

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

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

Ich bestelle:

Ex.

Ich flieg dann mal

ISBN 978-3-8497-0136-9

Ex.

€ (D) 21,95/€ (A) 22,60

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!

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



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



Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.

Über den Autor



Tobias Conrad, Dr. med., eigene Privat-praxis 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-Chef stewards

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 Hypnotherapie • 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 „smartes“ Therapiezettel entwickeln • Kriterien für die Wohlgeformtheit eines Ziels • Zehn förderliche Vorausnahmen • 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 hypnoseystemische Ansatz • Der ressourcenorientierte Ansatz • Der prozessorientierte Ansatz

3.3 Die therapeutische Praxis

Allgemeine ichstärkende Maßnahmen für den Klienten
• Metaphern und Geschichten • Achtsamkeitsübungen
• Das „richtige“ Atmen und gute Atemübungen
• Körperentspannungsübungen • Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Gedankenstopp, Umdeutungen und Affirmationen • Der Kompetenzentransfer
• 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 (Habituierung) 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 Teilearbeit

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

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.