In drei Wochen fliegst du zur Hochzeit deiner besten Freundin. Du suchst „Start Flugzeug Video“ – und klappst den Laptop sofort zu, als das Triebwerk aufheult. Mit der gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie gehst du den Flug in kleinen Stufen durch: zuerst mit Bildern, Geräuschen und Videos zu Hause, später in echt.

Warum es sich hält

Wer ausweicht, spürt sofort Erleichterung – und genau die hält die Angst am Leben. Dein Alarmsystem erlebt nie, dass die Angst auch von selbst kleiner wird. Absicherungen wie das Festkrallen an der Armlehne, das Beobachten der Flugbegleiter oder ein Glas Wein sind kleines Vermeiden: Der Erfolg gehört dann der Absicherung, nicht dir.

Ausweichen → kurz erleichtert
die Angst bleibt, wie sie ist

→

Dabeibleiben → die Angst wird kleiner
dein Alarmsystem lernt durch Erfahrung, nicht durch Argumente

So übst du mit deiner Angstleiter

1. Schreib auf, wofür du fliegen willst, und bau deine Leiter: 7 Stufen zu Hause, Stufe 8 ist ein echter Schritt. Die Videos suchst du dir selbst aus – Unfallvideos gehören nicht dazu.
2. Übe jeden Tag eine Stufe, 20–30 Minuten. Schätze deine Angst von 0 bis 10: am Anfang, am höchsten Punkt, am Ende.
3. Bleib bei derselben Stufe, bis die Angst spürbar nachlässt – etwa auf 3 von 10. Erst dann eine Stufe höher. Die Angst muss nicht auf null.
4. Lass deine Absicherungen Schritt für Schritt weg, nicht alle auf einmal. Ablenkung ist erlaubt, solange du dabeibleibst.
5. Eine einfache VR-Brille fürs Handy ist eine gleichwertige Variante zum Bildschirm.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst geht nicht runter? Mach die Stufe kleiner und bleib länger dran. Du brichst immer ab? Fang mit zwei Minuten an, dreh den Ton leiser und steigere dich. Videos sind doch nicht echt? In Studien wirkten Videos und VR so gut wie ein Flugzeug am Boden – der echte Schritt kommt danach. Kein Flug geplant? Dann kann Stufe 8 der Flughafen sein. Weiter fliegen hält den Erfolg.

Das Video allein reicht nicht – die Angst wird kleiner, wenn du übst, Tag für Tag. Die Angst beim Üben benennen: dazu Episode 2.

Wichtig: Angst auch ohne Flug, im Alltag oder ganz ohne Anlass? → Episode 9. Neue Herzbeschwerden oder Atemnot ärztlich abklären. Medikamente nur nach Rücksprache mit Ärztin oder Arzt.

Mein Flugangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst, wenn du in den letzten Tagen ans Fliegen gedacht hast?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dir ausgemalt, was beim Flug alles passieren könnte?	3	2	2
3. Wie sehr haben dich Körpergefühle wie Herzklopfen oder Enge beunruhigt, wenn es ums Fliegen ging?	3	2	1
4. Wie sehr bist du Dingen rund ums Fliegen ausgewichen – Buchen, Bildern, Gesprächen?	3	3	2
5. Wie sehr hast du dich abgesichert – Nachrichten, Wetter- oder Flugdaten checken, Rituale?	2	2	1
Summe (0–20)	14	12	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag ausfüllen

Wofür will ich fliegen? (Menschen, Orte) Hochzeit meiner besten Freundin – und irgendwann wieder ans Meer

Stufe	**Was (Vorschlag)**	**Mein Material – selbst ausgesucht**	**Angst erwartet**
1	Flug im Kopf durchgehen, Buchung ansehen	Buchung + Sitzplan angeschaut	2
2	Koffer packen, Fotos vom Flughafen	Koffer packen, Fotos Abflughalle	3
3	Video: Flughafen und Gate, Durchsagen	Gate-Video mit Durchsagen	5
4	Video: Einsteigen und Start, Triebwerk	Start-Video, Ton laut	7
5	Video: Reiseflug mit typischen Geräuschen	Reiseflug: Gong, Klacken	7
6	Video: Landung	Landung bei Regen	8
7	Video: Cockpit oder Kabine bei Turbulenz, Gewitter	Gewitter-Video aus dem Cockpit	9
8	**Echter Schritt:** Terrasse, Check-in-Halle, kurzer Flug	Aussichtsterrasse am Flughafen	9

