

Die Selbsthilfemethode zur Überwindung von Flugangst!



WIE ANGST
IM FLUG
VERSCHWINDET

RATGEBER



ENDLICH ANGSTFREI!

Die Selbsthilfemethode zur Überwindung von Flugangst!



Fliegen ist zu einem ganz normalen, schnellen und bequemen Transportmittel unserer Zeit geworden. Die Sicherheit des Fliegens gegenüber anderen Reisemöglichkeiten ist bekannterweise erheblich größer. Dennoch leiden sehr viele Menschen unter dem unangenehmen Gefühl der Flugangst, die sich bis hin zur Panik steigern kann.

Es gibt ganz unterschiedliche Gründe und Ursachen, die der Auslöser von Flugangst sind:

Die Enge der Flugkabine löst oft Klaustrophobie (Panik in geschlossenen Räumen) oder die Angst vor Höhe (Höhenangst) aus. Manche Menschen wiederum fürchten das Versagen der Technik. Die meisten Menschen jedoch fürchten das Ausgeliefertsein, die Kontrolle über die Geschehnisse abgeben zu müssen und sich hilflos zu fühlen. Ereignisse an Bord, wie Turbulenzen, unsanfte Landungen oder störende Maschinengeräusche können Angstgedanken auslösen und sich bis zu Panikgefühlen hin steigern. So mannigfaltig die Auslöser sein können, so verschieden können die Symptome der störenden Gefühle sein. Sie reichen über feuchte, kalte Hände, Unkonzentriertheit bis hin zur Blasenschwäche oder Herzrasen.

Schon bei der Urlaubsplanung zeigen sich oft die Angstgedanken und verursachen Stress. Sie sind störend und können schon jetzt entsprechendes Unwohlsein auslösen. Für Menschen, die beruflich auf das Fliegen angewiesen sind, kann sie sogar die Karrierebremse sein. Außerdem ist Stress ein großer Faktor für die Entstehung der meisten Erkrankungen. Die Möglichkeit Stressfaktoren zu lösen um entspannter und gelassener zu sein, dienen der aktiven Gesundheitsvorsorge.

Eine Vermeidung oder ein Verzicht auf das Fliegen bedeuten eine Einschränkung - ganz gleich, ob Sie privat oder geschäftlich reisen möchten. Die angst-beladenen Gedanken, im Zusammenhang mit dem Fliegen oder beim Fliegen

ENDLICH ANGSTFREI!

Die Selbsthilfemethode zur Überwindung von Flugangst!

selbst, werden im Laufe der Zeit immer stärker. **Angst lebt von der Angst!** Das sind genügend Gründe, um aktiv seiner Angst entgegen zu wirken.

Leider ist dies immer noch ein Tabu Thema. Niemand gibt gerne zu, vor einer Situation Angst zu haben, die für andere scheinbar kein Problem darstellt.

Aus diesem Grund, und aus der jahrelangen Erfahrung als psychotherapeutische Heilpraktikerin bei der Begleitung von Klienten, mit Flugangstthematik in meiner Praxis und auf zahlreichen Auslandsseminaren, ist dieses Medium entstanden.



Sie können von zu Hause aus die entsprechende Datei herunterladen, sie auf ihrem PC oder MP3-Player speichern und so oft anhören, wie Sie es brauchen. Oder Sie bestellen sich die CD unter angstfrei-fliegen.com.

So verlernen Sie Ihre Angst!

Unser Unterbewusstsein ist sehr lernfähig und kann durch kontinuierliche Einflussnahme umprogrammiert werden. Sie können lernen Ihre Angst in den Griff zu bekommen, ohne großen Zeit- und Geldaufwand und ohne Ihr „Geheimnis“ Preis geben zu müssen.



Mein Anliegen ist es, so vielen Menschen wie möglich zu helfen, angstfreier zu leben! Jede Angst, egal vor was, macht unfrei und engt die eigene Handlungskompetenz ein!

Meine Empfehlung: Hören Sie vor Ihrer Reise **21 Tage regelmäßig** und ohne Unterbrechung das Selbsthilfeprogramm,

ENDLICH ANGSTFREI!

Die Selbsthilfemethode zur Überwindung von Flugangst!



um Ihr Unterbewusst-sein optimal zu beeinflussen. **Mindestens 1 Mal täglich**, am Besten abends vor dem Schlafengehen, oder morgens, kurz nach dem Aufstehen. In dieser Tageszeit ist der Zugang leichter und das Tor zum Unterbewusstsein besonders offen. Schaffen Sie die Voraussetzung, dass sie nicht gestört werden, um optimal zu entspannen.

