

Inhalt

Vorwort	11
Teil 1	
Flugangst verstehen	15
1. Was ist Angst?	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
2. Das Besondere an der Flugangst (Aviophobie)	28
Das Flugzeug – ein idealer Nährboden für Ängste	28
Die Flugangst – wie eine einzelne Phobie Ihr Leben beeinträchtigen kann	30
3. Wie kommt es zur Flugangst?	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

4. Flugangst: Welcher Typ sind Sie?	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

Entspannt fliegen lernen	45
---------------------------------------	-----------

Zehn Start-Tipps für Menschen mit Flugangst	46
--	-----------

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

die Bedeutung eines guten Ziels	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 –

erlernen Sie die Kunst des Loslassens	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 –

verändern Sie falsche Denkprogramme	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 –	
mit Vorstellungskraft gegen die Flugangst	91
Die vier Punkte des mentalen Trainings	93
So hilft Ihnen mentales Training	96
Schritt 5: Konfrontieren Sie sich mit Ihrer Flugangst	
in der Realität – steigen Sie ins Flugzeug!	96
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 –	
lassen Sie Ihre Gefühle zu	105
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	108
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
Tipps und Tricks	132
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
Anhang	147
Dank	147
Weiterführende Literatur und Internetadressen	147
Angst- und Stressbewältigung	147
Hilfen über den Körper	147
Flugzeugtechnik	148
Glossar	148
Bild- und Zitatnachweis	150