

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
----------------------	----

## Teil 1

<b>Flugangst verstehen</b> .....	15
<b>1. Was ist Angst?</b> .....	16
Angst ist ganz normal – jeder Mensch hat Angst .....	16
Wann ist Angst sinnvoll? .....	18
Wenn der Alltag schwierig wird – wenn Angst belastet .....	20
Angst ist erlernt – sie kann auch wieder verlernt werden .....	21
Die Angst vor der Angst .....	23
»Augen zu und durch« – die Angst nicht wahrhaben wollen .....	25
»Ich fahre auch nicht mehr U-Bahn ...« – Was geschieht, wenn ich nichts gegen meine Angst unternehme? ....	27
<b>2. Das Besondere an der Flugangst (Aviophobie)</b> .....	28
Das Flugzeug – ein idealer Nährboden für Ängste .....	28
Die Flugangst – wie eine einzelne Phobie Ihr Leben beeinträchtigen kann .....	30
<b>3. Wie kommt es zur Flugangst?</b> .....	31
»Das ist gerade noch gut gegangen« – wie wir einen Flug erleben und interpretieren .....	31
»Wieso habe ich plötzlich Angst vor dem Fliegen?« – Stress als heimlicher Angstmacher .....	33
Flugangst, ohne je geflogen zu sein .....	37

<b>4. Flugangst: Welcher Typ sind Sie?</b> .....	37
»Ich komme hier nicht mehr raus!« –	
flugängstliche Menschen mit Platzangst .....	38
»Hilfe, eine Turbulenz!« – die Macht der Gedanken .....	40
»Ist der Pilot auch vertrauenswürdig?« –	
die Schwierigkeit, die Kontrolle abzugeben .....	42

## Teil 2

<b>Entspannt fliegen lernen</b> .....	45
---------------------------------------	----

<b>Zehn Start-Tipps für Menschen mit Flugangst</b> .....	46
--	----

### Schritt 1: »Wo stehe ich? Wo will ich hin?« –

<b>die Bedeutung eines guten Ziels</b> .....	47
Was bringen überzeugende Ziele? .....	48
Der Unterschied zwischen Wunschziel und Willensziel	49
Was ein gutes Ziel ausmacht .....	50
So funktionieren Ziele .....	51

### Schritt 2: Angst ist Anspannung –

<b>erlernen Sie die Kunst des Loslassens</b> .....	52
Der Hintergrund unserer Anspannung:	
Warum helfen Entspannungstechniken? .....	53
Schnell wirksame Techniken gegen Angst .....	58
So können Sie Anspannung verringern .....	71

### Schritt 3: Die Macht der inneren Bilder –

<b>verändern Sie falsche Denkprogramme</b> .....	72
Die Folge fehlerhafter Bewertungen .....	74
So formulieren Sie positive Gedanken .....	76
Gedanken gegen die körperlichen Symptome	
der Angst .....	85

Was Ihre Gedanken verändern können .....	86
So werden Sie das Gedankenkreisen los .....	88
Gedanken gegen die Angst .....	91

#### **Schritt 4: Mentales Training –**

<b>mit Vorstellungskraft gegen die Flugangst .....</b>	<b>91</b>
Die vier Punkte des mentalen Trainings .....	93
So hilft Ihnen mentales Training .....	96

#### **Schritt 5: Konfrontieren Sie sich mit Ihrer Flugangst**

<b>in der Realität – steigen Sie ins Flugzeug! .....</b>	<b>96</b>
Die notwendige Konfrontation mit Ihrer Angst .....	98
Wie die Konfrontationsübung gelingt .....	100
Die Konsequenzen von Vermeidung .....	102
Fertig machen zum Abflug: Ready for Take-off! .....	103
Konfrontation in der Realität .....	104

#### **Schritt 6: Emotionales Training –**

<b>lassen Sie Ihre Gefühle zu .....</b>	<b>105</b>
Kann ich vor Angst verrückt werden? .....	105
Lassen Sie Ihre Gefühle zu, ohne sie als berechtigt oder unberechtigt zu qualifizieren .....	106
Belastende Gefühle überwinden .....	107

#### **Technisches Wissen über das Fliegen .....**

Das Anlassen der Triebwerke .....	108
Die Startphase .....	110
Der Steigflug .....	113
Der Reiseflug .....	116
Turbulenzen .....	118
Kein Gegenverkehr auf den Luftfahrtstraßen .....	120
Der Landeanflug .....	122
Die Ausbildung der Piloten .....	123

Der Flugsimulator .....	125
Die Kraftstoffplanung .....	126
Die Hydraulik .....	128
Die Ausbildung der Flugbegleiterinnen .....	128
Wartung der Flugzeuge .....	129
Terrorgefahr .....	130
Wissendes Vertrauen .....	131
<b>Tipps und Tricks .....</b>	<b>132</b>
Das Erste-Hilfe-Notprogramm .....	132
So fliegen Sie gesund und entspannt –	
Fragen und Antworten .....	134
So beugen Sie Rückfällen vor .....	137
Wenn Selbsthilfe nicht ausreicht: Psychotherapie .....	142
Was Sie noch über Medikamente wissen sollten .....	146
<b>Anhang .....</b>	<b>147</b>
<b>Dank .....</b>	<b>147</b>
<b>Weiterführende Literatur und Internetadressen .....</b>	<b>147</b>
Angst- und Stressbewältigung .....	147
Hilfen über den Körper .....	147
Flugzeugtechnik .....	148
<b>Glossar .....</b>	<b>148</b>
<b>Bild- und Zitatnachweis .....</b>	<b>150</b>