



**FLUGANGST
BESIEGEN UND
HORIZONTE
EROBERN**

FLUGANGST



AUTOR HARRY GRUBER

Haben Sie jemals das vertraute Summen eines Flugzeugtriebwerks gehört und dabei ein beklemmendes Gefühl in der Brust gespürt? Vielleicht sind Ihre Hände schon schweißnass, Ihr Herz beginnt zu rasen, und der Gedanke, Tausende Meter über der Erde zu sein, lässt Sie am liebsten sofort umdrehen. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, sind Sie nicht allein. Flugangst betrifft Millionen von Menschen weltweit, unabhängig von Alter, Beruf oder Lebensstil. Doch was wäre, wenn diese Angst nicht länger Ihre Reisen bestimmen müsste? Was wäre, wenn Sie frei wären, die Welt zu entdecken, ohne von dieser lähmenden Furcht zurückgehalten zu werden?

Dieses Buch nimmt Sie an die Hand und führt Sie durch die Welt der Flugangst – von den tieferliegenden Ursachen bis hin zu wirksamen Strategien, um sie zu überwinden. Wir werden aufdecken, warum diese Angst so viele Menschen betrifft, und welche psychologischen und biologischen Mechanismen dahinterstecken. Sie werden verstehen, dass Flugangst kein unüberwindbares Hindernis ist, sondern eine Herausforderung, die mit den richtigen Werkzeugen gemeistert werden kann.

Aber dieses Buch bietet Ihnen nicht nur Erklärungen. Es ist ein Leitfaden voller praktischer Tipps und Techniken, die Sie in die Lage versetzen, Ihre Ängste zu zähmen. Wir schauen uns inspirierende Geschichten von Menschen an, die ihre Flugangst überwunden haben – Geschichten, die Mut machen und zeigen, dass auch Sie diese Angst hinter sich lassen können. Von tiefem Verständnis bis hin zu bewährten Übungen und Methoden: Jeder Abschnitt dieses Buches ist darauf ausgelegt, Ihnen Schritt für Schritt dabei zu helfen, das Fliegen mit neuem Selbstvertrauen zu erleben.

Stellen Sie sich vor, wie es wäre, ohne Angst ins Flugzeug zu steigen. Stellen Sie sich vor, wie Sie entspannt aus dem Fenster schauen, den Anblick der Wolken genießen und voller Vorfreude auf Ihr Ziel blicken. Dieses Buch ist der erste Schritt auf diesem Weg. Lassen Sie uns gemeinsam diese Reise antreten und Ihre Flugangst hinter sich lassen. Die Welt wartet auf Sie.

KAPITEL 1 Was ist Flugangst und warum sollte sie ernst genommen werden?

KAPITEL 2 Arten von Flugangst

KAPITEL 3 Tipps zur Vorbereitung auf einen Flug bei Flugangst

KAPITEL 4 Strategien im Flugzeug

KAPITEL 5 Langfristige Überwindung der Flugangst

KAPITEL 6 Geschichten von Menschen, die ihre Flugangst überwunden haben

Was ist Flugangst und warum sollte sie ernst genommen werden?

KAPITEL 1

Flugangst – oder Aviophobie – ist weit mehr als nur ein Unbehagen vor dem Fliegen. Sie ist eine komplexe Angst, die tief im Menschen verwurzelt ist und sich auf viele Aspekte des Lebens auswirken kann. Um zu verstehen, wie man sie überwinden kann, ist es wichtig, sie genauer zu definieren und ihre Auswirkungen auf das tägliche Leben zu beleuchten.

FLUGANGST ALS PSYCHOLOGISCHE HERAUSFORDERUNG

Flugangst wird häufig durch eine Kombination von psychologischen, biologischen und sozialen Faktoren ausgelöst. Sie kann sich in vielen Formen zeigen: Manche Menschen fühlen sich unwohl bei der Vorstellung, keinen direkten Einfluss auf das Steuern des Flugzeugs zu haben, während andere durch die Enge der Kabine oder durch Turbulenzen getriggert werden. Es gibt auch Menschen, die durch negative Erfahrungen, wie einen turbulenten Flug oder eine Notlandung, traumatisiert sind.

