

Inhalt

Vorwort	6
1. Flugangst begreifen	9
Was ist eigentlich Angst?	9
Definition	14
Symptome	22
Persönliche Stresskurve	26
2. Was man über das Fliegen wissen sollte	33
Konstruktion eines Flugzeugs	34
Wartung und Instandhaltung	45
Piloten und ihre Ausbildung	47
Das Wetter	54
3. Wege aus der Flugangst	59
Entspannungstechniken	59
Konfrontationsmethode (In-Vivo-Exposition)	64
Virtual-Reality-Exposition	65
Systematische Desensibilisierung	65
Flugangstseminare und Selbsthilfe	67
Umgang mit Medikamenten und Alkohol	68
4. Der Flug kann kommen	71
Die Reisevorbereitung	71
Selbsthilfeprogramm	75
Zusätzliche Tipps gegen Flugangst	77

Fast Reader	86
Der Autor	90
Weiterführende Literatur	91
Register	93