

INHALT

1 This is your pilot speaking	7
2 Faszination Fliegen vs. Flugangst	12
Was Flugangst ist und wie sie sich äußert	12
Angst vs. Gefahr	13
Möglich vs. wahrscheinlich	14
Wissen vs. fühlen	15
ZDF: Zahlen, Daten, Fakten	16
Warum lohnt es sich, Flugangst zu überwinden?	19
3 Die Piloten und die Crew	21
Ausbildung, Schulungen und Checks	21
Die Aufgaben der Piloten: mehr als nur Fliegen	26
Crew Resource Management (CRM):	
Teamwork für maximale Sicherheit	33
Die Kabinen-Crew: mehr als nur Service	36
4 Das Flugzeug und die Technik dahinter	41
Warum Flugzeuge fliegen	41
Technische Anforderungen	43
Was bei einem Systemausfall passieren würde	45
Auch fürs Flugzeug: regelmäßige Checks	51
Das Schweizer-Käse-Modell	52
5 Was passiert eigentlich bei ... ?	55
Take-off – der Start	55
Die Landung	58
Fluggeräusche	66
Turbulenzen	70

Exkurs: Was Turbulenzen wirklich sind und wie sie entstehen	75
Strömungsabriss	81
Medizinische Notfälle an Bord	89
Billig-Airlines	91
Warum Boeing-Flugzeuge sicher sind	94
6 Flugangst loswerden	100
Der Apfelbaum in unserem Garten	102
Dein Gehirn: das Cockpit deiner Gefühle	104
E&E Compartiment	109
Der Wunsch nach Kontrolle	114
Die vier Gs	117
Das erste G: (Flugangst-)Gedanken	118
Das zweite G: Glaubenssätze	123
Das dritte G: Gewohnheiten	130
Exkurs: Selbstliebe	136
Das vierte G: Gründe	139
7 Bonus-Tools aus der Fliegerwelt	151
Beginnen wir mit PPPPPP	151
Stressrucksack	154
Chair Flying	157
Wie es weitergeht	160
8 Dein Trainingsplan	162
Trainingsroutine am Morgen	162
Weitere Bausteine des Trainings	163
Häufige Fehler beim Trainieren – und wie du sie vermeidest	164
9 Over and out	167
Dank	169
Glossar	170