Diese Angst kann so intensiv werden, dass sie sich nicht nur auf das Fliegen selbst auswirkt, sondern auch auf die Wochen oder sogar Monate vor einer geplanten Reise. Die betroffene Person könnte sich ständig Sorgen machen, das schlimmste Szenario durchspielen oder sogar gänzlich auf Reisen verzichten. Die Angst wird zu einem unsichtbaren Gefängnis, das die Freiheit, die Welt zu erkunden, massiv einschränkt.

WARUM FLUGANGST ERNST GENOMMEN WERDEN SOLLTE

Viele Menschen neigen dazu, ihre Flugangst zu bagatellisieren oder als „peinlich“ abzutun. Sie versuchen, sie zu ignorieren oder zu verstecken, aus Angst vor dem Urteil anderer. Doch Flugangst ist eine ernsthafte psychologische Belastung, die nicht nur die Lebensqualität beeinträchtigen kann, sondern auch Hinweise auf tieferliegende Probleme geben kann.

Einschränkung der Lebensqualität

Flugangst kann dazu führen, dass Menschen wertvolle Gelegenheiten verpassen – sei es ein Traumurlaub, ein Familientreffen oder berufliche Chancen. Der Gedanke, dass „die Welt näher zusammengerückt ist“, gilt für Betroffene nicht, da sie von der Angst zurückgehalten werden.

Psychische Belastung

Die ständige Angst und die damit verbundenen Sorgen können Stress, Schlaflosigkeit und sogar Depressionen hervorrufen. Flugangst ist selten ein isoliertes Phänomen; oft geht sie mit anderen Ängsten oder Phobien einher.

Körperliche Auswirkungen

Angst ist nicht nur eine mentale Herausforderung. Die Symptome – wie Herzklopfen, Schwitzen, Zittern oder Übelkeit – können den Körper stark belasten und langfristig gesundheitliche Folgen haben.

DIE VIELSCHICHTIGEN URSACHEN VON FLUGANGST

Um Flugangst wirklich zu verstehen, ist es hilfreich, die zugrunde liegenden Ursachen zu beleuchten:

1. Biologische Mechanismen

Angst ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf eine vermeintliche Bedrohung. Bei Menschen mit Flugangst ist dieser „Kampf-oder-Flucht-Modus“ überaktiv. Selbst wenn keine reale Gefahr besteht, interpretiert das Gehirn das Fliegen als Bedrohung.

2. Psychologische Faktoren

Oft spielen frühere Erfahrungen oder tief verwurzelte Ängste eine Rolle. Ein negatives Flugerlebnis, wie starke Turbulenzen oder technische Probleme, kann ein Trauma hinterlassen. Auch die Angst vor Kontrollverlust – die Tatsache, dass man nicht selbst das Flugzeug steuert – trägt häufig zur Flugangst bei.

3. Soziale und kulturelle Einflüsse

Medienberichte über Flugzeugabstürze oder Filme, die das Fliegen als gefährlich darstellen, können die Wahrnehmung beeinflussen. Darüber hinaus können negative Geschichten von Freunden oder Familienmitgliedern die Angst verstärken.

EIN APPELL AN DIE LESER

Flugangst ist keine Schwäche und auch kein Hindernis, das für immer bestehen muss. Sie ist ein Zeichen dafür, dass unser Gehirn und Körper auf eine Herausforderung reagieren, die wir möglicherweise noch nicht vollständig verstanden haben. Dieses Buch soll Ihnen helfen, diese Angst zu entmystifizieren und praktische Lösungen anzubieten.

Die Reise, Ihre Flugangst zu überwinden, beginnt genau hier. Jeder Schritt, den Sie unternehmen – sei es das Verständnis der Ursachen, das Erlernen von Techniken oder das Lesen inspirierender Geschichten – bringt Sie näher an die Freiheit, das Fliegen zu genießen. Es ist an der Zeit, sich dieser Angst zu stellen und sich von ihr nicht länger kontrollieren zu lassen. Lassen Sie uns gemeinsam diesen Weg gehen und Ihre Reiseangst in Vertrauen und Zuversicht verwandeln.