Welche Absicherung lasse ich zuerst weg? Festkrallen – beim Video die Hände locker auf den Knien

2 · Jeden Tag üben – danach eine Zeile

Jeden Tag eine Stufe, 20–30 Minuten. Dieselbe Stufe, bis die Angst etwa 3 von 10 ist – dann eine höher.

Tag	**Stufe**	**Material**	**Angst Anfang**	**Angst höchste**	**Angst Ende**	**Min.**	**Was ich befürchtet habe → was passiert ist**	**Absicherung weg? ✓**
1	2	Koffer + Fotos	4	5	2	20	„Halte ich nicht aus" → nach 10 Min. ruhig	✓
2	3	Gate-Video	5	6	3	25	„Durchsage = Problem" → nur Aufruf	✓
3	4	Start-Video	7	8	–	5	abgebrochen – morgen wieder	–
4	4	Start-Video, 2×	8	8	4	30	„Ich drehe durch" → Angst sank von selbst	✓
5	4	Start-Video, Ton laut	5	6	3	25	„Geht wieder hoch" → nur kurz	✓
6	5	Reiseflug-Video	6	6	3	30	„Klacken = kaputt" → nichts, Angst sank	✓
7	6	Landungs-Video	5	6	2	20	„Es ruckelt" → ruckelte, ich blieb dran	✓

Beim Üben: Angst muss nicht auf null. Ablenkung erlaubt, wenn du dabeibleibst. Abgebrochen? Morgen wieder. Angst benennen: Episode 2.

3 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Mein echter Schritt (wann, wo): Sa: Terrasse, 1 Std. Starts

Was hat sich verändert? Start-Video 8 → 3, kein Zuklappen

Wie geht es weiter? Stufe 7, Terrasse, dann Hochzeit

Mein Flugangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst, wenn du in den letzten Tagen ans Fliegen gedacht hast?			
2. Wie sehr hast du dir ausgemalt, was beim Flug alles passieren könnte?			
3. Wie sehr haben dich Körpergefühle wie Herzklopfen oder Enge beunruhigt, wenn es ums Fliegen ging?			
4. Wie sehr bist du Dingen rund ums Fliegen ausgewichen – Buchen, Bildern, Gesprächen?			
5. Wie sehr hast du dich abgesichert – Nachrichten, Wetter- oder Flugdaten checken, Rituale?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag ausfüllen

Wofür will ich fliegen? (Menschen, Orte) _____

Stufe	**Was (Vorschlag)**	**Mein Material – selbst ausgesucht**	**Angst erwartet**
1	Flug im Kopf durchgehen, Buchung ansehen		
2	Koffer packen, Fotos vom Flughafen		
3	Video: Flughafen und Gate, Durchsagen		
4	Video: Einsteigen und Start, Triebwerk		
5	Video: Reiseflug mit typischen Geräuschen		
6	Video: Landung		
7	Video: Cockpit oder Kabine bei Turbulenz, Gewitter		
8	**Echter Schritt:** Terrasse, Check-in-Halle, kurzer Flug		

Welche Absicherung lasse ich zuerst weg? _____

2 · Jeden Tag üben – danach eine Zeile

Jeden Tag eine Stufe, 20–30 Minuten. Dieselbe Stufe, bis die Angst etwa 3 von 10 ist – dann eine höher.

Tag	**Stufe**	**Material**	**Angst Anfang**	**Angst höchste**	**Angst Ende**	**Min.**	**Was ich befürchtet habe → was passiert ist**	**Absicherung weg? ✓**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Beim Üben: Angst muss nicht auf null. Ablenkung erlaubt, wenn du dabeibleibst. Abgebrochen? Morgen wieder. Angst benennen: Episode 2.

3 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Mein echter Schritt (wann, wo): _____

Was hat sich verändert? _____

Wie geht es weiter? _____