

## So finden Sie das richtige Flugangstseminar

Die nachfolgende Checkliste soll Ihnen helfen, das richtige Seminar zu finden. Holen Sie unbedingt mehrere Angebote ein, denn

1. sind die Angebote sehr verschieden
2. bekommen Sie so ein besseres Gefühl für die Maßnahme
3. haben Sie einen direkten Preisvergleich

Flugangstseminare gibt es von Fluggesellschaften aber auch von privaten Anbietern. Achten Sie aber immer auf die Qualifikation der Experten, die die Seminare durchführen und fordern Sie einen Nachweis an. Eine wissenschaftliche Ausbildung ist unerlässlich.

## Ihre 10 Fragen an den Anbieter von Flugangstseminaren:

1. *Wie lange existiert das Angebot schon (suchen Sie im Netz nach Bewertungen)?*
2. *Welche Referenzen kann der Anbieter vorlegen?*
3. *Wie ist das Seminar aufgebaut? a) Theorie b) Praxis*
4. *Wie lange dauert das Seminar?*
5. *Wie viele Teilnehmer müssen es mindestens sein (kommt das Seminar sicher zustande?)*
6. *Wie viele Teilnehmer werden höchstens angenommen?*
7. *Wann endet die Anmeldefrist?*
8. *Wie hoch sind die Kosten komplett?*
9. *Wann findet das Seminar statt (Wochenende/werktags)?*
10. *Sind Einzelgespräche möglich?*

Wenn Sie zwei bis drei Angebote eingeholt haben, ist es wahrscheinlich, dass Ihnen ein Anbieter besonders gut gefällt. Das kann daran liegen, dass der Kurs für Sie sehr gut erreichbar ist oder dass man dort auf sehr moderne Methoden setzt. Lassen Sie sich auch von Ihrem Bauchgefühl leiten. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen. Ein Flugangstseminar in Ihrer Nähe hat den großen Vorteil, dass evtl. Vorgespräche möglich sind. So lernen Sie die Experten schon vor dem Seminar kennen und können bereits eine Vertrauensbasis aufbauen. Das wird Ihnen später helfen.

## Einzelcoaching oder Gruppenseminar?

Wer unter starker Flugangst leidet, möchte zumeist nicht, dass andere Zeuge dieser Angst werden. Aber gerade die Gruppendynamik im Rahmen der Kurse hilft, die Ängste zu überwinden. Sie werden Menschen erleben, deren Ängste stärker sind als Ihre oder auch ganz anders gelagert. Das hilft Ihnen, die eigene Angst zu spiegeln. Sie können ähnliche Ängste auch aus der Distanz beobachten und sehen, wie die Betroffenen sie bewältigen. All das kann erheblich dazu beitragen, dass Sie Ihre Flugangst tatsächlich überwinden. Trotzdem können Einzelcoachings sinnvoll sein. Das ist dann der Fall, wenn Ihre Angst extrem ausgeprägt ist und z.B. die Folge eines traumatischen Erlebnisses. Vielleicht brauchen Sie eine intimere Atmosphäre, auch deshalb, weil sie offen sprechen wollen und das nicht vor fremden Menschen realisieren können. Klären Sie das aber, bevor Sie das Angstseminar buchen.