Arten von Flugangst

KAPITEL 2

Flugangst ist nicht gleich Flugangst. Es gibt verschiedene Formen, die sich in ihren Ursachen und Symptomen unterscheiden. Im Folgenden werfen wir einen genaueren Blick auf die unterschiedlichen Arten von Flugangst.

1. DIE ANGST VOR EINEM FLUGZEUGABSTURZ

Die wohl häufigste Form der Flugangst ist die Angst vor einem Absturz. Diese Angst basiert oft auf einem mangelnden Verständnis der Flugzeugsicherheit und der Flugtechnik. Obwohl das Fliegen statistisch gesehen eine der sichersten Reisemethoden ist, bleibt für viele die Vorstellung, dass etwas schiefgehen könnte, überwältigend.

Typische Gedanken und Ängste

- „Was passiert, wenn das Flugzeug einen technischen Defekt hat?“
- „Wie sicher ist das Flugzeug wirklich?“
- „Was, wenn der Pilot einen Fehler macht?“

Bewältigungsstrategien

Bildung

Informieren Sie sich über die Technik und Sicherheitsstandards von Flugzeugen. Das Wissen um die zahlreichen Sicherungssysteme kann beruhigend wirken.

Rationalisierung

Statistiken zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit, in einem Flugzeugabsturz zu sterben, äußerst gering ist – viel geringer als bei einem Autounfall.

2. KLAUSTROPHOBIE: DIE ANGST VOR ENGE UND DEM EINGESPERRT SEIN

Menschen, die unter Klaustrophobie leiden, fühlen sich in engen Räumen unwohl, ein häufiges Problem in der Kabine eines Flugzeugs. Die begrenzte Bewegungsfreiheit, der Mangel an Frischluft und die Tatsache, dass man das Flugzeug nicht einfach verlassen kann, verstärken diese Angst.

Typische Symptome

- Gefühl des Erstickens
- Panikattacken
- Drang, den Raum zu verlassen

3. ANGST VOR TURBULENZEN

Turbulenzen sind für viele Passagiere beunruhigend, besonders wenn sie unerwartet auftreten. Für Menschen mit Flugangst können sie das Vertrauen in die Stabilität und Sicherheit des Flugzeugs erschüttern.

Typische Gedanken

- „Ist das Flugzeug außer Kontrolle?“
- „Was, wenn wir abstürzen?“

Bewältigungsstrategien

Verständnis für Turbulenzen

Turbulenzen sind völlig normal und stellen selten eine Gefahr dar. Flugzeuge sind darauf ausgelegt, diesen Kräften standzuhalten.

Beruhigungstechniken

Hören Sie beruhigende Musik oder führen Sie sich bewusst vor Augen, dass Piloten und Crew bestens geschult sind, um solche Situationen zu bewältigen.

KAPITEL 2

4. SOZIALE ÄNGSTE: ANGST VOR DER REAKTION ANDERER PASSAGIERE

Manche Menschen haben Angst, dass sie während des Flugs eine Panikattacke bekommen und sich vor anderen Passagieren blamieren. Diese Form der Flugangst ist eng mit sozialen Ängsten verbunden und kann zu einem zusätzlichen Druck führen.

Typische Sorgen

- „Was, wenn ich eine Szene mache?“
- „Was denken die anderen Passagiere über mich?“

Bewältigungsstrategien

Fokus auf sich selbst

Versuchen Sie, sich auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu konzentrieren, anstatt sich Sorgen zu machen, was andere denken könnten.

5. ANGST VOR KONTROLLVERLUST

Das Gefühl, im Flugzeug keine Kontrolle zu haben, ist für viele Menschen beängstigend. Anders als beim Autofahren kann man das Flugzeug nicht einfach anhalten oder die Richtung ändern. Diese Form der Flugangst hängt oft mit einem generellen Bedürfnis nach Kontrolle zusammen.

