

Zehn Tipps gegen Flugangst

- Befassen Sie sich mit dem Thema Flugangst rechtzeitig vor der Reise. Buchtipp: Angstfrei fliegen. Das erprobte Step-by-Step-Programm. Trias Verlag.
- 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.
- 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.
- Machen Sie Entspannungsübungen. Atmen Sie tief, ruhig und gleichmässig – durch die Nase einatmen und durch den Mund doppelt so lange ausatmen.
- Alkohol und Medikamente: Verzichten Sie auf Alkohol. Falls Sie Beruhigungsmittel einnehmen möchten, sollten Sie dies vorher mit dem Arzt besprechen.
- Trinken Sie viel Wasser und bewegen Sie sich ab und zu während des Fluges.
- Informieren Sie das Kabinenpersonal schon beim Einsteigen über ihre Flugangst. Das Personal kennt Ihr Problem, da Flugangst sehr verbreitet ist.
- Steigern sie sich nicht in Katastrophengedanken hinein, vertrauen sie darauf, dass Fliegen sicher ist und dass die Angst nachlässt.
- Lenken Sie sich im Flugzeug ab. Lesen Sie, führen Sie ein Gespräch oder denken Sie an die bevorstehende Ferienzeit.
- Und wenn es einmal etwas „rüttelt“: Turbulenzen sind zwar unangenehm, aber nicht gefährlich! Flugzeuge sind zum Fliegen gebaut.