

# INFORMATION

—

---

## Preis

CHF 1200.- inkl. Mahlzeiten, Seminarunterlagen und Flug

---

## Seminarort

Flughafen Zürich, Kloten

---

## Übernachtung (im Preis nicht inbegriffen)

Sonderkonditionen für Teilnehmende in flughafennahen Hotels.  
Mehr Informationen unter Telefon +41 (0)44 564 57 45.

---

## Gruppengrösse

6-12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

---

## Fragen und Anmeldung

Swiss AviationTraining  
Telefon +41 (0)44 564 57 45  
[www.swiss-aviation-training.com](http://www.swiss-aviation-training.com)  
Swiss International Air Lines  
[www.swiss.com](http://www.swiss.com)  
Fit-to-Fly Flugangstseminare  
[www.fit-to-fly.ch](http://www.fit-to-fly.ch)

---

## Seminare in Genf

Französisch- und englischsprachigen Interessierten empfehlen wir, ein entsprechendes Seminar in Genf zu besuchen. Informationen finden Sie auf der Website [www.volersanspeur.com](http://www.volersanspeur.com)

# FIT TO FLY

—

## ENTSPANNT REISEN



—

## FLUGANGST LÄSST SICH GUT BEHANDELN.

Fit to Fly-Seminare werden von Swiss AviationTraining in Zusammenarbeit mit SWISS und einer Fachkraft in Psychologie angeboten.





## FIT TO FLY ENTSPANNT REISEN

### WAS IST FLUGANGST?

Reisen mit dem Flugzeug nimmt im Leben vieler Menschen einen wichtigen Stellenwert ein. Man benutzt das Flugzeug für eine Geschäftsreise, reist an seine Wunschdestination, besucht Familienangehörige oder Freunde in der Ferne. Für die meisten Menschen ist Fliegen ein Vergnügen, für andere hingegen eine Qual.

Verursacht allein der Gedanke ans Fliegen Ihnen Unwohlsein, einen inneren Widerstand oder vielleicht sogar Panik? Dann leiden Sie an Flugangst – und damit sind Sie nicht allein.

Flugangst betrifft Männer gleichermassen wie Frauen, manchmal auch Kinder. Und sie ist weit verbreitet: Sogar Vielflieger können darunter leiden. Menschen mit Flugangst steigen unter grosser Anspannung ins Flugzeug, fühlen sich während des Flugs ausgeliefert und leiden unter Schweissausbrüchen, heftigem Herzklopfen, Atemnot, Übelkeit, Schwindel und beklemmender Klaustrophobie.

Der Angst geht oft ein Schlüsselerlebnis voraus (z.B. ein unruhiger Flug). Sie nimmt bei Betroffenen im Lauf der Zeit zu, bis einige zum Schluss das Fliegen ganz aufgeben. Doch die Angst, das zeigen Untersuchungen zum Thema Flugangst sowie die Erfolgsquote des Seminars, lässt sich bestens in den Griff kriegen.



### ANGST ABBAUEN.

Bei der Behandlung von Flugangst hat sich die Zusammenarbeit von Psychologen und Piloten bewährt. Menschen mit Flugangst wissen oft zu wenig über die Technik des Fliegens und über Flugsicherheit Bescheid.

Im Seminar werden Sie mit der Welt des Fliegens vertraut gemacht. Sie erhalten Aufschluss darüber, was in den einzelnen Flugphasen mit dem Flugzeug geschieht. Weshalb zum Beispiel Turbulenzen für das Flugzeug kein Problem darstellen und was die Geräusche vom Start hin bis zur Landung auf sich haben; beispielsweise das Ausfahren des Fahrwerks oder die Bewegungen der Steuerflächen an den Flügeln.

Weiter analysieren Sie Ihre Flugangst und erlernen gleichzeitig verschiedene Methoden, mit Ihrer Angst und den individuellen Symptomen umzugehen. Es sind weitgehend Methoden aus der Verhaltenstherapie, die sich bei der Behandlung von Ängsten bewährt haben. Die Angst lässt sich auf drei Ebenen in den Griff kriegen: Körper, Gedanken und Verhalten.

## TAGESABLAUF

### SAMSTAG

09:00-12:00	<b>Psychologie</b> Kennenlernen Angstauslöser und Symptome Informationen über Angst Atem- und Entspannungsübungen
12:00-13:30	<b>Mittagspause</b> gemeinsames Mittagessen
13:30-18:00	<b>Technik</b> Erklärungen durch Piloten und Flight Attendant Informationen zum Fliegen und zur Sicherheit Flugzeugbesichtigung am Boden Beantwortung von Fragen
18:00-19:00	<b>Psychologie</b> Übungen zur Veränderung negativer Gedanken

### SONNTAG

09:00-11:30	<b>Vorbereitung Flug</b> Gedankenübungen Besprechung Flug Entspannungsübungen
11:30-17:00	<b>Flug</b> gemeinsamer Flug an eine europäische Destination* kurzer Aufenthalt am Flughafen Rückkehr mit dem gleichen Flugzeug
17:00-18:00	<b>Abschluss</b> Vorbereitung auf weitere Flüge

\*Die Wochenendseminare finden am Flughafen Zürich statt und beinhalten einen Flug an eine europäische Destination, z.B. Berlin, Barcelona, Kopenhagen etc.