Typische Gedanken

- „Ich bin ausgeliefert.“
- „Ich habe keine Kontrolle über mein Schicksal.“

Bewältigungsstrategien

Vertrauen aufbauen

Machen Sie sich bewusst, dass Piloten und Crew hochqualifiziert sind und alles tun, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.

Loslassen üben

Akzeptieren Sie, dass es Situationen gibt, in denen man keine Kontrolle hat und dass das in Ordnung ist.

6. ANGST VOR DEM UNBEKANNTEN

Für manche Menschen ist das Fliegen ein völlig ungewohnter Prozess, der Unsicherheiten und Ängste auslöst. Geräusche, Bewegungen und Abläufe im Flugzeug können beunruhigend sein, wenn man sie nicht versteht.

Typische Gedanken

- „Was bedeutet dieses Geräusch?“
- „Warum wackelt das Flugzeug?“

Bewältigungsstrategien

Wissen erwerben

Informieren Sie sich über den Flugprozess, die Geräusche und Abläufe im Flugzeug. Als Mitglied in unserem Verein lernen Sie genau diese Abläufe.

Erfahrung sammeln

Je häufiger Sie fliegen, desto vertrauter werden Ihnen die Abläufe.

Die verschiedenen Arten von Flugangst zeigen, dass diese Angst viele Facetten hat. Jede Form erfordert unterschiedliche Bewältigungsstrategien, doch der Schlüssel liegt immer darin, die Angst zu verstehen und aktiv an ihrer Überwindung zu arbeiten. Egal, ob Sie Angst vor Abstürzen, Turbulenzen oder dem Kontrollverlust haben, es gibt Mittel und Wege, um das Fliegen wieder als sichere und angenehme Erfahrung zu erleben. Der erste Schritt ist, sich der eigenen Ängste bewusst zu werden und aktiv daran zu arbeiten, sie zu überwinden. Die Welt wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

Tipps zur Vorbereitung auf einen Flug bei Flugangst

KAPITEL 3

Flugangst kann eine erhebliche Belastung sein und dazu führen, dass Menschen Flüge vermeiden oder sich tagelang vor einer Reise gestresst fühlen. Doch mit der richtigen Vorbereitung können Sie Ihre Ängste lindern und sich selbst die Möglichkeit geben, das Fliegen als weniger bedrohlich zu erleben. In diesem Abschnitt werden praktische Tipps und Strategien vorgestellt, um sich gezielt auf einen Flug vorzubereiten.

1. VOR DER REISE: WISSEN BERUHIGT

Informieren Sie sich

Ein großer Teil der Flugangst entsteht durch Unwissenheit. Viele Menschen wissen nicht, wie sicher Flugreisen tatsächlich sind. Recherchieren Sie Fakten und Statistiken zum Fliegen. Wussten Sie beispielsweise, dass Fliegen statistisch gesehen die sicherste Art des Reisens ist? Moderne Flugzeuge durchlaufen strenge Sicherheitsprüfungen, und Piloten sind hochqualifiziert und bestens ausgebildet, um alle Eventualitäten zu bewältigen.

Lernen Sie die Abläufe kennen

Flugangst wird oft durch das Unbekannte ausgelöst: unbekannte Geräusche, Bewegungen oder Situationen. Beschäftigen Sie sich vorab mit dem Ablauf eines Flugs. Videos und Artikel über den Start, den Flug und die Landung können Ihnen helfen, zu verstehen, was Sie erwartet.

Visualisieren Sie einen positiven Flug

Stellen Sie sich vor, wie Sie ruhig und entspannt in das Flugzeug steigen.

Visualisierungstechniken können helfen, Ängste abzubauen. Stellen Sie sich vor, wie Sie den Flug genießen und sicher an Ihrem Ziel ankommen. Dies gibt Ihrem Gehirn eine positive Erfahrung, auf die es zurückgreifen kann.

