

Angst bei Langstreckenflügen

Flugangst ist eine erhebliche Belastung und kann ein echtes Hindernis bei der Flugplanung sein. Langstreckenflüge wirken dann besonders furchteinflößend. Aber das muss nicht sein, denn diese Angst lässt sich in den meisten Fällen mit einigen Tipps überwinden. Die Flugstrecke ist die Strecke zwischen dem Startpunkt und dem Zielflughafen. Im Gegensatz zum Begriff der Strecke in der Mathematik ist die Flugstrecke also nicht die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten, denn bei einem Flug sind zahlreiche Abweichungen erforderlich, um einen sicheren und störungsfreien Flug zu gewährleisten.



Flugstrecken werden unterschieden, in Kurz-, Mittel- und Langstreckenflüge. Von Langstreckenflügen ist die Rede, wenn die Flugstrecke länger als 3500 km ist oder länger als 3,5 Stunden dauert. Ein Langstreckenflug ist eine besondere Belastung. Er braucht mehr Vorbereitung und auch die „Nachsorge“ sollte nicht vernachlässigt werden, denn bei solchen Flügen werden Ländergrenzen und oft auch Klimazonen gewechselt. Hinzu kommen noch die Zeitzonen, die das Schlaf-Wachbedürfnis deutlich durcheinander würfeln können. Das allein kann einen Flugreisenden schon verunsichern und die Neigung zu Flugangst verstärken. Schon bei der Planung kann die Reise so zum Altraum werden. Damit Ihnen das nicht passiert, finden Sie nachfolgend die wichtigsten Tipps für die richtige Vorbereitung eines Langstreckenflugs bei Flugangst. Hilfe gibt es durch:

- Akzeptanz der eigenen Grenzen
- Übungen für mehr Selbstsicherheit
- gute Vorbereitung

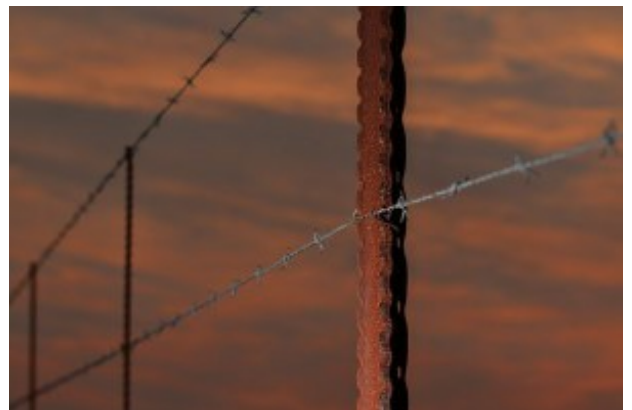
Wenn Ihre Angst leicht bis mittelstark ist, können Sie das Problem Flugangst allein angehen. Sie werden mit großer Wahrscheinlichkeit wenigstens eine deutliche Verbesserung erleben. Bei sehr starker Flugangst kann es nötig sein, einen Experten hinzuzuziehen. Allerdings sind sehr starke Ausprägungen eher selten.

Erkennen und akzeptieren Sie Ihre Grenzen!

Die eigenen Grenzen zu akzeptieren bedeutet nicht, sich der Angst hinzugeben und sich den Herausforderungen zu verweigern. Es bedeutet, sich zu stellen, dabei aber die eigene Persönlichkeit zu berücksichtigen. Wie geht das? Lernen Sie, Ihren Alltagskonflikten zu begegnen. Wenn Sie einen Langstreckenflug planen, können Sie sofort mit den Übungen beginnen. Bedenken Sie, dass psychische Belastbarkeit etwas mit der Fähigkeit zur Anpassung an tägliche Herausforderungen zu tun hat.

Übung 1 – Frustration

Niemand lebt ein Leben, in dem alles glatt läuft. Scheitern ist auch kein Schicksalsschlag, sondern Teil des ganz normalen Lebens. Die Frage ist, was der Betroffene mit dieser Erfahrung anfangen kann. Nimmt er sie als Scheitern an oder wächst der Tiefschlag zur Katastrophe an? Prüfen Sie sich. Gehören Sie zu den Menschen, die ihre Lehre aus einem Scheitern ziehen, ansonsten aber mit den Schultern zucken, oder brechen Sie zusammen und hadern mit Ihrem Leben? Wenn Sie zur zweiten Gattung



gehören, bedenken Sie, dass Ihr Frust Ihre persönliche Entscheidung ist. Kurz deprimiert zu sein ist normal. Fehlschläge sind aber nicht die Bestätigung Ihrer Unfähigkeit. Zucken Sie mit den Schultern und wenden Sie sich neuen Aufgaben zu. Probieren Sie das im Kleinen, wenn etwas nicht so läuft, wie Sie es sich vorgestellt haben. Denken Sie stets daran, dass Sie auf ein großes Ziel hinarbeiten, die Bewältigung Ihrer Flugangst. Nachfolgend die wichtigsten Tipps für diese Übung im Alltag:

- Scheitern hilft mir, besser zu werden
- Gewinner haben gelernt, Fehlschläge nicht persönlich zu nehmen
- Optimismus ist eine Entscheidung, Pessimismus auch!



