

Paula Kinnunen

Flugangst bewältigen

Informationen zur Entstehung
und Behandlung
für Betroffene und Therapeuten

Unter Mitarbeit von Ulrich Arendt,
Risto Paajanen, Matti Sorsa
und Risto Suomalainen

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT XI

1 ANGST

Die Angst und ihr Wesen 3

Physiologische Symptome
von Angst 8

Atemnot 9

Hyperventilation 10

Schwächegefühl 11

Muskelverspannung 12

Herzrasen und Rhythmusstörungen 13

Schwindelgefühl, Bewegungskrankheit 14

Temperaturschwankungen 16

Entstehungsmechanismen der Angst 17

Einflüsse von Erziehung und Umwelt 18

Das Übernehmen der Ängste Anderer 19

Eigene Erfahrungen 20

Die Bedeutung von Streß bei der
Entstehung von Angst 21

Faktoren, die die Angst
aufrechterhalten 29

Vermeidungsverhalten 30

Verschweigen der Angst 30

„Die Gleichgesinnten“ 31

„Die Beweise“	32
Negative Gedanken	34
Generalisierung	37
Sympathie	38

2 FLUGANGST - AVIAPHOBIE

Angst aufgrund mangelnder Informationen	47
Traumatische Erlebnisse	49
Streß	53
Reisestreß	55
Tips zur Vermeidung von Reisestreß	57
Vorbereitungsliste für Reisende	58
Kontrollverlust und Hilflosigkeit	60
Veränderungen in der Lebenssituation	66
Flugbedingungen als Angstursachen	70
Luft, Atmosphäre und Wetter	71
Turbulenzen	73
Gewitter und Blitze	75
Schnee und Eis	76
Nachtflüge	77
Der Zusammenhang zwischen Flugangst und anderen Ängsten	77
Angst vor geschlossenen Räumen	77
Höhenangst	78
Soziale Ängste	78
Platzangst	79

Angst vor Unbekanntem	79
Todesangst	80
Angst vor der Angst	80
Körperliche Ursachen für Flugangst	81
Flugangst, Medikamente und Alkohol	82
Die Bedeutung der Passagiersitze für Gesundheit, Sicherheit und Komfort	84
Einleitung	84
Erfahrung im Linienbetrieb	85
Psychologische Aspekte	85
Größe und Abstände	85
Fitneß, Isometrische Übungen	86
Technische Aspekte	87
Belastungsstabilität	88
Sicherheitsgurt	88

BEHERRSCHUNG DER FLUGANGST

Positives Denken	90
Entspannung	96
Geschichte der Entspannungsmethode	96
Möglichkeiten der Entspannungs- methode	99
Wie und warum funktioniert die Entspannungsmethode	100
Entspannung und Vorstellungsübungen	107

Entspannungsübungen in realen Situationen	109
Die richtige Atmung	111
Zeitvertreib bei Flugreisen	113
Richtige Informationen	115

4 VOM START BIS ZUR LANDUNG

Flugsicherheit	118
Konstruktion und Funktionen des Flugzeuges	126
Warum fliegt ein Flugzeug?	127
Tragflächen	132
Vorflügel und Start- und Landeklappen	134
Fahrwerke und Bremssysteme	135
Triebwerke	137
Cockpit	138
Wartung der Flugzeuge	141
Ein Blick hinter die Kulissen	145
Frei wie ein Vogel?	154
Die Arbeit des Piloten	157
Der Flughafenbetrieb	159
Perspektiven	164
Allgemeines	164
Die Satellitenrevolution	165
Annäherungswarngeräte (TCAS)	166
Flugterminologie	167

Zeitschlüssel 175

Welches Land,
welche Fluggesellschaft? 189

5 SEMINARE GEGEN DIE FLUGANGST

Was tun die Fluggesellschaften gegen die
Flugangst? 199

Inhalt der Seminare - Kontaktanschriften
für Flugangstseminare im deutsch-
sprachigen Europa 200

Erfahrungen

eines Seminarteilnehmers 203

Guten Flug! 207

ANHANG

Einige Modellantworten 210

Die häufigsten Flugzeugtypen
der Gegenwart 211

Register 217

Literatur 224