

Flugplan

Atemübung Achte bewusst auf die Atempausen. Atme durch die Nase ein, aber nicht zu tief. Atme kräftig durch den Mund aus. Mache eine Pause von mindestens zwei Sekunden. Zähle dabei: 21, 22. Jetzt erst atmest Du wieder ein. Der Zyklus beginnt erneut. Passe die Pausenlänge Deinem persönlichen Empfinden an, aber achte auf diese Pausen. Vielleicht kannst Du die Pausen gar schrittweise verlängern.

Progressive Muskelrelaxation

Achtsamkeit

- Nach aussen gerichtete Achtsamkeit (1-2-3-4-5). «Ich konzentriere mich auf das, was ist und nicht auf das, was sein könnte.»
- Auch nach innen gerichtete Achtsamkeit («Blätter im Fluss»). Angst und negative Gedanken als innere Vorgänge erkennen und sie achtsam betrachten. «Die Angst gaukelt mir etwas vor: Sie kann den Flug weder beeinflussen, noch hat sie hellseherische Fähigkeiten, was in der Zukunft geschehen wird.»

Angst zulassen, Atemübung, Loslassen «Ich habe, für mich ungewohnt, intensive Gefühle. Ich spüre einen grossen inneren Druck, mein Verstand bleibt aber klar. Ich wage es, meine schlimmsten Fantasien zuzulassen. Das sind nur Fantasien. Ich kann mich immer wieder durch die Atemübung beruhigen, wenn ich das möchte.»

Einsteigen und Schwellenangst

- Atemübung + «Ich will fliegen. Ich schaffe das!» + untenstehende Sätze + Ich teile der Flugbegleitung mit, dass ich Flugangst habe.
- «Stell Dir vor, wie stolz Du danach auf Dich bist, das Lachen auf den Gesichtern Deiner Familie. Ich möchte auch künftig fliegen und nicht mehr gegroundet sein.» (auch visualisieren)
- «Ca. 4.5 Millionen Menschen fliegen jeden Tag. Ich bin nicht alleine. – Andere Flugängstliche haben es auch geschafft, wieder zu fliegen. Ich kann das auch.» (auch visualisieren)
- «Ich kann diese Erfahrung weitergeben an andere und an meine Patienten.» (auch visualisieren)
- «Measure the stress and anxiety and worry and nervousness and all the agony that you'll go through and say to yourself: "Shall I take this flight, or shall I go through this again next time?" – I think you need to take this step now. You've only got to do this first flight once.»

Vertrauen und Kontrolle abgeben

- «Die Sicherheit des Fluges ist völlig unabhängig von meinen Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen, und auch von denen anderer Leute.» – «Schon oft habe ich unter dunkler Vorahnung einen Flug angetreten. Es ist immer alles gut gegangen.»
- «Die Piloten, die Crew und die Mechaniker tun alles, um uns sicher ans Ziel zu bringen. Ich gebe die Kontrolle in ihre Hände.» (Kontrolle abgeben, Loslassen üben)
- «In meiner Karriere (41 Jahre) hatte ich keine brenzlige Situation, auch keine Notsituationen.»¹ – «Fliegen ist die sicherste Art zu reisen.»

Turbulenzen

- «*Turbulenzen sind normal und ungefährlich.* Es ist wie wenn ein Bus über eine holprige Strasse fährt. Das Flugzeug bewegt sich sehr schnell, so dass wir bald aus der unruhigen Luft raus sind.»
- Atemübung, Wellenreiten (Visualisierung für Turbulenzen), im Sitz, möglicherweise mit Musik, dazu tanzen.
- «I, as a professional pilot, have only ever twice flown into severe turbulence.»² – «In over 25 years of flying, I have never felt that I have been in turbulence bad enough to jeopardize aircraft structure or control.»³

¹PilotsEYE.tv Interview mit Jürgen Raps, <http://www.youtube.com/watch?v=fmhol3LmYvw>, 16:50.

²Captain Keith, <http://www.flyingwithoutfear.com/free-helpcasts/>, Helpcast 4, 2:50.

³Captain Stacy Chance, Fear of flying help source, <http://www.fearofflyinghelp.com/>.