

Zehn Tipps gegen Flugangst

1. Befassen Sie sich mit dem Thema Flugangst **rechtzeitig** vor der Reise. **Buchtipp:** Angstfrei fliegen. Das erprobte Step-by-Step-Programm. Trias Verlag.
2. **Sitzplatz reservieren:** Wer sich im Flugzeug eingeengt fühlt, sollte einen Gangplatz reservieren. Merke: Vorne im Flieger sind die Turbulenzen weniger spürbar als in den hinteren Reihen.
3. **Stress vermeiden!** Versuchen Sie, Stress vor dem Abflug zu vermeiden. Stress erhöht die Angst. Packen Sie rechtzeitig, treffen Sie frühzeitig und ausgeruht am Flughafen ein.
4. Machen Sie **Entspannungsübungen**. Atmen Sie tief, ruhig und gleichmässig – durch die Nase einatmen und durch den Mund doppelt so lange ausatmen.
5. **Veichten Sie vor und während dem Flug auf Alkohol.** Alkohol wirkt im Flugzeug stärker und verstärkt noch das Gefühl, keine Kontrolle über die Situation zu haben. Falls Sie Beruhigungsmittel einnehmen möchten, sollten Sie dies vorher mit dem Arzt besprechen.
6. Trinken Sie **viel Wasser** und bewegen Sie sich ab und zu während des Fluges.
7. **Informieren sie das Kabinenpersonal** schon beim Einsteigen über ihre Flugangst. Das Personal kennt Ihr Problem, da Flugangst sehr verbreitet ist.
8. Steigern sie sich nicht in **Katastrophengedanken** hinein, vertrauen sie darauf, dass Fliegen sicher ist und dass die Angst nachlässt.
9. **Lenken Sie sich im Flugzeug ab.** Lesen Sie, führen Sie ein Gespräch oder denken Sie an die bevorstehende Ferienzeit.
10. Und wenn es einmal etwas „rüttelt“: **Turbulenzen** sind zwar unangenehm, aber nicht gefährlich! Flugzeuge sind zum Fliegen gebaut.