Fliegen Sie mit einer vertrauten Person

Die Anwesenheit eines Freundes oder Familienmitglieds kann beruhigend wirken. Sprechen Sie vor dem Flug mit Ihrer Begleitung über Ihre Ängste und bitten Sie sie, während des Flugs an Ihrer Seite zu bleiben.

Schließen Sie sich Online-Communities an

Viele Menschen teilen ihre Erfahrungen mit Flugangst in Online-Foren oder sozialen Medien. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann Ihnen Mut machen und neue Perspektiven eröffnen. Genau diese Möglichkeit, nur viel professioneller, bietet Ihnen der Verein „Angstfrei fliegen“. Hier können Sie sich mit anderen Mitgliedern vernetzen, um sich auszutauschen.



KAPITEL 3

2. PRAKTISCHE VORBEREITUNG: PLANUNG IST DAS A UND O

Buchen Sie einen angenehmen Sitzplatz

Wo Sie sitzen, kann einen großen Unterschied machen. Menschen mit Flugangst fühlen sich oft auf einem Gangplatz wohler, da sie sich weniger eingeeengt fühlen und bei Bedarf aufstehen können. Sitze in der Nähe der Tragflächen bieten zudem ein stabileres Fluggefühl, da hier Turbulenzen weniger spürbar sind.

Packen Sie gezielt

Ablenkung ist ein Schlüssel, um Flugangst zu bewältigen. Packen Sie Dinge ein, die Sie beschäftigen: ein gutes Buch, Kopfhörer für Musik oder Filme, Rätselhefte oder eine beruhigende Playlist. Eine vertraute Decke oder ein Kissen kann ebenfalls für Komfort sorgen.

Vermeiden Sie Stress

Planen Sie Ihre Anreise zum Flughafen so, dass Sie genug Zeit haben. Ein hektischer Start in den Tag kann Ihre Ängste verstärken. Kommen Sie frühzeitig am Flughafen an, um die Sicherheitskontrollen in Ruhe zu passieren und sich an die Umgebung zu gewöhnen.

Achten Sie auf Ihre Ernährung

Vermeiden Sie vor dem Flug Koffein und Alkohol, da diese Substanzen Ihre Nervosität verstärken können. Greifen Sie stattdessen zu beruhigenden Tees wie Kamille oder Melisse und essen Sie leichte, aber sättigende Mahlzeiten, um sich körperlich wohlfühlen.

Identifizieren Sie Ihre Angst

Um Flugangst zu bewältigen, ist es wichtig, ihre Ursachen zu verstehen. Fragen Sie sich: Wovor genau habe ich Angst? Ist es die Höhe, die Enge des Raums oder das Gefühl des Kontrollverlusts? Sobald Sie Ihre spezifischen Ängste identifiziert haben, können Sie gezielte Maßnahmen ergreifen.

Positive Selbstgespräche

Ersetzen Sie negative Gedanken durch positive und realistische Aussagen. Wiederholen Sie sich selbst beruhigende Sätze wie:

- „Fliegen ist eine der sichersten Reisemethoden.“
- „Ich bin in sicheren Händen.“
- „Ich habe diese Angst unter Kontrolle.“

Visualisierungstechniken

Stellen Sie sich vor, wie Sie ruhig und entspannt im Flugzeug sitzen, den Flug genießen und sicher an Ihrem Ziel ankommen. Diese mentale Übung kann helfen, Ihre Ängste zu mindern und ein Gefühl von Kontrolle zu vermitteln.

Praktizieren Sie Entspannungstechniken

Atemübungen

Atmen Sie langsam ein und zählen Sie bis vier, halten Sie den Atem kurz an und atmen Sie dann langsam aus. Diese Technik hilft, den Herzschlag zu beruhigen und den Körper zu entspannen.

Progressive Muskelentspannung

Spannen Sie nacheinander verschiedene Muskelgruppen an und entspannen Sie sie wieder. Diese Technik kann Spannungen abbauen, die durch die Angst entstehen.



