

CARL  AUER
LebensLust

Tobias Conrad

Gelassen fliegen

Selbsttherapie bei Flugangst

2011

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Foto: Thorsten Höning
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2011
ISBN 978-3-89670-792-5
© 2011 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Vorwort _____	9
Besondere Elemente in diesem Buch _____	11
Der Ton macht die Musik _____	12
1 Über den Wolken _____	13
1.1 Eine Flugreise von A bis Z _____	13
<i>Die Reisevorbereitung</i> _____	14
<i>Check-in</i> _____	16
<i>Passkontrolle</i> _____	17
<i>Sicherheitskontrolle</i> _____	17
<i>Am Gate</i> _____	18
<i>Boarding</i> _____	19
<i>Boarding completed – all doors in flight</i> _____	19
<i>Start</i> _____	20
<i>Aufstieg auf die Reiseflughöhe</i> _____	21
<i>Bordservice</i> _____	21
<i>Turbulenzen und Gewitter</i> _____	22
<i>Warteschleifen (Holdings)</i> _____	23
<i>Landeanflug</i> _____	23
<i>Touchdown</i> _____	23
<i>Durchstarten</i> _____	24
<i>Direkt nach dem Flug</i> _____	24
<i>Am Tag danach</i> _____	24
<i>Grundsätzliches</i> _____	25
1.2 Wissenswertes aus der Flugtechnik _____	25
<i>Wie sicher ist die Fliegerei?</i> _____	26
<i>Wie oft wird ein Flugzeug gewartet?</i> _____	27
<i>Wie viele Flüge macht ein Flugzeug pro Tag?</i> _____	27
<i>Sind alle Piloten gute Piloten?</i> _____	28
<i>Wer macht was im Cockpit?</i> _____	30
<i>Können sich die Türen während des Flugs öffnen?</i> _____	30

<i>Fliegt das Flugzeug automatisch?</i> _____	31
<i>Was ist eine gute Landung?</i> _____	32
<i>Kann der Treibstoff mal ausgehen?</i> _____	33
<i>Was ist schwieriger: Start oder Landung?</i> _____	33
<i>Wie ist der Luftverkehr geregelt?</i> _____	34
<i>Warum fliegen Flugzeuge nicht in gerader Linie zum Zielflughafen?</i> _____	36
<i>Wie schnell fliegen Flugzeuge?</i> _____	36
<i>Wie viel Treibstoff verbraucht ein Flugzeug?</i> _____	37
<i>Was ist, wenn ein wichtiges Gerät ausfällt?</i> _____	37
<i>Was passiert, wenn die Triebwerke ausfallen?</i> _____	38
<i>Was passiert, wenn das Fahrwerk nicht ausfährt?</i> _____	38
<i>Sind Gewitter gefährlich?</i> _____	38
<i>Sind Turbulenzen gefährlich?</i> _____	39
<i>Können die Tragflächen eines Flugzeugs abbrechen?</i> _____	39
<i>Was ist schwerer, das Flugzeug oder die Ladung?</i> _____	40
<i>Wieso trägt Luft?</i> _____	40
1.3 <i>Meine persönlichen Empfehlungen als Chefsteward</i> _____	41
2 Grundlegendes zur Angsttherapie _____	44
2.1 <i>Angst ist ein Urinstinkt</i> _____	44
2.2 <i>Was ist Flugangst?</i> _____	47
2.3 <i>Wer hat Flugangst?</i> _____	50
2.4 <i>Wie entsteht Flugangst?</i> _____	51
2.5 <i>Angst als Chance</i> _____	54
2.6 <i>Selbstheilung ist die einzig wahre Heilung</i> _____	55
2.7 <i>Was kann ich nun dagegen tun?</i> _____	57
2.8 <i>Mentales Training mit Selbsthypnose und Imaginationen</i> _____	58
<i>Vorurteile gegen die Hypnose/Selbsthypnose</i> _____	59
2.9 <i>Warum die Hypnose gerade bei der Flugangst so gut hilft</i> _____	61
2.10 <i>Was genau ist Trance, Hypnose und Selbsthypnose?</i> _____	63

2.11	Jede Hypnose ist Selbsthypnose _____	64
2.12	Wer kann Selbsthypnose lernen? _____	65
2.13	Wie praktiziere ich Selbsthypnose? _____	65
2.14	Woran merke ich, dass ich in Hypnose bin? _____	66
2.15	Dauer einer Hypnosesitzung _____	67
2.16	Geräusche und andere Ablenkungen _____	67
2.17	Was sind Suggestionen? _____	68
2.18	Hypnoseübungen sind Erlebnisübungen _____	68
2.19	Anrede in der Selbsthypnose _____	69
2.20	Spiritualität in der Hypnosetherapie _____	70
2.21	Hypnoseablauf _____	72
	<i>Induktion/Einleitung</i> _____	72
	<i>Sicherheitsanker und Vertiefung</i> _____	72
	<i>Trancearbeit</i> _____	73
	<i>Posthypnotische Suggestionen</i> _____	73
	<i>Beenden der Trance</i> _____	74
2.22	Eine erste Anleitung zur Selbsthypnose _____	74
	<i>Kleine Überleitung</i> _____	75
2.23	Ein paar positive Gedanken ... Kommunikation nach innen und außen _____	75
2.24	Neuronale Netzwerke: Kleines Krafttraining fürs Gehirn _____	77
2.25	Geduld ist hilfreich _____	78
2.26	Der Weg der kleinen Schritte _____	79
2.27	Angst ist keine Schande _____	79
2.28	Widerstand ist zwecklos _____	80
3	Spezifische Interventionen zur Selbsttherapie _____	82
	<i>Überblick: Schritt für Schritt raus aus der Angst</i> _____	82
3.1	Die Exploration der angstauslösenden Situation _____	84
	<i>Ein Angstprotokoll erstellen</i> _____	86
3.2	Die Zieldefinition _____	87
	<i>Wie können wir ein »smartees« Ziel entwickeln?</i> _____	87
	<i>Kriterien für ein wohlgeformtes Ziel</i> _____	90
	<i>Zehn förderliche Vorannahmen</i> _____	92

3.3	Entdeckung der Ressourcen _____	93
	<i>Unser seelisches Immunsystem</i> _____	94
3.4	Die Wahl der Methode _____	97
3.5	Selbst wirksam sein _____	99
	3.5.1 <i>Allgemeine ichstärkende Übungen</i> _____	99
	3.5.2 <i>Übungen zur Einleitung der Selbsthypnose</i> ____	108
	3.5.3 <i>Die Trancearbeit</i> _____	120
	3.5.4 <i>Posthypnotische Suggestionen</i> _____	160
	3.5.5 <i>Beendigung der Selbsthypnose</i> _____	161
3.6	Erfolgsüberprüfung _____	162
Nachwort _____		166
Danksagung _____		167
Anhang: Das Wichtigste in Kurzform _____		168
Literatur _____		169
Über den Autor _____		174