

**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](http://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](http://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](mailto:info@carl-auer.de)

<b>Vorwort</b> _____	<b>9</b>
Besondere Elemente in diesem Buch _____	11
Der Ton macht die Musik _____	12
<b>1 Über den Wolken</b> _____	<b>13</b>
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
<b>2 Grundlegendes zur Angsttherapie</b> _____	<b>44</b>
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
<b>3</b>	<b>Spezifische Interventionen zur Selbsttherapie _____</b>	<b>82</b>
	<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 »smartes« 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
<b>Nachwort</b> _____		<b>166</b>
<b>Danksagung</b> _____		<b>167</b>
<b>Anhang: Das Wichtigste in Kurzform</b> _____		<b>168</b>
<b>Literatur</b> _____		<b>169</b>
<b>Über den Autor</b> _____		<b>174</b>

Sie lesen dieses Buch wahrscheinlich, weil Sie unter Flugangst leiden und nun einen Weg finden wollen, wie Sie Ihre Angst nachhaltig bezwingen können, um den nächsten Flug dann entspannt bewältigen zu können. Ich bin kein Freund von großen Versprechungen, weil sie eine andere Form von Erwartungsdruck sind. Aber mein Ziel beim Verfassen dieses Buches war ganz klar der Wunsch, Menschen, die unter Flugangst leiden, ein wirksames Werkzeug in die Hand zu geben, mit dem sie die Flugangst tatsächlich in den Griff bekommen und ihr nicht mehr hilflos ausgeliefert sind.

Im Idealfall trauen Sie sich mit diesem Buch in der Hand Ihren nächsten Flug zu.

Ich vertraue darauf, dass meine Patienten und auch Sie als Leser dieses Buches prinzipiell kompetente, intelligente und kreative Menschen sind, die die Ressourcen zur Lösung ihrer Probleme in sich tragen und sie mithilfe der in diesem Buch vorgestellten Ansätze und Methoden für sich entdecken (bzw. wiederentdecken).

Eine erfolgreiche Therapie mittels mentaler Techniken wie der Selbsthypnose sucht nach Zusammenhängen, aus denen die Angstmuster verstehbar werden, und gleichzeitig nach Wegen, die aus diesen Mustern herausführen. Das macht sie in der therapeutischen Praxis und in der hier vorgestellten Selbstanwendung so effektiv und effizient.

Es ist zwar keine Voraussetzung, aber sicherlich von Vorteil, wenn Sie ein grundlegendes Interesse an seelischen Prozessen haben, offen für neue Erfahrungen sind und ein gewisses Maß an Abenteuerlust und Neugier mit sich bringen – das ist ja schon

grundsätzlich im Leben von Vorteil, besonders aber in Phasen, in denen wir Veränderungen anstreben.

Diesem Buch liegen folgende zwei Vorannahmen zugrunde, deren erstaunliche Kraft wir im Verlauf des Buches eingehend darstellen werden:

1. Angst ist weder gut noch schlecht. Es kommt nur darauf an, ob wir die ihr innewohnenden Botschaften entschlüsseln und wie wir diese nutzen.
2. Jeder Mensch, der ein Problem hat, trägt auch die Lösung bereits in sich.

Es ist allgemein bekannt, dass das Gefährlichste am Fliegen der Weg zum Flughafen ist. Da aber jedes Flugzeugunglück, wo auch immer auf der Welt es passiert, in den Medien zigfach vermeldet wird, entsteht natürlich ein verzerrtes Bild: Während weltweit bei Autounfällen jährlich weit mehr als 100 000 Menschen sterben, sind es bei den durchschnittlich 20 tödlich verlaufenden Flugzeugunglücken etwa 700 Tote im Jahresdurchschnitt. Statistisch gesehen müsste ein Passagier 100 000-mal rund um die Welt fliegen, um bei einem Flugzeugunglück ums Leben zu kommen.

Da das Vermeidungsverhalten – also nicht zu fliegen – das berufliche und soziale Leben teilweise schwer beeinträchtigt, sind Flugangstpatienten in der Regel hoch motiviert, wenn sie sich entschließen, etwas gegen ihre Flugangst zu unternehmen. Lassen Sie sich davon bei Ihrer Veränderungsarbeit anspornen.

Alle in diesem Handbuch vorgestellten Interventionen sind vielfach und erfolgreich in der Praxis erprobt, und einige davon werden außerdem auch in den Flugangstseminaren renommierter Fluggesellschaften eingesetzt.

Ich habe mich bemüht, dieses Buch ohne allzu viel theoretischen Ballast und direkt aus der Praxisperspektive zu schreiben, sodass Sie die vielen wörtlichen Anleitungen direkt anwenden können.

