

# Inhalt

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

<b>Fast Reader</b>	<b>86</b>
<b>Der Autor</b>	<b>90</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>91</b>
<b>Register</b>	<b>93</b>