

Inhaltsverzeichnis

1	Beschreibung der Störung	1
1.1	Bezeichnung	1
1.2	Definition und Symptomatik	2
1.2.1	Diagnostische Kriterien der Flugphobie nach ICD-10 und DSM-5	2
1.2.2	Klinische Symptomatik	6
1.3	Epidemiologie	8
1.4	Verlauf und Prognose	10
1.5	Diagnostische und differenzialdiagnostische Einordnung	10
1.5.1	Differenzialdiagnostik	11
1.5.2	Komorbidität	13
2	Störungstheorien und -modelle	14
2.1	Preparedness	14
2.2	Theorien zur Entstehung von Spezifischen Phobien	14
2.2.1	Zwei-Faktoren-Theorie nach Mowrer	14
2.2.2	Three-Pathway-Theorie nach Rachman	17
2.2.3	Vulnerabilitäts-Stress-Modell als Erklärungsansatz bei Flugangst und Flugphobie	18
2.2.4	Erklärungsmodell zur Entstehung der Flugphobie von Schindler	21
3	Diagnostik der Flugangst und Flugphobie	25
3.1	Klassifikatorische Diagnostik	26
3.2	Psychometrische Diagnostik	27
4	Behandlung	34
4.1	Übersicht über spezifische Therapiemethoden	35
4.1.1	Flugangstseminare	35
4.1.2	Virtual Reality-Expositionstherapie (VRET)	36
4.1.3	Online-Therapien	37
4.2	Leitfaden für die psychotherapeutische Behandlung	37
4.2.1	Therapieziel, Psychoedukation und Therapieplanung	37
4.2.2	Strategien gegen die Flugangst auf der Körperebene	44
4.2.3	Strategien gegen die Flugangst auf der Gedankenebene	47
4.2.4	Strategien gegen die Flugangst auf der Verhaltensebene	51

4.2.5	Imaginationsübungen	52
4.2.6	Exposition in vivo	53
4.3	Wirksamkeit der Methoden	55
4.4	Medikamentöse Behandlung	58
4.5	Probleme bei der Durchführung	60
5	Fallbeispiel	63
6	Weiterführende Literatur	66
7	Literatur	68
8	Kompetenzziele und Prüfungsfragen	75
9	Anhang	78
	Flugphobie-Fragebogen	78
	Arbeitsblatt für Therapeuten: Entstehung von Flugangst	79
	Arbeitsblatt für Patienten: Entstehung von Flugangst	80
	Informationen über Flugsicherheit	81