

Inhalt - Flugangst - Was Sie dagegen tun können

Vorwort	5
Was Sie über ein Flugzeug wissen müssen	6
Fail Safe und Redundanz – was ist das?.....	7
Wartung und Check	7
Wie wirkt Wetter?.....	7
Flugzeug-TÜV ist besonders streng	8
Keine Angst vor Start und Landung!	9
Selbst der Super-Gau wird durchgespielt	9
Das Notfallsystem ist perfekt	9
Sicherheit überall	10
Schulungen bis zum Exzess	11
Piloten am schärfsten überwacht.....	11
Mehrfachbelastungen standhalten.....	11
Verschärfte Sicherheitsmaßnahmen.....	12
Platzverweis für Passagiere?	12
Ist Angst natürlich?	13
Woher kommt Angst?	13
Angst als Reaktion auf Stress?.....	13
Wie kommt es zur Angststörung (Phobie)?	14
Aviophobie oder Flugangst	15
Psychoanalyse der Flugangst.....	17
Was sind die Symptome von Flugangst?.....	17
Wir zeichnen unsere Stresskurve	19
Wie Sie Flugangst konkret bekämpfen	22
Was ist Desensibilisierung?	22
Was ist die Konfrontationsmethode?	23
Waren Sie schon im Flugsimulator?	23

Wie entspanne ich richtig vor dem Flug?	24
Positive Muskelentspannung nach Jacobson	24
PMR-Übung zur Selbst-Anwendung	25
Entspannen Sie beim Atmen.....	26
Übung zum bewussten Atmen	27
Autogenes Training – wie geht das?	28
So üben Sie autogenes Training richtig	29
Wie funktionieren Flugangstseminare?.....	31
Greifen Sie doch zur Selbsthilfe!.....	31
Medikamente und Alkohol und fliegen?	33
Hypnose gegen Flugangst?	34
Akupunktur kann helfen	34
Psychotherapie als letzter Ausweg?	34
Auch Sie können es schaffen!.....	43