

**UMFRAGE.** Rund 15 % der befragten ÖsterreicherInnen gaben an, echte Flugangst zu verspüren.

**RELAXT IN DEN FLIEGER.** Obwohl Fliegen für viele Menschen längst zur Selbstverständlichkeit geworden ist, leidet doch eine nicht unbeträchtliche Zahl an Flugangst. Urlaubs- und Geschäftsreisen werden für sie zur Qual oder unmöglich. Doch das muss nicht sein.

**Profi-Tipps**

# Keine Angst vor dem Fliegen

## STÄDTE-ZIELE

**VORBEREITUNG.** Wer rechtzeitig am Flughafen ist, vermeidet unnötige Hektik.



**ESSEN BERUHIGT.** Auch wenn es schwer fällt: Fliegen Sie nicht mit leerem Magen.



**SITZPLATZ.** Beruhigende Musik und ein Gangplatz sorgen für mehr Entspannung.



**VERTRAUEN.** Bestens ausgebildetes Personal kümmert sich um Ihre Sicherheit an Bord.



**PHILIP KEIL.** Als aktiver Verkehrspilot und Mitglied der „Top 100“-Redner gehört Philip Keil zu den außergewöhnlichsten Referenten im deutschsprachigen Raum. Seine Themen: Führung, Teamwork und Change-Management. Er trainiert Manager im Flugsimulator, ist Sachbuchautor und regelmäßiger Experte in den Medien.  
[philipkeil.com](http://philipkeil.com)



## Die Angst effektiv bekämpfen ...

Der Berufspilot, Redner, Autor und Coach Philip Keil gibt Tipps, wie ängstliche Passagiere mit einem besseren Gefühl in den Flieger steigen.

**W**as Unternehmer von Piloten lernen können – so der Titel meines Vortrags neulich vor etwa 200 Managern eines großen Versicherungskonzerns. Im Anschluss an meinen Vortrag erzählte mir einer der Teilnehmer von einem Horrorflug mit starken Turbulenzen. Seither, der Flug war über ein Jahr her, war er in kein Flugzeug mehr gestiegen. Der Mann hatte panische Flugangst. Beruflich muss er viel reisen. Seine Familie würde so gerne mal wieder mit ihm in den Urlaub fliegen. Aber es ging einfach nicht. Der Mann war sichtlich verzweifelt.

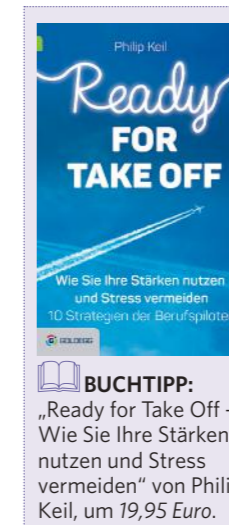
**Kein Einzelschicksal.** Obwohl Fliegen für uns selbstverständlich geworden ist, ist der beschriebene Fall beileibe keine Seltenheit. Experten schätzen, dass etwa 35 % der Fluggäste Angst oder zumindest Unbehagen spüren, wenn es in die Luft geht. Ich habe dem Herrn zu einem Flugangstseminar geraten, weil es sich um ein traumatisches Erlebnis handelte, das zu seiner Angst führte. Aber oft helfen schon ein paar ganz einfache Tipps gegen das Gefühl des Unbehagens über den Wolken.

**Vorbereitung ist alles.** So wie wir Piloten nichts dem Zufall überlassen, sollten auch Flugangstgeplagte Vorbereitungen treffen. Buchen Sie, wenn möglich, einen Gangplatz. Flugangst geht häufig einher mit Platzangst. Der Gang bietet mehr Freiraum und außerdem die Möglichkeit, sich die Beine zu vertreten. Versuchen Sie weiters, schon im Vorfeld der Reise unnötige Hektik zu vermeiden. Erledigen Sie Ihren Check-in online und organisieren Sie sich einen verlässlichen und rechtzeitigen Transfer zum Flughafen. Seien Sie früh am Airport und steigen Sie auch gleich zu Beginn des Boardings ein. So haben Sie die Möglichkeit, sich an Bord in Ruhe zu akklimatisieren.

**Darüber sprechen hilft!** Viele Betroffene schämen sich für ihre Angst. Machen Sie sich bewusst: So wie Ihnen es vielen Menschen und Sie können nichts dafür! Aber Sie können etwas dagegen tun. Sprechen Sie offen darüber. Sie werden staunen, auf wie viel Verständnis und Unterstützung Sie stoßen. Sprechen Sie mit Freunden oder Familie. Das allein sorgt oft schon für Erleichterung. Sprechen Sie die Flugbegleiterin gleich beim Einsteigen an. Meist besteht dann die Möglichkeit für einen Besuch im Cockpit. Die Instrumente zu sehen und mit den Piloten zu sprechen hilft gegen das diffuse Gefühl der Unsicherheit. Und auch Ihren Sitznachbarn sollten Sie einweihen.

**Ablenken statt hineinsteigern.** So ergibt sich vielleicht ein interessantes Gespräch. Das beruhigt und lenkt ab – und beugt einer Angstspirale vor: Wir achten nur noch auf das, was unsere Angst schürt, wie etwa das plötzliche Wackeln, das komische Geräusch, die bedrohlichen Wolken ... Ein angenehmes Gespräch kann diesen Teufelskreis durchbrechen. Mit ins Handgepäck gehört auch ein spannendes Buch. Auch wenn es schwerfällt: Versuchen Sie, sich nicht auf den Flug, sondern auf den Text zu konzentrieren. Achten Sie außerdem auf eine tiefe, gleichmäßige Atmung. Beruhigender Musik oder Wellenrauschen zu lauschen, kann ebenfalls Wunder bewirken. Schließen Sie die Augen und denken Sie an etwas Schönes: den bevorstehenden Traumurlaub oder das Essen im Lieblingslokal, mit dem Sie sich gleich heute Abend für Ihren Mut belohnen werden.

