un peu dans des eaux inconnues ici. Mais je suis ravi d'apprendre à vos côtés et d'avoir une conversation intéressante sur le mindset, les états de flow, la performance de haut niveau et la manière dont tout cela s'articule pour tirer le meilleur de nous-mêmes. Merci donc de m'avoir invité.

[00:06:44] **Gavin McClurg:** Ouais, j'en suis vraiment ravi. Prenons juste quelques minutes pour voir comment le monde nous a réunis. Quel a été ton parcours ? Je pense que tu as passé la majeure partie de ta carrière dans le coaching en NBA, puis explique-nous comment tu en es arrivé à écrire ce livre avec ton coauteur. Ce n'était pas qu'avec toi, mais raconte-nous un peu ce parcours.

[00:07:08] **Bret Burchard:** Ouais. Alors, mon parcours est principalement dans le basket. Je suis le fils d'un coach qui a eu une carrière très réussie, avec son nom au Hall of Fame, des championnats, tout ça. Je suis donc né dans la profession, j'ai grandi dans les gymnases. J'ai toujours été entouré de basket et j'ai vraiment commencé ce parcours très tôt, j'ai intégré le métier de coach en suivant un peu les traces de mon père et j'ai fini par rejoindre la NBA. J'ai donc coaché professionnellement pendant plus de 16 ans, en NBA, en ligues mineures, au collège, donc à différents niveaux. Et c'est vraiment pendant mon passage en NBA que j'ai commencé à m'y intéresser.

[00:07:54] J'ai commencé à observer l'équipe d'entraîneurs et à voir leur talent et leurs compétences dans la NBA, tout en observant le côté mental du jeu. En voyant ces gars-là, vous savez, en étant entouré de performeurs d'élite, les meilleurs au monde dans ce qu'ils faisaient, je me suis dit : « D'accord, ces gars sont différents, différents de moi, différents des autres personnes que j'ai côtoyées auparavant. » Alors, j'ai commencé à apprendre d'eux, à voir ce qui les faisait vibrer et sur quoi ils travaillaient, ce sur quoi ils se concentraient. À l'époque où j'étais dans la NBA, il y avait vraiment un fossé sur le plan mental du jeu. En ce qui concerne le développement, ça devient plus courant maintenant, mais à l'époque, je veux dire, nos staffs avaient bien sûr des coachs de compétences, des coachs de stratégie, des préparateurs physiques et des coachs de force pour travailler sur leurs corps, leurs compétences et la stratégie, mais il n'y avait vraiment personne pour se concentrer sur le côté mental du jeu. Et j'ai commencé à penser que c'était une réelle opportunité parce que je le remarquais comme un facteur de différenciation. Vous savez, les gars avec qui je travaillais n'étaient pas forcément les titulaires ou les stars de l'équipe ; je travaillais avec certains des joueurs de banc, les rookies, les sophomores, les gars qui essaient de percer dans la ligue, ceux qui essaient de s'imposer, vous savez, les gars qui ne jouent peut-être que quatre à six minutes par match et qui doivent faire en sorte que ce moment compte. Du coup, je me suis dit : « OK, comment puis-je aider ces gars, à part les rendre meilleurs au tir ou améliorer leur maniement de ballon ? Comment puis-je les aider ? »

[00:09:20] passer au niveau supérieur dans leur carrière, parce que la réalité dans un endroit comme la NBA, vous savez, il y a tellement de joueurs talentueux... ils choisissent 12 ou 15 all-stars par an, 20 all-stars par an, mais il y a probablement quelques centaines de joueurs de niveau all-star dans la NBA. Mais il y a une différence d'état d'esprit, et c'est ça qui sépare les vraiment excellents des gars qui tentaient juste de s'accrocher.

[00:09:51] **Gavin McClurg:** Tu dis que la technique, les capacités, l'athlétisme et tout ce à quoi on pense dans un sport d'élite comme la NBA, tout cela est plus ou moins à égalité. C'est ce petit détail, cette partie mentale, qui faisait la différence pour...

[00:10:08] **Bret Burchard:** Bien sûr, on a un gars dans l'équipe qui est le meilleur tireur du gymnase n'importe quel jour, mais quand les projecteurs s'allument, que tu es dans le moment et que tu n'as qu'un seul tir pour décider de ton destin, est-ce que tu prends la bonne décision ? Est-ce que tu marques ou est-ce que tu rates ? Et est-ce qu'il peut performer à ce moment-là ? Par exemple, il y a un gars qui pourrait faire exploser le gymnase, il était plus athlétique que n'importe qui dans la ligue, mais il ne savait pas appliquer ça à ce qui se passait pendant le match. Il y a un gars qui était génial jusqu'à ce qu'il rencontre l'échec, et il ne pouvait pas rebondir face à l'échec, ça le déstabilisait. Il se laissait trop facilement déstabiliser, il ne pouvait pas récupérer rapidement, et ça a limité son plafond et son potentiel. Du coup, dans mon rôle de coach de développement, mon esprit me disait naturellement : « OK, je peux enseigner, comment puis-je enseigner ça ? Comment puis-je aider les gens à apprendre ça ? » Je ne voulais pas me contenter du « ce gars le comprend et l'autre non, c'est juste son ADN ». Alors j'ai commencé à creuser : comment puis-je aider ces gars à améliorer leur état d'esprit ? Même s'ils ne peuvent pas atteindre le niveau d'élite, peuvent-ils atteindre leur meilleur niveau ? J'ai donc commencé à étudier, je me suis plongé dans les états de flow et le mindset, puis j'ai pris contact avec un gars dans l'Ohio qui est maintenant mon partenaire d'affaires, et nous avons écrit le livre ensemble. On a commencé à décoder vraiment : « OK, quel est le système d'exploitation qui se joue sous la surface ? » Comme notre esprit subconscient qui nous dirige vraiment sous pression et sous stress. On a donc commencé à plonger profondément là-dedans, en l'appliquant aux athlètes et à la haute performance.

[00:11:47] Et c'est ce qui a donné naissance au livre *Catching Confetti*, où nous essayons simplement d'offrir un guide sur la façon de développer son propre état d'esprit pour qu'il soit au sommet de son potentiel.

[00:11:59] **Gavin McClurg:** Aidez-moi à convaincre mes auditeurs parce qu'ils se demandent probablement : « OK, quel est le lien entre la NBA et l'aviation ? » Et vous venez de dire que le flow est un thème très récurrent dans l'émission, donc je pense qu'ils comprennent, mais vous savez, pour un joueur de la NBA, lors d'un match, si vous ratez un tir, vous pourriez perdre la partie, mais le risque est différent. C'est un risque massif, surtout pour ces gars dont vous parlez ; ils ont ces quatre à six minutes pour accomplir quelque chose, pour aider l'équipe, pour marquer leur empreinte, pour ne pas être juste un passage éclair dans leur carrière, pour que ce ne soit pas la fin mais seulement le début. Mais aidez-moi à faire le lien. Je sais que vous n'êtes pas pilote, mais je vois beaucoup de synergies entre le fait de réussir ce tir sous une pression énorme et le fait de s'élancer d'une montagne dans des conditions extrêmement difficiles, par exemple. Je veux dire, un simple manque de concentration pendant une seconde peut être littéralement fatal.

[00:13:07] **Bret Burchard:** C'est ça qui fait la différence, non ? Et dans ton monde, c'est physique, ça échoue, c'est fatal, c'est littéralement une question de vie ou de mort, il y a un danger physique. Dans le monde du basket, c'est moins un danger physique qu'une insécurité ou un risque émotionnel. Ces gars avec qui j'ai travaillé dans la NBA se mettent en avant, ils sont vulnérables, exposés, ils affrontent la compétition la plus intense sous le plus grand examen qu'ils ne connaîtront jamais. Donc, chaque fois qu'ils se mettent en jeu, chaque fois qu'ils arrivent à un match et qu'ils montent sur le terrain, il y a cette vulnérabilité à laquelle ils s'exposent, le risque d'être transformés, d'être jugés par les autres, d'être critiqués. On a un dicton dans le basket : la compétition vous dit toujours la vérité. Quand vous montez sur le terrain, vous allez l'apprendre très vite.

[00:14:04] Est-ce que tu es assez bon ? Est-ce que tu es assez mauvais ? Où sont tes faiblesses ? Quelles sont tes forces ? Au niveau de la NBA, c'est impitoyable, c'est acharné. Si tu as une faiblesse, ils vont t'exposer, oui, devant le monde entier, et après ça sera sur Twitter, ça sera sur Sports Center, et tu vas juste rester là. Il y a donc un risque émotionnel qui entre en jeu. Ce n'est pas un risque physique, mais tu es quand même dans ces moments de pression, que ce soit une pression physique, un danger réel, ou un risque émotionnel. Tu te demandes comment être au top quand le moment est le plus crucial. Et ces deux facteurs peuvent te distraire, te sortir du moment, ou te faire être moins performant que tu ne pourrais l'être, que ce soit une peur physique ou une peur émotionnelle intangible. Et donc, ces gars, que tu sois en train de voler, de jouer au basket, que tu essaies de donner le meilleur de toi-même, que tu essaies juste d'être

[00:15:13] un bon mari ou un bon père, comme si vous essayiez de donner le meilleur de vous-même. C'est comme : comment puis-je calmer mon esprit et atténuer ce subconscient qui pourrait me distraire de ma meilleure version, pour que je puisse être au sommet lors des moments les plus importants et...

[00:15:33] **Gavin McClurg:** C'est ça ton modèle ? Tu parles des sept mentalités dans ton livre, comment est-ce que tu commences ? Imaginons que tu as ce gars, premier jour, incroyablement talentueux, on voit bien qu'il est à deux doigts de devenir un Kobe Bryant ou quelque chose du genre, mais il a besoin de... par où est-ce que tu commences avec lui ? Comment est-ce que tu l'aides à se concentrer ou à se déconcentrer de ce qu'il doit faire ?

[00:16:04] **Bret Burchard:** Ouais, l'endroit par lequel on commence, c'est une sorte de diagnostic, ça peut être un auto-diagnostic. On a un outil de mesure qu'on utilise, mais le but est de comprendre quel est la vraie peur en dessous. On peut dire « oh, j'ai perdu confiance en moi » ou « je n'ai tout simplement pas confiance », « je perds ma concentration », peu importe. Il y a toujours une peur ou une insécurité sous-jacente qui motive nos actions, nos réactions, nos décisions sous stress et sous pression. Alors, on essaie de creuser très rapidement pour identifier cette insécurité ou cette peur sous-jacente qui ronge en surface et qui se produit à un niveau subconscient. On doit vraiment retirer plusieurs couches pour remonter jusqu'au cœur du problème.

[00:16:55] Mais c'est justement ce que nous cherchons, oui, c'est...

[00:16:57] **Gavin McClurg:** L'opposé de cette confiance, je veux dire, est-ce que les Steve Curry et les Kobe, est-ce qu'ils n'ont pas cette peur ou comment est-ce que tu comparerais ?

[00:17:07] **Bret Burchard:** Ouais, alors ces gars-là ont appris à, je ne dirais pas qu'ils n'ont pas cette peur, ils l'ont, mais ils ont appris à recadrer chaque instant pour calmer cette insécurité qui peut être présente.

[00:17:22] **Gavin McClurg:** D'accord, vous...

[00:17:23] **Bret Burchard:** Steph Curry, c'était pour moi l'exemple type quand je me suis mis là-dedans, parce qu'à ce moment-là, il était au sommet de sa carrière et il faisait des trucs juste incroyables. Genre, comment il peut mettre ce tir ? Comment il peut réussir ça tout en ayant l'air aussi détendu et serein ? Il incarnait parfaitement cet état de flow. Du coup, il était mon modèle : comment faire pour que d'autres adoptent ça, pour qu'ils trouvent comment développer cet état d'esprit ? Et voilà le truc avec ces gars-là, ceux qui performant sous pression : ils n'ont pas un ADN spécial, vous voyez ? Ils ne le ressentent pas vraiment, la pression.

[00:18:18] ce qui est une idée assez folle, non ? Et c'est un état qui peut s'apprendre, mais je vais vous raconter une petite histoire : LeBron James avait rejoint les Miami Heat, vous savez, c'est quand ils ont formé le "Big Three" avec lui, Dwyane Wade et Chris Bosh. Vous vous souvenez peut-être de la conférence de presse d'ouverture, il a fait une grosse promesse, pas une, pas deux, pas trois, on va gagner quatre, cinq, six championnats, ce genre de truc énorme, c'était ça le grand projet, non ? Et puis ça n'a pas bien commencé, cette dynastie pour ainsi dire. Ils sont en fait allés en finale et ils ont perdu, et l'année suivante, ils sont de retour en finale de conférence Est, donc en demi-finale de...

[00:18:59] contre les Boston Celtics à domicile, et ils perdent. Maintenant, ils doivent aller à Boston, à l'extérieur, pour un match éliminatoire. S'ils perdent à Boston, ils sont éliminés des playoffs. Ça fait deux ans de suite qu'ils n'ont pas gagné de championnat. Ça va probablement détruire la dynastie, probablement tuer l'héritage de LeBron. Il y a énormément d'enjeux sur cette chose, et il se rend à Boston, qui est une ville de basket. Les Celtics vont gagner le championnat, ils vont gagner, les Celtics ont tellement d'histoire, on les adore, ils sont impitoyables. Ils sont impitoyables. LeBron dirait : « Chaque fois que je vais à Boston, dès que j'ai atterri, je pouvais le sentir dans ma cocotte-minute. C'est juste... oui, c'est un environnement brutal dans lequel entrer. » Eh bien, il a dit que cette fois précise où il a atterri à Boston, il a dit : « Je n'ai rien senti. Je n'ai rien senti. » Il a ensuite livré l'une des meilleures performances de sa vie en playoffs. Ils ont gagné ce match, ils ont fini par gagner la série, ils ont fini par gagner le championnat cette année-là. Le reste appartient à l'histoire. Mais ces gars qui peuvent bien performer sous pression, ils ne ressentent tout simplement pas la pression. Ils sont tellement dans l'instant que l'esprit subconscient est apaisé, cette insécurité ne les dirige pas sur le moment. Ils sont juste pleinement présents, pleinement engagés et

[00:20:23] **Gavin McClurg:** Est-ce que tu dirais que LeBron, en atterrissant, était déjà dans un état de flow ? C'est quelque chose que tu as dit et que je n'avais jamais entendu auparavant, peut-être c'était dans Rise of Superman, mais on ne peut pas atteindre l'état de flow, on s'y détend. Parle-moi de ça.

[00:20:41] **Bret Burchard:** Exactement. Et c'est l'erreur que je pense que beaucoup de gars, beaucoup de performeurs et d'athlètes font : ils essaient de l'obtenir. Ils se disent « je dois l'avoir », ils s'efforcent de l'atteindre, ils galèrent pour y arriver. Mais ce n'est pas comme ça que le flow fonctionne. On le reçoit. Donc le travail qu'on fait avec les athlètes, ce n'est pas tant de « hacker » le flow que de se positionner pour le recevoir. Et une partie de cela, c'est de calmer l'esprit ; une autre partie, ce sont vos processus et vos routines avant d'y arriver. C'est un état reçu, un état de relaxation. Pour les joueurs de basket, par exemple, j'en ai beaucoup qui viennent me voir en disant : « J'ai perdu ma confiance, j'ai perdu ma confiance, j'ai perdu ma confiance ». Et ils essaient tellement fort de retrouver leur confiance qu'ils mettent une pression énorme sur chaque tir. Chaque tir devient un jugement : « Est-ce que je suis confiant ou pas ? ». Ils ont mis toute leur identité, toutes leurs croyances sur le résultat, et ça leur renvoie l'information : « Est-ce que j'ai le droit d'être confiant aujourd'hui ou pas ? ». C'est cette quête...

[00:21:57] ça les bloque. Alors, ce qu'on essaie vraiment de faire, c'est les aider à détendre leur esprit, à se mettre dans un état propice, à se positionner pour recevoir ce flow et...

[00:22:10] **Gavin McClurg:** Mais comment est-ce qu'on enseigne l'absence d'effort à des gens avec des egos de la taille de la lune ? J'imagine bien, non ? Je me vois juste dans le corps de quelqu'un qui se demande : comment est-ce qu'on ne se dit pas « et si je rate » ou « et si je n'y arrive pas » ? Je veux dire, c'est dur, ça demande un sérieux entraînement mental.

[00:22:31] **Bret Burchard:** C'est de l'entraînement mental, parce que c'est notre état naturel, surtout chez les grands performeurs où l'on pense : « si je travaille assez dur, j'y arriverai ». C'est cette mentalité qui nous a été inculquée dès le plus jeune âge : le travail.

[00:22:46] **Gavin McClurg:** travaille plus dur, travaille juste plus

[00:22:47] **Bret Burchard:** travaille plus dur, donne plus de fil à retordre, fais plus d'efforts, fais plus de répétitions et tu y arriveras. Donc c'est très contre-intuitif et c'est difficile de briser ce schéma de pensée par défaut, mais une fois qu'ils ont compris, ça change vraiment la donne, c'est certain. Dis-moi...

[00:23:07] **Gavin McClurg:** moi, je veux dire, je pense que c'est peut-être trop d'en passer sept, mais il doit y en avoir trois ou quatre qui sont... ce sont celles-là, ou est-ce que c'est plutôt équilibré ? Je veux dire, tu en donnes 20 % à chacune. Quand tu prends ce joueur fictif dont on parle, celui qui est dans l'équipe B et qu'il faut faire titulariser, il a beaucoup d'atouts, c'est juste dans sa tête. Quels sont les trois que tu trouves, que ton co-auteur a trouvés, genre, ce sont celles-là, oui ?

[00:23:43] **Bret Burchard:** En fait, le concept fondamental, c'est l'endroit où vous placez votre identité, et c'est le cœur de beaucoup de notre travail. Ce que nous constatons chez la plupart des gens avec qui nous travaillons et qui sont en difficulté dans ces moments-là, c'est qu'ils ont placé toute leur identité sur le résultat. Soit les résultats deviennent un réquisitoire sur qui je suis, soit je suis un échec dans ma mission, soit je n'ai plus ma place dans la communauté. Et donc, nos cerveaux sont biologiquement évolués pour être constamment obsédés par deux questions : est-ce que je fais du bon travail et est-ce qu'ils m'aiment ?

[00:24:30] Tout ce que nous vivons, nous le filtrons à travers ce prisme : est-ce que je fais du bon travail ? Est-ce qu'ils m'aiment ? Est-ce qu'ils m'apprécient ? Étais-je assez bon ? Ai-je respecté les critères ? C'est ce qui alimente cette insécurité. On ne s'en rend pas compte, ça arrive de petites manières, de grandes manières, mais on est constamment en train de se mettre en scène et de se positionner pour prouver qu'on fait du bon travail et qu'on appartient à la communauté, ou alors on se cache, on se retire pour ne pas être invalidé. Pour que personne ne puisse dire que je n'étais pas assez bon, que je n'avais pas ma place. J'ai travaillé avec un rookie sélectionné au premier tour, il est censé être un grand joueur. Il a vraiment eu du mal avec les tirs, et c'était la partie sur laquelle je devais l'aider. On arrivait au gymnase tôt, avant tout le monde, et on faisait des exercices élémentaires, juste pour recâbler et reformater sa gestuelle. Et

[00:25:36] C'est un peu humiliant, c'est un peu embarrassant. On a là un athlète professionnel, une sélection de premier tour, censé être une star, et il est en train de faire des bases.

[00:25:48] Et Gavin est dingue. À chaque fois qu'on était seuls dans la salle à bosser là-dessus, dès que quelqu'un d'autre entrait, il disait : « Pardon, je dois aller aux toilettes » ou « Oh là là, j'ai un peu mal au bras aujourd'hui, je ne me sens pas trop en forme ». Il arrêtait tout. Wow, parce que l'insécurité qui guide son état d'esprit en ce moment, c'est : « Si on me voit faire ces exercices élémentaires, ça veut dire que je n'ai pas ma place, que je ne suis pas assez bon, que je ne suis pas à la hauteur de mon statut de draft ou du potentiel que les gens m'attribuent ». Alors il se cachait, il se retirait, il fuyait la situation et...

[00:26:35] il n'a jamais été assez bon au tir pour rester dans la ligue, non.

[00:26:39] **Gavin McClurg**: mais

[00:26:40] **Bret Burchard**: il avait la possibilité de partir à l'étranger, il en avait les moyens, il avait le talent, mais il n'avait pas l'état d'esprit nécessaire pour acquérir les compétences dont il avait besoin parce qu'il était trop préoccupé par la protection de son identité, par cette fausse narration ou cette fausse perception de qui il était, au lieu d'avoir l'humilité de dire qui

[00:27:01] **Gavin McClurg**: s'en soucie. Je...

[00:27:01] **Bret Burchard**: Je dois travailler sur cette compétence, oui, je dois travailler sur cette compétence. Ce n'est pas un jugement sur qui je suis, il s'agit juste d'améliorer mes compétences. Et donc, vous savez, le faux état d'esprit qui apparaît tout le temps, celui qui mène à cette insécurité, où les résultats de mes performances ou mon appartenance à la communauté sont un jugement sur qui nous sommes... l'état d'esprit que nous devons recadrer, c'est que vous n'êtes pas défini par ce que vous faites, vous n'êtes pas défini par qui vous êtes en relation avec. Si vous pouvez trouver une identité sûre... maintenant, nous avons développé la résistance au fait que nous ne sommes pas définis par qui nous sommes, la résilience pour apprendre de l'échec, des erreurs, pour traiter ce qui se passe dans la mission. Maintenant, nous avons la résilience pour gérer des relations qui peuvent être difficiles ou où nous devons avoir des conversations plus dures, vous savez, des relations qui peuvent changer ou être brisées, mais avec cette identité sûre, nous avons la résilience pour supporter tout cela.

[00:28:07] **Gavin McClurg**: Est-ce qu'il y a un état d'esprit dans votre liste des sept qui est dangereux à avoir en excès ? Est-ce qu'il y a un... est-ce qu'il y a un... est-ce qu'il y a un excès de... d'esprit de performance ?

[00:28:24] **Bret Burchard**: C'est une excellente question. Je ne dirais pas... je pense que tout repose sur ce point de départ : avoir une identité solide. Je n'ai rien à prouver, je n'ai rien à cacher, je sais qui je suis, et à partir de là, on peut avancer. Je pense que c'est une très bonne question, on peut construire la structure du reste des mentalités autour de ça. Donc oui, tout commence par cette base. Et je pense que ce qui arrive, c'est que si vous essayez de construire les autres mentalités autour d'une identité précaire, sans cette base, je répondrais à votre question : oui, vous pourriez vous égarer. Mais si vous êtes bâtis sur cette base, là, on ne fait qu'ajouter des processus et des systèmes pour vous aider à soutenir votre vie, à soutenir votre vie et à développer votre résilience, à développer votre capacité à vous détendre dans ces moments de pression.

[00:29:20] **Gavin McClurg**: La psychologie, ça me parle vraiment. Et le fait d'avoir son identité attachée à ce que l'on fait plutôt qu'à ce que l'on est... je veux dire, je pense qu'en parapente, on a tous vu des pilotes très élités faire des crises de nerfs. Si vous prenez cette course dont je vous ai parlé, j'ai d'ailleurs le bonnet juste ici, j'y ai participé quatre fois. C'est l'un de nos meilleurs dans la discipline. Lors de la dernière édition, il y a eu une journée vraiment assez corsée où tout le monde a volé, mais c'était vraiment risqué, et il s'est juste retiré de la course, a décidé que c'était trop parce qu'il avait eu un incident assez effrayant plus tôt dans la compétition. Il n'en avait vraiment pas besoin, c'est un gars incroyablement en forme, il aurait pu juste marcher ce jour-là et rester dans la course, mais mentalement, c'était trop. Je ne l'ai pas interviewé à ce sujet, mais j'imagine que l'un des facteurs mentaux qui était trop, ce n'était pas seulement le côté risqué, mais "c'est qui je suis, c'est comme la communauté me définit en tant qu'athlète d'élite du Red Bull X-Alps".

