

Viktor W. Ziegler

Freude am Fliegen

Aviaphobie -
So bekämpfen Sie
Ihre Flugangst

Mit einer Einführung von
Dr. Robert Wolfger

Ibera

Inhaltsverzeichnis

Ein herzliches Dankeschön	4
Einführung	9
Eine Blick zurück	11
Warum dieses Buch geschrieben wurde	13
Anatomie der Flugangst	15
Anatomie der Angst — eine psychologische Zusammenfassung	15
Die Lerngeschichte des Menschen	16
Kontrollierte Angst ... oder Flucht?	17
Welcher Persönlichkeitstyp sind Sie?	20
Der »Disney world« Traumzustand?.....	21
Angstauslöser: »Aus dem Auge - aus dem Sinn«?	22
Beispiele aus der Erfahrung von 15 Jahren Anti-Flugangst-Seminaren.	23
Angstattacken als Schutzmechanismus.	29
Von Kindern, Eltern und Streß	30
Die Akzeptanz des Unvermeidlichen	32
Ist Angst vererbbar?	35
»Atemlos vor Angst«	36
Wie und warum entsteht Angst - was bewirkt sie?	38
Die Kindheit - Zeit des Lernens	38
Die Ängste der Eltern	38
Erwachsensein ist kein Schutz vor Ängsten.	39
Die Kommunikation mit »dem Menschen, dem ICH in uns«	42
Angst aus (schlechter) Erfahrung	43
Denn Angst ist wie eine Krankheit	46
Jeder Mensch reagiert auf Angst anders. Wie reagieren Sie?	47
Die drei hauptsächlichen Verhaltensgruppen.	49
Welche Ängste gibt es?	52
Wer leidet besonders unter Angst?	53
Lernen Sie Ihre Angst kennen, erkennen und beurteilen	55
Angst - Checkliste	57
Wovor haben Sie Angst?	57

Erforschen des Angstauslösers.	64
Checkliste	64
Machen Sie nun Ihren persönlichen Flugangst-Test:	65
Wie äußert sich Ihre Angst, wie reagiert Ihr Körper?	72
Energie folgt Gedanken - Gedanken erzeugen Energie.	74
Was tragen Sie dazu bei, Ihre Angst am Leben zu erhalten?	75
Wie man seine Angst am Leben erhalten, verstärken, transportieren kann. .75	
Das Wissen um die Angst	76
Die Flugangst - Aviaphobie.	77
Das Anti-Flugangst-Programm.	79
Die Ursachen für Ihre Flugangst	79
Die Angst vor dem Unbekannten	80
Beschaffen Sie sich Information.	85
Der Traum vom Fliegen.	86
Die Funktion der Nervensysteme und der einzelnen Organe.	87
Das zentrale Nervensystem.	87
Das vegetative oder autonome Nervensystem.	87
So entsteht Ihre Verkrampfung, Ihre Angst	88
Flugangst und Gesundheit - Ihre innere Balance.	88
Die richtige Atmung - und ihre Bedeutung für Ihre Flugangst	89
Atemübungen für Ihr persönliches Anti-Flugangst-Training	92
Richtige Atmung - und was Sie bei einer Flugreise beachten sollten. . . .	94
Flugangst und Entspannung können gemeinsam nicht existieren.	94
Lernen Sie sich entspannen.	98
Entspannungsübungen im Sitzen.	102
Tips für eine entspannte, lockere Flugreise.	103
Der Streß - Streß als eine bedeutende Hauptursache für Flugangst . . .	105
Wollen, nicht müssen.	108
»Drehbuch« Leben	108
Zum Wesen des Streß.	110
Tips, wie Sie Streß bei Reisen vermeiden können.	112
Richtige Ernährung	114
Diäten, Drogen, Suchtmittel - das chemische Gleichgewicht	
Ihres Körpers ist in Gefahr.	116
Unser »chemisches Gleichgewicht«	116
Vermeiden Sie übermäßigen Zuckerkonsum	117
Coffein - Nikotin - Alkohol -gesundes Leben und angstfreies Fliegen . .	120
Gibt es zwischen Rauchen und Flugangst einen Zusammenhang?	121
Fliegen und Alkohol.	123

Alkohol vor einer Flugreise	124
Flugangst und Drogen - Der Mißbrauch von Tabletten	126
Falsche Diäten und zu schnelles Abnehmen als Angsterzeuger	127
Flugangst und unser Körper - eine Zusammenfassung	129
Flugangst	130
Die Angst, die aus dem Körper kommt... und die Angst vor dem Unbekannten	130
Das »Generalisieren« von Angst	133
Wie groß ist Ihre Flugangst - und wovor fürchten Sie sich am meisten?	134
Lernen Sie Ihre Flugangst kennen	139
Das Zehn-Punkte-Programm für Ihre erfolgreiche aktive Flugangstbekämpfung	142
Aktive Flugangst-Bekämpfung System I	145
Gedankenstopp	145
Aktive Flugangst-Bekämpfung System 2	149
Gedankentausch	149
Aktive Flugangst-Bekämpfung System 3	154
Gedanken zu Ende denken	154
Aktive Flugangst-Bekämpfung System 4	157
Positives Denken	157
Aktive Flugangst-Bekämpfung System 5	159
Die Beschäftigungstherapie	159
Aktive Flugangst-Bekämpfung System 6	162
Die Kostenanalyse	162
Aktive Flugangst-Bekämpfung System 7	167
Das Leitfiguren-System	167
Aktive Flugangst-Bekämpfung System 8	176
Atem- und Entspannungsübungen	176
Aktive Flugangst-Bekämpfung System 9	178
Besorgen Sie sich Information	178

Wie und warum fliegt ein Flugzeug?	179
Ein Kapitel-Aerodynamik - und das Wesen des Auftriebes	179
Die »unsichtbaren Kräfte« des Fliegens.	180
Der Start	181
Die Aerodynamik während des Fluges.Das Flugzeug ist in seinem Element.	184
Die Aerodynamik bei der Landung.	185
Gut gelandet ist halb geflogen - Der Flug.	185
Was man beim Fliegen alles hört und spürt: Mit Gefühl fliegen	189
Was ist wo in einem Flugzeug - Im Flugzeug wie zu Hause.	198
Das Flugalphabet.	202
Die internationale »Zeichensprache« - Piktogramme, eine Sprache ohne Worte.	206
Sicherheit wird groß geschrieben.	208
Ein Blick in ein Flugzeug-Cockpit	210
Für die Behaglichkeit der Passagiere.	213
Das »gläserne« Instrumentenbrett - und eine synthetische Frauenstimme warnt den Piloten.	213
Verkehrspiloten: Die Ausbildung dauert so lange wie bei einem Arzt	214
Air-Hostessen - Charmante Gastgeberinnen über den Wolken.	216
Sichere Wegweiser - die Straßen über den Wolken.	218
Ein Flug beginnt bereits Stunden vor dem eigentlichen Start	218
Aus dem Auge, aus dem Sinn - nicht beim Fliegen.	220
Das Straßennetz über den Wolken.	222
Der Flughafen - eine kleine Stadt für sich.	223
Der Weg durch den Flughafen.	225
Aktive Flugangst-Bekämpfung System 10.	231
Das Anti-Flugangst-Seminar.	231
Anti-Flugangst-Seminare als optimale Hilfsmittel zur Bekämpfung von Flugangst	233
Flugangst-Seminare und deren Aufbau.	234
Der Crash-Kurs oder	
Die »Leiden« des Klaustrophobikers beim Anti-Flugangstseminar. . . .	236
Literatur-Empfehlung	240