

**BESIEGE DEINE  
FUGANGST**



# Besiege deine Flugangst

[Titelseite](#)

[Vorwort](#)

[Was Sie über ein Flugzeug wissen müssen](#)

[Wartung und Check](#)

[Flugzeug-TÜV ist besonders streng](#)

[Selbst der Super-Gau wird durchgespielt](#)

[Das Notfallsystem ist perfekt](#)

[Sicherheit überall](#)

[Schulungen bis zum Exzess](#)

[Piloten am schärfsten überwacht](#)

[Mehrfachbelastungen standhalten](#)

[Verschärfte Sicherheitsmaßnahmen](#)

[Aviophobie oder Flugangst](#)

[Psychoanalyse der Flugangst](#)

[Wir zeichnen unsere Stresskurve](#)

[Wie Sie Flugangst konkret bekämpfen](#)

[Positive Muskelentspannung nach Jacobson](#)

[PMR-Übung zur Selbst-Anwendung](#)

[Entspannen Sie beim Atmen](#)

[Übung zum bewussten Atmen](#)

[So üben Sie autogenes Training richtig](#)

[Akupunktur kann helfen](#)

[Auch Sie können es schaffen!](#)

[Impressum](#)

# Vorschau-Exemplar

Diese Vorschau wurde mit dem BoD easyEditor zum Korrekturlesen und zur Datensicherung erzeugt.

In der späteren Ausgabe für den Handel ist diese Seite nicht enthalten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Veröffentlichung Ihres Titels!

**BoD**

## **Lizenzbestimmungen**

### **Rechtliche Hinweise**

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche - auch auszugsweise - Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das verfügbar machen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist

eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

Ein Weiterverkauf dieses E-Books ist nur erlaubt, wenn Sie **eine gültige Lizenz** dafür erworben haben.

Sollten Sie Interesse daran haben, Geld mit dem Weiterverkauf von diesem E-Book zu verdienen, so können Sie hier, über diesen Link, eine Lizenz erwerben.

>>>PRL-MASTER-LIZENZ auf [www.ebook-shop-plr.de](http://www.ebook-shop-plr.de)

<<<

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu Eigen, und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Dieses E-Book kann Info-Links enthalten, die sich im Laufe der Zeit verändern können. Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verlegen sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Hinweise zu E-Books im Gesundheitsbereich: Diese Bücher verstehen sich als Basisinformationsquelle und ersetzen keinen Arztbesuch.

Hinweise zu E-Books im Finanzbereich: Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

© Copyright: Claudia Hauptmann

**Impressum:**

Claudia Hauptmann

British Resort

Al-Bahr al-ahmar, Hurghada

[www.ebook-shop-plr.de](http://www.ebook-shop-plr.de)

# Vorwort

Man glaubt es kaum:

Ein Manager im Nadelstreifenanzug drückt sich beim letzten Aufruf seines Fluges noch schnell eine Pille aus dem Tablettenstreifen und schluckt sie hastig vor dem Betreten des Flugzeugs runter. Oder schauen Sie sich den Fußballprofi an, der zum wiederholten Mal den abflugbereiten Jet wieder verlässt, nur weil er Angst vor dem Fliegen hat. Flugangst ist weit verbreitet. Und es trifft jeden: Jung und Alt, Mann und Frau, Vielflieger und Gelegenheitsflieger. Rund ein Drittel der Passagiere, die in ein Flugzeug steigen, leiden unter Flugangst. Feuchte Hände, „nur“ ein komisches Gefühl, Schweißausbrüche oder gar regelrechte Panikattacken - die Palette der Symptome bei Flugangst ist riesengroß.

Dabei ist das Flugzeug heutzutage das Fortbewegungsmittel erster Wahl. Zeit ist Geld. Ein Termin jagt den nächsten. Wir kommen gar nicht mehr drum herum, uns in ein Flugzeug zu setzen. Dabei ist das Gefährlichste am Flug nur der Weg hin zum Flughafen. Flugzeuge sind die sichersten Verkehrsmittel überhaupt. Sie werden am intensivsten gecheckt. Piloten unterliegen den strengsten Kontrollen und Schulungsaufgaben. Sie befinden sich also beim Fliegen in den sichersten und besten Händen.

Und doch beschleicht fast jeden ein eigenartiges Gefühl. Das liegt daran, dass nämlich alles etwas anders als im wirklichen Leben ist. Man ist in enge Sitze gezwängt und hat wenig Bewegungsfreiheit. Die feste Betondecke, das Fundament unter den Füßen fehlt. Man muss sich anschnallen. Sehr viele Menschen sind auf engem Raum zusammen. Ja selbst fremden Gerüchen kann man plötzlich nicht mehr ausweichen.

Man kann keine eigenen Entscheidungen mehr treffen, sondern ist für eine gewisse Zeit wirklich fremdbestimmt, total dem Flugzeug und seiner Besatzung ausgeliefert.

Nicht alle Menschen entwickeln daraus gleich eine Flugangst. Für diejenigen aber, die ernsthafte Symptome zeigen, ist dieses eBook genau das Richtige. Wenn Sie es intensiv lesen und durcharbeiten, können Sie sogar schrittweise Ihre bestehende Flugangst damit abbauen und sogar ganz überwinden. Dieses eBook gibt ihnen dazu Schritt für Schritt Hilfen. Es nimmt Ihnen die Angst vor dem Fliegen, indem es Flugzeuge, deren Aufbau und Funktionsweise beschreibt, etwas über Wetter und Turbulenzen verdeutlicht und viele auslösende Faktoren von Flugangst analysiert.

Am Ende wird das Fliegen gar nicht mehr so monströs, grausam und geheimnisvoll sein, sondern ganz natürlich - versprochen! Nun lehnen Sie sich entspannt zurück und beginnen mit diesem eBook einen entspannten Flug durch die Welt der Jets, Lüfte und Wolken. Ready for Take off? Fasten your Seat belt, and los geht's!