[00:30:41] Je pense que les démons avec lesquels il luttait quand il s'est retiré de la course étaient dans ce sens-là : ce n'était pas juste « hé, ça ne vaut pas le coup de risquer ma vie », ce que tout le monde comprend parfaitement, mais plutôt « c'est qui je suis, et comment ma communauté va-t-elle me voir maintenant ? »

[00:31:03] **Bret Burchard:** et si je ne suis pas à la hauteur du standard qu'ils perçoivent chez moi, comment est-ce que ça me définit ? Vous voyez, le risque physique, le danger réel, il est bien présent dans votre monde et il doit être pris en compte. L'autre côté de la médaille, c'est ce qu'on fait avec les athlètes, c'est ce qu'on appelle un exercice de changement de scénario. C'est genre : d'accord, si tu peux aller jusqu'au bord, jusqu'à la grille de départ, peu importe où c'est, et imaginer comment cette course va se passer. C'est tellement contre-intuitif par rapport à l'entraînement mental classique parce que la plupart des gens vous disent d'imaginer la course parfaite, tout se passe bien, les résultats parfaits. Mais en fait, on fait un exercice où on va imaginer que ça se passe mal. Quoi ?

[00:31:58] quel est le pire résultat possible ici ? Qu'est-ce qui pourrait arriver à part la mort ? D'accord, on écarte cette option. Mais disons que tu ne donnes pas le meilleur de toi-même, disons que tu as un accident et que tu survives, mais que tu ne finis pas bien. Maintenant, regarde-toi dans le miroir et dis-toi : « OK, je vais faire ça, je vais faire ça, je vais faire ça ». Qui es-tu ? Qui

[00:32:16] Quelle est votre identité ? Que dit ce moment sur vous ? Et ensuite, on fait ce qu'on appelle le "scenario switching" : on fait l'inverse. D'accord, vous participez à la course et vous voyez que tout se passe parfaitement. Maintenant, tenez-vous devant le miroir : qui êtes-vous ? Si ces deux scénarios sont radicalement différents dans la façon dont vous vous voyez, c'est un indice que notre identité est mal placée ici. On lie notre identité aux résultats, et c'est là que nous devons commencer à travailler. On avait un joueur, si je vous donnais son nom, vous le connaîtriez, mais il est passé par Phoenix lors d'un entraînement avant le repêchage. Il y avait eu des articles sur lui, juste des portraits, disant qu'il était très porté sur la méditation et la pleine conscience. On est arrivés à notre entraînement et il était présenté comme un excellent tireur, mais il a raté tous ses tirs pendant l'exercice. Vous avez commencé à avoir de la peine pour lui, genre : "Je sais que tu peux marquer, tu es un meilleur tireur que..."

[00:33:16] ... et c'est comme une audition, vous voyez, est-ce qu'on va recruter ce gamin ou pas ? Alors, vous commencez à avoir de la peine pour lui, et le coach l'arrête et lui dit : « Tu as imaginé cet entraînement avant, non ? » Il répond : « Oui, j'ai fait beaucoup de travail mental dessus. » Le coach demande : « Tu ne l'as pas imaginé comme ça, si ? » Il dit : « Non, je n'arrive pas à m'en remettre. Je ne l'ai vu qu'en réussir parfaitement, je ne l'ai vu qu'en réussir. » Et là, ça ne se passait pas comme il l'avait imaginé, et il n'y avait aucun moyen pour lui de s'en remettre. Il avait basé son identité sur sa performance lors de cet entraînement, et maintenant que ça ne s'est pas passé comme il le pensait, ça devient un jugement sur ce qu'il est. Il ne peut pas sortir de cette impasse. Vous savez, les anciens guerriers samourais, avant d'entrer au combat, la première chose qu'ils font, c'est imaginer leur mort, imaginer le pire...

[00:34:14] **Gavin McClurg:** tel qu'il est.

[00:34:16] **Bret Burchard:** si je peux être en paix avec l'idée que ça se passe mal, alors je peux me battre sans peur, je serai d'accord. Et donc oui, c'est ce qu'ils faisaient avant la bataille : « imaginez ma mort ». J'arrive en paix avec ça, et alors je peux me battre sans peur. J'ai une histoire de plus pour illustrer ça. Vous connaissez la dynastie des Chicago Bulls dans les années 90 avec Michael Jordan et Scottie Pippen ? Ils voulaient le three-peat, ils voulaient le three-peat, ils voulaient le three-peat, ils voulaient trois championnats d'affilée et ils étaient en fait menacés, je pense qu'ils ont perdu peut-être en allant au match 7 contre les Indiana Pacers pour se qualifier pour les finales. Encore une fois, la dynastie est en jeu. Phil Jackson, c'est comme le maître zen des entraîneurs de basket, il était super branché sur la pleine conscience, la méditation, tout ce genre de pratique sur le plan du basket, et il va voir l'équipe et il dit : « Vous devez être d'accord avec l'idée de perdre ce match. »

[00:35:20] Genre, pourquoi diable dirais-tu ça à quelqu'un ? Ce qu'il veut dire, c'est que tu dois aborder ça en acceptant le résultat, peu importe comment il se termine, pour pouvoir être pleinement présent, pleinement engagé, pour pouvoir te battre sans peur. Tu peux

[00:35:36] **Gavin McClurg:** pouvez-vous vous battre

[00:35:36] **Bret Burchard:** sans peur

[00:35:39] une réserve : je ne dirais jamais à un golfeur qui se tient devant le putt sur le 18e green du Masters d'imaginer que la balle va frôler le bord. Vous savez, on veut réussir, on veut imaginer le swing parfait, mais comme préparation pour nous positionner afin de recevoir le flow dans ces moments cruciaux, nous devons nous assurer que notre identité n'est pas en jeu.

[00:36:03] **Gavin McClurg:** On saute les étapes. Je veux revenir sur la peur, mais ce que tu viens de mentionner est intéressant : est-ce qu'il y a une méditation de pleine conscience avant l'événement ? Est-ce qu'il y a quelque chose que nous pouvons faire pour nous aider à nous détendre et à entrer dans le flow au préalable ? Comme LeBron quand il est dans l'avion... C'est quelque chose avec lequel les pilotes ont du mal. Vous êtes souvent en plein flow, "wow, j'y suis", mais ensuite, il peut se passer quelque chose, que ce soit une météo pourrie ou soudainement des rafales de vent, ou vous vous retrouvez dans un remous et vous en êtes déconnecté. Parfois, ça intensifie le flow et c'est génial, mais d'autres fois, comme tu l'as dit, on peut être soudainement sorti de cet état par un facteur de stress. Je me demande donc s'il y a quelque chose que les pilotes peuvent faire au décollage, ou pendant la montée, ou pendant la randonnée vers le décollage, pour se préparer à essayer d'entrer dans le flow avant le vol, avant qu'ils ne soient... ouais, juste soudainement, le subconscient prend le relais.

[00:37:14] **Bret Burchard:** À cent pour cent, et ça fait partie du travail de compétence que nous faisons avec notre formation, mais notre pratique de méditation, nous l'appelons l'espace d'identité. C'est créer le flux, le flux de l'espace où vous pouvez aller pour ressentir cette identité sécurisée. Donc l'exercice de changement de scénario est une excellente pratique de préparation. Je le fais tout le temps, je le fais avant un podcast avec vous. OK, imaginez que ça se passe mal, comment serait-ce ? Imaginez que ça se passe super bien, comment serait-ce ? Pour que je puisse être présent sans rien avoir à prouver, rien à cacher, mon identité n'est pas en jeu ici, je suis là pour servir. Donc c'est une excellente pratique. Notre méditation sur l'espace d'identité consiste à créer un espace où vous pouvez aller pour ressentir la sécurité de votre identité, pour savoir que j'ai tout ce dont j'ai besoin, que je n'ai besoin de rien de cette performance. Je peux donc être présent et m'engager avec les circonstances, peu importe les variables qui surviennent, je suis prêt à réagir, à répondre et à m'engager. Rien ici ne sera un jugement sur qui je suis. Et ensuite, nous construisons des déclencheurs par-dessus. Alors, comment pouvez-vous accéder à cet espace où vous pouvez aller pour ressentir la sécurité de votre espace d'identité, vous voyez, en un instant ? Alors, nous activons tous les sens autour de cela pour pouvoir intégrer des déclencheurs. Mais la clé ici, et c'est là que je diffère un peu de l'entraînement typique aux compétences mentales, c'est qu'il y a tellement d'accent sur la pleine conscience, non ? Juste respirer, se calmer et laisser les émotions passer, tout ça. Et c'est bien, c'est un point de départ, mais vous savez...

[00:38:54] Je ne sais pas si des moines sont devenus des pilotes de classe mondiale, je ne sais juste pas si ça s'est produit. Vous en connaissez peut-être, mais si vous essayez vraiment d'accomplir quelque chose, de réaliser des choses incroyables, de diriger quelque part, de changer quelque chose, vous savez, ce n'est pas juste de la pleine conscience, un détachement de la réalité. C'est : comment puis-je accéder à une identité sécurisée pour pouvoir interagir avec la réalité en étant ma meilleure version ? Donc, la pleine conscience est un point de départ, d'accord ? On prend conscience des sensations qui surviennent, des émotions, des peurs, peu importe ce qu'il y a là. Et maintenant, est-ce qu'on peut transformer cela en une mise à niveau du mindset ? D'accord, comment puis-je sortir de cette méditation, de cette pleine conscience, pour m'engager maintenant avec le moment présent devant moi ? C'est comme ça que vous allez obtenir les plus grands progrès et les plus grands changements. Ouais, vous...

[00:39:50] **Gavin McClurg:** On en fait un très bon travail dans le livre et vous venez de l'expliquer assez bien là, mais donnez-nous juste une brève distinction entre la pleine conscience et l'état d'esprit, parce que c'est important. Ouais, ouais, on ne parle que de pleine conscience ces derniers temps, c'est tout ce qu'on entend, mais il y a... c'est...

[00:40:06] **Bret Burchard:** C'est le mot à la mode, c'est le gros sujet, n'est-ce pas ? Et encore une fois, c'est un point de départ. Je ne suis pas contre la pleine conscience, oui, être conscient, prêter attention aux sensations dont on veut se détacher, peut-être les sentiments ou les émotions qui pourraient nous pousser inconsciemment. Ok, mettre une petite distance entre le sentiment et l'action pour ne pas réagir de manière impulsive. Mais ce n'est pas juste une déconnexion du monde, ce n'est pas une fuite du monde. Les leaders avec qui je travaille, comme ceux qui ont fait le plus de retraites de yoga et de séances de pleine conscience, ont tendance à être les plus insécures et stressés dans les moments les plus importants. Je travaille avec un coach qui s'est joint à nous un jour, on était en réunion et on parlait de pleine conscience,

on traversait une période difficile, et il est arrivé tellement en colère, tellement furieux, et il a dit — c'est tellement drôle — il a dit : « Mec, j'ai fait du yoga trois fois hier pendant notre jour de repos et je suis toujours furieux ». C'est comme si... oui, parce que la pleine conscience n'est pas le point d'arrivée, n'est-ce pas ? Ok, portons attention à ça et maintenant, recâblons, inversons la donne. Ok, réengageons-nous. Pouvons-nous nous réengager avec un esprit serein ? Une identité sereine vous donne un endroit où aller, et si vous n'activez pas cette partie, alors vous savez, c'est bon, vous pouvez rester assis sur votre canapé et être éclairé en paix avec votre vie, mais je travaille généralement avec des gens super ambitieux, des grands performeurs qui essaient de faire de grandes choses et de repousser les limites, donc il doit y avoir cette mise à niveau du mindset pour que vous puissiez vous réengager. Allons-y.

[00:41:44] **Gavin McClurg:** plonger dans la peur, je pense que tu serais la personne idéale pour en parler et expliquer à mon audience un peu l'architecture psychologique de la peur dont tu as parlé à plusieurs reprises. Chaque pilote, peu importe ce qu'il essaie d'accomplir, qu'il soit un amateur du week-end ou un pilote de Coupe du monde de classe mondiale, a une conscience intime, voire une conscience intime de la peur. Et on en parle toujours comme si leur peur était une bonne chose : elle vous maintient en vie. Si vous n'avez aucune peur, c'est vraiment, vraiment, vraiment louche. C'est la différence. Ce qui peut être très difficile à comprendre consciemment, c'est : est-ce une peur rationnelle ou irrationnelle ? Est-ce juste le chien qui aboie dans vos oreilles et que vous devriez ignorer, ou est-ce de la sagesse ? Est-ce parce que nous parlons tous du petit bonhomme sur votre épaule qui vous dit : « Attends une minute, ce n'est peut-être pas le bon jour » ? Est-ce juste du bruit ou est-ce que c'est peut-être vraiment pas le bon jour ? Ça peut être très difficile à déchiffrer : est-ce irrationnel ou rationnel ? À l'extérieur, c'est ça, c'est le jour, à cette heure précise, avec ces conditions : est-ce que j'ai les compétences pour ça ? Oui, parle de ça. Je veux dire, la peur est différente, mais j'imagine qu'il y a énormément de peur avec tes athlètes et ceux que tu as coachés, et encore une fois, c'est juste sur le « et si je rate ? » quoi, ouais, ouais.

[00:43:13] **Bret Burchard:** C'est un sujet tellement important, surtout dans ton monde où ce discernement est bien plus crucial à cause du danger physique présent. Tu l'as parfaitement catégorisé, je pense, la peur rationnelle par rapport à la peur irrationnelle. Il y a une peur rationnelle, un danger réel qui existe, surtout dans ton domaine : « Hé, je pourrais me blesser, je pourrais mourir », c'est une réalité concrète. Et ce que tu as dit est tout à fait juste, c'est une bonne chose, ça stimule ta concentration. Et c'est là que j'admire tellement ton univers et j'aimerais avoir le courage d'en parler davantage, parce que cette peur stimule la concentration, elle ramène tellement ton attention sur le présent, sur l'ici et maintenant. Et c'est une bonne chose, ça fait ressortir le meilleur de toi. Je pense qu'on a un peu abordé ça l'autre jour, mais ma première introduction aux états de flow et tout ça, c'était le livre **The Rise of Superman**. Ils ont fait beaucoup d'études sur moi, sur le semi-high et tout ça, mais leurs études portaient sur ces athlètes d'action et d'aventure. C'est comme : comment battent-ils des records et font-ils progresser les sports tellement plus vite que les autres ? Et une partie de ça, c'était la composante de la peur. Ça exige que tu sois si concentré, si présent, que des choses incroyables deviennent possibles. À l'inverse, il y a la peur irrationnelle, c'est l'insécurité, c'est mon identité qui est en jeu, pas seulement ma vie, mais mon identité qui est en jeu.

[00:44:55] et comment ça va être un jugement sur qui je suis. Donc, on distingue la différence entre la peur rationnelle et la peur irrationnelle. Je pense que la peur rationnelle, le risque, les dangers présents, c'est tellement précieux parce que ça va vous forcer à vous préparer, à améliorer vos compétences, à ne pas prendre de raccourcis, à être diligent dans votre travail... tout ça est super important et précieux. C'est donc ça qui stimule votre concentration. Maintenant, ce qui pourrait vous sortir du moment, c'est cette peur irrationnelle : je dois prouver quelque chose par ma performance, je dois prouver quelque chose à travers cette course, ce vol, sinon je vais me cacher pour ne pas être invalidé et je ne vais pas prendre ce risque. Je sais que je suis un tel amateur, j'ai honte même de partager mes histoires d'action-aventure avec vous, mais vous savez, d'après mon expérience en ski hors-piste, il faut avoir un peu de vitesse pour que ça fonctionne, et si vous êtes trop prudent, si vous vous cachez, si j'ai peur et que j'hésite...

[00:46:12] **Gavin McClurg:** le risque réel

[00:46:14] **Bret Burchard:** tu vas être encore pire, non ? Et donc, si je me mets en mode protection, je ne vais pas être pleinement engagé, pleinement présent ; je ne vais pas donner tout ce que j'ai pour me protéger, je ne serai pas pleinement investi. Et donc, oui, dans ton monde, surtout pour le décryptage, dans mon monde, ce sont plus les peurs émotionnelles, tu vois, pas le danger physique, mais l'émotionnel, et la plupart de ces peurs irrationnelles qui les sortent

du moment présent.

[00:46:43] **Gavin McClurg:** D'un point de vue neurologique, que se passe-t-il là et que dis-tu à tes athlètes lorsqu'ils éprouvent une peur émotionnelle irrationnelle ? Je pense que c'est la même chose, même s'il y a une réelle composante physique au risque de voler, c'est quand même émotionnel pour la plupart. Et une grande partie est vraiment irrationnelle : tu es à des milliers de pieds au-dessus du sol, si quelque chose arrive maintenant, tu as largement le temps de gérer. Que fais-tu quand quelqu'un est simplement submergé par trop de peur ? Tu as parlé de mettre un master sur le 18e green, mon Dieu, après quatre jours. Je veux dire, mon père était golfeur, j'ai grandi en faisant du golf et ma sœur aussi, et il parlait de ça comme du sport le plus difficile au monde parce que ça prend tellement de temps, c'est juste cinq heures sur quatre jours, tu dois garder ton sang-froid et si tu as le "yips" une seule fois, c'est fini. Tu sais, comment est-ce que tu contrôles ça neurologiquement sur le 18e green du Masters ? C'est...

[00:47:46] **Bret Burchard:** C'est comme si les golfeurs et les joueurs de tennis étaient tout simplement incroyables, tant pour l'effort physique que les compétitions exigent que pour la diversité de compétences requises dans les deux sports, comme le nombre de coups qu'il faut réussir, toutes les différentes compétences qu'il faut avoir, vous voyez ? Et puis, peut-être que le pire, la partie la plus difficile, c'est que vous êtes là-bas tout seul. Les golfeurs ont des caddies et un bon caddie peut aider ; le tennis autorise maintenant un peu de coaching, mais pour la plupart, vous n'avez pas d'équipiers pour vous protéger ou vous couvrir. C'est vous face au terrain face à tout le monde, et c'est tellement, wow, éprouvant physiquement, mentalement et émotionnellement, ces deux moments. Alors, vous cherchez des moyens de réinitialiser, et il y a la dimension de la pleine conscience : savoir, d'accord, je suis décentré ici, j'ai été déséquilibré, comment je récupère ? Comment je me recentre ? Donc, une grande partie du travail de préparation que nous faisons consiste à aider les gens à comprendre rapidement quelle est la cause probable qui m'a déséquilibré, pour que je puisse récupérer rapidement sous pression. Et ensuite, c'est pratiquer l'espace identitaire, construire les déclencheurs par-dessus, pour que nous puissions réaccéder à ces moments de flow ou nous positionner au moins pour ces moments de flow aussi vite que possible. C'est beaucoup de préparation et de processus qui entrent en jeu. Je veux dire, quand je fais des ateliers avec des équipes de basket, la première chose que je demande aux gens est : comment je récupère ? Et je dis : combien d'entre vous vont être confrontés à l'adversité pendant cette saison ? Toutes les mains se lèvent. Combien d'entre vous savent que surmonter l'adversité va vous rendre plus forts ? Toutes les mains se lèvent. Qu'est-ce que vous faites pour vous préparer à surmonter l'adversité ?

[00:49:42] Le silence. C'est comme si vous prépariez votre plan de jeu, vous entraînez vos tirs, vous répétez vos tactiques. Pourquoi n'avez-vous pas répété ou préparé, euh préparé le moment où ça va mal tourner ? Comment surmonter l'adversité ? Et ça doit être... c'est là que je diffère de beaucoup de gens, vous savez, dans l'entraînement aux compétences mentales : on ne va pas juste imaginer la routine parfaite pour une médaille d'or olympique. On doit se préparer à ce qui se passe quand les choses ne se passent pas comme je m'y attends, et est-ce que je suis assez solide dans mon identité pour m'adapter et m'engager avec ça ? Et est-ce que j'ai les compétences ?

[00:50:27] s'ajuster à la volée et se réengager, donc tout ça doit faire partie de votre préparation autant que la partie technique et stratégique.

[00:50:37] **Gavin McClurg:** On a parlé du fait qu'il y a énormément de science derrière la visualisation maintenant, et j'imagine que c'est un truc énorme pour les joueurs de la NBA : juste imaginer ou voir encore et encore ce tir en suspension rentrer, rentrer, rentrer, rentrer ; juste la technique, le mouvement au bout des doigts et tout ce socle fondamental qui s'installe. J'imagine que ça fait une grosse partie de l'entraînement. Je veux dire, c'est comme si tu pouvais faire 90 % du travail réel juste en le faisant dans ta tête, mais on dirait que tu parles aussi — n'hésite pas à m'interrompre si ce n'est pas le cas — mais on dirait que tu dis qu'il est tout aussi important de visualiser que ça ne se passe pas bien. Est-ce que c'est ça la visualisation ? Et c'est...

[00:51:22] **Bret Burchard:** C'est tout à fait vrai, et ce que tu dis est juste. Je pense qu'il y a encore plus que ce que tu décris. De plus en plus d'études sortent sur la façon dont les athlètes blessés peuvent utiliser des techniques de visualisation. J'ai des trucs pour quand ils sont alités et qu'ils doivent revenir sur le terrain. Quand j'étais entraîneur en NBA, la réalité virtuelle commençait à s'immiscer dans le sport professionnel et on l'utilisait pour savoir comment entraîner les athlètes non blessés ou ceux qui ne pouvaient pas être sur le terrain. Tu as probablement déjà expérimenté

ça avec des simulateurs et des trucs du genre où tu peux t'entraîner et faire tes répétitions. Mais il y a aussi l'autre côté de la visualisation, celui de l'identité : comment délier mon identité, ma perception de moi-même, qui je suis, des résultats réels de mes performances ? Je pense que c'est une grande partie du sujet, et c'est une grande partie du travail que je fais. Encore une fois, je ne dirais pas à un joueur de basket : « Hé, au quatrième quart, tu as deux lancers francs, à chaque fois que tu vas à la ligne, assure-toi de faire une répétition où tu rates et une où tu réussis. » Non, pas à ce moment-là, je veux voir le ballon rentrer, je veux suivre ça. Mais en préparation pour ce moment, je veux que... tu ne pourras pas entrer dans le "flow" si ton identité est en jeu. Je pense que c'est une grande partie du truc, et je pense que pour ce moment, je dois réussir ce tir, sinon... je vais te raconter une super histoire, c'est une excellente illustration. Je l'ai vu en temps réel : je regardais le match de basket des jeunes du fils de mon pote, 10 ans, samedi matin. Je suis allé au match, je me suis assis avec sa famille. On était tous assis sous l'un des paniers et les gradins, donc il y avait son père, sa mère, sa grand-mère, son grand-père et ses deux sœurs. On était tous assis au panier, le gamin se fait fauter.

[00:53:29] il se dirige vers la ligne des lancers francs, il reste là à attendre que tout soit mis en place et organisé avant que l'arbitre ne lui donne le ballon. On le voit faire des petits pas d'avant en arrière, il y a une sorte d'énergie anxieuse. Je regarde ses yeux, il lève le regard vers le panier, puis il nous regarde. Il regarde le panier, puis nous regarde, faisant des pas d'avant en arrière, ses yeux faisant l'aller-retour entre le panier et nous. Dites-moi, à votre avis, qu'est-ce qui se passe dans sa tête en ce moment ? Il ne comprend pas ça, mais voilà ce qu'il se dit : il regarde le panier, « si je rate ce tir », il nous regarde, « est-ce qu'ils m'aimeront toujours ? »

[00:54:11] **Gavin McClurg:** Wow, si

[00:54:13] **Bret Burchard:** Je vais rater ce tir, est-ce qu'ils vont encore m'approuver ? Waouh, si je rate ce tir, est-ce qu'ils... c'est son identité qui est en jeu à ce moment précis, n'est-ce pas ? Ça, ça a été montré avec un gamin de 10 ans, d'accord, mais ça nous arrive tous les jours, tout le temps. Est-ce qu'ils m'aiment ? Est-ce que je fais du bon travail ?

[00:54:38] **Gavin McClurg:** exactement, il

[00:54:40] **Bret Burchard:** il récupère le ballon, il finit par rater le lancer franc, il se jette là-dedans pour prendre le rebond et remettre au panier, tout le monde devient dingue, mais en fait, qu'est-ce qui est câblé dans son cerveau en ce moment ? Genre, je dois travailler plus dur pour obtenir leur approbation. Wow, je dois être plus performant pour qu'ils m'aiment, et c'est ça. C'est quand tu parles de la peur irrationnelle qui nous pousse dans ces moments-là, c'est ça, c'est le cœur du problème, là même. Quoi ?