**Essen!** Nie mit leerem Magen in ein Flugzeug steigen. Dadurch wird das flauere Gefühl im Magen nur noch zusätzlich verstärkt. Auch wenn Ihnen wahrscheinlich nicht danach ist, sollten Sie etwas Leichtes essen und genügend trinken. →





## Weitere Informationen zum Thema Flugangst

### Seminare

➔ **Wien: AUA „Freude am Fliegen“.** Die erfahrene Psychologin Mag. Irene Rausch und die Psychotherapeutin in Ausbildung, Barbara Pencik, BA.pth, leiten das dreitägige Seminar abwechselnd. Bereits seit 30 Jahren ein Erfolgsprogramm! 95 % der TeilnehmerInnen haben den Abschlussflug erfolgreich absolviert. Mit zum Team gehören außerdem Techniker, Piloten und Flugbegleiter. Seminar-kosten: 690 Euro/Person, inklusive sind Getränke, Snacks, Mittagessen und Abschlussflug in der Business Class zu einer europäischen Destination (Hin- und Rückflug). Die nächsten Termine sind 19. bis 21. 10. und 9. bis 11. 11. 2017. Seminarort ist das Austrian Airlines

AG Trainingscenter in Schwechat. Weitere Informationen: [www.visitaustrian.com](http://www.visitaustrian.com)

➔ **Linz: Flugangstseminar Flughafen Linz.** Dreitägiges Seminar, das von einer klinischen Psychologin und Gesundheitspsychologin abgehalten wird. Individuelle Betreuung, Gliederung in psychologischen Teil, Flughafen-Führung mit Blick hinter die Kulissen und Abschlussflug. Nähere Informationen bei Frau Romana Wagner: [r.wagner@linz-airport.com](mailto:r.wagner@linz-airport.com)

➔ **Wien: Vienna Flight „Flugangst goodbye“.** Vienna Flight bietet Wochenendseminare, Kurzseminare und Einzelcoachings in der Schönngasse 15–17 in 1020 Wien an. Das dreitägige Wochenend-Seminar beinhaltet beispielsweise technische Einblicke durch den Piloten Gerhard Lück, Wissenswertes rund ums Thema Angst, Mentalcoaching, Entspannungstechniken sowie einen abschließenden Simulatorflug. Erhältlich um 465 Euro/Person, inkl. Getränke. [www.flugangst-goodbye.at](http://www.flugangst-goodbye.at)

### Erfahrungen

➔ **Austausch.** Im Internetforum [www.treffpunkt-flugangst.de](http://www.treffpunkt-flugangst.de) können sich Betroffene vernetzen und von ihren Erfahrungen berichten.



**VISUALISIEREN.** Stellen Sie sich das Ziel vor, etwa den wunderschönen Strandurlaub.

**Entspannungsübung.** Eine einfache Maßnahme, die sofort dazu führt, dass Sie sich besser fühlen und das Gefühl des Unwohlseins vermindert wird: Ziehen Sie die Schultern bis zum Ohr hoch. Halten Sie Ihre Schultern zehn Sekunden in dieser Position, atmen Sie dabei ein.

Beim Ausatmen die Schultern wieder entspannen. Nach fünf Wiederholungen sollten Sie sich bereits besser fühlen. Auch das Streicheln des Bauches in kreisförmigen Bewegungen hilft. Gerade sitzen und beide Beine fest auf den Boden zu stellen kann ebenfalls dazu beitragen, sich sicherer zu fühlen; tief und lang aus- und einatmen!

**Wissen mindert Kontrollverlust.** Das Gefühl des hilflos Ausgeliefertseins, ohne Fluchtmöglichkeit, ist weitverbreitet. Schließlich hat kaum jemand Angst vorm Autofahren, trotz viel höherer Risiken. Hier hilft Aufklärung. Wie funktioniert ein Triebwerk? Was passiert wann und warum während des Fluges? Wie arbeiten Piloten im Cockpit, um auch in Extremsituationen alles im Griff zu haben? Setzen Sie sich mit Ihrer Angst auseinander, indem Sie sich mit fundierter Fachlektüre und in seriösen Internetforen zum Thema Flugangst informieren.

Was uns Angst macht, ist das Unbekannte. Kennen Sie Zusammenhänge und Grundprinzipien des Fliegens, fühlen Sie sich automatisch sicherer. Wussten Sie zum Beispiel, dass ein Flugzeug selbst nach Ausfall aller Triebwerke noch bis zu 200 Kilometer weit segeln und sicher landen kann? Oder dass Turbulenzen nichts weiter als harmlose Luftverwirbelungen sind, die keinem Passagierflugzeug etwas anhaben können?

KURZ-CHECK

### Lesen

**PRAKTISCH.** In ihrem Buch „**Wie Flugangst verfliegt**“ gibt die erfahrene Chefstewardess und Therapeutin Birgit Friedrich praktische Anleitungen zur Angstbewältigung. (um 9,80 Euro).

**SCHNELL.** Mathias Gnida veröffentlichte in der Reihe „30 Minuten“ sein Buch „**Flugangst überwinden**“. Ob es dann doch so schnell geht, sei dahingestellt, das Werk gibt aber jedenfalls interessante Einblicke (um 9,20 Euro).

**NACHHALTIG.** Niels Matthiesen verspricht: „**In 21 Tagen frei von Flugangst**“. Der ehemals selbst Betroffene erklärt nachhaltig wirksame Strategien auf drei Stufen, die aus der Angstspirale hinausführen (um 13,40 Euro).

