Flugangst: Wenn Fliegen dir Angst macht

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 9

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Flugangst: Verhaltenstherapie: Gestufte Exposition

Episode 2: Flugangst: Achtsamkeit: Affect Labeling

Episode 3: Flugangst: KVT: Kognitive Umstrukturierung

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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? _____

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?

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?