[00:55:07] **Gavin McClurg:** Est-ce que vous pensez aux athlètes qui prétendent... et j'ai quelques exemples de ça, je ne connais pas très bien Alex Honnold mais je ne sais pas si vous avez vu Free Solo, c'est le film le plus terrifiant que vous ayez jamais vu. Si vous ne l'avez pas vu, la seule chose qui vous sauve, c'est que vous savez que vous vivez, c'est dingue, non ? Je veux dire, juste faire du free solo sur El Capitan, mais ils en parlent dans ce film, qu'il a quelque chose de différent. Ils ont étudié son cerveau et il a une amygdale différente de la nôtre, donc il a une relation différente avec la peur que la plupart des gens. J'ai un pote avec qui je faisais beaucoup de rafting, beaucoup de kayak en eau vive, du très sérieux, vraiment dangereux, et l'un des gars avec qui je le faisais était un athlète Red Bull, ou est devenu un athlète Red Bull après, et on a payé ensemble pendant des années. Il affirmait qu'il ne ressentait pas la peur, donc pour lui, tout n'était que mouvements, tout n'était qu'une série de mouvements. Je l'ai vu se jeter dans le vide au Mexique, il n'y a aucun moyen que vous ne soyez pas terrifié par lui, et je me disais : il doit être mort de peur, mais il affirmait qu'il ne la ressentait juste pas, son rythme cardiaque ne montait pas, il restait juste autour de 70-80, presque un rythme cardiaque au repos. Et j'ai un ami pilote qui a dit qu'il avait dû apprendre à évaluer les risques en parapente parce qu'il ne ressentait pas la peur et qu'il savait que c'était dangereux, vous savez, logiquement. Je veux dire, parce que je n'ai pas peur, je dois aborder les choses différemment que quelqu'un qui aurait de la peur, parce que...

[00:56:33] C'est ce qui guide leurs décisions. Qu'en penses-tu ? Est-ce que c'est possible ou est-ce quelque chose qu'on devrait vouloir atteindre ? Est-ce même réalisable, et est-ce que c'est une bonne chose ?

[00:56:48] **Bret Burchard:** Je dirais que oui, j'ai vu le documentaire et lu les études sur lui et sur sa relation avec la peur, et je pense que c'est tout à fait vrai. Et regardez, il y a des gars... je ne dis pas que je peux m'améliorer pour devenir Steph Curry, il a une constitution génétique que je n'aurai jamais et qui l'aide à atteindre un niveau auquel je ne pourrai

jamais accéder. Je peux m'améliorer davantage pour atteindre le meilleur de moi-même, et ma relation avec la peur a beaucoup à voir avec cette peur rationnelle et irrationnelle. Donc, c'est certain qu'il y a des contraintes génétiques, il y a l'ADN.

[00:57:36] il y a des facteurs en jeu et chacun de nous a son propre câblage, tout ça... mais il s'agit de savoir comment nous pouvons accéder à notre meilleur moi. Est-ce que je peux améliorer ma relation avec la peur ? À quoi ça ressemble ? Est-ce que je dois être plus conscient de la peur réelle qui est présente, ou est-ce que je dois être plus à l'aise avec les risques qui surviennent pour pouvoir calmer cette peur ? Mais on sait que dans les deux cas, quand la peur nous saisit, qu'elle soit rationnelle ou irrationnelle, on ne performe pas au mieux. On doit donc trouver des moyens de se détendre dans ces moments-là.

[00:58:22] **Gavin McClurg:** retour à l'état de flow. Ouais, tout le monde ici l'a déjà vécu, et vous avez dit qu'on peut le faire en jouant de la musique, avec son enfant sur un terrain de foot... ça arrive parfois dans des endroits improbables, c'est presque transcendant. Je veux dire, la sensation même... dans Rise of Superman, c'est très bien décrit, comme vous le faites dans votre livre. Ouais, je pensais justement à The Last Dance, avec Michael Jordan, Pippen et les trois Pete... les séries que certains de ces gars faisaient, et Jordan prenait simplement le dessus. Je veux dire, l'état d'esprit, l'euphorie dans laquelle il devait être à ces moments-là. Mais qu'en est-il quand on le perd ? Vous avez dit qu'on peut faire ces choses en préparation pour y accéder avant le match, ou quand le sifflet retentit et qu'on est dedans. Et si on en sort ? Comment on s'entraîne pour ça ? Ouais.

[00:59:22] **Bret Burchard:** C'est un point important, parce que je crois vraiment que la maturité, ce n'est pas le fait de ne jamais perdre l'équilibre, mais c'est la rapidité avec laquelle on peut se recentrer après avoir été déstabilisé. Alors, ces gars qui enchaînent des performances incroyables sur de longues périodes, on peut avoir l'impression de l'extérieur qu'ils étaient en état de flow pendant six années d'affilée, mais comment est-ce possible ? Ce qui est plus probable, c'est qu'ils étaient capables de se recentrer et de se repositionner sur le vif, au moment présent. Et beaucoup de fois, comme tu l'as mentionné plus tôt, un changement de circonstances peut secouer ton attention pour te ramener au présent ; peut-être que tu commences à vagabonder, ton esprit passe un peu en mode automatique, et tu reviens.

[01:00:17] L'une des histoires les plus cool sur Steph Curry, c'est son match de révélation en NBA. Je crois qu'il a mis genre 55 points au Madison Square Garden ou quelque chose comme ça, lors d'un match national télévisé. C'était le moment où il a vraiment marqué les esprits et où le public a pris conscience de son talent. J'avais un ami qui faisait partie du staff d'entraîneurs et il m'a dit que Steph avait en fait raté le bus pour le match ce soir-là. Waouh, c'est comme si... donc tu veux dire que la routine parfaite, le processus parfait, tout ça n'a pas fonctionné et qu'il a fait le meilleur match de sa carrière jusqu'à présent. Ce n'est pas le fait de ne jamais être déstabilisé, de faire sa routine parfaitement à chaque fois, c'est la question de savoir à quelle vitesse on peut se recentrer, à quelle vitesse on peut revenir au présent, à maintenant, et se reconcentrer. Et donc, ce que tu soulignes est tout à fait juste. Il existe des routines, des déclencheurs qu'on peut mettre en place pour nous aider à revenir dans l'instant présent. Tu en as parlé et je pense que c'est une excellente méthode pratique et simple pour que les gens commencent à construire des routines et des déclencheurs.

[01:01:41] que vous appréciez juste pour le plaisir de l'activité, sans rien d'autre.

[01:01:49] pour ne rien prouver, sans avoir à cacher votre identité, vous aimez juste ça. Ça peut être nager dans la piscine, jouer dans le jardin avec vos enfants, ou faire un barbecue un samedi. C'est quoi cette activité ? Ensuite, commencez à créer des déclencheurs autour de cette activité. Les déclencheurs doivent activer tous les sens : passez une chanson en boucle avant, pendant ou après cette activité, prenez la même boisson, associez une odeur à cette activité. Ça prend du temps, vous savez, faites-le 25 ou 30 fois, encore et encore, mais ce que vous faites, c'est associer un sens supplémentaire à cette activité physique. Votre cerveau crée un lien entre les deux. Une petite histoire d'application : j'habite à Phoenix en Arizona, il fait chaud et beau tout le temps. On peut être au bord de la piscine toute l'année. J'avais une routine d'après-midi où je m'asseyais au bord de la piscine pour boire un smoothie au soleil. C'était pour moi le moment de relaxation parfait : rien à prouver, rien à cacher, aucune ambition, rien en jeu.

[01:03:15] J'ai fait ça et je me suis dit : je vais faire ça, je vais faire ça, je vais faire ça tous les jours pendant environ un mois. Eh bien, quand on était à Milwaukee, la deuxième nuit d'une série de matchs, les choses ne se passaient pas comme je le voulais. Je commençais à être frustré, j'étais déstabilisé. Bon, je ne peux pas aller m'asseoir au bord de la

piscine à Milwaukee en janvier, alors comment me recentrer ? Eh bien, je prends juste un smoothie, je le bois sur le chemin du match. Mon cerveau a eu l'impression que j'étais à nouveau au bord de la piscine. Ça m'a aidé à me détendre. J'ai associé un déclencheur à ce moment-là. Et donc, une pratique que nous faisons, c'est d'aider les gens à développer ces déclencheurs. Du coup, au moment présent, je me dis : « Hé, je suis dans le cockpit et je dois accéder à... » peut-être qu'il y a un jeton dans ma poche qui me donne l'impression ou me rappelle le fait de lancer le ballon dans le jardin avec mon fils, et c'est un moment où je me sens vraiment détendu. Alors, on essaie d'associer les sens et de construire des déclencheurs autour de ces moments qui mettent notre état d'esprit dans le meilleur état possible.

[01:04:23] **Gavin McClurg:** Ça ressemble beaucoup à l'EMDR. Est-ce que vous connaissez la thérapie EMDR, ou pas ?

[01:04:30] **Bret Burchard:** Dis-moi, raconte-moi.

[01:04:31] **Gavin McClurg:** C'est... et je n'arrive jamais à bien le dire, oui. Je veux dire, c'est mental. C'est essentiellement une retraite, le déclencheur est exactement le même. L'esprit est comme l'étang juste au bout de la rue, là où je me suis impliqué dans beaucoup de ces choses. Je me suis mis à ça après la mort d'un très bon ami dans une avalanche, mon principal partenaire en montagne. Ça réentraîne ton cerveau, surtout c'est surtout utile avec le SSPT ou n'importe quel genre de traumatisme où tu essaies de faire en sorte que ton cerveau se projette sur quelque chose de bon tout en travaillant sur quelque chose de mauvais. Mais souvent, nos cerveaux se tournent vers l'horrible. Alors, c'est comme si on se projetait sur le fait de rester au bord de la piscine, de prendre un smoothie, tu te contentes de le visualiser, et ensuite tu ajoutes le traumatisme et le visuel, tu vois ? Mais tu es au bord de l'étang, il est entouré de fleurs et de canards, mon étang au bout de la rue où il y a des canards et c'est magnifique, tous ces enfants jouent et les chiens courent sur l'eau, c'est juste l'endroit le plus paisible au monde et rien ne peut me faire de mal là-bas, rien ne peut être mauvais. Et puis, finalement, la mort ou peu importe le traumatisme, peu importe le SSPT que tu as vécu...

[01:05:50] la lumière est toujours là, elle ne partira jamais, mais ton cerveau est reprogrammé pour la percevoir comme la vie, ouais.

[01:06:00] **Bret Burchard:** Ouais, c'est super, tu essaies de réécrire ce récit autour duquel ton cerveau tourne.

[01:06:06] **Gavin McClurg:** c'est la désensibilisation, je ne peux jamais dire ce mot. Ouais, ouais, ouais.

[01:06:12] **Bret Burchard:** Je te suis, je te suis. Et on fait une pratique similaire, on le fait à travers les peurs liées à l'identité, tu sais, à travers ces insécurités. C'est comme essayer de retracer où cela a été introduit. Tu sais, j'ai mentionné ce moment avec le fils de mon ami, tu sais, lors de son match de basket quand il était jeune. La plupart de ces peurs ou insécurités identitaires avec lesquelles nous vivons, certaines sont ancrées en nous génétiquement, mais une grande partie provient simplement des expériences que nous avons vécues dans notre vie. Que ce soit un seul moment puissant qui nous a fait découvrir cette peur ou, tu sais, une mort par mille coupures de papier, on se fait sans cesse harceler par ça. Mais essayer de revenir en arrière et de revivre ces moments... beaucoup d'entre eux se sont produits durant l'enfance. Les enfants sont d'excellents enregistreurs mais de terribles interprètes. Alors, ce qui arrive durant l'enfance, on l'écrit sur notre cœur, sur notre esprit, et on le garde pour toujours. On doit revenir en arrière pour retraiter tout ça et se dire : « Hé, qu'est-ce qui se passait réellement à ce moment-là ? » Tu sais, l'insécurité de mon père l'a poussé à réagir avec moi de cette façon, ce qui a introduit une insécurité dans la mienne ou un mensonge dans mon propre état d'esprit. Je dois revenir en arrière et recâbler ça à partir de moi à 10 ans, le remapper, pardonner à mon père pour ce qu'il a dit, ou pour la façon dont il a réagi ou a agi... et...

[01:07:45] réécrire le récit dans mon propre esprit pour dire que ce n'est pas vrai, que c'est un mensonge sur qui je suis, quelle est la vérité sur mon identité et sur qui je suis, quoi ?

[01:07:55] **Gavin McClurg:** Quel rôle joue l'ego quand on travaille avec ces athlètes de la NBA ? Je veux dire, je repense encore à The Last Dance, la façon dont Phil Jackson gérait ces gars. Ils sont des stars, ils gagnent énormément d'argent et peuvent avoir tout ce qu'ils veulent. Et je veux dire, comment on gère un gars comme Rodman ? Je me demande comment on fait, et je me demande pour une raison quelconque, comment on dépasse ça pour accéder à la vraie sagesse avec ces gars ? On essaie peut-être d'éplucher cet oignon, cette carapace solide qu'ils ont dû développer pour performer et être dans les grandes ligues. Ça pourrait être n'importe quel sport, n'importe quelle activité d'élite, mais comment est-ce que l'ego intervient dans le mental, dans le côté psychologique ?

[01:08:53] la responsabilité.

[01:08:55] **Bret Burchard:** Ouais, c'est un sujet tellement important parce que je pense que, vous savez, l'ego est souvent mal interprété ou mal compris. Alors, je vais aborder ça sous deux angles. D'abord, sous l'angle d'un coach, parce que je travaille aussi avec beaucoup de coachs, et dans la NBA, vous travaillez avec beaucoup de grosses personnalités. Comme on l'a dit, ils ont beaucoup à perdre, ils gagnent beaucoup d'argent, ils ont une très haute opinion d'eux-mêmes, et vous devez gérer tout ça. Ce que j'essaie beaucoup d'encourager chez les coachs, c'est de se dire que ces gars-là sont insécures. Vous pensez qu'ils sont paresseux, égoïstes ou des connards, mais en réalité, ce sont des êtres humains avec des insécurités et des peurs qu'ils essaient de protéger. Certains des meilleurs coachs que j'ai côtoyés font une chose formidable : ils protègent les athlètes.

[01:09:52] de

[01:09:53] **Gavin McClurg:** eux-mêmes, ces

[01:09:54] **Bret Burchard:** des attaques sur leur insécurité. Ouais, ils leur donnent un bouclier pour qu'ils ne se sentent pas menacés au plus profond d'eux-mêmes, tu vois. C'est une stratégie pro, le coup de maître, c'est maintenant de les aider à transformer ces insécurités pour qu'ils ne soient plus aveuglément dirigés par elles, ce qui est le travail que je fais. Mais quand un coach peut voir ça et se dire : « OK, ces gars ne me résistent pas activement parce qu'ils me détestent », tu vois, quand l'identité du coach n'est pas en jeu, il peut les voir tels qu'ils sont et s'adresser aux insécurités qui pourraient être sous la surface. Mais d'un point de vue d'athlète, ce terme « ego », il a été un peu mal interprété, tu vois. Je ne veux pas le discréditer complètement, mais tu sais, « l'ego est l'ennemi » est devenu le grand truc, genre on doit lutter contre l'ego et tu sais, tu as...

[01:10:46] votre état d'esprit est composé de, vous savez, le bon loup et le mauvais loup, comme il faut affamer le mauvais loup et

[01:10:53] Regardez l'approche inverse : l'ego n'est pas l'ennemi, c'est juste de l'information. Ce sont des indices, des signaux qui me disent sur quoi je dois me concentrer. J'ai des désirs, des ambitions, il y a des choses que je veux voir se produire, des choses que je veux voir devenir vraies. Il faut prêter attention à cet ego : laissez cette rage de l'ego s'exprimer, laissez-la sortir, puis allez sous la surface. C'est comme : pourquoi je veux ça ? Pourquoi je le veux si fort ? J'ai ce désir d'être le premier, de gagner le championnat, d'avoir un score parfait, peu importe ce dont vous avez besoin. On fait un exercice dans notre programme : laissez ces désirs s'exprimer, ne les étouffez pas, ne les réprimez pas, parce que tout cela n'est que de l'information, des indices, des signaux. C'est des choses auxquelles je dois prêter attention, ce qui se passe en moi et que je dois analyser et traiter.

[01:11:53] Et donc, c'est correct, laissez sortir, poursuivez vos désirs, allez-y. Et là, on se demande : pourquoi est-ce que je veux ça ? Qu'est-ce qu'il y a sous la surface ? Est-ce qu'il y a une insécurité que j'espère calmer en gagnant le championnat ou en faisant la course parfaite ? Ou est-ce que je veux juste voir le meilleur de moi-même, atteindre mes limites et voir à quel point je peux devenir performant ? Parce que je n'aime pas quand on dit : « l'ego, je n'ai pas d'ego » ou « ce gars est trop égocentrique ». Non, sortons-le. Dites-moi tout, ne gardez rien pour vous. Je fais ça avec les équipes avec lesquelles je travaille : pas d'agendas cachés ici, dites-moi honnêtement ce que vous voulez tirer de cette saison. Et ils vont finir par dire : « je veux être le MVP de l'équipe ».

[01:12:49] ou je veux être le MVP de la ligue cette année. Super, merci. Soyons honnêtes sur nos désirs et sur ce que nous voulons, et ensuite on pourra creuser pour comprendre le mobile derrière ces désirs. Mais l'ego, ce n'est pas quelque chose qu'il faut résister, punir ou essayer de réprimer. Je pense que ça a pris une mauvaise connotation à cet égard. C'est intéressant.

[01:13:15] **Gavin McClurg:** Parlons de l'échec et, d'une certaine manière, dans notre monde, le monde du vol, les accidents sont un gros sujet. Il y en a deux principaux : il y a les accidents physiques, vous savez, les fractures du dos, des jambes, des blessures physiques graves ou moins graves, comme une mauvaise entorse de la cheville ou quelque chose de courant comme une simple entorse dans la NBA. Mais il y a aussi, nous parlons des blessures liées à la peur, quand on est complètement terrifié et qu'on réussit miraculeusement à s'en sortir. Pour certains pilotes, ça pourrait juste être une fermeture vraiment grave et ne pas savoir quoi faire, et puis ça finit par se savoir.

[01:13:56] l'aile fait juste ce qu'elle est censée faire et vous n'avez pas vraiment le contrôle, et ça peut être vraiment terrifiant. Les blessures liées à la peur peuvent vous freiner dans ce sport bien plus qu'un accident physique réel, et souvent, les deux sont combinés. On peut avoir un accident physique dont on se remet et avoir hâte de reprendre le vol, puis une fois en l'air, on réalise qu'on est complètement paniqué, qu'on a vraiment, vraiment peur. La peur irrationnelle est accablante. On a beaucoup parlé dans l'émission au fil des années de comment surmonter ça. J'aimerais avoir votre point de vue parce que j'imagine qu'il y a une pression énorme sur les personnes avec qui vous travaillez quand elles sont blessées. Le monde continue de tourner, vous savez, le gars à côté de vous sur le siège est plus que ravi de prendre votre place, surtout en NBA... enfin, pardon, en NFL, ces gars se blessent tout le temps. Parlez-moi de ça, quel est le rôle de la récupération, tant physique que mentale, dans tout ça ?

[01:15:02] **Bret Burchard:** C'est une excellente question et une très bonne application. Quand j'ai commencé, j'ai pensé à Simone Biles aux Jeux olympiques... c'est exactement ça, parfait.

[01:15:12] **Gavin McClurg:** par exemple, elle a eu les

[01:15:14] **Bret Burchard:** les yips en plein milieu des JO, genre, tu lâches tout et c'est genre, quel est... quel est l'endroit difficile dans lequel se trouver parce que c'est quelque chose que personne ne peut vraiment comprendre à moins d'y avoir été, non ? Genre, tu as les yips, ouais.

[01:15:28] **Gavin McClurg:** Allez, c'est quoi ça ?

[01:15:29] **Bret Burchard:** C'est pour vous, les récits étaient tellement brutaux, non ? C'est comme si c'était pour votre pays, comme si tout le monde comptait sur vous, sur l'équipe, sur les réseaux sociaux. Allez-y et faites-le.

[01:15:38] **Gavin McClurg:** brutal, c'est juste brutal, des attaques vraiment brutales.

[01:15:41] **Bret Burchard:** Et puis, la voir traverser ça... elle doit faire face au fait qu'elle ne peut plus performer comme avant, qu'elle a été déstabilisée, qu'elle est attaquée, et si son identité est liée à ce personnage ou à son statut d'athlète olympique, de membre de l'équipe USA et de médaillée d'or, et qu'elle se fait attaquer là-dessus aussi... c'est juste une chose brutale à gérer quand tout ça se cumule. Et puis la voir retrouver le chemin de la performance et traiter tout ça, mais absolument les deux côtés du traumatisme. D'accord, comment je guéris d'une blessure ? On entend tout le temps parler de joueurs de la NBA avec une déchirure au tendon d'Achille, au ligament croisé, ou toute autre blessure longue, qui reviennent et qui doivent réapprendre à faire confiance à leur corps. Oui, ce processus de réapprendre à faire confiance à son corps, à sa méthode, à ses compétences, c'est un long chemin de guérison. Et puis, la partie identitaire de tout ça, c'est comme...

[01:16:56] Vous savez, ces gars qui sont écartés pendant de longues périodes, la solitude qu'ils ressentent, surtout dans un contexte d'équipe où ils ne sont plus sur le terrain, plus à l'entraînement. Ils voyagent peut-être avec l'équipe, mais ils ne sont plus vraiment engagés dans le combat. Alors, comment se sentent-ils vraiment partie prenante de tout ça ? Et c'est ça, le travail sur l'identité dont on a toujours parlé. C'est le travail sur l'identité, le temps que ça prend. Si vous basez votre identité sur quoi que ce soit qui peut être gagné ou perdu, vous vous préparez à la crise. Si vous basez votre identité sur votre appartenance à l'équipe, à la communauté, à la communauté des athlètes de haut niveau, peu importe... si vous basez votre identité là-dessus, que se passe-t-il quand on vous l'enlève ? Qui êtes-vous ? Si vous basez votre identité sur les résultats, que se passe-t-il quand vous ne pouvez plus performer comme avant ou au niveau des standards que vous visez ? Que se passe-t-il quand vous échouez ? Bon, Simone Biles, si vous avez basé votre identité sur le fait d'être une médaillée d'or olympique de Team USA et que maintenant je ne peux plus performer comme je le faisais autrefois, alors qui suis-je ? Quoi ?

[01:18:19] Je vois bien Simone en tant qu'observateur extérieur. OK, voici quelqu'un avec une identité solide, parce qu'elle a pu gérer, littéralement en direct, l'incompréhension, le mauvais jugement, la déception des autres, mais elle a persisté. Elle a eu la résilience nécessaire pour continuer, pour remonter sur le tremplin, revenir sur le tapis et se remettre en compétition. Mais c'est ça le travail de base, non ? C'est le travail sur l'identité. Sans une identité solide, vous ne pourrez pas avoir la résilience nécessaire pour continuer, pour remonter sur le tremplin ou revenir sur le tapis. Il faut savoir traverser ces moments, mon Dieu.

[01:19:02] **Gavin McClurg:** Tu sais, je pense au portrait type de ton travail. Tu as regardé les Jeux olympiques d'hiver cette année ? Ouais, et qu'en est-il d'Alissa Lu, la patineuse artistique ? Je n'en sais pas beaucoup sur le patinage artistique, je connaissais Nancy Kerrigan à l'époque et j'étais en fait à quelques pieds de Nancy Kerrigan quand elle s'est fait frapper, tu sais, tout le truc, je sortais de la patinoire avec le petit ami de Tanya Harding, toute cette folie. Mais ma fille s'est vraiment mise à regarder le patinage cet hiver et Alissa Lu, c'est bien son nom, non ? Est-ce que j'ai bon ? Alissa Lu, elle a gagné l'or mais c'était une histoire tellement cool et c'est exactement ce dont tu parles. Je veux dire, elle a arrêté le sport, peu importe ce que c'était, il y a 18 mois ou deux ans quand elle avait 16 ans, à cause de la pression et du fait que tout le monde lui disait constamment quoi faire, quand s'entraîner, quand venir, tout ça. Et toute son identité est complètement liée au patinage artistique et elle a juste dit : « j'arrête, j'en ai fini, je vais sortir avec mes amis, faire la fête, passer un bon moment, j'ai besoin d'autre chose dans ma vie ». Et puis elle est revenue et elle a tout déchiré. Et tu sais, les deux autres patineuses, l'autre fille et... j'aurais aimé noter ça, tu sais, les gourous, le patineur masculin qui était censé tout gagner et la pression l'a juste écrasé. Et ouais, le dieu du quadruple, exactement. Et Alissa, mais juste son dernier passage.