Sorgen Sie für einen ruhigen, ungestörten Ort und einen bequemen Sitz, bevor Sie dieses Selbsthilfeprogramm hören.

Sollten Sie schon über viele Jahre unter Flugangst leiden, erhöhen Sie einfach Ihr tägliches Trainingsprogramm bis auf 3 Mal täglich und nehmen Sie längere Zeiträume für sich in Anspruch...

21 Tage sind eine gute Zeitspanne! In dieser Phase „überschreibt“ Ihr Unterbewusstsein unerwünschte Reaktionen in neue erwünschte Verhaltensweisen. **15 Minuten am Tag, die Ihnen helfen Ihre Angst zu bewältigen, dass sollten Sie sich wert sein!**

Denn wer nichts ändert - ändert auch nichts!.

Es gibt immer einen Grund etwas zu lassen, aber immer einen guten Grund sein Verhalten zu verändern.

Wann wollen Sie am besten damit beginnen, gezielt und konsequent sich selbst von Ihrer Angst zu befreien. **Wenn nicht jetzt, wann dann...?**

Jetzt ist immer der beste Zeitpunkt!

Nachfolgend finden Sie noch einige wichtige Tipps, die Ihnen helfen, Ihren nächsten bevorstehenden Flug entspannt und angstfrei erleben zu können.

ENDLICH ANGSTFREI!

Ratgeber für angstfreies Fliegen

Sorgen Sie dafür, dass Sie schon vor der Reise gut vorbereitet sind, um Stress zu vermeiden:

- ➔ Es kann hilfreich sein sich mit der Technik des Fliegens näher zu beschäftigen um seinen Verstand zu beruhigen (<http://www.erklaert.de/warum/fliegen.htm>).
- ➔ Sie Planen einen Ausflugstag zum Flughafen, um das Starten und das Landen der Maschinen zu beobachten, die Abläufe rund um das Reisen zu sehen und Informationen zu erhalten oder einfach die Atmosphäre auf sich wirken zu lassen.
- ➔ Am besten reservieren Sie sich einen guten Platz im Flugzeug schon bei der Buchung oder beim rechtzeitigen Einchecken am Schalter. Sinnvoll sind Plätze am Gang und in der Nähe der Tragflächen. Hier ist es ruhiger und sie haben die Möglichkeit zum Aufstehen.
- ➔ Planen Sie genügend Zeit für den Weg zum Flughafen ein.
- ➔ Checken Sie als Frühflieger am besten schon am Vorabend ein.
- ➔ Trinken sie ausreichend Mineralwasser, wenig oder keinen Kaffee, keine anregenden Getränke.
- ➔ Nehmen Sie Bachblüten (Rescure -Notfall-Tropfen) als Seelentröster im Handgepäck mit oder schon als Prophylaxe 1 Tag vorab ein.
- ➔ Wählen Sie bequeme Kleidung und Schuhe, die Sie leicht an und ausziehen können und in denen Sie sich wohlfühlen.
- ➔ Essen Sie kl. Snacks, leichte Kost, keine schwer verdaulichen Lebensmittel.

ENDLICH ANGSTFREI!

Tipps während des Fluges

Beschäftigen Sie sich:

- ➔ Ein gutes Buch lesen, spielen oder Rätsel lösen
- ➔ Lieblingsmusik hören oder das Selbsthilfeprogramm zur Überwindung von Flugangst hören (MP3- oder CD-Player)
- ➔ Sich mit dem Sitznachbarn unterhalten
- ➔ So bequem wie möglich sitzen (Beine nicht über Kreuz)
- ➔ Hände so zusammen nehmen, dass alle Fingerspitzen sich sanft berühren
- ➔ Auf keinen Fall Alkohol oder Drogen nehmen
- ➔ Am besten auch am Vorabend vor dem Flug keinen Alkohol trinken!
- ➔ Einen Brief schreiben oder Notizen anfertigen
- ➔ Tief durchatmen und Ihre Aufmerksamkeit auf ein längeres und langsames Ausatmen richten
- ➔ An etwas Schönes denken, z.B. eine erfolgreiche Unternehmung oder ein wichtiges Ereignis im Leben, das Ihnen ein Lächeln aufs Gesicht zaubert.

Einen guten, angstfreien und erholsamen Flug wünscht Ihnen schon jetzt

Ihre Roswitha Kroll

