Episode 3 – KVT: Kognitive Umstrukturierung

Über den Bergen ruckelt es, die Anschnallzeichen gehen an, ein „Ding“ – und sofort ist der Gedanke da: „Jetzt passiert es. Die Piloten verschweigen etwas.“ Du bist dir zu 90 % sicher. Mit der kognitiven Umstrukturierung aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) prüfst du deinen Katastrophengedanken wie ein Detektiv – und testest ihn dann in der Übung.

Warum es sich hält

Menschen mit Flugangst schätzen schlimme Ereignisse beim Fliegen als deutlich wahrscheinlicher ein als andere. Grübeln und Katastrophendenken hängen mit mehr Angst zusammen. Und der Gedanke wird nie geprüft: Jeder Flug, der gut ausgeht, landet unter „Glück gehabt“ – oder „Ohne den Wein hätte ich das nie geschafft“.

Der Alarm geht los – du glaubst ihm sofort
Herz klopft, Armlehne, Blick zur Crew

→

Du schaust nach, was wirklich los ist
Fakten prüfen, andere Erklärung, in der Übung testen

Deine Angst ist wie ein übervorsichtiger Rauchmelder: Er schlägt schon beim Toasten Alarm. Der Alarm ist laut – aber er sagt nichts darüber, ob es brennt.

So geht es

1. Schreib den Auslöser auf: Ruckeln, ein Geräusch, eine Durchsage oder Herzklopfen.
2. Schreib den Gedanken wörtlich auf – und wie sicher du dir bist, von 0 bis 100 %.
3. Frag dich: Was spricht dafür, was dagegen? Dagegen zählen nur geprüfte Fakten, zum Beispiel: Turbulenz war bei US-Fluglinien in zehn Jahren die häufigste Unfallart – aber in keinem dieser Fälle wurde das Flugzeug erheblich beschädigt (US-Behörde für Verkehrssicherheit, 2021).
4. Such eine andere Erklärung. Bei Geräuschen musst du keine Technik verstehen. Frag dich: Wie oft habe ich dieses Geräusch schon gehört – und was ist danach passiert?
5. Wie sicher bist du dir jetzt?
6. Prüf den Gedanken in der Übung: mit den Flugvideos aus Episode 1, später mit einem echten Schritt. Danach: Was habe ich befürchtet – und was ist passiert?

Am 7. Tag schreibst du deine drei Gegen-Sätze auf ein Kärtchen fürs Handgepäck. Das sind Erklärungen, keine Beschwörungsformel: einmal lesen, dann bei der Übung bleiben.

Wenn es nicht gleich klappt

„Mein Kopf weiß es, mein Bauch glaubt es nicht“? Genau dafür ist die Übung aus Episode 1 da – der Bauch lernt durch Erfahrung. Der Glaube sinkt langsamer als das Wissen. Du liest immer mehr nach? Recherche ohne Ende ist selbst eine Absicherung (Episode 4); drei Gegen-Sätze reichen. Die Angst kommt schon Wochen vorher? Verschieb das Grübeln auf eine feste Viertelstunde am Abend – sonst gilt: „Steht auf meinem Kärtchen.“ Am Tag vor dem Flug kann es noch einmal mehr werden; auch das ist normal.

Wichtig: Angst auch ohne Flug, im Alltag oder ganz ohne Anlass? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe? Neue Herzbeschwerden, Brustschmerz oder Atemnot ärztlich abklären; Erkrankungen von Herz oder Lunge vor dem Flug ärztlich besprechen. 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: dein Hauptgedanke über das Fliegen

Mein Hauptgedanke über das Fliegen – ganz wörtlich:
„Wenn es ruckelt, passiert etwas – und die Piloten verschweigen es."

Wie sicher? (0–100 %)
90 %

2 · Jeden Tag: einen Gedanken prüfen

Übe jeden Tag mit einem Flugvideo (dazu Episode 1: Angstleiter) und füll eine Zeile aus. Vor dem Video: Auslöser, Gedanke und wie sicher du bist. Dann prüfen – und nach dem Video die letzten beiden Spalten.