[01:20:30] On pouvait juste le voir, on pouvait sentir son authenticité. En la regardant sur NBC, on se disait : cette fille adore ça, elle s'amuse tellement. Et comme elle n'arrêtait pas de dire : « Je me fiche des résultats, je me fiche de mon classement, je suis juste là pour m'amuser ». Oui, beaucoup de gens disent ça, mais à quelle fréquence voit-on des gens le vivre vraiment ? On voyait qu'elle ne allait pas faire d'erreur parce qu'elle s'amusait tellement, elle souriait. On voyait même qu'elle avait déjà vécu la défaite, qu'elle avait déjà connu l'expérience de ne pas réussir, qu'elle l'avait visualisée et qu'elle avait fait tout le travail dont tu parles. Et qu'importe, je n'ai pas peur de ça, ça ne me définit pas, je me fiche de gagner ou de perdre. Et puis bien sûr, elle a gagné, c'était tellement génial, j'étais juste...

[01:21:30] elle est l'exemple vivant de ce que tu essaies d'enseigner, non ? n'est-ce pas ? c'est que je...

[01:21:34] **Bret Burchard:** J'en ai des frissons. On revit ça parce que j'ai eu la même expérience en la regardant et c'est ça la beauté de l'état de flow, non ? Être capable de concourir avec cet état d'esprit... ça transparait avec tellement de joie. Le patinage artistique est déjà un sport magnifique en soi, mais sa façon de le faire avait tellement de personnalité et, comme tu l'as dit, d'authenticité. Ça avait l'air différent, ça se ressentait différemment de tous les autres là-bas. Et elle l'a fait, et je pense que l'autre aspect, c'était quand ils ont annoncé les résultats à la fin : elle était tout aussi excitée pour la fille qui a fini deuxième, je crois que c'était sa première médaille olympique ou quelque chose comme ça. Elle était tellement ravie pour elle. C'est ce qu'elle a fait, et je pense que c'est ce qu'elle a fait, elle est quelqu'un qui n'est pas là par ego, elle n'a rien à prouver, rien à cacher. Je ne suis pas là pour ma propre validation, je suis juste là pour exprimer le meilleur de qui je suis. Je suis juste là, je suis aux JO, j'ai déjà gagné, je suis juste...

[01:22:44] **Gavin McClurg:** C'était incroyable, on pouvait juste le ressentir même si ce n'était pas verbalisé. Les gens disent toujours ça, il y aura toujours les clichés, mais elle l'incarnait et tout le monde le savait. Oh, trop cool.

[01:22:58] **Bret Burchard:** la vivre, c'est ça pour moi. Pour moi, c'est comme l'encapsulation parfaite de ce qu'est l'état de flow, et c'est un peu le point culminant de la conclusion à laquelle on arrive dans le livre. Je vais vous le dire maintenant, mais pour moi, la description parfaite, c'est l'intensité détendue. Et ça rassemble tout ce dont on vient de parler. Mais c'est une intensité de concentration, d'accord ? Ce n'est pas un état de stress avec les sourcils froncés, comme quand je... enfin, j'essaie de saisir la notion de concentration, mais c'est quelque chose qui dirige votre attention sur l'instant, sur le présent dans votre monde. La peur naturelle fait ça, elle vous rend pleinement présent dans l'instant, mais

[01:23:50] puis il y a la présence détendue : je n'ai rien à prouver, je n'ai rien à cacher, mon identité n'est pas en jeu. Je peux simplement être là et exister, et maintenant je peux coopérer avec ce qui se déroule devant moi. Si la course ou le vol ne se passe pas comme prévu, je n'ai rien à prouver, rien à cacher. C'est bon, je peux coopérer, je peux ajuster, je peux m'adapter. Et parce que mon intention, ma concentration, sont toutes ici, peu importe les conditions qui me dévient de ma trajectoire, mon cerveau ne se dit pas : « Oh non, ils vont penser que je suis nul, oh mince, ils vont penser que je n'ai plus ma place ici, oh ma performance n'est pas... » Non, mon cerveau ne fait pas ça parce que je n'ai rien à prouver, rien à cacher, mon identité n'est pas en jeu. Je me réengage, tout simplement.

[01:24:44] Oh, nouvelle variable, nouvelle circonstance, comment puis-je m'adapter ? Et je fonce, je donne tout, et je pense que c'est ce qu'Elissa a fait, genre elle, je n'ai rien à prouver, rien à cacher, je ne suis pas là pour être validée, je vais juste exprimer le meilleur de ce que j'ai. C'est ce que LeBron James a fait à Boston, il a dit : je n'ai rien à prouver, rien à cacher, juste être pleinement présent, pleinement engagé, je veux tenter le coup. Encore une autre grande histoire olympique, Sean White en 2018, si je me souviens bien de l'année, en route vers les JO d'hiver, le visage de l'équipe américaine pour les JO d'hiver, tout tourne autour de Sean White, toutes les pubs, tout le marketing pour les JO, NBC dit : venez nous voir, vous allez voir Sean White entrer dans l'histoire. Il n'avait même pas encore intégré l'équipe olympique, il était encore en pleine sélection.

[01:25:40] Et il a trois courses, trois descentes dans la finale des qualifications. Pour la première, il se lance dans le half-pipe et il a dit : « J'étais tellement surexcité que mes jambes ont lâché » et il est tombé. Alors il reprend le télésiège pour remonter en haut. Pour la deuxième, il se lance et tout se passe parfaitement, une super descente, une super descente. Pour la dernière, pour une raison ou une autre, il a changé de technique ou quelque chose comme ça et il est retombé. Du coup, il est sur sa troisième et dernière tentative, il doit encore se qualifier, et tout le monde s'attend à ce qu'il soit aux JO alors qu'il ne s'est pas encore qualifié. Il est en haut et il discute avec son coach, il est genre : « C'est quoi le plan ? On fait quoi ? Comment on y arrive ? Comment on y arrive ? » Et là, il entend la course et on est genre : « Sean White ! »

[01:26:28] il fonce, il fonce, il fonce et il dit : « je n'ai pas de plan, je ne sais pas ». Le coach lui répond : « lance-toi, tout simplement ». Et il se lance, un peu comme Steph Curry : « j'ai raté le bus, je n'ai pas le temps de trop réfléchir, je me lance et je le fais ». Il a atterri avec un score parfait. C'était seulement le deuxième score parfait qu'ils avaient jamais attribué, mais il a dit : « il se passe des choses incroyables quand tu en veux vraiment, mais qu'il faut avoir ce petit côté "je m'en fiche de ce qui arrive" ». Ouais, comme LeBron James, il faut avoir ce petit côté « je ne ressens rien », comme Alyssa Johnson, il faut avoir ce petit côté « je ne suis pas là pour gagner des objectifs, je suis juste là pour m'évader au maximum ». Il y a ce petit côté « je m'en fiche des résultats ».

[01:27:17] et ensuite, les super résultats arrivent parce que vous arrivez à atteindre cet état. Je n'ai rien à prouver, je n'ai rien à cacher, je suis pleinement présent, pleinement engagé. Pour moi, c'est ça l'état de flow : l'intensité détendue sous...

[01:27:32] **Gavin McClurg:** En circonstances normales, ce serait l'endroit idéal pour s'arrêter, mais je dois vous demander une dernière chose. Parce que vous faites ça dans votre livre, et vous l'expliquez de manière très éloquente... vous avez travaillé avec tous ces athlètes, vous avez fait tout ce travail sur le mindset, sur la pleine conscience, sur l'entraînement mental pour surmonter ces obstacles et agir sous pression. Qu'est-ce que cela vous a appris sur la vraie vie ? Vous avez mentionné que l'on peut utiliser l'état de flow pour être un meilleur père, un meilleur mari... qu'est-ce que cela vous a appris sur le quotidien, sur le fonctionnement des choses ? Qu'est-ce que cela vous a appris sur le fait d'être un meilleur être humain ?

[01:28:14] merci

[01:28:15] **Bret Burchard:** Merci de poser la question, parce que pour moi, c'est justement ça qui rend tout ça si puissant. C'est ce qu'on peut apprendre dans ces expériences de pointe, en étant au sommet de la montagne, sur la ligne de départ, ou au centre du terrain dans la grande arène. On peut vivre ces expériences de pointe chaque jour, dans les plus petits moments. Je pense qu'on peut tomber dans le piège où... et beaucoup d'athlètes professionnels en sont atteints quand on a connu ces pics d'adrénaline, ces moments vraiment massifs. Il peut être facile de devenir accro à ça, de continuer à le rechercher et à le poursuivre. Mais le moment qui change vraiment la vie, c'est quand on peut vivre la même expérience dans...

[01:29:16] un rendez-vous avec votre femme, vous savez, à la maison avec vos enfants. Regardez, j'étais juste au parc l'autre soir à regarder ces gamins jouer au baseball de petite ligue et je me demandais : est-ce que je peux encore ressentir cette même joie, cette même appréciation, être pleinement présent, pleinement engagé ? Je n'ai rien à prouver, je n'ai rien à cacher, mon identité n'est pas liée à la moyenne de frappe de mon fils au baseball de débutants, mais je peux juste être là et en profiter. Est-ce que ça peut être une expérience de sommet dans la vie, tout comme ce que vous vivez le jour de la course ? Et c'est là que réside le travail, on le trouve, on...

[01:30:09] On fait le travail lors de ces grandes expériences au sommet, mais une fois que vous savez ce que ça fait, on commence à éplucher les couches et à voir ça dans les plus petits moments, et ça fonctionne dans les deux sens. Vous commencez à le voir dans les petits instants, ces moments où, purée, ma réaction envers ma femme était un peu à côté, j'essayais de prouver ma valeur, je me sentais attaqué dans mon identité. J'ai commencé à le remarquer dans les détails les plus infimes et futiles de la vie. Ça commence à se traduire même pour ces moments plus importants. Mais pour moi, c'est comme cette quête de l'état de flow, cette quête à nous positionner pour l'état de flow, c'est ça l'expérience de la vie, c'est ça le but ultime de la vie. Comment puis-je me positionner chaque jour pour que la journée d'aujourd'hui soit une expérience de sommet ? Je n'ai rien à prouver, je n'ai rien à cacher, je ne suis pas distrait ou découragé par le passé, je ne suis pas...

[01:31:25] Je ne fantasme pas sur l'avenir, je suis tourné vers le futur, je suis engagé dans le présent.

[01:31:32] Je ne me détourne pas des défis de la vie, je ne me retire pas du travail réel qui doit être accompli. Je ne me contente pas d'être attentif, je fais évoluer mon état d'esprit. Je me réengage dans la vie, je me réengage dans les circonstances présentes pour pouvoir avoir un impact. Je peux avoir un impact sur ma famille, je peux avoir un impact sur ma

[01:31:55] **Gavin McClurg:** sur ma famille, je peux avoir un impact sur ma famille, je peux avoir un impact sur ma

[01:31:55] **Bret Burchard:** ma communauté, je peux rendre le monde qui m'entoure un peu meilleur. Mais je ne peux le faire que si je me présente avec ma meilleure version, sans être distrait par des peurs irrationnelles, sans être poussé par des insécurités, mais en m'appuyant sur une identité solide pour avoir un véritable impact sur le monde qui m'entoure.

[01:32:19] **Gavin McClurg:** Brett, super, c'est génial. Le livre *Catching Confetti* est fantastique. À tous ceux qui m'écoutent, assurez-vous de le lire, c'est une lecture incroyable. C'est très amusant et très différent de beaucoup de... je suppose que vous le classeriez comme un livre de développement personnel, je ne sais pas si ça a une connotation négative, mais vous savez, ça donne un modèle, comme vous l'avez dit, ça vous donne quelque chose sur quoi travailler. Et c'était fantastique de faire ce lien sur ce sujet, et je pense que mon audience va vraiment adhérer à beaucoup de ce dont vous parlez. C'est cool de voir tous les fils se rejoindre. Mais Brett, je t'apprécie, mec. Merci beaucoup, merci pour le livre, merci pour tes contributions et merci d'être venu sur l'émission, je t'apprécie. Ouais.

[01:33:03] **Bret Burchard:** Merci de m'avoir invité, c'est une conversation vraiment géniale. Merci de m'avoir ouvert les portes de votre univers et de votre conversation. J'adore le travail que vous faites, j'admire les risques que vous prenez tous les jours et la façon dont cela vous transforme et vous impacte. J'ai encore beaucoup à apprendre moi-même, mais je suis inspiré par ce que vous faites, alors merci de me laisser en faire partie.

[01:33:25] **Gavin McClurg:** Merci, j'apprécie. On se voit plus tard si...

[01:33:31] Si vous trouvez *Cloud-based Mayhem* utile, vous pouvez nous soutenir de bien des façons, et toutes sont incroyablement importantes pour maintenir l'émission. Vous pouvez nous donner une note sur la plateforme où vous l'écoutez, en parler sur votre blog ou la partager sur les réseaux sociaux. Vous pouvez aussi en discuter avec vos amis sur le chemin du travail ; je sais que beaucoup de bonnes conversations ont eu lieu ainsi. Et bien sûr, vous pouvez soutenir l'émission financièrement. L'émission demande beaucoup de temps, beaucoup de montage, de stockage, de musique et de coûts logistiques en coulisses, et tout ce que nous avons jamais demandé, c'est un dollar par épisode. Nous produisons une émission qui va être très sympa et nous en sortirons toutes les deux semaines. Donc, si vous nous donnez un dollar par épisode, cela fait 25 dollars par an, bien moins qu'un abonnement à un magazine et bien moins qu'un latte par mois. Vous remarquerez que nous n'avons pas 10 minutes de publicité au début de l'émission, alors qu'on nous le demande tout le temps, croyez-moi. Je pense que la publicité est un modèle économique assez toxique et je veux que vous, l'auditeur, sachiez que ces conversations sont juste des gens authentiques qui donnent leur avis et que nous ne sommes pas influencés par des marques. Mais cela signifie que nous comptons sur vous, nos auditeurs, si et seulement si vous pouvez nous soutenir par épisode et que cela ne vous coûte pas cher. Nous apprécions vraiment. Allez sur le site web pour trouver diverses façons de soutenir l'émission via Patreon ou d'autres plateformes où nous avons fait de gros efforts pour minimiser les frais afin que votre argent nous parvienne directement. Devenir abonné vous donne accès à toutes sortes d'informations bonus, de petites pépites qui ne font pas partie du podcast.

[01:34:50] du contenu supplémentaire, nos émissions "posez-moi vos questions" et bien plus encore. Nous ne mettons rien derrière un paywall, et nous ne le ferons jamais. Si vous ne pouvez pas vous permettre de soutenir l'émission, envoyez-moi simplement un e-mail et je vous inscrirai aux questions posées. J'espère qu'un jour, vous serez en mesure de le faire. Merci infiniment de nous avoir écoutés, merci pour votre soutien. On se voit sur Cloud-based.

Deutsch

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

Show notes

Erkunden Sie die Psychologie von Elite-Performance, Flow-Zuständen und Mindset mit Bret Burchard, ehemaligem NBA-Coach und Autor von *Catching Confetti*, *Developing the Mindset of a Champion*. Entdecken Sie, wie mentales Training Sport, Ihr Fliegen und das tägliche Leben verändern kann.

Der Beitrag #273 Elite performance, Flow States and Mindset mit NBA-Coach und Autor Bret Burchard erschien zuerst auf CLOUDBASE MAYHEM.

Transcript

[00:00:17] **Gavin McClurg:** Hallo zusammen. Willkommen zu einer weiteren Folge von Cloud Base Mayhem. Heute erwartet euch eine ganz andere, sehr coole Show, von der ich denke, dass ihr alle viel davon haben werdet und die euch bei eurer Leistung am Himmel und am Boden helfen wird. Vielen Dank an Kevin Booker, der mir diesen Gast vermittelt hat; er hat sich vor ein paar Monaten gemeldet, ist ein langjähriger Hörer und Segelfluggpilot, den wir schon in der Show hatten. Aber Kevin sagte: Hey, du musst Brett Burchard in die Show holen. Und ich dachte, ich weiß nicht, wer das ist. Er erzählte mir dann von seinem kürzlich veröffentlichten Buch mit dem Titel *Catching Confetti: Developing the Mindset of a Champion*. Ich habe das Buch besorgt, gelesen und war wirklich beeindruckt und irgendwie überwältigt. Brett ist ein ehemaliger NBA-Trainer, der für die Suns gearbeitet hat und sein ganzes Leben lang mit Basketball zu tun hatte.

[00:01:09] Er ist in einer Basketball-Familie aufgewachsen. Sein Vater ist ein sehr berühmter Trainer und Spieler. Und er bemerkte, als er in die Trainerreihen aufstieg, besonders auf den ganz hohen Ebenen der NBA, dass es einen Unterschied zwischen den absoluten Top-Leuten wie Steph Curry, Kobe Bryant und anderen und den Spielern direkt unter ihnen gab. Das waren die Leute, die vier bis sechs Minuten pro Spiel spielten. Sie waren nicht die Stammspieler, aber sie hatten das ganze Talent, den ganzen Antrieb, sie haben ihr ganzes Leben lang gespielt. Sie hatten die Arbeitsmoral und den Willen, aber aus irgendeinem Grund konnten sie den Code nicht ganz knacken.

[00:01:54] Und, weißt du, auf diesem Niveau in der NBA hast du Ernährungsberater und Psychologen, du hast alles, und natürlich das Coaching, die Zeit, das Talent und die Größe. Aber es gab etwas, das diese andere Gruppe einfach zurückhielt, und das war die mentale Seite. Es war das Mindset. Weißt du, Steph Curry konnte einfach immer wieder absurde Würfe landen, wegen des Selbstvertrauens, wegen des Flow-Zustands, wegen der Abwesenheit von Angst. Und er hat wirklich tief in die Frage eingetaucht, warum. Warum hatten diese anderen Typen das nicht? Und konnten sie es lernen? Und natürlich hat er herausgefunden, dass sie es konnten. Also hat er ein ganzes Trainingsregime und ein mentales Trainingsregime entwickelt, um diesen zu helfen.

[00:02:43] Sportler, Athleten – und es stellt sich heraus, dass es da viele Verbindungen gibt, die einen überraschen würden, zwischen Fliegen und der NBA, weil das, was wir tun, ja hauptsächlich mental ist, klar. Und da gibt es viele Fäden, die ins allgemeine Leben führen, dazu, ein besserer Mensch zu sein, ein besserer Ehemann, eine bessere Ehefrau, ein besserer Vater. Ich fand das also einfach ein wirklich spannendes Thema, um mehr über Mindset zu erfahren und den Unterschied zwischen Mindset und Achtsamkeit zu verstehen, wie man den Flow finden und sich darauf vorbereiten kann, in den Flow zu kommen. Es ist nichts, das man erreicht. Es ist einfach etwas, in das man hineinentspannt. Wir haben in der Show viel über Flow gesprochen, aber Brett ist ein echter Experte darin, dorthin zu gelangen.

[00:03:34] Was passiert, wenn man aus dem Flow herausfällt? Wie man wieder hineinkommt, wie man ihn nutzt – nicht nur in extremen oder High-Level-Situationen im Sport, sondern einfach im Leben. In dieser Folge sprechen wir über die Art von Transzendenz, die der Flow bietet. Wir reden über Unfälle und die Genesung. Wissen Sie, kann man zu schnell zurückkehren? Wie sieht das aus, wie macht man das? In der NBA ist es natürlich so, dass die Leute, die direkt neben dir auf der Bank sitzen, deinen Platz einnehmen, wenn du einen Unfall hast. Da ist viel Stress dabei und oft der Wunsch, zu schnell zurückzukehren und viele der damit verbundenen Lektionen zu überspringen. Das hat bei mir wirklich einen

Nerv getroffen, weil die Risiken in unserer Sportart natürlich ganz anders sind als in der NBA.

[00:04:27] Offensichtlich spielen Verletzungen in der NBA eine große Rolle, aber man stirbt normalerweise nicht wegen eines Fehlers. Wir haben das also wirklich ausführlich besprochen, und es hat viel Spaß gemacht, die verschiedenen Aspekte der Genesung und der Rückkehr zu untersuchen. Wir sprechen viel über Angst und wie wichtig sie ist, aber auch darüber, den Unterschied zwischen irrationaler Angst und Weisheit zu verstehen. Und wir sprechen über das Ego, die Rolle des Egos und wie es in Bezug auf die Leistung und viele andere Dinge sowohl unterstützend als auch zerstörerisch sein kann. Das hat einfach riesigen Spaß gemacht. Ich habe die Gelegenheit sehr geschätzt, mit jemandem zu sprechen, der...

[00:05:13] Es war zwar kein Pilot, aber offensichtlich jemand, der sich intensiv mit Themen auseinandergesetzt hat und Dinge unterrichtet, die so relevant für das sind, was wir am Himmel tun – sowohl als Piloten als auch als Menschen. Das wird viel Spaß machen. Genießt dieses Gespräch mit Brett Burchard, dem Autor von *Catching Confetti*. Cheers.

[00:05:49] Brett, danke, dass du in der Show bist. Ich habe gerade dein Buch *Catching Confetti* zu Ende gelesen. Und ich bin echt begeistert, dass Kevin Booker, ein gemeinsamer Freund von uns, uns zusammengebracht hat. Du weißt ja, er ist Segelfluggpilot und war schon in der Show. Ich habe nicht viele Nicht-Piloten in der Show. Du weißt, dein Weg führte dich ins Coaching, in die NBA und zum Schreiben großartiger Bücher über Flow und Mindset. Also werden wir uns in all das vertiefen. Aber willkommen in der Show. Ich schätze deine Zeit wirklich sehr. Ich habe unser Gespräch letzte Woche genossen. Wir haben uns quasi auf all das vorbereitet, aber ich denke, das wird eine Menge Spaß machen.

[00:06:24] **Bret Burchard:** Ja, cool. Danke, dass ihr mich dabei habt, auch wenn ich hier ein bisschen in unbekanntes Terrain vorstoße. Aber ich freue mich darauf, von euch zu lernen und ein interessantes Gespräch über Mindset, Flow-Zustände und Spitzenleistungen zu führen – und darüber, wie all das zusammenkommt und das Beste aus uns herausholt. Also danke, dass ich dabei sein darf.

[00:06:44] **Gavin McClurg:** Ja, ich freue mich riesig darauf. Lassen Sie uns nur ein paar Minuten darüber sprechen, wie die Welt uns zusammengebracht hat. Was war Ihre Reise? Ich denke, Sie haben den Großteil Ihrer Karriere in der NBA als Coach verbracht, und dann bringen Sie uns dazu, wie Sie schließlich dieses Buch mit Ihrem Co-Autor geschrieben haben. Es war nicht nur Sie allein, aber führen Sie uns ein wenig durch diese Reise.

[00:07:08] **Bret Burchard:** Ja. Mein Hintergrund liegt also primär im Basketball. Ich bin der Sohn eines Trainers, der eine sehr erfolgreiche Karriere hatte – Hall of Fame, Meisterschaften, sein Name auf dem Parkett, all das. Ich bin also in das Berufsfeld hineingeboren und in der Turnhalle aufgewachsen. Ich habe mein ganzes Leben lang mit Basketball zu tun gehabt und habe diese Reise schon sehr früh begonnen, bin in den Trainerberuf eingestiegen, bin ein wenig in die Fußstapfen meines Vaters getreten und habe meinen Weg in die NBA gefunden. Ich bin also seit über 16 Jahren professionell tätig – NBA, Minor Leagues, College, also auf verschiedenen Ebenen. Und genau während meiner Zeit in der NBA habe ich angefangen, mich dafür zu interessieren.