Das Buch gliedert sich in drei Teile:

Im ersten Teil liefert es alle wichtigen Informationen rund um das Erlebnis »Fliegen«. Sie werden mit einer Flugreise von A bis Z vertraut gemacht, erhalten flugtechnische Informationen und meine persönlichen Empfehlungen als Lufthansa-Chefsteward.

Im zweiten Teil geht es um psychologisches Grundwissen über Angst und verschiedene Formen der Angsttherapie.

Im dritten Teil schließlich beschäftigen wir uns mit spezifischen Therapiemethoden bei Flugangst.

## Besondere Elemente in diesem Buch

Bevor es losgeht, möchte ich auf ein paar besonders gekennzeichnete Elemente in diesem Buch hinweisen:

**Klare Worte:** Sie fassen wichtige Gedanken pointiert – manchmal sogar ein wenig provokativ – zusammen und stehen meist am Ende einzelner Abschnitte.

***Der Blick nach innen:** Dieser gibt Anstöße zur Erkundung wichtiger persönlicher Fragen in meditativer Innenschau.*

**Anleitungen und Meditationen:** Sie können wie ein meditatives Mantra, als Suggestion oder als Affirmation eingesetzt und zur inneren Stärkung herangezogen werden. Sie zeigen mögliche positive Impulse für die innere Kommunikation auf und können gern individuell umgestaltet werden.

Ich empfehle Ihnen, diese Anleitungen als Sprachmemo auf das eigene iPhone, Smartphone oder Diktiergerät aufzusprechen und dann als selbsthypnotisch wirksame »geführte Meditationen« zu verwenden.

Sie werden merken, dass ich die Begriffe »Meditation«, »Hypnose« und »Trance« oft synonym verwende, da dies auch meiner therapeutischen Erfahrung entspricht: Es handelt sich

immer um mehr oder weniger tiefere oder höhere Bewusstseinszustände, in denen wir dazulernen, ohne dass es sich wie Lernen anfühlen muss.

Das wiederholte Lesen, Anhören und »Auf-sich-wirken-Lassen« dieser Meditationen wirkt oft Wunder!

Hören Sie sich die Aufnahmen erst an einem ruhigen Ort an, an dem Sie entspannen können. Später können Sie sie dann gleich vor und während des Flugs anhören.

## **Der Ton macht die Musik**

Die Flugangst macht keinerlei Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Frauen und Männer sind gleichermaßen betroffen. Da es für den Leser eher mühsam ist, wenn bestimmte Personen immer in der männlichen und weiblichen Form aufgeführt werden, habe ich mich entschieden, in der Regel die Pluralform zu verwenden, und möchte an dieser Stelle betonen, dass sich Männer und Frauen natürlich immer gleichermaßen angesprochen fühlen sollen.

Dieser Wunsch, *alle* Frauen und Männer gleichermaßen anzusprechen, äußert sich auch darin, dass ich selbst in diesem Buch in der ersten Person Plural zu Ihnen rede. Ich bitte das nicht etwa als Pluralis Majestatis zu verstehen. Ich fühle mich durch die eine oder andere angstbesetzte Schwierigkeit, die ich – wie im Übrigen alle Menschen – in meinem Leben schon zu überwinden hatte, mit meinen Patienten und Lesern eng verbunden. Angst ist urmenschlich und betrifft uns in der einen oder anderen Form alle – mal mehr, mal weniger, mal gar nicht. Deshalb habe ich in der Anrede das allumarmende, einschließende »Wir« gewählt.

Und nun wünsche ich uns allen viel Freude auf der bevorstehenden Reise.

*Tobias Conrad*

*Wien und Frankfurt am Main, Februar 2011*

### 3 Spezifische Interventionen zur Selbsttherapie

*Alles Leben ist Veränderung.*

Den allerersten Schritt hin zu einem entspannten Umgang mit unserer Angst haben wir bereits getan. Wir haben uns bewusst gemacht, dass wir unter dieser Situation leiden, und haben beschlossen, das nun zu ändern. Wir haben die Zügel in die Hand genommen – weg vom passiven Erdulden hin zum aktiven Gestalten. Jedem geglückten Unterfangen liegt ein guter Plan zugrunde. So ist es auch, wenn wir bestimmte persönliche Verhaltensweisen ablegen oder ändern wollen. Es ist sinnvoll, sich zu überlegen, was und wie man etwas erreichen will.

#### **Überblick: Schritt für Schritt raus aus der Angst**

##### *1. Die Exploration der angstauslösenden Situation*

Zuallererst ist es wichtig, dass wir unser Problem genau erkennen und kennenlernen. Das beinhaltet eine umfangreiche Untersuchung des Problems und der Angstsituation im Speziellen. Wir müssen unsere aktuellen Lebensumstände und die daraus resultierenden Belastungen genau betrachten, denn oft ist Angst nur in diesem Kontext zu verstehen.