KAPITEL 3

Bereiten Sie positive Affirmationen vor

Positive Gedanken können helfen, Ihre Ängste zu beruhigen. Wiederholen Sie Sätze wie:

- „Ich bin sicher.“
- „Fliegen ist eine der sichersten Reisemethoden.“
- „Ich werde diesen Flug meistern.“

Sprechen Sie über Ihre Angst

Wenn Sie mit einer vertrauten Person reisen, teilen Sie Ihre Ängste mit. Sprechen Sie auch mit dem Kabinenpersonal – dieses ist geschult, um Passagiere mit Flugangst zu unterstützen, und kann Ihnen während des Flugs zusätzliche Sicherheit bieten.

Werden Sie Mitglied im Verein „Angstfrei fliegen“

Hier lernen Sie nicht nur mehr über das Fliegen, sondern auch praktische Übungen und Techniken, um Ihre Angst zu verringern oder ganz wegzubringen.

Nutzen Sie technologische Hilfsmittel

Es gibt eine spezielle „Angstfrei fliegen“-App, die darauf abzielt, Menschen mit Flugangst zu helfen. Dieses Tools sorgt dafür, dass Sie erinnert werden, wann Sie welche Übungen machen sollen, und stellt sich genau auf Ihren Lernerfolg ein. Von der App aus steuern Sie auch die Filmdokumentation mit den Techniken gegen Flugangst sowie den flugtechnischen Infos und noch viel mehr, das Ihnen im Kampf gegen Ihre Flugangst hilft. Als Vereinsmitglied steht Ihnen auch diese App zur Verfügung.



Strategien im Flugzeug

KAPITEL 4

Mit den richtigen Strategien können Sie lernen, Ihre Angst zu kontrollieren und das Fliegen wieder als Möglichkeit sehen, die Welt zu entdecken. In diesem Abschnitt stellen wir effektive Ansätze und Techniken vor, um Flugangst zu bewältigen.

KONZENTRIEREN SIE SICH AUF ABLENKUNG

Lassen Sie sich nicht von negativen Gedanken überwältigen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Positives: Hören Sie Musik, schauen Sie einen Film oder lesen Sie ein Buch. Es kann auch hilfreich sein, einfache Spiele auf Ihrem Smartphone zu spielen, die Ihre Aufmerksamkeit fordern.

NUTZEN SIE TECHNIKEN ZUR BERUHIUNG

Wenden Sie die Atemübungen oder die progressive Muskelentspannung an, die Sie vorher geübt haben. Fokussieren Sie sich auf Ihren Atem oder einen bestimmten Punkt im Flugzeug, um sich zu zentrieren.

AKZEPTIEREN SIE IHRE GEFÜHLE

Es ist wichtig, die Angst nicht zu unterdrücken. Erkennen Sie an, dass Sie Angst haben, und erlauben Sie sich, diese Emotion zu fühlen. Oft hilft es, die Angst zu akzeptieren, anstatt gegen sie anzukämpfen.

INFORMIEREN SIE SICH ÜBER DEN FLUGVERLAUF

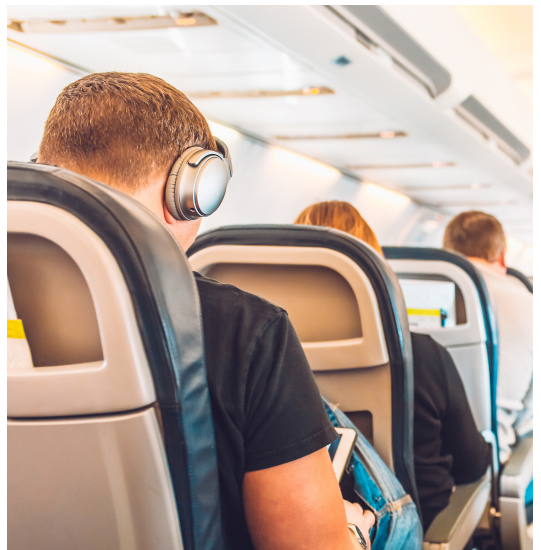
Hören Sie den Ansagen der Crew aufmerksam zu. Wenn Sie verstehen, was als nächstes passiert, können Sie sich besser auf die Abläufe einstellen und fühlen sich weniger überrascht oder überfordert.