[00:07:54] Ich habe angefangen, mir das Coaching-Team anzusehen und deren Talent und Fähigkeiten in der NBA zu beobachten, sowie die mentale Seite des Spiels. Ich habe diese Typen beobachtet, weißt du, einfach nur in der Nähe von Elite-Performern gewesen, die das Beste der Welt in ihrem Bereich waren, und gesehen: Okay, diese Leute sind anders, anders als ich, anders als andere Leute, mit denen ich zuvor zu tun hatte. Und also habe ich angefangen, von ihnen zu lernen und zu sehen, was sie antreibt und worauf sie sich konzentrieren. Zu der Zeit, als ich in der NBA war, gab es in der mentalen Seite des Spiels, was die Entwicklung angeht, eine echte Lücke. Heutzutage wird das immer üblicher, aber damals – ich meine, unsere Stäbe hatten natürlich Skill-Coaches und Strategie-Coaches und hatten Athletiktrainer und Krafttrainer, die an ihren Körpern, ihren Fähigkeiten und der Strategie arbeiteten, aber es gab wirklich niemanden, der sich auf die mentale Seite des Spiels konzentrierte. Und ich fing an zu denken, das ist hier eine echte Chance, weil mir aufgefallen ist, dass das ein Unterscheidungsmerkmal ist. Weißt du, die Leute, mit denen ich gearbeitet habe, waren nicht unbedingt die Starter oder die Stars des Teams. Ich habe mit einigen Rollenspielern gearbeitet, den Rookies, den Sophomores, den Typen, die versuchen, in die Liga einzusteigen, den Typen, die versuchen, sich zu behaupten, weißt du, den Typen, die vielleicht nur vier bis sechs Minuten pro Spiel bekommen und diesen Moment zählen lassen müssen. Das war so: Okay, wie kann ich diesen Leuten helfen, abgesehen davon, sie zu besseren Schützen zu machen oder ihr Ballhandling zu verbessern? Wie kann ich diesen Leuten helfen?

[00:09:20] um den nächsten Schritt in ihrer Karriere zu machen, denn die Realität in einer Liga wie der NBA ist, dass es so viele talentierte Spieler gibt – sie wählen ja etwa 12 bis 15 All-Stars pro Jahr, 20 All-Stars pro Jahr, aber es gibt wahrscheinlich ein paar hundert Spieler auf All-Star-Niveau in der NBA. Aber es gibt einen Unterschied in der Einstellung, und genau das hat die wirklich Großen von den Spielern unterschieden, die sich nur festkrallen wollten.

[00:09:51] **Gavin McClurg:** Du sagst also, dass Technik, Fähigkeit, Athletik und all die Dinge, an die man in einem Sport wie der NBA denkt, mehr oder weniger gleichwertig sind. Es ist diese kleine Sache, dieser mentale Teil, der den Unterschied gemacht hat.

[00:10:08] **Bret Burchard:** Klar, da haben wir einen Typen in unserem Team, der an jedem beliebigen Tag der beste Schütze in der Halle ist. Aber wenn die Scheinwerfer angehen, du im Moment bist und nur einen Wurf hast, um über dein Schicksal zu entscheiden – triffst du diesen Wurf oder nicht? Und kann er in diesem Moment abliefern? Da gab es einen Typen, der aus der Halle hätte springen können, er war athletischer als jeder in der Liga, aber er konnte das nicht auf das Spiel übertragen. Da gab es einen Typen, der großartig war, bis er auf Misserfolge stieß, und er konnte sich unter Misserfolgen nicht erholen; das hat ihn aus dem Gleichgewicht gebracht. Er war zu leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen, konnte sich nicht schnell genug erholen, und das hat seine Decke und sein Potenzial eingeschränkt. In meiner Rolle als Entwicklungsscoach sagte mein Verstand natürlich ganz natürlich: Okay, ich kann das lehren, wie kann ich das lehren? Wie kann ich den Leuten helfen, das zu lernen? Ich wollte mich nicht damit abfinden, dass ein Typ es hat und der andere nicht, weil es „einfach deine DNA“ ist, weißt du? Also fing ich an zu graben: Wie kann ich diesen Typen helfen, ihr Mindset zu verbessern? Selbst wenn sie nicht das Elite-Niveau erreichen können – können sie ihr bestes Niveau erreichen? Also fing ich an zu studieren, tauchte tief in Flow-Zustände und Mindset ein, und dann kam ich mit einem Typen aus Ohio in Kontakt, der jetzt mein Geschäftspartner ist. Wir haben zusammen das Buch geschrieben, in dem wir wirklich anfangen zu entschlüsseln: Okay, was ist das Betriebssystem, das unter der Oberfläche abläuft? Also unser Unterbewusstsein, das uns unter Druck und Stress wirklich antreibt. Wir haben also angefangen, tief in das einzutauchen und es auf Athleten und High Performance anzuwenden.

[00:11:47] Und genau das hat das Buch „Catching Confetti“ hervorgebracht, in dem wir versuchen, einen Leitfaden anzubieten, wie man sein eigenes Mindset zu seiner bestmöglichen Form entwickelt.

[00:11:59] **Gavin McClurg:** Hilf mir mal, meine Hörer zu überzeugen, denn die denken sich wahrscheinlich: Okay, wie hängt die NBA mit dem Fliegen zusammen? Und du hast gerade etwas erwähnt – der Flow-Zustand ist ein sehr häufiges Thema in der Show, also denke ich, die verstehen das, aber weißt du, bei NBA-Spielern in einem Spiel oder so, wenn du einen Wurf verpasst, könntest du das Spiel verlieren, aber das Risiko ist anders. Es ist ein massives Risiko, besonders für diese Typen, von denen du sagst, dass sie diese vier bis sechs Minuten haben, um etwas zu erreichen, um das Team zu retten, um einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen – nicht nur ein flüchtiger Moment in ihrer Karriere, sondern dass es nicht das Ende ist, sondern erst der Anfang. Aber hilf mir, die Punkte zu verknüpfen. Ich weiß, du bist kein Pilot, aber ich sehe eine große Synergie zwischen diesem Wurf unter enormem Druck und dem Abspringen von einem Berg in extrem starke Bedingungen, zum Beispiel. Ich meine, schon ein kurzer Moment der Unkonzentriertheit kann buchstäblich tödlich sein.

[00:13:07] **Bret Burchard:** Das ist der entscheidende Unterschied, oder? In deiner Welt ist es physisch, es ist fatal, es geht buchstäblich um Leben und Tod – da besteht eine physische Gefahr. In der Welt des Basketballs ist es nicht so sehr eine physische Gefahr, sondern eher eine Unsicherheit oder ein emotionales Risiko. Diese Leute, mit denen ich in der NBA zusammengearbeitet habe, stellen sich der Öffentlichkeit aus, sind verletzlich, exponiert und stellen sich der intensivsten Konkurrenz unter der größten Beobachtung, die sie jemals erleben werden. Also jedes Mal, wenn sie sich da rauswerfen, jedes Mal, wenn sie zu einem Spiel erscheinen und auf den Platz treten, setzen sie sich einer Verletzlichkeit aus, um verändert zu werden, und sie werden von anderen beurteilt, kritisiert. Wir haben im Basketball ein Sprichwort: Der Wettbewerb sagt dir immer die Wahrheit. Wenn du auf den Platz gehst, wirst du das ganz schnell erfahren.

[00:14:04] Bist du gut genug? Bist du schlecht genug? Wo liegen deine Schwächen, wo deine Stärken? Auf NBA-Niveau ist das gnadenlos, unerbittlich. Wenn du eine Schwäche hast, werden sie dich bloßstellen – ja, vor der ganzen Welt. Und danach wird es auf Twitter sein, es wird im Sports Center laufen, und du stehst da einfach nur so da.

Es gibt also dieses emotionale Risiko, das da mit hineinspielt. Es ist also nicht das physische Risiko, aber du befindest dich trotzdem in diesen Momenten unter Druck – egal, ob es ein physischer Druck ist, also eine physische Gefahr, oder ob es ein emotionales Risiko ist. Du fragst dich: Wie kann ich mein Bestes geben, wenn der Moment am wichtigsten ist? Und beides kann dich ablenken, dich aus dem Moment reißen. Es kann dazu führen, dass du weniger gibst als du eigentlich kannst, egal ob es eine physische Angst ist oder eine immaterielle, emotionale Angst. Und diese Typen, egal ob du fliegst oder Basketball spielst, egal ob du versuchst, dein Bestes zu geben oder ob du einfach nur versuchst, zu sein...

[00:15:13] ein guter Ehemann oder ein guter Vater – du versuchst, dein Bestes zu geben. Es ist so wie: Wie kann ich meinen Geist beruhigen und das Unterbewusstsein dämpfen, das mich vielleicht von meinem besten Selbst ablenkt, damit ich in den wichtigsten Momenten meine beste Leistung bringen kann?

[00:15:33] **Gavin McClurg:** Ist das dein Modell? Du sprichst in deinem Buch von den sieben Mindsets. Wie fängst du an? Du hast diesen Typen am ersten Tag, der wahnsinnig talentiert ist. Man merkt, dass er nur einen Hauch davon entfernt ist, ein Kobe Bryant oder so zu werden, aber er braucht das – wo fängst du bei ihm damit an? Wo fängst du an? Wie hilfst du ihm, sich zu konzentrieren oder sich von dem ablenken zu lassen, was er eigentlich tun muss?

[00:16:04] **Bret Burchard:** Ja, der Punkt, an dem wir ansetzen, ist sozusagen eine Diagnose – das kann eine Selbstanalyse sein. Wir haben ein Messwerkzeug, das wir verwenden, aber es geht darum herauszufinden, was die wahre Angst darunter ist. Wir können sagen: „Oh, ich habe mein Selbstvertrauen verloren“ oder „Ich habe einfach kein Selbstvertrauen, ich verliere den Fokus“ – egal was es ist, es gibt eine zugrunde liegende Angst oder Unsicherheit, die unsere Handlungen, unsere Reaktionen und unsere Entscheidungen unter Stress und Druck steuert. Wir versuchen also, wirklich schnell auf die Frage herunterzukommen: Was ist diese zugrunde liegende Unsicherheit oder Angst, die unter der Oberfläche brodelt und auf einer unterbewussten Ebene abläuft? Wir müssen da wirklich einige Schichten abtragen, um zum Kern vorzudringen.

[00:16:55] Aber genau das ist es, wonach wir suchen, ja, es ist...

[00:16:57] **Gavin McClurg:** Das Gegenteil von diesem Selbstvertrauen – ich meine, haben die Steve Curry und die Kobe diese Angst nicht oder wie würdest du das vergleichen?

[00:17:07] **Bret Burchard:** Ja, also diese Typen haben gelernt, wie man... ich würde nicht sagen, dass sie diese Angst nicht haben. Sie haben sie, aber sie haben gelernt, jeden Moment so umzudeuten, dass sie diese Unsicherheit, die da sein mag, beruhigen.

[00:17:22] **Gavin McClurg:** okay, du

[00:17:23] **Bret Burchard:** Steph Curry war für mich das Paradebeispiel, als ich erst damit angefangen habe, weil er zu der Zeit auf dem Höhepunkt seiner Karriere war und einfach Dinge getan hat, die fast unvorstellbar waren – wie schafft er diesen Wurf? Wie zieht er das durch und sieht dabei so entspannt und souverän aus? Er verkörperte einfach dieses Flow-State-Mindset. Er war für mich das Vorbild und ich habe mich gefragt, wie ich andere dazu bringen kann, das zu übernehmen, also herauszufinden, wie man dieses Mindset entwickelt. Und hier ist der Punkt bei diesen Leuten, die unter Druck gut abliefern: Sie haben keine spezielle DNA. Die Leute, die unter Druck gut abliefern, spüren den Druck eigentlich gar nicht.

[00:18:18] was ja eine krasse Vorstellung, oder? Und das ist ein Zustand, den man lernen kann. Aber ich erzähl euch mal kurz eine Geschichte: LeBron James war den Miami Heat beigetreten, ihr wisst schon, als sie das „Big Three“ bildeten – er, Dwyane Wade und Chris Bosh. Ihr erinnert euch vielleicht an die Pressekonferenz zur Eröffnung, da gab es dieses große Versprechen, nicht eins, nicht zwei, nicht drei, sondern wir werden vier, fünf, sechs Meisterschaften gewinnen – so ein riesiges Ding, richtig? Und dann fing es nicht gut an, diese Dynastie sozusagen. Sie kamen tatsächlich ins Finale und haben verloren, und im nächsten Jahr waren sie wieder im Eastern Conference Final, also im Halbfinale der...

[00:18:59] gegen die Boston Celtics zu Hause, und sie verlieren. Jetzt müssen sie nach Boston, in ein K.o.-Spiel auswärts. Wenn sie in Boston verlieren, sind sie aus den Playoffs raus. Zwei Jahre in Folge haben sie keine

Meisterschaft gewonnen. Das würde die Dynastie wahrscheinlich zerstören, Lebrons Vermächtnis wohl umbringen. Da steht so viel auf dem Spiel, und er geht nach Boston – und Boston ist eine Basketballstadt. Die Celtics werden die Meisterschaft gewinnen, und sie werden gewinnen, die Celtics haben so viel Geschichte, man liebt sie, und sie sind gnadenlos. Sie sind gnadenlos. LeBron würde sagen: Jedes Mal, wenn ich nach Boston muss, so gleich nachdem ich gelandet bin, konnte ich es in meinem Druckkochtopf spüren. Es ist einfach ja, es ist eine brutale Umgebung, in die man hineingeht. Nun, er sagte, dieses eine Mal, als er in Boston landete, fühlte er gar nichts. Er fühlte gar nichts. Er lieferte dann eine der besten Playoff-Leistungen seines Lebens ab. Sie gewannen dieses Spiel, sie gewannen die Serie, sie gewannen die Meisterschaft in diesem Jahr. Der Rest ist Geschichte. Aber diese Typen, die unter Druck gut abliefern können, die spüren den Druck einfach nicht. Sie sind so im Moment, dass das Unterbewusstsein zur Ruhe kommt, diese Unsicherheit treibt sie in dem Moment nicht an. Sie sind einfach voll präsent, voll engagiert und

[00:20:23] **Gavin McClurg:** Würdest du sagen, dass LeBron, als er landete, bereits im Flow-Zustand war? Das ist etwas, das ich noch nie gehört habe – vielleicht war das in Rise of Superman –, aber man kann den Flow-Zustand nicht erreichen, man entspannt sich hinein. Erzähl mal darüber. Ja.

[00:20:41] **Bret Burchard:** Genau, und das ist der Fehler, den ich glaube, viele Typen machen, viele High Performer und Athleten: Sie versuchen, es zu erlangen. Sie denken: „Ich muss es haben“, sie streben danach, sie kämpfen darum, dorthin zu gelangen. Aber so funktioniert Flow nicht. Man empfängt ihn. Deshalb geht es bei der Arbeit, die wir mit Athleten machen, nicht so sehr darum, Flow zu hacken, sondern sich so zu positionieren, dass man ihn empfangen kann. Ein Teil davon ist das Beruhigen des Geistes, ein Teil sind deine Prozesse und deine Routinen davor. Es ist also ein empfangener Zustand, ein entspannter Zustand. Bei Basketballspielern zum Beispiel – ich habe viele, die zu mir kommen und sagen: „Ich habe mein Selbstvertrauen verloren, ich habe mein Selbstvertrauen verloren, ich habe mein Selbstvertrauen verloren“, und sie versuchen so verzweifelt, ihr Selbstvertrauen zurückzugewinnen. Dabei setzen sie so viel Druck auf jeden Wurf, und jeder Wurf wird zu einem Urteil darüber, ob ich selbstbewusst bin oder nicht. Sie haben ihre gesamte Identität, ihren gesamten Glauben auf das Ergebnis gesetzt, und das gibt ihnen nur das Feedback, ob ihnen heute Selbstvertrauen erlaubt ist oder nicht. Es ist dieses Streben.

[00:21:57] das hält sie festgefahren. Was wir also wirklich versuchen, ist ihnen zu helfen, ihren Geist zu entspannen, in einen Zustand zu kommen, in dem man sich positioniert, um diesen Flow zu empfangen, und

[00:22:10] **Gavin McClurg:** Wie lehrt man Menschen mit Egos in Mondgröße, nicht ständig nach etwas zu streben? Ich kann mir das kaum vorstellen. Ich stelle mir vor, ich wäre in der Haut von jemandem, der sich fragt: Wie soll ich das machen? Was, wenn ich es verpasse? Was, wenn ich es nicht schaffe? Ich meine, das ist hart, das ist ernsthaftes mentales Training.

[00:22:31] **Bret Burchard:** mentales Training, weil es unser natürlicher Zustand ist, besonders bei High Achievern, bei denen man denkt: Wenn ich hart genug arbeite, werde ich es schaffen. Und das ist die Einstellung, die uns von klein auf in die Psyche eingeprägt wurde: Arbeit.

[00:22:46] **Gavin McClurg:** hart, arbeite einfach

[00:22:47] **Bret Burchard:** Arbeite härter, gib mehr Gas, investiere mehr Mühe, mach mehr Wiederholungen und du wirst es schaffen. Es ist also sehr kontraintuitiv und es ist schwer, diese Grundeinstellung zu durchbrechen, aber sobald sie es verstehen, ist es definitiv ein Gamechanger. Erzähl mal.

[00:23:07] **Gavin McClurg:** mich, ich meine, ich denke, es ist vielleicht zu viel, alle sieben Denkweisen durchzugehen, aber es müssen drei oder vier geben, das sind die hier, oder sind sie ziemlich gleichwertig? Ich meine, du gibst 20 % für jede. Wenn du diesen fiktiven Spieler nimmst, von dem wir sprechen, der in der B-Mannschaft ist und den du als Stammspieler brauchst und der viele Werkzeuge hat, aber es liegt nur in seinem Kopf – was sind die drei, die du und dein Co-Autor gefunden habt? Okay, das sind die hier, ja.

[00:23:43] **Bret Burchard:** Das grundlegende Konzept ist eigentlich die Frage: Wo verortest du deine Identität? Das ist der Kern vieler unserer Arbeit. Und was wir bei den meisten Menschen finden, mit denen wir arbeiten und die in solchen Momenten kämpfen, ist, dass sie ihre gesamte Identität auf das Ergebnis und die Resultate projiziert haben. Entweder werden die Ergebnisse zu einem Urteil darüber, wer ich bin – entweder bin ich ein Versager in meiner Mission oder ich

gehöre nicht mehr zur Gemeinschaft –, oder unser Gehirn ist biologisch so entwickelt, dass wir ständig von zwei Fragen besessen sind: Mache ich einen guten Job und mögen sie mich?

[00:24:30] Alles, was wir erleben, filtern wir durch diese Brille: Mach ich einen guten Job? Mögen sie mich? Und mögen sie mich, genehmigen sie mich? War ich gut genug? Habe ich die Anforderungen erfüllt? Das treibt diese Unsicherheit an. Wir wissen nicht, dass das passiert – es passiert auf winzige Weise, es passiert auf große Weise, aber wir sind ständig damit beschäftigt, uns zu inszenieren und zu positionieren, um zu beweisen, dass wir einen guten Job machen und zur Community gehören, oder wir verstecken uns und ziehen uns zurück, damit wir nicht unglaublich gemacht werden. Niemand darf sagen können, dass ich nicht gut genug war, niemand darf sagen können, dass ich nicht dazugehörte. Ich habe mit einem Rookie gearbeitet, der in der ersten Draft-Runde ausgewählt wurde. Er sollte ein großartiger Spieler werden, hatte aber wirklich Probleme mit dem Wurf, und das war der Teil, bei dem ich ihm helfen sollte. Wir kamen früh ins Gym, bevor irgendjemand anderes da war, und wir haben elementare Übungen gemacht, um einfach seine Form umzuprogrammieren und neu zu formatieren, und...

[00:25:36] Es ist ein bisschen demütig, ein bisschen peinlich. Da hat man einen Profisportler, einen First-Round-Draft-Pick, der eigentlich ein Star sein sollte, und er macht – er macht Grundlagenübungen.

[00:25:48] Und Gavin ist verrückt. Jedes Mal, wenn wir allein in der Halle waren und daran gearbeitet haben, sobald jemand anderes reinkam, sagte er: „Entschuldigung, ich muss mal auf die Toilette.“ Oder: „Oh Mann, mein Arm tut heute ein bisschen weh, ich bin nicht so fit.“ Er hat sofort abgebrochen. Wow, weil die Unsicherheit, die sein Mindset gerade antreibt, ist: Wenn man mich bei diesen grundlegenden Übungen sieht, bedeutet das, dass ich nicht dazugehöre. Das bedeutet, ich bin nicht gut genug, ich werde nicht für meinen Draft-Status oder das Potenzial validiert, das die Leute in mich sehen. Und deshalb hat er sich versteckt, hat sich zurückgezogen, hat sich aus der Situation zurückgezogen und...

[00:26:35] er wurde beim Schießen nie gut genug, um in der Liga zu bleiben, nein

[00:26:39] **Gavin McClurg:** auf jeden Fall, aber

[00:26:40] **Bret Burchard:** Er hatte die Möglichkeit, er hatte die Chance, er hatte das Talent, aber er hatte nicht die Einstellung, um die Fähigkeiten zu entwickeln, die er brauchte, weil er sich so sehr darauf konzentrierte, seine Identität zu schützen, dieses falsche Narrativ oder diese falsche Wahrnehmung darüber, wer er war, anstatt die Demut aufzubringen zu sagen, wer

[00:27:01] **Gavin McClurg:** kümmert sich um

[00:27:01] **Bret Burchard:** Ich muss an dieser Fähigkeit arbeiten, ja, ich muss an dieser Fähigkeit arbeiten. Das ist keine Anklage gegen meine Person, es geht nur darum, meine Fähigkeiten zu verbessern. Und wissen Sie, die falsche Denkweise, die ständig auftaucht, die zu dieser Unsicherheit führt – dass die Ergebnisse meiner Leistung oder meine Zugehörigkeit zur Gemeinschaft ein Urteil über das sind, was wir sind – die Denkweise, die wir umdeuten müssen, ist: Du wirst nicht durch das definiert, was du tust, du wirst nicht durch das definiert, mit wem du in einer Beziehung stehst. Wenn du eine sichere Identität finden kannst. Jetzt haben wir den Widerstand gegen die Tatsache entwickelt, dass wir nicht durch das definiert werden, was wir sind; die Resilienz, aus Fehlern und Missgeschicken zu lernen, das Geschehene zu verarbeiten. Jetzt haben wir die Resilienz, um Beziehungen zu verarbeiten, die vielleicht gerade schwierig sind oder in denen wir härtere Gespräche führen müssen, wissen Sie, Beziehungen, die sich vielleicht verändern oder zerbrechen. Aber mit dieser sicheren Identität haben wir die Resilienz, all dem standzuhalten.

[00:28:07] **Gavin McClurg:** Gibt es in deiner Liste der sieben Mindsets eines, das gefährlich sein kann, wenn man es zu sehr hat? Gibt es da eine Art Über-Leistungs-Mentalität?

[00:28:24] **Bret Burchard:** Das ist eine großartige Frage. Ich würde nicht sagen, dass... ich denke, es basiert alles auf diesem Startpunkt: Du hast eine sichere Identität. Ich habe nichts zu beweisen, ich habe nichts zu verbergen, ich weiß, wer ich bin, und von da aus können wir vorangehen. Und ich denke, das ist eine großartige Frage – ich denke, das ist eine großartige Frage. Wir können die Struktur der restlichen Mindsets darum herum aufbauen. Also ja, es beginnt alles mit dieser Basis. Und ich denke, was passiert, wenn du versuchst, die anderen Mindsets um eine unsichere Identität

herum aufzubauen, ohne dieses Fundament: Ich würde deine Frage beantworten – ja, man könnte sich verirren. Aber wenn du auf diesem Fundament aufgebaut bist, schichten wir jetzt nur noch Prozesse und Systeme darüber, um dir zu helfen, dein Leben zu meistern, und um dir zu helfen, dein Leben zu meistern, und um dir zu helfen, dein Leben zu meistern, und um dir zu helfen, das zu bewältigen und deine Resilienz zu stärken, deine Fähigkeit zu wachsen, in diesen Druckmomenten zu entspannen.