##### *2. Die Zieldefinition*

Danach sollten wir uns ein klares Ziel setzen und einen Zeitraum, in dem wir es erreichen wollen. Am besten legen wir das gewünschte Flugziel und den Flugtermin bereits fest. Das kann uns auch als Motivation dienen.

### *3. Das Entdecken der eigenen Ressourcen*

Wir sollten im Vorfeld genau untersuchen, welche Ressourcen uns zur Verfügung stehen. Meist verfügen wir über Fähigkeiten, die uns bei der Überwindung der Flugangst sehr gut helfen können. Wir suchen nach all unseren Stärken, aber auch nach hilfreichen Freunden und bestärkenden Tätigkeiten.

In einem Ressourcenprotokoll können wir ganz genau aufschreiben, worin wir gut sind, welche Situationen wir bereits so gemeistert haben, wie wir es uns wünschen. Welche Eigenschaften können wir einsetzen (z. B. logisch denken, Intuition), wer und was kann uns unterstützen und bestärken (z. B. Sport, Freunde, Bewegung)?

### *4. Die Wahl der Methode*

Danach gilt es, aus den hier angebotenen Möglichkeiten die passende Methode auszuwählen. Unsere Ressourcen haben darauf einen wichtigen Einfluss. Dazu gehören auch unser Zeit- und Geduldspotenzial. Es ist wichtig, dass wir uns hierbei richtig einschätzen, sonst kommt es zu Frustration, und die ist kontraproduktiv. Die Selbsthypnose bildet in allen Modellen das zentrale Werkzeug, mit dem wir während unserer Veränderungsarbeit operieren.

### *5. Selbstwirksame Übungen*

Danach geht es an die Arbeit: die Umsetzung der geplanten Veränderung. Wer will, kann dafür einen sogenannten Trainingsplan erstellen. Wem das zu streng erscheint, der folgt einfach seinen inneren Impulsen. In dieser Phase heißt es: üben, ausprobieren, Rückschläge einstecken, weiterkommen, weiterüben, üben und nochmals üben. Mit der Zeit stellen sich erste Erfolge ein, manchmal geht es schneller, manchmal dauert es ein Weilchen.

Durchhaltevermögen und Geduld sind gefragt. An dem vorher festgelegten Termin folgt dann der erste Flug – und damit ist das Ziel erreicht!

## 6. Die Erfolgsüberprüfung

Haben wir es geschafft?

Zum Abschluss überprüfen wir anhand der Ziel- und Erfolgsdefinition, ob wir tatsächlich dort angekommen sind, wo wir hinwollten.

Die Schritte im Detail:

### 3.1 Die Exploration der angstauslösenden Situation

Wir alle sprechen mit uns selbst. Vielleicht nicht laut, das empfinden viele von uns dann doch als zu schrullig, doch im Inneren führen wir ständig gedankliche Selbstgespräche.

Angstpatienten neigen dazu, sich in solchen Gedankengesprächen selbst abzuwerten – sie haben kein Verständnis für ihr eigenes Symptom. Das ist falsch. Es ist wichtig, dass wir mit unseren Symptomen verständnisvoll umgehen. Ziel der ersten Auseinandersetzung mit unserer Angst ist es, sie als unsere eigene Schöpfung anzunehmen – Hoffnung auf- und Hilflosigkeit abzubauen!

#### *Der Blick nach innen:*

*Denken Sie einen Moment darüber nach, wie Sie reagieren würden, wenn ein Freund oder eine Freundin so mit Ihnen sprechen würde, wie Sie selbst es mit sich tun.*

*Oder wie Ihre Freunde reagieren würden, wenn sie sich mit einem Problem an Sie wenden und von Ihnen so behandelt würden, wie Sie mit sich selbst umgehen.*

Was für eine Erleichterung, wenn wir uns erst einmal unseren Ängsten stellen, sie nicht mehr verstecken müssen, wenn wir die Bewältigung der Krise endlich in die Hand nehmen. Dafür ist im Vorfeld ein wenig Aufklärungsarbeit nötig, denn wenn wir ein Problem nachhaltig aus der Welt schaffen wollen, müssen wir es genau kennen! *Je mehr Details wir zusammentragen, desto besser!*

Wir können das oben angesprochene Phänomen als Aufklärungswerkzeug für unsere angestrebte Veränderungsarbeit nutzen. Bei den Mitteln der Untersuchung können wir unserer Fantasie freien Lauf lassen. Vielleicht bitten wir einfach eine gute Freundin oder einen guten Freund, uns dabei zu helfen. Dabei schildern wir unser Problem in allen Einzelheiten, und zwar so genau, dass unser Gegenüber am Schluss des Gesprächs unser Problem oder unsere Angst auf allen Ebenen versteht und kennt. »Was muss ich wissen, um dein Problem verstehen zu können? Wie fühlt es sich an?«

Wem das schwer fällt, der versucht es in einem einfachen Selbstgespräch. Wir könnten aber auch einen Brief an einen fiktiven Therapeuten schreiben, in dem wir das Problem eingehend schildern. Dann schicken wir den Brief an uns selber oder wir machen einen langen Gedankenspaziergang, bei dem wir uns vornehmen, den gesamten Komplex unserer Problematik zu erleuchten. Wir können dazu auch Interventionen der Hypnose-techniken nutzen.

