

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 Gelegenheitsjetter. 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 Seat belt, und los geht´s!