[00:29:20] **Gavin McClurg:** Die Psychologie dahinter berührt mich wirklich sehr. Und dass man seine Identität an das macht, was man tut, anstatt an das, wer man ist – ich meine, beim Gleitschirmfliegen haben wir alle schon gesehen, wie einige sehr elitehafte Piloten regelrechte Zusammenbrüche haben. Bei diesem Rennen, von dem ich erzählt habe – ich habe sogar die Kappe hier vor mir, ich habe an vier Rennen teilgenommen –, einem der Besten im Sport, gab es in der letzten Ausgabe einen ziemlich heftigen Tag. Jeder flog zwar, aber es war extrem riskant, und er ist einfach aus dem Rennen ausgestiegen. Er entschied, dass es zu viel war, weil er zuvor im Rennen einen ziemlich beängstigenden Vorfall hatte. Er brauchte es wirklich nicht; er ist ein unglaublich fitter Typ und hätte an diesem Tag einfach laufen können und trotzdem im Rennen bleiben können, aber mental war es einfach zu viel. Ich habe ihn dazu noch nicht interviewt, aber ich stelle mir vor, dass eines der mentalen Dinge, die zu viel waren, nicht nur die Risikoseite war, sondern: Das ist, wer ich bin. Das ist, wie mich die Community als Elite-Athleten bei Red Bull X-Alps definiert, und

[00:30:41] Ich stelle mir vor, dass die Dämonen, mit denen er gekämpft hat, als er aus dem Rennen ausgeschieden ist, in diese Richtung gingen. Es war nicht nur: „Hey, das ist das Risiko für mein Leben nicht wert“, was jeder absolut versteht, sondern: „Aber das bin ich, und wie wird mich meine Community jetzt sehen?“

[00:31:03] **Bret Burchard:** Und wenn ich nicht dem Standard gerecht werde, den sie von mir wahrnehmen, wie definiert das mich dann? Weißt du, das physische Risiko, die physische Gefahr, ist in deiner Welt real und legitim und muss berücksichtigt werden. Die andere Seite davon ist, was wir mit Athleten machen – das nennt man eine Scenario-Switching-Übung. Es ist so: Okay, wenn du bis zum Abgrund, zum Startgitter oder wo auch immer gehst und dir vorstellst, wie dieses Rennen abläuft. Das ist so kontraintuitiv für typisches Mindset-Training, weil die meisten dir sagen, du sollst dir das perfekte Rennen vorstellen, oder? Alles läuft glatt, wie die perfekten Ergebnisse. Aber wir machen tatsächlich eine Übung, bei der wir uns vorstellen, dass es schlecht läuft. Was?

[00:31:58] Was ist hier das schlimmste denkbare Szenario? Was könnte passieren, abgesehen vom Tod? Okay, nehmen wir das mal aus der Gleichung. Aber sagen wir mal, du bringst nicht deine Bestleistung. Sagen wir mal, du stürzt ab und überlebst, aber du kommst nicht gut an. Schau jetzt in den Spiegel und sag dir: Okay, ich werde das schaffen, ich werde das schaffen, ich werde das hier schaffen. Wer bist du? Wer

[00:32:16] Wer bist du? Was ist deine Identität? Was sagt dieser Moment über dich aus? Und dann machen wir das, was wir Szenariowechsel nennen: Tu das Gegenteil. Okay, geh in das Rennen und stell dir vor, wie es perfekt läuft. Jetzt stell dich vor den Spiegel und wer bist du? Wenn diese beiden Szenarien drastisch unterschiedlich sind, wie du dich selbst siehst, ist das ein Hinweis darauf, dass unsere Identität hier falsch platziert ist. Wir knüpfen unsere Identität an die Ergebnisse, und das ist der Ausgangspunkt für uns, und das ist der Punkt, an dem wir anfangen werden zu arbeiten. Wir hatten mal einen Spieler, wenn ich dir seinen Namen nennen würde, würdest du ihn kennen, aber er kam über Phoenix zu einem Pre-Draft-Workout, und es gab Berichte über ihn, nur Profilstücke, dass er sehr intensiv meditiert und Achtsamkeit und all das praktiziert hat. Wir kamen zu unserem Workout und er wurde als großartiger Schütze angekündigt, aber er verfehlte jeden Wurf beim Workout. Da fängst du an, Mitleid mit mir zu haben, so wie: Ich weiß, dass du Würfe treffen kannst, du bist ein besserer Schütze als...

[00:33:16] und das ist wie eine Probe, weißt du, werden wir diesen Jungen draften oder nicht? Und deshalb fängst du an, Mitleid mit ihm zu haben. Und der Trainer stoppte ihn und fragte ihn: „Du hast dir dieses Training vorher vorgestellt, oder?“ Er sagte: „Ja, ich habe viel mentale Arbeit daran investiert.“ Er fragte: „Du hast dir nicht vorgestellt, dass es so läuft, oder?“ Er sagte: „Nein, ich konnte mich nicht davon erholen. Ich hatte es nur perfekt gesehen, nur gut. Und jetzt lief es nicht so, wie ich es mir vorgestellt hatte.“ Und es gab keine Möglichkeit für ihn, sich zu erholen. Er hatte seine Identität auf seine Leistung in diesem Training gesetzt, und jetzt lief es nicht so, wie er dachte, und jetzt wurde es zu einem Urteil über seine Person. Er konnte sich nicht aus der Sackgasse befreien. Weißt du, alte Samurai-Krieger, die ziehen in die Schlacht und das Erste, was sie vor dem Kampf tun, ist, sich ihren Tod vorzustellen, sich das Schlimmste

vorzustellen.

[00:34:14] **Gavin McClurg:** so wie es kommen kann.

[00:34:16] **Bret Burchard:** Wenn ich damit im Reinen bin, dass es schiefgehen könnte, dann kann ich ohne Angst kämpfen. Mir geht es gut. Und ja, genau das haben sie vor dem Kampf gemacht: „Stellt euch meinen Tod vor.“ Ich komme damit Frieden und dann kann ich ohne Angst kämpfen. Noch eine Geschichte, um das zu illustrieren. Ihr wisst schon, die Chicago Bulls-Dynastie in den 90ern mit Michael Jordan und Scottie Pippen. Sie wollten den Three-Peat, sie wollten den Three-Peat, sie wollten den Three-Peat und sie haben drei Meisterschaften in Folge gewonnen. Und sie lagen tatsächlich zurück, ich glaube, sie haben vielleicht gegen die Indiana Pacers in Spiel sieben verloren, um ins Finale zu kommen. Also steht wieder die Dynastie auf dem Spiel. Phil Jackson, er ist wie der Zen-Meister unter den Basketballtrainern, war total in Mindfulness-Meditation und all diesen Praktiken vertieft, und auf der Basketballseite geht er zum Team und sagt das hier: Ihr müsst damit okay sein, dieses Spiel zu verlieren.

[00:35:20] Warum zur Hölle sollte man jemandem das sagen? Was er meint ist, dass man das Spiel mit der Akzeptanz des Ergebnisses angehen muss, egal wie es ausgeht, damit man voll präsent und voll engagiert sein kann. Damit man ohne Angst kämpfen kann.

[00:35:36] **Gavin McClurg:** kann kämpfen

[00:35:36] **Bret Burchard:** ohne Angst

[00:35:39] Eine Einschränkung: Ich würde einem Golfer, der am 18. Grün der Masters über dem Putt steht, niemals sagen, er solle sich vorstellen, wie der Ball am Loch abprallt. Ihr wollt Erfolg, ihr wollt euch den perfekten Schwung vorstellen, aber als Vorbereitung, um uns in den größten Momenten für den Flow zu positionieren, müssen wir sicherstellen, dass unsere Identität nicht auf dem Spiel steht.

[00:36:03] **Gavin McClurg:** Wir springen da gerade etwas vor. Ich möchte zum Thema Angst zurückkehren, aber du hast gerade etwas angesprochen: Gibt es eine Meditationsübung vor dem Event, eine Achtsamkeitsübung? Gibt es etwas, das wir tun können, um uns vorher in den Flow zu entspannen? So wie LeBron, wenn er im Flugzeug ist. Das ist etwas, mit dem Piloten zu kämpfen haben. Man ist oft einfach im Flow, wow, ich bin da drin. Aber dann kann etwas passieren, sei es schlechtes Wetter oder plötzlich böiger Wind, oder man findet sich im Lee wieder, wo man aus dem Flow herausgeschleudert wird. Manchmal intensiviert es den Flow und das ist großartig, aber manchmal ist es nicht so, wie du gesagt hast – man kann oft entspannt aus ihm herausfallen. Ein Stressfaktor wirft einen aus dem Flow. Aber ich frage mich, ob es etwas gibt, das Piloten beim Start oder bei der Fahrt den Hügel hinauf oder bei der Wanderung zum Start machen können, um sich darauf vorzubereiten, vor dem Flug, bevor sie tatsächlich... ja, einfach plötzlich übernimmt das Unterbewusstsein ein...

[00:37:14] **Bret Burchard:** Zu hundert Prozent, und das ist Teil der Fertigkeiten, die wir in unserem Training bearbeiten. Unsere Meditationspraxis nennen wir Identitätsraum – es geht darum, den Raum zu schaffen, in den du gehen kannst, um diese sichere Identität zu spüren. Die Übung zum Szenariowechsel ist eine großartige Vorbereitungspraxis; ich mache sie ständig, zum Beispiel vor einem Podcast mit dir. Stell dir vor, das Ganze läuft schrecklich – wie würde sich das anfühlen? Stell dir vor, es läuft großartig – wie würde sich das anfühlen? Damit kann ich präsent sein, ohne etwas beweisen zu müssen, ohne etwas zu verbergen; meine Identität steht hier nicht auf dem Spiel. Ich bin da, um zu dienen. Das ist eine großartige Übung. Unsere Identitätsraum-Meditation dient dazu, einen Raum zu schaffen, in dem du die Sicherheit deiner Identität spüren kannst, um zu wissen: Ich habe alles, was ich brauche, ich brauche nichts von dieser Leistung. Jetzt kann ich präsent sein und auf die Umstände reagieren – egal welche Variablen auftreten, ich bin bereit zu reagieren und mich zu engagieren. Nichts hier wird ein Urteil darüber sein, wer ich bin. Und darauf bauen wir dann Trigger auf. Wie kannst du also auf Abruf in diesen Raum gelangen, um die Sicherheit deines Identitätsraums zu spüren? Wir aktivieren dazu alle Sinne um diesen Raum herum, um Trigger einzubauen. Aber der Schlüssel hier – und hier weiche ich ein wenig vom typischen mentalen Skill-Training ab – es gibt so einen starken Fokus auf Achtsamkeit, oder? Lass uns einfach atmen, ruhig werden und die Emotionen über uns hinwegziehen lassen. Das ist gut, ein Anfang, aber du weißt...

[00:38:54] Ich weiß nicht, ob irgendwelche Mönche zu Weltklasse-Piloten geworden sind, ich weiß einfach nicht, ob das passiert ist. Vielleicht kennst du einige, aber wenn du wirklich versuchst, etwas zu erreichen, etwas zu bewirken, erstaunliche Dinge zu vollbringen, irgendwohin zu führen oder etwas zu verändern, dann ist es nicht nur Achtsamkeit – eine Ablösung von der Realität. Es geht darum, wie ich zu einer sicheren Identität komme, damit ich mit der Realität aus meiner besten Version heraus interagieren kann. Es ist also Achtsamkeit als Anfang. Okay, lass uns uns der Empfindungen bewusst werden, die gerade passieren, der Emotionen, der Ängste, was auch immer da sein mag. Und jetzt geht es darum: Können wir das in ein Mindset-Upgrade umwandeln? Okay, wie kann ich aus dieser Meditation, dieser Achtsamkeit herauskommen und jetzt mit dem Moment vor mir interagieren? Genau so wirst du die größten Fortschritte und die meisten Veränderungen erzielen. Ja, du

[00:39:50] **Gavin McClurg:** Das wird im Buch wirklich gut erklärt und du hast es gerade ziemlich gut zusammengefasst, aber gib uns mal kurz den Unterschied zwischen Achtsamkeit und Mindset, denn das ist wichtig. Ja, ja, heutzutage dreht sich alles um Achtsamkeit, es ist alles Achtsamkeit, aber es gibt da... es ist...

[00:40:06] **Bret Burchard:** Es ist das Modewort, das große Thema, oder? Und nochmals, es ist ein Ausgangspunkt. Okay, ich bin nicht gegen Achtsamkeit. Ja, sei dir bewusst, achte auf die Empfindungen, von denen wir uns vielleicht lösen wollen – vielleicht die Gefühle oder Emotionen, die uns unbewusst antreiben könnten. Okay, schaffe ein wenig Abstand zwischen Gefühl und Handlung, damit wir nicht impulsiv reagieren. Aber es ist nicht einfach nur ein Rückzug aus der Welt, es ist keine Flucht vor der Welt. Die Führungskräfte, mit denen ich arbeite, wie die, die die meisten Yoga-Retreats und Achtsamkeitssitzungen gemacht haben, neigen dazu, in den größten Momenten am unsichersten und gestresstesten zu sein. Ich arbeite mit einem Coach zusammen, der eines Tages in die Praxis kam – wir hatten es, wir waren in einer Besprechung und haben über Achtsamkeit gesprochen, wir steckten in einer schwierigen Phase, und er kam so wütend und so sauer rein und er sagte das ist so lustig, er sagt: Mann, ich habe gestern an unserem freien Tag dreimal Yoga gemacht und ich bin immer noch pissed. Es ist so, ja, weil Achtsamkeit nicht das Endziel ist, oder? Okay, lass uns darauf achten und jetzt lass uns das umprogrammieren, lass uns es umkehren. Okay, lass uns wieder anpacken. Können wir mit einem sicheren Geist wieder anpacken? Eine sichere Identität gibt dir einen Anhaltspunkt, und wenn du diesen Teil nicht aktivierst, dann weißt du, hey, das ist okay, du kannst gehen, du kannst auf dem Sofa sitzen und in Frieden erleuchtet sein, weißt du, mit deinem Leben. Aber ich arbeite normalerweise mit super ambitionierten High Achievers zusammen, die versuchen, große Dinge zu tun und die Grenzen zu verschieben, und deshalb muss es dieses Mindset-Upgrade geben, damit du wieder anpacken kannst. Lass uns...

[00:41:44] **Gavin McClurg:** In die Angst einzutauchen – ich denke, du wärst die perfekte Person, um meiner Zuhörerschaft die psychologische Architektur der Angst, von der du schon so oft gesprochen hast, zu erklären. Jeder Pilot, egal was er erreichen will, ob er nur ein Hobby-Pilot am Wochenende ist oder ein Weltcup-Pilot auf Weltklasse-Niveau, hat ein tiefes, fast schon intimes Bewusstsein für Angst. Und wir sprechen immer darüber, dass ihre Angst gut ist. Sie hält dich am Leben. Du willst keine Angst haben? Wenn du keine Angst hast, ist das wirklich, wirklich, wirklich bedenklich. Das ist der Unterschied, was bewusst sehr schwer zu verstehen sein kann: Ist das eine rationale oder eine irrationale Angst? Ist das nur das Bellen zwischen den Ohren, das man einfach ignorieren sollte, oder ist das Weisheit? Weißt du, wir reden immer von dem kleinen Kerl auf deiner Schulter, der sagt: „Warte mal kurz, heute ist vielleicht nicht der Tag.“ Ist das nur Rauschen oder ist es vielleicht wirklich nicht der Tag? Es kann sehr schwer sein zu entschlüsseln, ob es irrational ist oder nicht. Von außen betrachtet ist es vielleicht irrational, aber ist es dieser Tag, diese Zeit, diese Bedingungen? Habe ich die Fähigkeiten dafür? Ja, sprich darüber. Ich meine, Angst ist verschieden, aber ich stelle mir vor, dass es bei deinen Athleten und den Leuten, die du trainiert hast, eine Menge Angst gibt. Und wieder geht es darum: Was, wenn ich es verpasse? Ja, genau.

[00:43:13] **Bret Burchard:** Das ist so ein so wichtiges Thema, besonders in deiner Welt, in der diese Unterscheidung so viel wichtiger ist wegen der physischen Gefahr, die da präsent ist. Du hast es perfekt kategorisiert, ich denke, rationale Angst versus irrationale Angst. Es gibt eine rationale Angst, dass eine reale Gefahr existiert, die da ist, besonders in deiner Welt: Hey, ich könnte mich verletzen, ich könnte sterben – das ist etwas Reales. Und was du gesagt hast, ist genau richtig, das ist gut, das schärft deinen Fokus. Und genau das bewundere ich an deiner Welt so sehr und ich wünschte, ich hätte den Mut, da tiefer einzusteigen, weil diese Angst den Fokus lenkt, sie bringt so viel deiner Aufmerksamkeit in die Gegenwart, in das Hier und Jetzt. Und das ist etwas Gutes, oder? Das holt das Beste aus dir

heraus. Ich denke, wir haben das neulich schon ein bisschen besprochen, aber meine erste Einführung in Flow-Zustände und all das war das Buch „The Rise of Superman“. Sie haben viele Studien über mich gemacht, High-Chick, Semi-High und all das, aber ihre Studien drehten sich um diese Action-Adventure-Athleten. Es ging darum, wie sie Rekorde brechen und die Sportarten so viel schneller voranbringen als alle anderen, und ein Teil davon war die Komponente der Angst. Es erfordert von dir, so fokussiert und präsent zu sein, dass solche erstaunlichen Dinge möglich werden. Auf der anderen Seite gibt es da die irrationale Angst, das ist die Unsicherheit, meine Identität steht auf dem Spiel, nicht nur mein Leben, sondern meine Identität steht auf dem Spiel.

[00:44:55] und wie das auf mich wirkt, wird ein Urteil über meine Identität sein. Also geht es darum, den Unterschied zwischen rationaler und irrationaler Angst zu verstehen. Ich denke, die rationale Angst – das Risiko, die vorhandenen Gefahren – ist so wertvoll, weil sie dich dazu zwingt, dich vorzubereiten, deine Fähigkeiten zu verbessern, keine Abkürzungen zu nehmen, also gewissenhaft bei deiner Arbeit zu sein. All das ist super wichtig und wertvoll, und genau das lenkt deinen Fokus. Was dich aber aus dem Moment reißen kann, ist diese irrationale Angst: Ich muss mit meiner Leistung etwas beweisen. Ich muss durch dieses Rennen, durch diesen Flug etwas beweisen, oder ich werde mich davor verstecken, unglaublich zu sein, und ich werde diesen Sprung nicht wagen, weil ich weiß, dass ich so ein Amateur bin. Ich schäme mich sogar, meine Action-Adventure-Geschichten mit dir zu teilen, aber weißt du, aus meiner Erfahrung beim Abfahrtslauf Skifahren muss man ein bisschen Geschwindigkeit haben, damit es funktioniert. Wenn du zu vorsichtig bist, dich versteckst, Angst hast und zögerst...

[00:46:12] **Gavin McClurg:** echtes Risiko

[00:46:14] **Bret Burchard:** du wirst noch schlechter, oder? Und wenn ich also da bin, um mich selbst zu schützen, bin ich nicht voll engagiert, nicht voll präsent. Ich werde nicht alles geben, was ich habe, um mich zu schützen; ich werde mich nicht voll darauf einlassen. Und ja, in deiner Welt, besonders bei diesem Entziffern, ist es in meiner Welt eher die emotionalen Ängste, weißt du, nicht die physische Gefahr, sondern die emotionalen und die meisten dieser irrationalen Ängste, die sie aus dem gegenwärtigen Moment reißen.

[00:46:43] **Gavin McClurg:** Was passiert da neurologisch und was sagst du deinen Athleten, wenn sie diese irrationalen emotionalen Ängste erleben? Ich denke, das ist dasselbe. Obwohl es bei Fliegen eine reale physische Komponente des Risikos gibt, ist es immer noch emotional – und das meiste davon ist wirklich irrational. Du bist tausende Fuß über dem Boden; wenn jetzt etwas passiert, hast du genug Zeit, damit umzugehen. Was machst du, wenn jemand von zu viel Angst zerfressen wird? Du hast davon erzählt, einen Putt auf dem 18. Grün bei den Masters zu machen – meine Güte, nach vier Tagen! Ich meine, mein Vater war Golfer, ich bin mit Golf aufgewachsen, genau wie meine Schwester, und er hat davon erzählt, dass es der härteste Sport der Welt sei, weil es so viel Zeit in Anspruch nimmt – es sind nur fünf Stunden über vier Tage, da musst du dich zusammenreißen, und wenn du einmal die „Yips“ bekommst, bist du am Ende. Weißt du, wie kontrollierst du das neurologisch auf dem 18. Grün bei den Masters? Es ist...

[00:47:46] **Bret Burchard:** Golfer und Tennisspieler sind zum Beispiel einfach unglaublich – die körperliche Belastung, die die Spiele erfordern, die Vielfalt an Fähigkeiten, die in beiden Sportarten nötig ist, die Menge an Schlägen, die man treffen muss, all die verschiedenen Fähigkeiten, die man haben muss. Und dann ist vielleicht das Schlimmste, der schwierigste Teil, dass man da draußen ganz allein ist. Golfer haben Caddies und ein guter Caddy kann helfen, Tennis erlaubt mittlerweile ein wenig Coaching, aber größtenteils hast du keine Teamkollegen, die dich schützen oder für dich einspringen. Es bist nur du auf dem Platz gegen alle anderen, und es ist so... wow, körperlich, mental und emotional anstrengend, beide Momente. Also suchst du nach Wegen, um dich zu resettet, und da kommt der Aspekt der Achtsamkeit ins Spiel: zu wissen, okay, ich bin gerade aus dem Gleichgewicht geraten, ich wurde aus der Bahn geworfen, wie komme ich wieder recovered, wie finde ich wieder mein Zentrum? Daher besteht viel der Vorbereitungsarbeit darin, Menschen zu helfen, schnell zu verstehen, was die wahrscheinliche Ursache dafür war, dass ich aus der Bahn geworfen wurde, damit ich unter Druck schnell wieder recovern kann. Und dann geht es darum, den Identitätsraum zu üben und darauf die Trigger aufzubauen, damit wir so schnell wie möglich wieder auf diese Flow-Momente zugreifen oder uns zumindest dafür positionieren können. Es sind viele Vorbereitungen und Prozesse, die da einfließen. Wenn ich Workshops mit Basketballteams mache, frage ich die Leute als Erstes: Wie komme ich wieder recovered? Und ich sage: Wie viele von euch werden in dieser Saison auf Widerstände stoßen? Jede Hand geht hoch. Wie viele von euch wissen, dass das Überwinden von Widerständen euch stärker machen wird? Jede Hand geht

hoch. Was tut ihr, um euch darauf vorzubereiten, diese Widerstände zu überwinden?

[00:49:42] Stille. Es ist so, als würdest du deinen Spielplan vorbereiten, dein Schießen üben, deine Spielzüge durchspielen. Warum hast du nicht geübt oder dich darauf vorbereitet, was passiert, wenn etwas schiefgeht? Wie man mit Widrigkeiten umgeht? Und das muss sein. Hier unterscheide ich mich von vielen anderen: Mentaltraining bedeutet nicht, dass wir uns nur die perfekte Olympia-Goldmedaillen-Routine vorstellen. Wir müssen uns darauf vorbereiten, was passiert, wenn die Dinge nicht so laufen, wie ich es erwarte. Und bin ich sicher genug in meiner Identität, um mich anzupassen und mich darauf einzulassen? Und habe ich die nötigen Fähigkeiten?

[00:50:27] sich spontan anzupassen und sich wieder einzufinden. Das muss ein genauso großer Teil deiner Vorbereitung sein wie die technischen und strategischen Aspekte.

[00:50:37] **Gavin McClurg:** Wir haben darüber gesprochen, dass es mittlerweile viel Wissenschaft hinter der Visualisierung gibt, und ich kann mir vorstellen, dass das für NBA-Spieler eine riesige Sache ist – sich einfach immer und immer wieder vorzustellen, wie der Jump Shot reingeht, reingeht, reingeht, reingeht, nur die Technik, das Abrollen von den Fingerspitzen und all das fundamentale Zeug, das da reingeht. Ich stelle mir vor, dass das ein großer Teil des Trainings ist. Ich meine, man kann so 90 % des eigentlichen Tuns erledigen, nur indem man es im Kopf durchspielt. Aber es klingt so, als würdest du – und sag gerne Bescheid, falls das nicht stimmt – als würdest du auch sagen, dass es genauso wichtig ist, sich vorzustellen, dass es nicht gut läuft. Ist das auch Visualisierung und das ist...