Tag	**Auslöser**	**Mein Gedanke, wörtlich**	**Wie sicher vorher?** (%)	**Was spricht dagegen?** (nur geprüfte Fakten)	**Andere Erklärung**	**In der Übung geprüft: Was ist passiert?**	**Wie sicher nachher?** (%)
1	Video: Ruckeln über den Bergen, „Ding"	„Jetzt passiert es. Die Piloten verschweigen etwas."	90 %	Turbulenz: 10 Jahre US-Linien, kein Flugzeug erheblich beschädigt	unruhige Luft – das Zeichen heißt: anschnallen	bis zum Ende geschaut: es ruckelt, der Flug geht weiter	70 %
2	Start-Video: Triebwerk wird leiser	„Da stimmt was nicht."	80 %	kommt in jedem Start-Video – danach nichts passiert	ein Geräusch, das ich nicht kenne	4 Start-Videos: immer gleich, Flug ging weiter	50 %
3	Ruckel-Video, Ton laut	„Jetzt passiert es."	80 %	Turbulenz: kein Flugzeug erheblich beschädigt	unruhige Luft	ganz angeschaut – ich glaube es trotzdem	70 %
4	abends: Film vom Rückflug	„Der Rückflug geht schief."	70 %	Europa 2024: kein Passagierflugzeug tödlich verunglückt	Film im Kopf, kein Wissen	Start-Video 2×: Angst 7 → 4	50 %
5	Video: Gewitter, starkes Wackeln	„Das hält kein Flugzeug aus."	70 %	Turbulenz: 10 Jahre kein Flugzeug erheblich beschädigt	Wackeln heißt nicht Schaden	2× angeschaut: Flug geht weiter	40 %
6	Durchsage: „angeschnallt bleiben"	„Die Crew weiß, dass es gefährlich wird."	60 %	Anschnallen schützt vor Verletzungen – Vorsicht, keine Warnung	wie der Gurt im Auto	Kabinen-Video: Crew serviert weiter	30 %
7	Ruckel-Video wie an Tag 1	„Jetzt passiert es."	50 %	mein Kärtchen: 3 Gegen-Sätze	unruhige Luft – unangenehm, Flug geht weiter	ohne Wegklicken bis zum Ende	40 %

In der Übung und im Flugzeug: Deine Gegen-Sätze sind Erklärungen, keine Beschwörungsformel. Lies sie einmal – dann bleib bei der Übung, statt sie immer wieder aufzusagen.

3 · Tag 7: dein Kärtchen und dein Rückblick

Mein Kärtchen fürs Handgepäck – meine 3 Gegen-Sätze:

1. *Turbulenz: 10 Jahre, kein Flugzeug erheblich beschädigt.*
2. *Europa 2024: kein Passagierflugzeug tödlich verunglückt.*
3. *Dieses Geräusch kenne ich – danach ist nichts passiert.*

Mein Hauptgedanke – wie sicher jetzt?
von *90* % auf *40* %

Was hat mir beim Prüfen geholfen?
Videos zu Ende schauen und danach notieren, was passiert ist

PROBE

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: dein Hauptgedanke über das Fliegen

Mein Hauptgedanke über das Fliegen – ganz wörtlich: Wie sicher? (0–100 %)

2 · Jeden Tag: einen Gedanken prüfen

Übe jeden Tag mit einem Flugvideo (dazu Episode 1: Angstleiter) und füll eine Zeile aus. Vor dem Video: Auslöser, Gedanke und wie sicher du bist. Dann prüfen – und nach dem Video die letzten beiden Spalten.

Tag	**Auslöser**	**Mein Gedanke, wörtlich**	**Wie sicher vorher?** (%)	**Was spricht dagegen?** (nur geprüfte Fakten)	**Andere Erklärung**	**In der Übung geprüft: Was ist passiert?**	**Wie sicher nachher?** (%)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

In der Übung und im Flugzeug: Deine Gegen-Sätze sind Erklärungen, keine Beschwörungsformel. Lies sie einmal – dann bleib bei der Übung, statt sie immer wieder aufzusagen.

3 · Tag 7: dein Kärtchen und dein Rückblick

Mein Kärtchen fürs Handgepäck – meine 3 Gegen-Sätze:

1. _____
2. _____
3. _____

Mein Hauptgedanke – wie sicher jetzt?
von _____ % auf _____ %

Was hat mir beim Prüfen geholfen?