Das Flugzeug rollt zur Startbahn. Dein Herz hämmert, die Brust wird eng, und du sagst dir: „Beruhig dich! Reiß dich zusammen!“ – und es wird schlimmer. Affect Labeling heißt auf Deutsch: Gefühle benennen. Du gibst deinem Gefühl einen Namen – „Das ist Angst“ – und machst ihm Platz, statt dagegen zu kämpfen.

Warum es sich hält

Gegen die Angst zu kämpfen, macht sie oft größer. Wer Gefühle unterdrückt, bleibt innerlich im Alarm. Herzklopfen im Flugzeug ist eine normale Alarmreaktion des Körpers – unangenehm, aber kein Zeichen von Gefahr. Wie ein Sportreporter beschreibst du, was gerade passiert, statt selbst aufs Spielfeld zu rennen.

Angst = Gegner
„Beruhig dich!“, Luft anhalten, festkrallen

→

Angst = Mitreisende
bemerken, benennen, Platz machen

So geht die Übung

1. **Bemerken:** Wo spürst du die Angst im Körper? Herz, Brust, Bauch, Hände.
2. **Benennen:** leise, nüchtern, in kurzen Worten: „Das ist Angst. Mein Herz schlägt schnell. Mein Bauch ist eng.“
3. **Platz machen:** „Die Angst darf mitfliegen. Ich bleibe sitzen.“
4. **Langsam ausatmen:** etwa 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus – um dabeizubleiben, nicht um die Angst wegzumachen.
5. **Üben mit dem, was Angst macht:** Flugvideos, Geräusche, der Gedanke an den Flug – am besten zusammen mit deiner Angstleiter aus Episode 1.

Dein Satz zum Platzmachen: „Die Angst darf mitfliegen. Ich bleibe sitzen.“

Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich albern an? Sag es leise oder nur im Kopf. Die Angst geht nicht weg? Muss sie nicht – das Ziel ist, dabeizubleiben. Platz machen heißt nicht aufgeben: Du findest dich nicht damit ab, nie zu fliegen. Du schämst dich? Viele Menschen haben Flugangst – du darfst freundlich mit dir sein. Nicht tief und schnell atmen (Schwindel), nicht die Luft anhalten. Ein Tag abgebrochen? Passiert – am nächsten Tag weiter.

Wichtig: Angst auch ohne Flug, im Alltag oder ganz ohne Anlass? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe? Neue Herzbeschwerden, Brustschmerz oder Atemnot – oder Beschwerden auch ohne Flug – ärztlich abklären; Herz- oder Lungenerkrankungen vor dem Flug ärztlich besprechen. Medikamente nur nach Rücksprache mit deiner Ärztin oder deinem 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 vorbereiten

Wann und womit übe ich? (etwa 10 Minuten)
abends, Flugvideos aus Episode 1

Meine Worte für die Angst (3 kurze Sätze):
Das ist Angst. Mein Herz schlägt schnell. Mein Bauch ist eng.

Mein Satz zum Platzmachen:
Die Angst darf mitfliegen. Ich bleibe sitzen.

2 · Jeden Tag eine Zeile, direkt nach dem Üben

Bemerken – benennen – Platz machen, dazu langsam ausatmen. Trag danach ein, wie es war. Die Angst muss nicht verschwinden.

Tag	**Situation** (Video, Flughafen, Gedanke)	**Wo im Körper?**	**Meine Worte**	**Angst vorher (0–10)**	**Angst nachher (0–10)**	**Geblieben oder abgebrochen?**	**Geatmet, um dabeizubleiben ✓**
1	Video: Einsteigen	Herz, Brust	Das ist Angst. Mein Herz klopft.	5	4	geblieben	✓
2	Video: Rollen zur Startbahn	Brust, Hände	Worte vergessen	6	7	abgebrochen	–
3	Gedanke an den Flug, abends	Bauch	Das ist Angst. Mein Bauch ist eng.	5	3	geblieben	✓
4	Video: Rollen, noch einmal	Herz, Brust	Angst. Herz schnell. Darf mitfliegen.	6	4	geblieben	✓
5	Video: Start	Herz, Hände	Das ist Angst. Ich bleibe sitzen.	7	5	geblieben	✓
6	Video: Ruckeln in der Luft	Bauch, Brust	Das ist Angst. Bauch eng. Ich bleibe.	7	5	geblieben	✓
7	Video: Start, noch einmal	Herz	Angst. Darf mitfliegen.	5	3	geblieben	✓

So übst du: Bemerken (wo im Körper?) – benennen („Das ist Angst. Mein Herz schlägt schnell.") – Platz machen („Die Angst darf mitfliegen."). Langsam ausatmen, um dabeizubleiben. Am besten mit deiner Angstleiter aus Episode 1.

3 · Tag 7: Dein Kärtchen fürs Handgepäck und der Blick auf die Woche

Mein Kärtchen – die 3 Schritte in meinen Worten:

1 Bemerken: *Wo sitzt es? Herz, Bauch.*

2 Benennen: *Das ist Angst. Mein Herz schlägt schnell.*

3 Platz machen: *Die Angst darf mitfliegen. Ich bleibe sitzen.*

Was ist anders, wenn ich nicht gegen die Angst kämpfe?
Angst kommt, sinkt aber schneller; ich breche seltener ab

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?
weiter mit dem Start-Video; Kärtchen in die Tasche

BEISPIEL

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 vorbereiten

Wann und womit übe ich? (etwa 10 Minuten)

Meine Worte für die Angst (3 kurze Sätze):

Mein Satz zum Platzmachen:

2 · Jeden Tag eine Zeile, direkt nach dem Üben

Bemerken – benennen – Platz machen, dazu langsam ausatmen. Trag danach ein, wie es war. Die Angst muss nicht verschwinden.

Tag	**Situation** (Video, Flughafen, Gedanke)	**Wo im Körper?**	**Meine Worte**	**Angst vorher (0–10)**	**Angst nachher (0–10)**	**Geblieben oder abgebrochen?**	**Geatmet, um dabeizubleiben ✓**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

So übst du: Bemerken (wo im Körper?) – benennen („Das ist Angst. Mein Herz schlägt schnell.“) – Platz machen („Die Angst darf mitfliegen.“). Langsam ausatmen, um dabeizubleiben. Am besten mit deiner Angstleiter aus Episode 1.

3 · Tag 7: Dein Kärtchen fürs Handgepäck und der Blick auf die Woche

Mein Kärtchen – die 3 Schritte in meinen Worten:

1 Bemerken: _____

2 Benennen: _____

3 Platz machen: _____

Was ist anders, wenn ich nicht gegen die Angst kämpfe?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?