

Bergsteigen auf höchstem Niveau



ÖSTERREICHISCHE ALPENZEITUNG



Herausgegeben vom Österreichischen Alpenklub - Gegründet 1878

Folge 1667 Juli bis September 2025

Österreichische Post AG
PZ 22Z042990 P

Österr. Alpenklub, Getreidemarkt 3/12, 1060 Wien

Balance in Zeiten von Unsicherheit

Alpenklubmitglied **Mich Kemeter** klettert FreeSolo in den obersten Schwierigkeitsgraden, springt als Basejumper über höchste Wände ins Tal und balanciert ohne Sicherung auf seiner Highline über Schluchten – in bis zu 400 Metern Höhe und darüber.



Was wie Wahnsinn klingt, ist in Wirklichkeit eine Schule des Lebens: Es geht auch um Balance und die Bewältigung von Unsicherheiten im Alltag. Jens Schlangenotto (Coaching, Interviews, Leistungssteigerung) wurde beim Gespräch mit Mich rasch klar, was Unternehmer von diesem Extremsportler lernen können, denn viele seiner Strategien lassen sich 1:1 auf den Alltag übertragen: für mehr innere Stärke, bessere Entscheidungen und echten Fokus.

Selbst erfahrene Bergsteiger können Mich wohl kaum genussvoll zusehen, ohne Herzklopfen zu bekommen oder die Luft anzuhalten. Zu gut wissen wir alle, was der aller kleinste Fehler bedeuten würde, ein Stein, der von oben kommt oder eine überraschende Windböe ... Doch Mich fühlt sich absolut sicher: 1. Entscheidung heißt: kein Zweifel.

„In dem Moment, wo du dich entscheidest, darf kein Zweifel da sein.“ Je größer das Risiko, desto klarer muss die Entscheidung sein. Zweifel blockiert – und raubt Energie.

2. Angst ist nicht das Problem – Unklarheit schon.

Mich unterscheidet strikt zwischen echter Gefahr und mentaler Angst. Angst entsteht oft aus mangelnder Klarheit oder

fehlendem Fokus. Wer bewusst im Moment ist, reduziert die Angriffsfläche für diese Art von Angst.

3. Präsenz ist trainierbar.

Slacklining ist keine Mutprobe, sondern ein mentales Training in Reinform. Jeder Schritt verlangt Präsenz. Jeder Gedanke an gestern oder morgen bringt dich aus dem Gleichgewicht. Genau das lässt sich auch in Meetings, Strategieprozessen und Führungssituationen üben.

4. Regeneration ist Teil der Leistung.

Mich ist auch als Regenerationstrainer aktiv. Sein Credo: Nur wer Erholung und Balance ernst nimmt, kann dauerhaft Leistung bringen und Unsicherheit vermeiden. Ein Impuls, der besonders in hektischen Zeiten wertvoll ist – nicht nur für den Körper, sondern auch für den Kopf.

5. Balance ist ein Prozess – kein Zustand.

Wir suchen oft nach dem perfekten Gleichgewicht. Doch Balance ist nicht statisch – sie wird täglich neu hergestellt. Mit Achtsamkeit, mit Reflexion, mit Klarheit.

Mehr dazu auf:

<https://spoti.fi/4eY2aei> oder <https://apple.co/3Wiu4tX>