

# Ich flieg dann mal

Praxiswissen und Behandlungsmethoden für die Therapie von Flugangst



Tobias Conrad  
**Ich flieg dann mal**  
Praxiswissen und Behandlungsmethoden für die Therapie von Flugangst  
189 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2016  
€ (D) 21,95/€ (A) 22,60  
ISBN 978-3-8497-0136-9

## Über das Buch



Tobias Conrad  
**Ich flieg dann mal**  
Praxiswissen und Behandlungsmethoden für die Therapie von Flugangst  
189 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2016  
€ (D) 21,95/€ (A) 22,60  
ISBN 978-3-8497-0136-9

Flugangst und Flugphobie bringen Belastungen mit sich, die Betroffene auch im Alltagsleben stark beeinträchtigen können. Ihre professionelle Behandlung verlangt besondere Kenntnisse und Fertigkeiten. Tobias Conrad bündelt in diesem Arbeitsbuch seine Kompetenz als Mediziner und Hypnotherapeut mit seinen Erfahrungen als Chefsteward der Lufthansa. Diese unterschiedlichen Perspektiven ergänzen sich in idealer Weise zu einem umfassenden, ganzheitlichen Therapieentwurf.

An ausgewählten Beispielen illustriert Conrad Methoden und Techniken sowie die Zusammenarbeit mit Klienten – seien sie Gelegenheits- oder Vielflieger, Erwachsene oder Kinder. Übungsanleitungen, wörtlich ausgearbeitete Tranceinduktionen und Anleitungen zur Selbsthypnose erleichtern die direkte Umsetzung in die Praxis.

Weil bei diesem Thema nur glaubhaft helfen kann, wer sich auch mit technischen Details auskennt, gibt Conrad auch Antworten auf typische „Angst-Fragen“, wie sie zum Fliegen oft gestellt werden. Das angeschlossene „Luftfahrt-ABC“ und ein Glossar therapeutischer Fachbegriffe machen das Buch schnell zum unverzichtbaren Handwerkszeug für die Therapie von Flugangst und Flugphobie.

Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de) liefern wir deutschlandweit portofrei.

## Ich bestelle:

EX. \_\_\_\_\_ **Ich flieg dann mal**  
€ (D) 21,95/€ (A) 22,60 ISBN 978-3-8497-0136-9

EX. \_\_\_\_\_ ISBN 978-3- \_\_\_\_\_  
Preise zzgl. Versandkosten

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mailverteiler auf.

E-Mail \_\_\_\_\_ Bitte in Blockschrift ausfüllen!

## Über den Autor



**Tobias Conrad**, Dr. med., eigene Privatpraxis für klinische Hypnose in Wien. Neben seiner ärztlichen Tätigkeit war er langjährig Chef de Cabine und Mitglied des Special Assistance Teams (SAT) der Deutschen Lufthansa. Arbeitsschwerpunkte: Hypnose und meditative Medizin

### Weitere Titel:



Tobias Conrad / Carola Timmel  
**Ängsten gelassen begegnen**  
Achtsamkeitsmeditationen für Kraft, Mut und Zuversicht  
140 Seiten, Kt, 2012  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-89670-864-9



Tobias Conrad  
**Gelassen fliegen**  
Selbsttherapie bei Flugangst  
174 Seiten, Kt, 2011  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-89670-792-5



Agnes Kaiser Rekkas (Hrsg.)  
**Wie man ein Krokodil fängt, ohne es zu verletzen**  
Innovative Hypnotherapie  
253 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2013  
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70  
ISBN 978-3-89670-675-1

## Inhaltsverzeichnis

### Vorwort

### Einleitung

### Wie für mich alles begann – am Flughafen Turin

### Aus der Praxis des Mediziners und Lufthansa-Chefstewards

#### 1. Allgemeines

##### 1.1 Voraussetzungen

Erklärungsmodelle zur Angst • Definition und Ätiologie  
• Zur Neurobiologie von Angststörung und Hypnose • Der Flugangstpatient und seine typischen Symptome • Exploration der angstauslösenden Situationen • Der Tagesverlauf am Flugtag und die einzelnen Flugphasen (Start, Reiseflug und Landung)

##### 1.2 „Mind Body Medicine“ – Die biopsychosozial-spirituellen Dimensionen der Therapie

Die körperlich-biologische Ebene der Angst • Die psychologische und die gedankliche Dimension der Angst • Die Verhaltensdimension im sozialen Kontext • Die Spiritualität in der Hypnosetherapie • Warum die Hypnose gerade bei der Flugangst so gut hilft • An die Therapeuten

#### 2. Grundlagen der Methodik

##### 2.1 Ein aufklärendes erstes Gespräch

##### 2.2 Die erste „echte“ Therapiestunde

Ein „smarteres“ Therapieziel entwickeln • Kriterien für die Wohlgeformtheit eines Ziels • Zehn förderliche Voraussetzungen • Fünf Störfaktoren auf Patientenseite