Bei der Untersuchung unserer angstauslösenden Situation geht es auch darum, das Zusammenwirken verschiedener Problembereiche zu verstehen. Hinter unseren Symptomen stehen individuelle, oft existenzielle Fragen. Und es dient uns als Vorteil, die gesellschaftlichen und individuellen Dimensionen, die hinter unserer Angst liegen, zu begreifen, statt ausschließlich das Symptom selbst zu bekämpfen. Wir stehen am Anfang eines großen Veränderungsprozesses, der – soweit wir es zulassen und wünschen – auch zu einer grundlegenden Bewusstseinsverände-

rung und somit zu einer veränderten Lebenseinstellung führen kann.

Gerald Hüther (2005) macht darauf aufmerksam, dass Angst immer dann auftritt, wenn die geplanten Lebenswege zur Lösung eines neu entstehenden Lebensproblems nicht mehr ausreichen, wenn Krisen entstehen. Dann wird die Angst auch zum Wegweiser für Trampelpfade, die neue Bewältigungen ermöglichen. Er weist darauf hin, dass das Umgestalten ein biologischer Vorgang ist, der Zeit braucht.

Im Aufbau einer positiven Erwartungshaltung während dieser Untersuchungen sind folgende *drei Botschaften* hilfreich:

- Erstens: Sehr viele Menschen haben Angst – ich bin nicht die oder der Einzige.
- Zweitens: Das Symptom »Flugangst« ist sehr gut bekannt.
- Drittens: Ich trage alle Selbstheilungskräfte in mir, darf mir aber auch von anderen helfen lassen.

## **Ein Angstprotokoll erstellen**

Eine gute Explorationsmethode, um unser Angstverhalten besser kennenzulernen, ist das Erstellen eines Angstprotokolls. Dazu bewerten wir unsere individuellen Angst- und Stresspegelstände auf einer gedachten Skala von eins bis zehn (Visuelle Analog-Skala, VAS). Das ist wichtig für die Wahl der Interventionen bzw. Anleitungen, nach denen wir im Verlauf des Veränderungsprozesses arbeiten wollen. Es ist aber auch unerlässlich, um spätere Erfolge ablesen zu können.

Wir gehen dabei wie folgt vor: In einer leichten meditativen Trance imaginieren wir den Reisetag möglichst detailgenau. Es geht darum, die (konditionierten) Auslöser unserer Angst zu ermitteln.

### ***Der Blick nach innen: Ein Angstprotokoll***

*»Ich lasse alle aufkommenden Gefühle zu, ich beobachte und beschreibe die äußere Umgebung und die Reaktionen meines Körpers. Ich lasse alle Gefühle zu und bleibe lange genug in den Situationen, um alle Gefühle wahrzunehmen, bevor ich zur nächsten weitergehe. Vom Vorabend des Flugs über die Nacht davor, den Morgen, das Aufstehen, den Tagesbeginn, die Fahrt zum Flughafen, das Betreten des Terminals, das Check-in am Schalter, die Bordkartenkontrolle, die Sicherheitskontrolle, die Passkontrolle, das Begehen des Duty-free-Bereichs bis hin zum Ankommen am Abflug-Gate. Nun höre ich das Aufrufen des Flugs, das Einsteigen beginnt, den Sitzplatz finden, das Gepäck verstauen, die Sicherheitsvorführung ansehen, das Zurückschieben des Flugzeugs, das Rollen des Flugzeugs am Boden, der Start, die verschiedenen Flugphasen, unruhige Phasen, Turbulenzen, und je nach Flugdauer die Serviceabschnitte, der Bordverkauf, die Ansagen, die Bordunterhaltung, die Sitzbedienung, der Sinkflug bis zur Landung.«*

Nach der Trance halten wir unsere Erkenntnisse in einem möglichst genauen Angstprotokoll schriftlich fest. Dabei versehen wir alle Schlüsselphasen der Reise mit Angaben über unsere einzelnen Angst- und Stresspegelstände. Nach der Auswahl, dem Erlernen, Einüben und der Anwendung der ausgewählten Anleitungen und Interventionen können wir dann im Vergleich feststellen, wie und wo es zur Besserung kommt. Das macht unsere Fortschritte auf dem Weg zum Erfolg auch als kleine Einheiten sichtbar.