

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	5
WAS SIE ÜBER EIN FLUGZEUG WISSEN MÜSSEN	7
FAIL SAFE UND REDUNDANZ – WAS IST DAS?	8
WARTUNG UND CHECK.....	9
WIE WIRKT WETTER?	10
FLUGZEUG-TÜV IST BESONDERS STRENG	11
KEINE ANGST VOR START UND LANDUNG!.....	12
SELBST DER SUPER-GAU WIRD DURCHGESPIELT.....	13
DAS NOTFALLSYSTEM IST PERFEKT	13
SICHERHEIT ÜBERALL.....	14
SCHULUNGEN BIS ZUM EXZESS.....	15
PILOTEN AM SCHÄRFSTEN ÜBERWACHT	15
MEHRFACHBELASTUNGEN STANDHALTEN	16
VERSCHÄRFTE SICHERHEITSMABNAHMEN	17
PLATZVERWEIS FÜR PASSAGIERE?	18
IST ANGST NATÜRLICH?	19
ANGST ALS REAKTION AUF STRESS?.....	19
WIE KOMMT ES ZUR ANGSTSTÖRUNG (PHOBIE)?	22
AVIOPHOBIE ODER FLUGANGST	23
PSYCHOANALYSE DER FLUGANGST	25
WAS SIND DIE SYMPTOME VON FLUGANGST?.....	26

WIR ZEICHNEN UNSERE STRESSKURVE	29
WIE SIE FLUGANGST KONKRET BEKÄMPFEN.....	34
WAS IST DESENSIBILISIERUNG?.....	34
WAS IST DIE KONFRONTATIONSMETHODE?	36
WAREN SIE SCHON IM FLUGSIMULATOR?.....	37
WIE ENTSPANNE ICH RICHTIG VOR DEM FLUG?	38
POSITIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON.....	38
PMR-ÜBUNG ZUR SELBST-ANWENDUNG.....	39
ENTSPANNEN SIE BEIM ATMEN.....	42
ÜBUNG ZUM BEWUSSTEN ATMEN	44
AUTOGENES TRAINING – WIE GEHT DAS?	45
SO ÜBEN SIE AUTOGENES TRAINING RICHTIG	47
WIE FUNKTIONIEREN FLUGANGSTSEMINARE?	50
GREIFEN SIE DOCH ZUR SELBSTHILFE!.....	51
MEDIKAMENTE UND ALKOHOL UND FLIEGEN?	54
HYPNOSE GEGEN FLUGANGST?	55
AKUPUNKTUR KANN HELFEN.....	56
PSYCHOTHERAPIE ALS LETZTER AUSWEG?	57
ZUSÄTZLICHE TIPPS	57
SCHLUSS: AUCH SIE KÖNNEN ES SCHAFFEN!	72