LASSEN SIE SICH HELFEN: SPRECHEN SIE MIT DEM KABINENPERSONAL

Das Kabinenpersonal ist geschult, um mit Passagieren umzugehen, die unter Flugangst leiden. Zögern Sie nicht, es vor dem Flug oder währenddessen anzusprechen. Oft kann es Ihnen zusätzliche Unterstützung bieten, wie beruhigende Worte oder kleine Ablenkungen.

WÄHLEN SIE DEN RICHTIGEN SITZPLATZ

Ein Gangplatz bietet mehr Bewegungsfreiheit, während ein Sitz nahe den Tragflächen weniger Bewegung durch Turbulenzen spüren lässt. Wählen Sie einen Platz, der Ihnen das größte Gefühl von Sicherheit gibt.



KAPITEL 4

REDUZIEREN SIE ÄUßEREN STRESS

Kommen Sie frühzeitig zum Flughafen, um Hektik zu vermeiden. Planen Sie Ihre Anreise sorgfältig und sorgen Sie dafür, dass Sie genügend Zeit haben, um sich an die Umgebung zu gewöhnen.

VERMEIDEN SIE KOFFEIN UND ALKOHOL

Beide Substanzen können Nervosität und Angst verstärken. Trinken Sie stattdessen Wasser oder beruhigende Tees, um Ihren Körper zu entspannen.

BRINGEN SIE PERSÖNLICHE HILFSMITTEL MIT

Ein Buch, Kopfhörer oder ein Reisejournal können Ihnen helfen, sich auf etwas Positives zu konzentrieren. Manche Menschen finden auch Trost in vertrauten Gegenständen wie einer Decke oder einem Kissen.



Langfristige Überwindung der Flugangst

KAPITEL 5

1. BILDUNG UND TRAINING

Flugangst-Verein „Angstfrei fliegen“

Dieser bietet in Form einer Filmdokumentation sowie einer App ein effizientes Methodenset gegen Flugangst sowie auch die neuesten Infos über Flugsicherheit. Weiters erhalten Sie praktische Tipps und die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit anderen betroffenen Vereinsmitgliedern zu vernetzen.

2. DESENSIBILI- SIERUNG

Schrittweise Annäherung

Beginnen Sie mit kurzen Flügen und steigern Sie langsam die Distanz.

Geschichten von Menschen, die ihre Flugangst überwunden haben

KAPITEL 6

Inspirierende Berichte von Menschen, die erfolgreich ihre Flugangst bewältigt haben, zeigen, dass es möglich ist, diese Angst hinter sich zu lassen. Diese Geschichten geben Mut und zeigen konkrete Wege auf.

1. MARIAS GESCHICHTE: VOM ZITTERN ZUM GENUSS

Maria, eine 35-jährige Lehrerin, litt jahrelang unter starker Flugangst. Ihre Hände zitterten und sie bekam oft Panikattacken, sobald sie ein Flugzeug bestieg. Durch die Mitgliedschaft im Verein „Angstfrei fliegen“ und den dort gelernten Methoden sowie dem Kennenlernen von einfachsten technischen Abläufen beim Fliegen konnte sie ihre Angst bewältigen. Heute fliegt sie regelmäßig, um ihre Familie in anderen Ländern zu besuchen, und genießt den Ausblick aus dem Fenster.

2. TIMS ERFAHRUNG MIT DESENSIBILISIERUNG

Tim, ein Vertriebsmitarbeiter, musste für seine Arbeit oft fliegen, hatte jedoch jedes Mal große Angst. Mit der Hilfe eines Coaches begann er mit kurzen Flügen, die nach und nach länger wurden. Durch die Mitgliedschaft im Verein „Angstfrei fliegen“ und den dort gelernten Methoden lernte er, seine Angst zu akzeptieren und sich auf die positiven Aspekte des Fliegens zu konzentrieren. Heute sieht er Fliegen als Gelegenheit, zu entspannen und Filme zu schauen.