Übung 2 – Durchhalten

Probleme mit der Bewältigung von Stresssituationen gehen oft mit auch mit nicht ausreichendem Durchhaltevermögen einher. Wer anspruchsvollen Herausforderungen ausweicht, kann in erheblichen Stress geraten, wenn das einmal nicht möglich ist, wie bei einem Flug. Durchhalten ist das Gegenteil von Meideverhalten. Wenn Sie dazu neigen, zu schnell aufzugeben, kann das aber auch daran liegen, dass Sie sich leichtfertig auf neue Aufgaben einlassen und dann später feststellen, dass die Motivation gar nicht ausreicht. Wenn Sie also etwas beginnen, prüfen Sie zuerst, ob Sie genug Ehrgeiz haben, die Herausforderung auch zu bewältigen. Lernen Sie, Ihre Entscheidungen ernst zu nehmen und sich der Konsequenzen bewusst zu sein. Das gibt Ihnen auch mehr Selbstsicherheit, Ihr Vorhaben umzusetzen. Bei Ihrer Flugangst hilft es Ihnen, sich gründlich vorzubereiten und die Ängste nicht etwa beiseite zu schieben. Testen Sie, ob Sie dieses Wissen umsetzen können. Machen Sie sich bewusst:

- was ich anfangen werde, werde ich beenden
- ich wäge ab, bevor ich etwas in Angriff nehme
- ichbürde mir nicht zu viel auf, sondern kenne mein Limit



Übung 3 – Übernehmen Sie die Kontrolle

Auch wenn es schwer vorstellbar ist: Sie haben die Kontrolle über Ihre Gefühlslage. Üben Sie das in Ihrem Alltag. Sobald Sie spüren, dass Sie unsicher werden oder Angst in Ihnen aufsteigt, bieten Sie ihr energisch Einhalt. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Seelenheil, indem Sie auf sich aufpassen. Das erreichen Sie, indem Sie sich bewusst machen, dass Ihr Verstand stärker ist, als Ihre Emotionen. Sie wissen, dass Fliegen nicht gefährlich ist. Geben Sie diesem Wissen die nötige Kraft. Aber das müssen Sie trainieren. Beginnen Sie mit kleinen Herausforderungen, die Sie sonst nicht so gerne meistern, weil sie Sie verunsichern. Starten Sie mit Übungen, von denen Sie wissen, dass Sie sie eigentlich bewältigen können, vor denen Sie sich aber gerne drücken. Das kann ein wichtiges Gespräch sein, das Sie vor sich herschieben, eine Entscheidung, die dringend gefällt werden muss oder auch dem Benutzen des Fahrstuhls, der Ihnen eigentlich zuwider ist. Machen Sie sich bewusst, dass Sie mit jeder Überwindung stärker werden und lernen, dass Sie besser auf Ihren Verstand hören, als Ihre Emotionen über Ihr Leben bestimmen zu lassen. Keine Sorge, das bedeutet nicht, dass Sie gefühllos sein sollen. Es geht ausschließlich um negative Empfindungen, die Sie in Ihrem Alltag einschränken und Ihnen damit sehr viel Lebensfreude rauben können. So übernehmen Sie den Lernprozess in Ihren Alltag:



- Herausforderungen als Chance sehen und meistern
- Der Verstand ist stärker als Sorgen und übertriebene Ängste
- Ich übernehme die Kontrolle und damit die Verantwortung für mich

Die Planung des Langstreckenflugs

Es wird ernst! Der Flug ist gebucht und Sie dürfen sich auf die große Reise freuen. Wenn Sie die drei Übungen absolviert und gut in Ihren Alltag eingebaut haben, sind Sie sehr gut vorbereitet. Natürlich gehören Unsicherheiten weiter zu Ihrem Alltag, das geht den meisten Menschen so. Aber Sie fühlen sich nicht mehr in emotionale Ketten gelegt. Sie sind stärker geworden und bewältigen auch den Flug. Bereiten Sie sich trotzdem gut vor und stellen Sie sich darauf ein, dass Sie Ihre Angst-Übewältigungsstrategien brauchen werden. Planen Sie die Reise genau und achten Sie auf folgende Dinge:



- genügend Zeitfenster
- ausreichend Schlaf
- vollständige Planung der Abläufe

Je besser Sie vorbereitet sind, desto weniger zusätzliche Probleme müssen Sie lösen. Dazu gehören auch die Abläufe nach der Landung. Wie erreichen Sie Ihr Hotel? Wann fahren Busse oder wo finden Sie den Taxistand? Schauen Sie sich im Internet einen Plan des Flughafens an. Damit können Sie verhindern, dass Sie im Unterbewusstsein Spannung während des Flugs aufbauen. Es ist für Sie besonders wichtig, dass nicht der Flug der Mittelpunkt der Reise ist, sondern der Aufenthalt an Ihrem Reiseziel!

Tipps für die Reise

Je nachdem, wie stark Ihre Flugangst ist, werden Sie unterwegs Momente erleben, in denen Ihre Emotionen die Oberhand bekommen. Versuchen Sie, sich nicht hineinzusteigern. Atmen Sie tief und nehmen Sie die Herausforderung mutig an. Rufen Sie sich nicht selbst zur Ordnung, sonst erhöhen Sie den psychischen Druck. Klopfen Sie sich lieber in Gedanken auf die Schulter oder streicheln Sie sich mit mitleidigem Blick gedanklich über die Wange. Schauen Sie sich um! Sie werden viele Flugreisende sehen, die sich angeregt und voller Vorfreude mit den Sitznachbarn unterhalten. Nehmen Sie diese positiven Gefühle auf und lassen Sie sie auch zu. Prüfen Sie auch Ihre Körperhaltung. Lassen Sie die Schultern fallen, die Sie in diesem Moment mit Sicherheit hochgezogen haben. Gerade auf Langstreckenflügen reduziert sich die Flugangst während des Flugs bei den meisten Menschen erheblich. Sobald sich Ihre Atmung beruhigt, haben Sie es geschafft.



Bilderquellen:

[Pixabay](#)

Fotolia.com:

Machen !!! © Jürgen Fälchle

Mann mit Ausrufezeichen hat Idee © Robert Kneschke

Copyright © flugangstlos.de