[00:51:22] **Bret Burchard:** Da hast du absolut recht, und was du sagst, stimmt. Ich denke, da steckt noch mehr dahinter, als du beschreibst. Es kommen immer mehr Studien heraus darüber, wie zum Beispiel verletzte Athleten Visualisierungstechniken nutzen können – also wenn sie im Bett liegen und sich auf die Rückkehr vorbereiten. Genau, wenn ich damals in der NBA als Coach war, fing Virtual Reality gerade erst an, in den Profisport einzuziehen, und wir haben das genutzt, um zu fragen: Wie können wir Athleten trainieren, die nicht verletzt sind oder die verletzt sind und nicht auf dem Platz stehen können? Du hast das wahrscheinlich schon in Simulatoren und ähnlichen Dingen erlebt, wo man üben und die Wiederholungen sammeln kann. Aber es gibt da auch die andere Seite der Visualisierung aus einer Identitätsperspektive: Wie kann ich meine Identität, meine Selbstwahrnehmung, wer ich bin, von den tatsächlichen Ergebnissen meiner Leistung trennen? Ich denke, das ist ein großer Teil davon, und das ist viel von der Arbeit, die ich mache. Ich würde zum Beispiel nicht zu einem Basketballspieler gehen und sagen: „Hey, im vierten Viertel hast du zwei Freiwürfe, jedes Mal, wenn du an die Linie gehst, stell dir sicher, dass du eine Wiederholung davon machst, wie du den Wurf verfehlst, und eine Wiederholung davon, wie er reingeht.“ Nein, nicht in diesem Moment – ich will sehen, wie er durchgeht, ich will das verfolgen. Aber in der Vorbereitung auf diesen Moment möchte ich, dass wir... du wirst nicht in den Flow-Zustand kommen können, wenn deine gesamte Identität auf dem Spiel steht. Ich denke, das ist ein großer Teil davon. Ich denke, für diesen Moment muss ich diesen Wurf machen, sonst... ich erzähle dir eine tolle Geschichte, das ist eine super Illustration. Ich habe es in Echtzeit gesehen, als ich mir am Samstagmorgen das Jugendbasketballspiel des 10-jährigen Sohnes meines Kumpels angesehen habe. Ich war beim Spiel, saß mit seiner Familie da. Wir saßen alle unter einem der Körbe auf den Tribünen – also sein Vater, seine Mutter, Großmutter, Großvater und zwei Schwestern. Wir saßen alle am Korb, und der Junge wird gefoult.

[00:53:29] Er geht zur Freiwurflinie und steht dort und wartet, bis alles vorbereitet und organisiert ist, bevor der Schiedsrichter den Ball einlegt. Man sieht, wie er mit den Füßen hin und her wippt, da ist so eine kleine nervöse Energie darin. Und ich schaue ihm in die Augen. Er schaut zum Korb hoch und dann wieder zu uns runter. Er schaut zum Korb, schaut zu uns runter, wippt hin und her, seine Augen wandern zwischen dem Korb und uns hin und her. Sag mal, was glaubst du, geht da gerade in seinem Kopf vor? Er versteht das nicht, aber das ist es, was er sagt: Er schaut zum Korb: „Wenn ich diesen Wurf verpasse“, schaut er zu uns: „Werden sie mich dann immer noch lieben?“

[00:54:11] **Gavin McClurg:** wow, wenn

[00:54:13] **Bret Burchard:** Ich verpasse diesen Wurf, werden sie mich dann immer noch akzeptieren? Wow, wenn ich diesen Wurf verpasse, werden sie... das ist seine Identität, die in diesem Moment auf dem Spiel steht, oder? Das wurde einem 10-jährigen Kind gezeigt, okay, aber das passiert uns jeden Tag, die ganze Zeit. Mögen sie mich? Mache ich einen guten Job?

[00:54:38] **Gavin McClurg:** genau, er

[00:54:40] **Bret Burchard:** er bekommt den Ball, verfehlt den Freiwurf, stürzt sich aber hinein, um den Rebound zu holen und ihn wieder hochzuwerfen, und alle drehen durch. Aber was ist gerade in seinem Gehirn verdrahtet? So wie: Ich muss härter arbeiten, um ihre Anerkennung zu gewinnen. Wow, ich muss besser performen, damit sie mich lieben. Und genau das ist es, wenn man darüber spricht, welche irrationale Angst uns in diesen Momenten antreibt. Das ist es, das ist der Kern davon, genau da. Was

[00:55:07] **Gavin McClurg:** Denkst du über Athleten nach, die behaupten – und ich habe da ein paar Beispiele – ich kenne Alex Honnold nicht wirklich gut, aber ich weiß nicht, ob du Free Solo gesehen hast, es ist der gruseligste Film, den du je gesehen hast, falls du ihn noch nicht gesehen hast, das Einzige, was dich rettet, ist, dass du weißt, dass du lebst, das ist wahnsinnig, oder? Ich meine, nur Free Soloing zu machen, aber in dem Film wird darüber gesprochen, dass er einen anderen hat, sie haben sein Gehirn untersucht und er hat eine andere Amygdala als wir alle, also hat er eine andere Beziehung zur Angst als die meisten Menschen. Ich habe einen Kumpel, mit dem ich früher viel Wildwasser-Kajak gemacht habe, richtig ernsthaft gefährliches Wildwasser-Kajak, und einer der Typen, mit denen ich das gemacht habe, war ein Red Bull Athlet oder wurde danach zu einem Red Bull Athleten, und wir sind jahrelang zusammen gepaddelt, und er behauptete, dass er keine Angst empfinde, also war für ihn alles nur Bewegungen, alles waren einfach nur Bewegungen, es war nur eine Abfolge von Bewegungen, und ich habe ihn gesehen, wie er in Mexiko von Dingen abgehüpft ist, da gibt es keine Möglichkeit, dass man nicht Angst vor ihm hätte, und ich dachte, er ist zu Tode erschrocken, aber er behauptete, er hätte sie einfach nicht, sein Herzschlag würde nicht steigen, er bliebe einfach bei so 70 bis 80, fast im Ruhezustand, und ich habe einen Pilotenfreund, der sagte, er musste lernen, Risiken beim Gleitschirmfliegen einzuschätzen, weil er keine Angst hatte und wusste, dass das gefährlich war, du weißt schon, logisch, dass er das tat, weil ich keine Angst habe, muss ich das anders angehen als jemand, der Angst hätte, weil

[00:56:33] Das leitet ihre Entscheidungen. Was denkst du darüber? Ist das möglich oder ist das etwas, das wir erreichen sollten? Ist es überhaupt erreichbar und ist es gut?

[00:56:48] **Bret Burchard:** Ich würde sagen, ja, ich habe die Dokumentation gesehen und die Studien über ihn und sein Verhältnis zur Angst gelesen, und ich denke, das stimmt zu 100 %. Und schau, es gibt Typen wie – ich sage nicht, dass ich mich so weit entwickeln kann, dass ich zu Steph Curry werde, er hat eine genetische Veranlagung, die ich nie haben werde und die ihm hilft, einen Zustand zu erreichen, den ich nie erreichen kann. Ich kann mich weiterentwickeln, um das Beste aus mir herauszuholen, und mein Verhältnis zur Angst hat viel mit dieser rationalen und irrationalen Angst zu tun. Also gibt es definitiv DNA-Einschränkungen, da gibt es Genetik.

[00:57:36] Es gibt Faktoren, die eine Rolle spielen, und jeder von uns hat seine eigene, einzigartige Verknüpfung und all das. Aber es geht darum, wie wir unser bestes Selbst erreichen können. Kann ich meine Beziehung zur Angst verbessern? Wie sieht das aus? Muss ich mir der tatsächlichen Angst, die da ist, bewusster werden, oder muss ich mit den Risiken, die passieren, besser umgehen? Kann ich diese Angst beruhigen? Aber wir wissen, dass es in beide Richtungen geht – wenn uns die Angst packt, ob rational oder irrational, werden wir nicht unsere beste Leistung bringen. Wir müssen also Wege finden, in diesen Momenten zu entspannen.

[00:58:22] **Gavin McClurg:** zurück in den Flow-Zustand. Ja, das hat jeder, der zuhört, schon erlebt, und du hast gesagt, man kann das beim Musizieren tun, beim Fußballspielen mit den Kindern – es kommt manchmal an den seltsamsten Orten vor. Es ist fast schon transzendent, ich meine, dieses Gefühl. In „Rise of Superman“ wird das sehr gut beschrieben, so wie du es in deinem Buch tust. Ja, ich habe gerade an „The Last Dance“ gedacht, weißt du, mit Michael Jordan und Pippen und den drei Petes – die Läufe, die einige dieser Typen hingelegt haben, und Jordan hat einfach das Kommando übernommen. Ich meine, diese Mentalität, diese Euphorie, in der er zu diesen Zeiten gewesen sein muss. Aber was ist, wenn man den Fokus verliert? Du hast gesagt, man kann diese Dinge vorbereiten, um hineinzukommen, bevor das Spiel beginnt oder wenn der Pfiff ertönt und man voll drin ist. Was ist, wenn man aus dem Flow fällt? Wie trainiert man das dann? Ja.

[00:59:22] **Bret Burchard:** Das ist eine wichtige Sache, denn ich glaube tatsächlich, dass Reife nicht bedeutet, dass man nie aus dem Gleichgewicht gerät, sondern wie schnell man sich danach wieder zentrieren kann. Wenn man diese Typen sieht, die über lange Zeiträume hinweg diese unglaublichen Leistungen bringen, sieht es von außen so aus, als

wären sie sechs Jahre lang am Stück im Flow gewesen – wie ist das möglich? Wahrscheinlicher ist, dass sie in der Lage waren, sich in diesen Momenten spontan wieder zu zentrieren und neu zu positionieren. Und oft, wie du vorhin erwähnt hast, bringt eine Änderung der Umstände deine Aufmerksamkeit zurück in die Gegenwart – vielleicht fängst du an abzuschweifen, dein Verstand schaltet kurz auf Autopilot und dann kommst du wieder zurück.

[01:00:17] Eine der coolen Geschichten über Steph Curry ist sein Durchbruchspiel in der NBA. Ich glaube, er hat im Madison Square Garden oder so, in einem national übertragenen Spiel, etwa 55 Punkte erzielt. Das war der Moment, in dem er auf der Bühne landete und das öffentliche Bewusstsein davon erreichte, wie großartig er war. Ich hatte einen Freund im Trainerstab, der mir erzählte, dass Steph an diesem Abend tatsächlich den Bus zum Spiel verpasst hat. Wow, also meinst du, die perfekte Routine, der perfekte Prozess, all das hat nicht zusammengepasst, und er hatte das beste Spiel seiner Karriere bis zu diesem Zeitpunkt. Es geht nicht darum, dass man nie aus dem Gleichgewicht gerät, weil man seine Routine immer perfekt befolgt hat. Es geht darum, wie schnell wir uns wieder zentrieren können, wie schnell wir zurück in die Gegenwart, ins Jetzt, kommen und uns neu fokussieren können. Und das, was du ansprichst, ist genau richtig. Es gibt Routinen und Trigger, die wir etablieren können, die uns helfen, zurück in den Moment zu finden. Du hast das erwähnt, und ich denke, das ist ein großartiger, einfacher und praktischer Weg für Leute, um damit anzufangen, so etwas wie Routinen und Trigger aufzubauen.

[01:01:41] dass du es einfach nur wegen der Tätigkeit an sich genießt, ohne irgendetwas anderes.

[01:01:49] um nichts beweisen zu müssen, deine Identität steht nicht auf dem Spiel, du liebst es einfach nur. Es könnte Schwimmen im Pool sein, im Garten mit den Kindern spielen, oder Grillen an einem Samstag. Was ist diese Aktivität? Und dann beginnst du, Trigger um diese Aktivität herum aufzubauen. Trigger sollten alle Sinne ansprechen. Spiele ein Lied vor, während oder nach dieser Aktivität. Trink das gleiche Getränk währenddessen. Verknüpfe einen Geruch mit dieser Aktivität. Es braucht etwas Zeit, weißt du, 25 bis 30 Mal das immer wieder und wieder tun, aber was du tust, ist, dass du einem zusätzlichen Sinn an diese körperliche Aktivität anheftest. Dein Gehirn stellt eine Verbindung zwischen den beiden her. Eine kurze Geschichte zur Anwendung: Ich lebe in Phoenix, Arizona, es ist immer warm und sonnig. Wir können das ganze Jahr über am Pool sein. Ich hatte eine Nachmittagsroutine, bei der ich am Pool saß und in der Sonne einen Smoothie trank. Es war für mich ein perfekter Moment der Entspannung. Nichts zu beweisen, nichts zu verbergen, keine Ambitionen, nichts auf dem Spiel stehend.

[01:03:15] Ich habe das gemacht und mir gesagt: Ich werde das jeden Tag für etwa einen Monat tun. Nun, als wir in Milwaukee waren, in der zweiten Nacht von zwei aufeinanderfolgenden Terminen, liefen die Dinge nicht so, wie ich es wollte. Ich fing an, frustriert zu werden, ich war aus dem Gleichgewicht gebracht. Nun ja, ich kann im Januar nicht am Pool in Milwaukee sitzen. Wie kann ich mich wieder zentrieren? Ich hole mir einfach einen Smoothie, trinke ihn auf dem Weg zum Spiel. Mein Gehirn fühlte sich an, als würde ich wieder am Pool sitzen. Es hat mir geholfen zu entspannen. Ich habe einen Trigger mit diesem Moment verknüpft. Eine Übung, die wir machen, ist es, Menschen dabei zu helfen, diese Trigger zu entwickeln. Damit kann man in dem Moment sagen: Hey, ich bin im Cockpit und muss darauf zugreifen. Vielleicht gibt es ein Token in meiner Tasche, das mich daran erinnert, wie ich mit meinem Sohn im Hinterhof den Ball werfe – das ist ein Moment, in dem ich mich wirklich entspannt fühle. Und deshalb versuchen wir, die Sinne mit diesen Momenten zu verknüpfen und Trigger um diese Momente herum aufzubauen, die unsere Einstellung in den bestmöglichen Zustand versetzen.

[01:04:23] **Gavin McClurg:** Das klingt ganz nach EMDR. Kennst du dich mit der EMDR-Therapie überhaupt aus?

[01:04:30] **Bret Burchard:** Erzähl mir doch mal darüber.

[01:04:31] **Gavin McClurg:** Es ist... und ich kann es nie richtig sagen, ja, ich meine, mental ist es im Grunde ein Rückzug. Das Prinzip des Triggers ist genau dasselbe. Der Geist ist der Teich, richtig? Hier unten an der Straße, wo ich mich in viele dieser Dinge eingeworfen habe. Ich habe mich danach mit dem Tod eines wirklich guten Freundes beschäftigt, der in einer Lawine ums Leben kam, meinem Artgenossen im Backcountry. Es geht darum, dein Gehirn umzuprogrammieren, besonders bei PTBS oder jeder Art von Trauma, bei dem du versuchst, dein Gehirn auf etwas Gutes zu programmieren und dich durch etwas Schlechtes zu arbeiten. Aber oft neigt unser Gehirn einfach zum Schrecklichen, und es ist so, es ist so eine Art Abbildung vom Sitzen am Pool, einen Smoothie trinken, du visualisierst es einfach und fügst das Trauma und die Visualisierung hinzu, weißt du? Aber du bist am Teich, er ist von Blumen

umgeben und es gibt Enten. Mein Teich ist der Teich unten an der Straße, wo es Enten gibt und es wunderschön ist und all diese Kinder spielen und die Hunde auf dem Wasser rennen und es ist einfach der friedlichste Ort der Welt und nichts kann mir dort wehtun und nichts kann schlecht sein. Und dann, und schließlich ist der Tod oder was auch immer das Trauma ist, was auch immer die PTBS ist, die deine Erfahrung ist...

[01:05:50] das Licht ist immer noch da, es wird nie verschwinden, aber dein Gehirn ist so umprogrammiert, dass es es als Leben wahrnimmt, ja.

[01:06:00] **Bret Burchard:** Ja, das ist super. Du versuchst, dieses Narrativ umzuschreiben, um das herum sich dein Gehirn immer wieder dreht.

[01:06:06] **Gavin McClurg:** Desensibilisierung. Ich kann dieses Wort nie aussprechen. Ja, ja, ja.

[01:06:12] **Bret Burchard:** Ich verstehe dich, ich verstehe dich, und eine ähnliche Übung machen wir auch, und wir machen sie über die Identitätsängste, weißt du, über diese Unsicherheiten – es geht darum herauszufinden, wo das herkommt, wo das eingeführt wurde. Weißt du, ich habe diesen Moment mit dem Sohn meines Freundes erwähnt, in seinem Jugend-Basketballspiel. Die meisten dieser Identitätsängste oder Unsicherheiten, mit denen wir leben, sind einige genetisch in uns verankert, vieles kommt aber einfach aus Erfahrungen, die wir im Leben gemacht haben – sei es ein einziger großer, prägender Moment, der uns diese Angst eingeflüchtet hat, oder eben der Tod durch tausend kleine Schnitte, weißt du, wir werden ständig davon genervt. Aber zu versuchen, zurückzugehen und diese Momente wieder zu erleben – viele davon passierten in der Kindheit. Kinder sind großartige Aufzeichner, aber schreckliche Interpreten. Also passiert in der Kindheit etwas, wir schreiben es uns ins Herz, in unseren Verstand, und behalten es für immer. Wir müssen zurückgehen und es neu verarbeiten und sagen: Hey, was ist in diesem Moment eigentlich passiert? Weißt du, die Unsicherheit meines Vaters hat dazu geführt, dass er so auf mich reagiert hat, was eine Unsicherheit in mir selbst oder eine Lüge in meiner Denkweise ausgelöst hat. Ich muss zurückgehen und das von meinem zehnjährigen Ich neu verdrahten, es neu kartieren, meinem Vater vergeben für das, was er gesagt hat, oder wie er reagiert oder gehandelt hat, und...

[01:07:45] das Narrativ in meinem eigenen Kopf umzuschreiben, dass das nicht wahr ist, dass das eine Lüge über mich ist, was die Wahrheit über meine Identität und darüber, wer ich bin, ist, was

[01:07:55] **Gavin McClurg:** Welche Rolle spielt das Ego bei der Arbeit mit diesen NBA-Athleten? Ich denke da wieder an The Last Dance, wissen Sie, an die Brillanz von Phil Jackson im Umgang mit diesen Typen. Die sind Baller, richtig, die verdienen Unmengen an Geld und können sich alles leisten. Ich meine, Rodman, wie geht man mit so einem Typen um? Ich frage mich gerade, wie ich zu Ihnen zurückkomme, und ich frage mich aus irgendeinem Grund gerade, wie man das überwindet und zur eigentlichen Weisheit bei diesen Leuten gelangt, wo man vielleicht versucht, diese Zwiebel zu schälen, diese harte Schale, die sie entwickeln mussten, um in den großen Ligen zu performen. Das könnte jeder Sport sein, jede Elite-Sache. Aber wie spielt das Ego in die Denkweise und die mentale Verfassung hinein?

[01:08:53] Verantwortung

[01:08:55] **Bret Burchard:** Ja, das ist ein so wichtiges Thema, weil ich denke, dass Ego oft missverstanden oder falsch interpretiert wird. Ich werde das aus zwei Blickwinkeln beleuchten: einer aus der Perspektive eines Coaches, da ich auch mit vielen Coaches arbeite, und einer aus der NBA. Dort arbeitest du mit vielen großen Persönlichkeiten, und wie wir schon gesagt haben, haben die viel zu verlieren. Sie verdienen viel Geld und haben ein sehr hohes Selbstbild. Du musst dich also durch das Ganze manövrieren. Was ich Coaches oft dazu ermutige, ist: Diese Typen sind unsicher. Du denkst, sie seien faul, egoistisch und arrogant, aber eigentlich sind sie Menschen mit Unsicherheiten und Ängsten, die versuchen, sich selbst zu schützen. Eines der Dinge, die einige der besten Coaches, mit denen ich zusammengearbeitet habe, so großartig machen, ist, dass sie die Athleten schützen.

[01:09:52] von

[01:09:53] **Gavin McClurg:** die selbst, diese

[01:09:54] **Bret Burchard:** Angriffe auf ihre Unsicherheit. Ja, sie geben ihnen einen Schutzschild, bei dem sie sich im Kern nicht bedroht fühlen. Das ist ein Profi-Schachzug. Der Meisterzug ist jetzt, ihnen zu helfen, diese Unsicherheiten

zu transformieren, damit sie nicht blind von ihnen gesteuert werden – das ist die Arbeit, die ich mache. Aber wenn ein Coach das sehen kann und denkt: Okay, diese Typen leisten mir keinen aktiven Widerstand, weil sie mich hassen. Wenn die Identität eines Coaches nicht auf dem Spiel steht, kann er sie so sehen, wie sie sind, und zu den Unsicherheiten sprechen, die unter der Oberfläche liegen könnten. Aber aus der Sicht eines Athleten wurde dieser Begriff Ego ein wenig missverstanden. Ich will das nicht komplett abwerten, aber „Ego ist der Feind“ wurde zu einer großen Sache, so als müssten wir gegen das Ego kämpfen, und ihr habt...

[01:10:46] deine Einstellung besteht aus dem guten Wolf und dem bösen Wolf, weißt du, du musst den bösen Wolf aushungern und

[01:10:53] Schau dir den gegenteiligen Ansatz an: Das Ego ist nicht der Feind, das Ego ist einfach nur Information. Es sind Hinweise, es sind Signale, es sagt mir, worauf ich achten muss. Ich habe Wünsche, ich habe Ambitionen, es gibt Dinge, die ich passieren sehen will, Dinge, die wahr sein sollen. Und es geht darum, auf dieses Ego zu achten. Lass diesen Ego-Zorn ausbrechen, lass uns das hervorholen und dann unter die Oberfläche gehen: Warum will ich das? Warum will ich das so sehr? Ich habe diesen Wunsch, der Erste zu sein, die Meisterschaft zu gewinnen, eine perfekte Punktzahl zu erreichen – egal, was auch immer es ist, was du gerade brauchst. Wir machen in unserem Programm eine Übung: Lass diese Wünsche ausbrechen, drücke sie nicht weg, unterdrücke sie nicht, denn das ist alles nur Information, Hinweise, Signale. Es sind Dinge, auf die ich achten muss, um zu verstehen, was in mir vorgeht und was ich mir vornehmen und durcharbeiten muss.

[01:11:53] Und deshalb ist es völlig okay, das einfach rauszulassen, verfolge deine Wünsche, verfolge das. Und jetzt achten wir darauf: Warum will ich das? Was liegt unter der Oberfläche? Gibt es da eine Unsicherheit, die ich hoffe, dass der Gewinn der Meisterschaft oder das perfekte Rennen in mir beruhigen wird? Oder will ich einfach nur das Beste aus mir selbst sehen, bis an die äußerste Grenze gehen und sehen, wie gut ich überhaupt werden kann? Ich mag es nicht, wenn man sagt: „Das Ego ist... ich habe kein Ego“ oder „Der Typ ist zu egoistisch“. Nein, lass es raus, sag mir alles, lass nichts auf dem Tisch liegen. Das mache ich mit den Teams, mit denen ich arbeite: Keine versteckten Agenden hier, sag mir ehrlich, was du von dieser Saison willst. Und sie werden dann sagen: „Ich will der MVP des Teams sein.“

[01:12:49] oder ich will dieses Jahr der MVP der Liga sein. Toll, danke. Lass uns ehrlich über unsere Wünsche und das sein, was wir wollen, sprechen. Dann können wir tiefer graben und das Motiv hinter diesen Wünschen herausfinden. Aber dieses Ego, dieses Ego ist nichts, dem man widerstehen, es bestrafen oder versuchen, es zu unterdrücken muss. Ich denke, es hat in diesem Sinne eine negative Konnotation bekommen. Interessant.

[01:13:15] **Gavin McClurg:** Reden wir über Scheitern. In unserer Welt, in der Welt des Fliegens, sind Unfälle eine große Sache. Es gibt da zwei Hauptarten: die körperlichen – also Rücken- oder Beinbrüche – oder eben schlimmere oder weniger schlimme körperliche Verletzungen, wie eine schwere Umknickverletzung oder eine ganz normale Verstauchung wie in der NBA. Aber wir sprechen auch über Angstverletzungen, also wenn man völlig aus dem Gleichgewicht gerät und es dann wie durch ein Wunder schafft. Für manche Piloten könnte das einfach ein richtig schlimmer Klapper sein, bei dem sie nicht wissen, was sie tun sollen, und dann kommt es zur Folge.