##### 3. Interventionen für das vorrangige Ziel des Patienten, einen bevorstehenden Flug zu bewältigen

##### 3.1 Wichtige Begriffe und zwei gute Übungen

Rapport – Pacing – Leading • Generelle Zustände oder States • Übung: „Das Lernen am Modell“ • Rollentausch in Trance

##### 3.2 Therapeutische Kommunikationsweisen

Der hypnosystemische Ansatz • Der ressourcenorientierte Ansatz • Der prozessorientierte Ansatz

##### 3.3 Die therapeutische Praxis

Allgemeine ichtstärkende Maßnahmen für den Klienten • Metaphern und Geschichten • Achtsamkeitsübungen • Das „richtige“ Atmen und gute Atemübungen • Körperentspannungsübungen • Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Gedankenstopp, Umdeutungen und Affirmationen • Der Kompetenztransfer • Der sichere Ort, auch Wohlfühlort genannt • Krafttiere, Helfergestalten und innere Führer • Amulett und Talisman • Hausaufgabe • Mit drei Mentoren auf den Flug gehen • Allgemeine Selbsthypnose • Power-Selbsthypnose mit Musik • Selbsthypnose für den kritischen oder skeptischen Patienten • Posthypnotische Suggestionen • Die Altersprogression und die Wunderfrage • „Das Ereignis“ als Film im imaginierten Kino • Mentales Training (Habituation) in Trance als Vorbereitung für den Flug • Traumarbeit • Eine paradoxe Intervention • Zehn Wege zu mehr Resilienz

#### 4. Kinder als Flugreisende

#### 5. Traumatherapie

##### 5.1 Grundlagen

##### 5.2 Musiktrance und bilaterale akustische Hirnstimulation

##### 5.3 Hypnose und EMDR

Entstehung der EMDR-Methode • Wirkungsweisen und Hintergründe • Ablauf eines EMDR-Protokolls

##### 5.4 Ideomotorische Signale: Kommunikation mit dem Unbewussten zur hypnotherapeutischen Diagnostik und Therapie der Flugangst

##### 5.5 Eine Geschichte: „Der Maskenball“

##### 5.6 Altersregression

Positive Erlebnisse • Negative Erlebnisse • „Die Rückführung“ • Exkurs: Erinnerung oder Konstruktion? Oder: Was, wenn ein spontan erinnerter Missbrauch im Raum steht?

##### 5.7 Katharsis

##### 5.8 Das „Standbild“ der auslösenden Situation

##### 5.9 Die Arbeit mit der „Zeitlinie“

##### 5.10 Hypnose und die Integration der psychodynamisch imaginativen Traumatherapie

##### 5.11 Hypnose und die Integration der Ego-States-Therapie und Telearbeit

##### 5.12 Anleihen aus dem Coaching und dem Konfliktmanagement: Das „innere Team“ und der „innere Dialog“

##### 5.13 Parts Party in Trance

##### 5.14 Affektbrücke, Kinotechnik und Reparenting

##### 5.15 Die Trancesymptomgestalt – Metamorphose in sechs Schritten

##### 5.16 Das „Klopfen“ – Prozessorientierte Energetische Psychologie (PEP)

##### 5.17 Zur Beendigung offener Sitzungen

#### 6. Akute Kriseninterventionen während des Flugs

#### 7. Über den Wolken

##### 7.1 Flugtechnische Fragen und die Antworten erfahrener Piloten

Wie sicher ist die Fliegerei? • Was passiert, wenn die Triebwerke ausfallen? • Sind Gewitter gefährlich? • Was ist schwieriger, Start oder Landung? • Was ist eine gute Landung? • Fliegt das Flugzeug automatisch? • Landet das Flugzeug automatisch? • Woher wissen Piloten, wo andere Flugzeuge sind? • Woher wissen Piloten, wo sich der eigene Flieger befindet? • Warum fliegen Flugzeuge nicht in gerader Linie zum Zielflughafen? • Wie schnell fliegen Flugzeuge? • Wie viel Treibstoff verbraucht ein Flugzeug? • Warum ist die Luft in der Flugzeugkabine so trocken? • Wie kalt ist es draußen? • Wie funktioniert Blindflug? • Warum „knackt“ es in den Ohren, wenn wir landen? • Wie verkraften Crews die Zeitverschiebung? • Was ist schwerer, das Flugzeug oder die Ladung? • Wann wird ein Pilot pensioniert? • Wie oft werden Piloten überprüft? • Warum fliegen Piloten nur 80 Stunden im Monat? • Wer macht was im Cockpit?

##### 7.2 Empfehlungen zur Vorbereitung und Bewältigung eines Flugs

##### 7.3 „Eine Flugreise in Trance“

##### Glossar hypnotherapeutischer Begriffe

##### Kleines Luftfahrt-ABC

##### Nachwort

##### Danksagung

##### Literatur

##### Aus- und Weiterbildung

##### Über den Autor