3. SOPHIAS WEG ZUR KONTROLLE

Sophia, eine 28-jährige Designerin, hatte panische Angst vor Turbulenzen. Sie fühlte sich machtlos und ausgeliefert. Nach einer Beratung mit einem Piloten und der Anmeldung zum Verein „Angstfrei fliegen“ erfuhr sie, wie sicher moderne Flugzeuge konstruiert sind. Sie lernte durch die Methoden des Vereins eine Technik, bei der sie sich während des Flugs auf ihren Atem und positive Gedanken konzentriert. Inzwischen fliegt sie ohne Angst zu Geschäftstreffen und in Urlaubsorte.



Ihr Weg zu einer entspannten Flug Erfahrung als Vereinsmitglied von „Angstfrei fliegen“.

SCHLUSSWORT

Die Reise durch dieses eBook war hoffentlich inspirierend für Sie, aufschlussreich und vor allem hilfreich.

IHRE REISE BEGINNT JETZT

Es gibt keinen perfekten Zeitpunkt, um mit der Bewältigung der Flugangst zu beginnen – der beste Zeitpunkt ist immer jetzt:

www.angstfrei-fliegen.at

ERFOLGE FEIERN UND RÜCKSCHLÄGE AKZEPTIEREN

Ein wichtiger Teil des Umgangs mit Flugangst ist es, Ihre Fortschritte zu feiern – egal wie klein sie Ihnen erscheinen mögen. Jeder Moment, in dem Sie Ihre Angst überwinden, ist ein Sieg, der es wert ist, gewürdigt zu werden.

INSPIRATION FÜR DIE ZUKUNFT

Viele unserer Vereinsmitglieder von „Angstfrei fliegen“, die ihre Flugangst überwunden haben, berichten, dass sie durch diesen Prozess nicht nur das Fliegen zu genießen gelernt haben, sondern auch in anderen Lebensbereichen selbstbewusster geworden sind. Die Strategien, die durch das Methodenset des Vereins erlernt werden, können auch in anderen Situationen angewendet werden, in denen Sie sich unsicher oder ängstlich fühlen. Sie sind Werkzeuge, die Sie ein Leben lang begleiten können.

ABSCHLIEßENDE WORTE

Ihre Reise zu einem entspannten Flieger ist eine Reise der Selbstentdeckung, des Wachstums und der Überwindung. Jeder kleine Schritt, den Sie machen, bringt Sie Ihrem Ziel näher. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn der Weg steinig ist – das Wichtigste ist, dass Sie sich auf den Weg gemacht haben.

Vergessen Sie nicht, dass Sie diese Herausforderung nicht allein bewältigen müssen. Alle Mitglieder im Verein „Angstfrei fliegen“ haben ähnliche Erfahrungen gemacht und es gibt viele, die bereit sind, Sie zu unterstützen.

Mit den Strategien und Tipps aus diesem Buch haben Sie schon einmal einen kleinen Werkzeugkasten an der Hand, um Ihre Flugangst Schritt für Schritt anzugehen. Aber richtig professionelle Hilfe bekommen Sie im weltweit einzigartigen Verein „Angstfrei fliegen“.

Hier wird Ihre Flugangst innerhalb kürzester Zeit verschwinden, wenn Sie bereit dazu sind, ein paar Minuten Übungszeit pro Tag zu investieren.

Nun liegt es an Ihnen, sich gleich im Verein „Angstfrei fliegen“ anzumelden, um Ihr Ziel auch wirklich zu erreichen:

www.angstfrei-fliegen.at

Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute auf Ihrer Reise. Möge diese Sie zu neuen Höhenfügen bringen – nicht nur in der Luft, sondern auch in Ihrem Leben. Gute Reise und viel Erfolg!

[Jetzt Mitglied werden](http://www.angstfrei-fliegen.at)