[01:13:56] Der Schirm macht einfach das, was er machen soll, und man hat nicht wirklich die Kontrolle. Das kann echt beängstigend sein, und psychische Traumata können dich in diesem Sport schlimmer zurückwerfen als ein tatsächlicher körperlicher Unfall. Oft treten sie auch kombiniert auf: Man kann einen körperlichen Unfall haben, von dem man sich erholt und der verzweifelt wieder fliegen will, und dann ist man wieder in der Luft und merkt, dass man völlig fertig ist, dass man einfach nur riesige Angst hat. Diese irrationale Angst ist überwältigend. Wir haben in der Show über die Jahre viel darüber gesprochen, wie man das überwindet. Ich würde gerne deine Perspektive hören, denn ich stelle mir vor, dass ein enormer Druck auf den Leuten lastet, mit denen du arbeitest, wenn sie verletzt sind. Die Welt zieht an dir vorbei, und der Typ neben dir auf dem Sitz ist mehr als gerne bereit, deinen Platz einzunehmen – besonders in der NBA, ich meine, Entschuldigung, NFL, diese Typen verletzen sich ständig. Erzähl mal darüber, welche Rolle die Genesung, sowohl körperlich als auch mental, dabei spielt.

[01:15:02] **Bret Burchard:** Das ist eine sehr gute Frage und ein tolles Beispiel. Als ich angefangen habe, dachte ich an Simone Biles von den Olympischen Spielen – genau das Richtige.

[01:15:12] **Gavin McClurg:** Zum Beispiel hat sie die

[01:15:14] **Bret Burchard:** die Yips mitten bei den Olympischen Spielen und dann zieht man sich zurück und es ist so, was für eine harte Situation, weil das niemand wirklich verstehen kann, außer man war selbst dabei, oder? Du hast die Yips, ja.

[01:15:28] **Gavin McClurg:** Geh mal, ist das...

[01:15:29] **Bret Burchard:** Das ist für dich. Die Narrative waren so brutal, oder? Es ist so, als wäre das für dein Land, als würde jeder auf dich zählen, als wäre es für das Team. Social Media, geht da raus und macht es.

[01:15:38] **Gavin McClurg:** brutal, oh, es ist einfach brutal, wie brutale Angriffe.

[01:15:41] **Bret Burchard:** Genau, und dann sieht man, wie sie sich da durchkämpft. Sie muss damit umgehen, dass sie nicht mehr so leisten kann wie früher, dass sie aus dem Gleichgewicht gebracht wurde, dass sie angegriffen wird – und wenn ihre Identität an diese Persona oder ihren Status als Olympiasiegerin, Team-USA und Goldmedaillengewinnerin hängt, und sie wird jetzt auch darauf angegriffen... das ist einfach eine brutale Sache, durch die man sich arbeiten muss, wenn man sieht, wie sie sich wieder zurück in die Leistung kämpft und das verarbeitet. Aber absolut, da sind beide Seiten des Traumas. Okay, wie heile ich von einer Verletzung? Man hört ständig von NBA-Spielern mit gerissenen Achillessehnen oder Kreuzbandrissen, von langen Verletzungen, die zurückkommen, und man muss lernen, dem Körper wieder zu vertrauen. Ja, dieser Prozess, seinem Körper wieder zu vertrauen, seinem Prozess, seinen Fähigkeiten wieder zu vertrauen, ist ein langer Weg der Genesung. Und dann ist da noch der Identitätsaspekt dazu, der ist wie...

[01:16:56] Diese Typen, die über lange Zeit ausfallen – diese Einsamkeit, die sie fühlen, besonders in einem Teamumfeld, wo sie nicht mehr auf dem Platz sind, nicht mehr beim Training, vielleicht fliegen sie zwar mit dem Team auf Tour, aber sie sind nicht mehr wirklich Teil des Kampfes. Wie fühlen sie sich dann wirklich als Teil von allem? Und das ist die Identitätsarbeit, über die wir ständig gesprochen haben. Wenn du deine Identität an etwas knüpfst, das man gewinnen oder verlieren kann, stellst du dich auf eine Krise ein. Wenn du deine Identität auf deine Zugehörigkeit zum Team oder zur Community, zur Flug-Community, worauf auch immer, stützt – was passiert, wenn dir das weggenommen wird? Wer bist du dann? Wenn du deine Identität auf die Ergebnisse stützt, was passiert, wenn du nicht mehr so leisten kannst wie früher oder nicht den Standards entsprichst, die du anstrebst? Was passiert, wenn das wegfällt? Was passiert, wenn du scheiterst? Also, Simone Biles, wenn du deine Identität darauf aufgebaut hast, Team USA Goldmedaillistin und Olympiasiegerin zu sein, und jetzt kannst du nicht mehr so leisten wie einst – wer bin ich dann? Was

[01:18:19] Ich sehe das bei Simone als Außenstehender so: Okay, hier ist jemand mit einer sicheren Identität, weil sie das buchstäblich live verarbeiten konnte – das Missverständnis, die Fehllurteile, die Enttäuschung, die andere Leute empfanden –, aber sie blieb standhaft. Sie hatte die Resilienz, weiterzumachen, um wieder auf den Balken zu gehen, zurück auf die Matte zu kommen und sich selbst wieder in den Wettkampf zu bringen. Aber das ist die Kernarbeit, oder? Das ist die Identitätsarbeit. Ohne eine sichere Identität wird man nicht die Resilienz haben, um weiterzumachen, um wieder auf den Balken zu gehen, zurück auf die Matte zu kommen und diese Momente zu überstehen, Gott.

[01:19:02] **Gavin McClurg:** Weißt du, ich denke gerade an das Paradebeispiel für deine Arbeit. Hast du die Winterolympiade dieses Jahr gesehen? Ja, wie wäre es mit Alissa Lu, der Eiskunstläuferin? Ich weiß nicht viel über Eiskunst, ich kannte früher Nancy Kerrigan und stand tatsächlich nur wenige Meter von Nancy Kerrigan entfernt, als sie getroffen wurde, du weißt schon, die ganze Sache, ich kam gerade vom Eis und da war Tanyas Hardings Freund und all diese Verrücktheit. Aber meine Tochter hat angefangen, sich das total anzusehen, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, ich weiß nicht, Eiskunst diesen Winter und Alissa Lu, das ist ihr Name, richtig? Habe ich das richtig? Alissa Lu, sie hat Gold gewonnen, aber das war so eine coole Geschichte und es ist genau das, worüber du sprichst. Ich meine, sie hat den Sport aufgegeben, was auch immer das war, vor 18 Monaten oder zwei Jahren, als sie 16 war, wegen des Drucks und weil jeder ihr ständig gesagt hat, was sie tun soll, wann sie trainieren soll, wann sie kommen soll und die ganze Sache, und ihre ganze Identität war komplett mit Eiskunst verknüpft und sie hat einfach gesagt: Ich bin raus, ich bin fertig, ich werde mich mit meinen Freunden treffen, ich werde feiern, ich werde eine schöne Zeit haben, ich brauche etwas anderes

in meinem Leben. Und dann kam sie zurück und hat alles gerockt. Und weißt du, die anderen beiden Läuferinnen, die andere und der – ich wünschte, ich hätte mir das aufgeschrieben – der Eiskunstläufer, der eigentlich alles gewinnen sollte, und der Druck hat ihn einfach zerquetscht. Und ja, ja, der Quad-Gott, genau. Und Alissa, aber nur ihre letzte Fahrt.

[01:20:30] Man konnte es einfach sehen, man konnte die Authentizität spüren. Wenn man ihr bei NBC zugesehen hat, dachte man sich: Dieses Mädchen liebt das einfach, sie hat so viel Spaß. Und weil sie immer wieder sagte, dass ihr das Ergebnis egal sei, dass ihr nicht wichtig sei, auf welchem Platz sie landet, sondern dass sie einfach nur Spaß haben wollte. Ja, viele Leute sagen das, aber wie oft sieht man Leute, die es auch wirklich so leben? Man konnte sehen, dass sie nicht den Fehler machen würde, sich zu verkrampfen, weil sie einfach so viel Spaß hatte, lächelte und man sogar sehen konnte, dass sie schon Verluste erlebt hatte, dass sie die Erfahrung gemacht hatte, nicht gut abzuschneiden. Sie hatte es sich visualisiert und hatte all die Arbeit gemacht, von der du sprichst, und es spielt keine Rolle, ich habe keine Angst davor, das definiert mich nicht, mir ist egal, ob ich gewinne oder verliere. Und natürlich hat sie dann gewonnen, es war so genial, ich war einfach nur...

[01:21:30] Sie ist das lebendige Beispiel für das, was du gerade zu lehren versuchst, oder? Hab ich das richtig?

[01:21:34] **Bret Burchard:** Gänsehaut, ich hab Gänsehaut. Man erlebt das einfach noch einmal, weil ich hatte die gleiche Erfahrung beim Zuschauen bei ihr in ... und das ist die Schönheit des Flow-States, oder? Und die Fähigkeit, aus dieser Einstellung heraus zu konkurrieren. Das kam mit so viel Freude rüber. Eiskunstlauf ist an sich schon eine wunderschöne Sportart, aber die Art, wie sie es gemacht hat, hatte so viel Persönlichkeit und, wie du sagtest, Authentizität. Es sah einfach anders aus, es fühlte sich anders an als bei allen anderen dort. Und sie hat es getan. Ich denke, der andere Teil bei ihr war, als sie am Ende die Ergebnisse verkündeten – sie war genauso begeistert für das Mädchen, das den zweiten Platz belegt hat. Ich glaube, das war ihre erste Olympiamadaille oder so. Sie war so begeistert für sie. Das ist es, was sie getan hat. Und sie ist jemand, der da oben nicht vom Ego getrieben ist. Sie hat nichts zu beweisen, nichts zu verbergen. Ich bin nicht hier für meine eigene Bestätigung, ich bin hier, um einfach das Beste aus mir selbst auszudrücken. Ich bin einfach nur hier, ich bin bei den Olympischen Spielen, ich habe schon gewonnen, ich bin einfach...

[01:22:44] **Gavin McClurg:** Hier hat sie es gemacht, das war unglaublich. Man konnte es einfach spüren, obwohl es nicht verbal war – wissen Sie, die Leute sagen das immer, es wird immer diese Klischees geben, aber sie hat es gelebt und jeder hat es gemerkt. Oh, so cool.

[01:22:58] **Bret Burchard:** Sie lebt es. Für mich ist das die perfekte Verkörperung dessen, was der Flow-Zustand ist. Das ist quasi der Höhepunkt der Schlussfolgerung, zu der wir im Buch kommen. Ich verrate es euch jetzt, aber für mich ist die perfekte Beschreibung „entspannte Intensität“. Und das bringt alles zusammen, worüber wir gerade gesprochen haben. Aber es ist eine Intensität des Fokus, richtig? Es ist kein Zustand mit gerunzelter Stirn oder Stress. Ich versuche gerade, den Fokus zu greifen, aber es ist etwas, das deine Aufmerksamkeit auf den Moment lenkt, auf die Gegenwart in deiner Welt. Die natürliche Angst macht das auch – sie bringt dich vollkommen in den Moment, aber...

[01:23:50] Dann gibt es da diese entspannte Präsenz. Ich habe nichts zu beweisen, nichts zu verbergen. Meine Identität steht nicht auf dem Spiel. Ich kann einfach da sein und sein. Und jetzt kann ich mit dem kooperieren, was sich vor mir abspielt – also wenn das Rennen oder der Flug nicht so läuft, wie ich erwartet habe, aber ich habe nichts zu beweisen, nichts zu verbergen. Es ist okay, ich kann kooperieren, ich kann mich anpassen, ich kann mich reagieren. Und weil meine Absicht, mein Fokus, ganz hier ist – egal welche Bedingungen auftreten, die mich vom Kurs abbringen – mein Gehirn denkt nicht: „Oh nein, die werden denken, ich bin so schlecht, oh Mann, die werden denken, ich gehöre hier nicht mehr hin, oh meine Leistung ist nicht...“ Nein, mein Gehirn macht das nicht, weil ich nichts zu beweisen habe, nichts zu verbergen. Meine Identität steht nicht auf dem Spiel, ich verbinde mich einfach neu.

[01:24:44] Oh, neue Variable, neue Umstände. Wie kann ich mich anpassen? Und ich gebe einfach alles, ich gebe einfach alles. Und ich denke, das ist das, was Elissa gemacht hat. Sie hat nichts zu beweisen, nichts zu verbergen. Sie ist nicht hier für Bestätigung, sie wird einfach das Beste aus sich herausgeben. Das ist das, was LeBron James in Boston gemacht hat. Er sagte, er habe nichts zu beweisen, nichts zu verbergen, sei einfach voll präsent, voll engagiert. Ich will es wagen. Noch eine weitere tolle olympische Geschichte. Sean White im Jahr 2018, wenn ich das richtige Jahr habe,

aber vor den Winterspielen. Er war das Aushängeschild für Team USA bei den Winterspielen, richtig? Alles drehte sich um Sean White, alle Anzeigen, das ganze Marketing für die Olympischen Spiele. NBC sagt: „Kommt und schaut uns zu, ihr werdet sehen, wie Sean White Geschichte schreibt.“ Er war noch nicht einmal im olympischen Team, er war noch immer in den Qualifikationsrunden.

[01:25:40] Und er hat drei Rennen, drei Läufe im Finale der Qualifikation. Im ersten fährt er in die Halfpipe rein und er sagte, er war so aufgeputscht, dass ihm die Beine einfach nachgegeben haben und er gestürzt ist. Also nimmt er den Lift wieder nach oben, und beim zweiten fährt er rein und alles läuft perfekt, ein toller Lauf, ein toller Lauf. Beim letzten hat er aus irgendeinem Grund die Technik geändert oder so und ist ständig gestürzt. Jetzt ist er beim dritten und letzten Lauf, er muss immer noch qualifizieren, und alle erwarten, dass er bei den Olympischen Spielen dabei ist, aber er hat noch nicht qualifiziert. Also steht er oben und bespricht mit seinem Coach: Was ist der Plan? Was machen wir? Wie kommen wir da hin? Wie kommen wir da hin? Und dann hört er das Rennen und wir sind wie Sean White...

[01:26:28] und er ist wie: „Ich hab keinen Plan, ich weiß nicht.“ Der Coach sagt: „Geh einfach drauf!“ Und er geht rein, so nach dem Motto wie Steph Curry: „Ich hab den Bus verpasst, ich hab keine Zeit, das jetzt groß zu überdenken, ich gehe einfach rein und mach das.“ Er hat eine perfekte Punktzahl gelandet, es war nur die zweite perfekte Punktzahl, die sie je vergeben hatten, aber er sagte: „Es passieren diese unglaublichen, unglaublichen Dinge, wenn man es zwar will, aber man muss dieses kleine ‚Mir egal, was passiert‘ haben.“ Ja, wie LeBron James, man muss dieses kleine „Ich fühle nichts“ haben, wie Elissa Lou, man muss dieses kleine „Ich bin nicht hier, um Ziele zu gewinnen, ich bin nur hier, um meinem Besten zu entfliehen“ haben. Es ist dieses kleine „Ich, ich kümmere mich nicht um die Ergebnisse“.

[01:27:17] und dann passieren großartige Ergebnisse, weil man in diesen Zustand kommen kann. Ich habe nichts zu beweisen, ich habe nichts zu verbergen, ich bin voll präsent, voll engagiert – für mich ist das der Flow-Zustand. Diese entspannte Intensität unter...

[01:27:32] **Gavin McClurg:** Unter normalen Umständen wäre das ein perfekter Punkt zum Aufhören, aber ich muss dich noch etwas fragen. Du beschreibst das in deinem Buch und du tust das sehr eloquent. Du hast mit all diesen Athleten gearbeitet, du hast dieses ganze Mindset-Training, Achtsamkeitstraining und mentales Training gemacht, um diese Hürden zu überwinden und unter Druck zu funktionieren. Was hat dich das über das echte Leben gelehrt? Du hast erwähnt, dass man den Flow-Zustand nutzen kann, um ein besserer Vater oder ein besserer Ehemann zu sein. Was hat es dich über den Alltag und das Funktionieren gelehrt? Was hat es dich darüber gelehrt, ein besserer Mensch zu sein?

[01:28:14] danke

[01:28:15] **Bret Burchard:** Danke, dass du das fragst, denn für mich ist das genau der Grund, warum das alles so kraftvoll ist. Es geht darum, was wir in diesen Gipfelerlebnissen lernen können – wenn man auf dem Gipfel steht, an der Startlinie steht oder mitten auf dem Center Court in der großen Arena steht. Wir können diese Gipfelerlebnisse jeden Tag in den kleinsten Momenten haben. Ich glaube, man kann da leicht in eine Falle tappen, in die viele Profisportler geraten: Wenn man diese Adrenalinschübe, diese wirklich massiven Momente erlebt hat, kann es leicht sein, davon abhängig zu werden und diese ständig zu jagen und zu verfolgen. Der eigentliche, lebensverändernde Moment ist jedoch, wenn man genau diese Erfahrung auch in...

[01:29:16] bei einem Date mit deiner Frau, weißt du, zu Hause mit deinen Kindern. Schau, ich war neulich Abend im Park und habe Kindern beim Spielen zugeesehen, beim Little League Baseball, und ich habe mich gefragt: Kann ich immer noch dieselbe Freude, dieselbe Wertschätzung empfinden, voll präsent sein, voll engagiert sein? Ich habe nichts zu beweisen, ich habe nichts zu verbergen. Meine Identität hängt nicht von dem Schlagdurchschnitt meines Sohnes beim T-Ball ab, aber ich kann einfach da sein und es genießen. Kann das nicht auch eine Peak-Experience im Leben sein, genau wie alles, was du am Renntag erlebst? Und das ist die Arbeit, die wir finden...

[01:30:09] Wir leisten die Arbeit in diesen großen Gipfelerlebnissen, aber sobald man weiß, wie es sich dort anfühlt, und diese Schicht abträgt, sieht man das in den kleinsten Momenten – und das funktioniert in beide Richtungen. Man beginnt, es in den kleinen Momenten zu sehen, den winzigen Momenten, in denen ich dachte: „Oh Mann, meine Reaktion auf meine Frau war gerade etwas daneben, ich habe versucht, meinen Wert zu beweisen.“ Ich habe mich angegriffen gefühlt, was meine Identität angeht. Ich habe angefangen, es in den ganz, ganz kleinen, banalen Details des

Lebens zu bemerken. Es fängt an, sich sogar auf diese größeren Momente zu übertragen. Aber für mich ist es wie diese Suche nach dem Flow-Zustand, diese Suche danach, uns für den Flow-Zustand zu positionieren – das ist die Erfahrung des Lebens, das ist das ultimative Ziel des Lebens. Wie kann ich mich jeden Tag so positionieren, dass der heutige Tag ein Gipfelerlebnis sein kann? Ich muss nichts beweisen, ich habe nichts zu verbergen, ich bin nicht abgelenkt oder entmutigt durch die Vergangenheit, ich bin nicht...

[01:31:25] statt über die Zukunft zu fantasieren, bin ich zukunftsorientiert und im Hier und Jetzt präsent.

[01:31:32] Ich entziehe mich nicht den Herausforderungen des Lebens. Ich ziehe mich nicht von der eigentlichen Arbeit zurück, die erledigt werden muss. Es geht nicht nur darum, achtsam zu sein, sondern ich mache mir ein Mindset-Upgrade. Ich verbinde mich neu mit dem Leben, ich verbinde mich neu mit den aktuellen Umständen, damit ich etwas bewirken kann. Ich kann etwas für meine Familie bewirken. Ich kann etwas bewirken.

[01:31:55] **Gavin McClurg:** auf meine Familie, ich kann einen Einfluss auf meine Familie haben, ich kann einen Einfluss auf meine

[01:31:55] **Bret Burchard:** meine Gemeinschaft, ich kann die Welt um mich herum ein bisschen besser machen. Aber das kann ich nur, wenn ich aus meiner besten Version heraus auftrete, nicht abgelenkt von Ängsten, irrationalen Ängsten, nicht getrieben von Unsicherheiten, sondern aus einer sicheren Identität heraus und eine echte Wirkung auf die Welt um mich herum ausübe.

[01:32:19] **Gavin McClurg:** Brett, großartig, echt starke Sachen. Das Buch „Catching Confetti“ ist fantastisch. An alle, die zuhören: Schaut es euch an, es ist ein wahnsinnig guter Lesestoff, macht richtig Spaß und ist sehr anders als viele... ich meine, ich schätze, man würde es als Selbsthilfebuch einordnen, aber ich weiß nicht, ob das vielleicht eine negative Konnotation hat, aber es bietet, wie du sagtest, eine Vorlage. Es gibt dir etwas, an dem du arbeiten kannst. Es war fantastisch, sich darüber auszutauschen, und ich denke, mein Publikum wird mit vielen der Dinge, über die du sprichst, richtig gut ankommen. Es ist cool zu sehen, wie all die Fäden zusammenlaufen. Aber Brett, danke dir, Mann. Vielen Dank für das Buch, für deine Beiträge und danke, dass du in der Show bist. Ich schätze dich wirklich. Ja.

[01:33:03] **Bret Burchard:** Danke für die Einladung. Das ist wirklich eine tolle Unterhaltung. Danke, dass du einen Außenseiter in deine Welt und in dieses Gespräch gelassen hast. Ich liebe die Arbeit, die du leistest, und bewundere die Risiken, die ihr alle jeden Tag eingeht und wie das euch verändert und beeinflusst. Ich habe selbst noch viel zu lernen, bin aber von dem inspiriert, was du tust, also danke, dass du mich dazu gehören lässt.

[01:33:25] **Gavin McClurg:** Danke, ich weiß das zu schätzen. Man sieht sich dann, falls...

[01:33:31] Wenn ihr Cloud-based Mayhem wertvoll findet, könnt ihr uns auf viele verschiedene Arten unterstützen, die alle unglaublich wichtig sind, um die Show am Laufen zu halten. Ihr könnt uns auf der Plattform, auf der ihr zuhört, bewerten, darüber auf eurer Website bloggen oder es in den sozialen Medien teilen. Ihr könnt auf dem Weg zum Launch mit euren Freunden darüber sprechen – ich weiß, dass so viele gute Gespräche auf diese Weise entstanden sind. Und natürlich könnt ihr die Show finanziell unterstützen. Die Show kostet viel Zeit, viel Schnitt, Speicherplatz, Musik und Kosten hinter den Kulissen, und alles, was wir jemals verlangt haben, ist ein Dollar pro Folge. Wir veröffentlichen eine Folge, die viel Spaß machen wird, und wir erscheinen alle zwei Wochen. Wenn ihr uns also einen Dollar pro Folge gebt, sind das 25 Dollar im Jahr – ziemlich viel weniger als ein Magazinabonnement und viel weniger als ein Latte im Monat. Ihr werdet bemerken, dass wir keine 10 Minuten Werbung am Anfang der Show haben, obwohl uns ständig darum gebeten wird, das zu tun, glaubt mir. Ich bin der Meinung, dass Werbung ein ziemlich toxisches Geschäftsmodell ist, und ich möchte, dass ihr als Hörer wisst, dass diese Gespräche einfach authentische Menschen sind, die ihre Meinung sagen, und wir lassen uns nicht von Marken beeinflussen. Aber das bedeutet, dass wir auf euch, unsere Hörer, angewiesen sind, falls und nur wenn ihr uns pro Folge unterstützen könnt, ohne dass es euren Geldbeutel schmerzt. Wir wissen das wirklich zu schätzen. Geht auf die Website, um verschiedene Möglichkeiten zu finden, die Show über Patreon oder andere Plattformen zu unterstützen, auf denen wir uns große Mühe gegeben haben, die Gebühren zu minimieren, damit euer Geld direkt bei uns ankommt. Ein Abonnement gibt euch Zugang zu all Arten von Bonusinformationen, kleinen Details, die nicht in den Podcast gelangen.

[01:34:50] Zusatzinhalte, unsere „Ask Me Anything“-Shows und vieles mehr. Wir stellen nichts hinter eine Paywall, und das werden wir auch nie tun. Wenn ihr euch die Unterstützung der Show nicht leisten könnt, schreibt mir einfach eine E-Mail und ich richte euch die „Questions Asked“-Folgen ein. Hoffentlich seid ihr irgendwann in einer Position, in der ihr könnt... Vielen Dank fürs Zuhören, danke für eure Unterstützung. Wir sehen uns bei Cloudbase.