



# Flugangst?

## Unsere Tipps für einen entspannten Flug.

### ✓ Vor dem Flug

#### Kein Stress vor dem Flug

- Vermeiden Sie im Vorfeld unnötigen Stress.
- Packen Sie Ihren Koffer bereits am Vortag.
- Organisieren Sie sich rechtzeitig einen Transfer zum Flughafen.
- Check-In online erledigen oder früh genug am Schalter sein.

#### Personen einweihen

- Informieren Sie eine/-n Flugbegleiter/-in oder Ihren Sitznachbarn über Ihre Flugangst.  
*Eingeweihte Personen können Sie ablenken und beruhigen, zudem fühlen Sie sich nicht mehr allein und können auf schnelle Hilfe hoffen im Ernstfall.*

#### Im schlimmsten Fall

- Gehen Sie zu Ihrem Arzt des Vertrauens und lassen Sie sich beraten oder sogar Medikamente verschreiben.  
*Oftmals beruhigt bereits der Gedanke im Besitz eines Medikaments zu sein.*

### ✓ Im Flugzeug

#### Fliegen Sie nie mit leerem Magen

- Steigen Sie nie mit leerem Magen in ein Flugzeug.  
Es würde das unwohl Gefühl nur verstärken.
- Trinken Sie ausreichend.

#### Der empfohlene Sitzplatz

- Wählen Sie einen Sitzplatz am Gang. So vermeiden Sie das naheliegende Gefühl der „Klaustrophobie“.

### Akzeptanz

- Akzeptieren Sie Ihre Angst.

### Richtiges Atmen und Sitzen

- Tiefe Atemzüge können dabei helfen Panikattacken zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, länger aus- als einzuatmen.
- Sitzen Sie gerade und stellen Sie beide Beine fest auf den Boden, sodass Ihnen das Gefühl von „Erdung“ gegeben wird.

### Entspannungsübungen

- Schultern bis zum Ohr ziehen, 10 Sekunden halten und dabei einatmen. Beim Ausatmen die Schultern wieder entspannen. Nach etwa 5 Wiederholungen sollten Sie sich bereits viel entspannter fühlen.

### Ablenkung

- Ablenkung kann beim „Flugangst überwinden“ Wunder wirken.
- Lesen Sie ein gutes Buch, unterhalten Sie sich mit Ihrem Sitznachbarn, lauschen Sie Ihrer Lieblingsmusik oder nutzen Sie einfach das On-Board-Entertainment.

### Professionelle Hilfe

Falls Ihnen keiner der oben aufgeführten Tipps helfen konnte, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Verschiedene Anbieter, wie beispielsweise das deutsche Flugangstzentrum, bieten spezielle Coachings in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Auch diverse Airlines, wie die AUA, airberlin oder Lufthansa, veranstalten Seminare gegen Flugangst. Zudem können Ihnen Fach-Ratgeber und DVD's helfen, die Angst zu kontrollieren.