

Tobias Conrad

# **Ich flieg dann mal!**

Praxiswissen und  
Behandlungsmethoden für  
die Therapie von Flugangst

Zweite Auflage, 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Burkhard Peter (München)  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Berlin)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0136-9

© 2008, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,  
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>11</b>
Wie für mich alles begann – am Flughafen Turin .....	11
Aus der Praxis des Mediziners und Lufthansa-Chefstewards ...	12
<b>1. Allgemeines</b> .....	<b>14</b>
1.1 Voraussetzungen .....	14
<i>Erklärungsmodelle zur Angst</i> .....	14
<i>Definition und Ätiologie</i> .....	14
<i>Zur Neurobiologie von Angststörung und Hypnose</i> .....	16
<i>Der Flugangstpatient und seine typischen Symptome</i> .....	17
<i>Exploration der angstauslösenden Situationen</i> .....	18
1.2 »Mind Body Medicine« – Die biopsychosozial-spirituellen Dimensionen der Therapie .....	19
<i>Die körperlich-biologische Ebene der Angst</i> .....	19
<i>Die psychologische und die gedankliche Dimension der Angst</i> ..	21
<i>Die Verhaltensdimension im sozialen Kontext</i> .....	23
<i>Die Spiritualität in der Hypnosetherapie</i> .....	23
<i>Warum Hypnose gerade bei Flugangst so gut hilft</i> .....	25
<i>An den Therapeuten</i> .....	28
<b>2. Grundlagen der Methodik</b> .....	<b>29</b>
2.1 Ein aufklärendes erstes Gespräch .....	29
2.2 Die erste »echte« Therapiestunde .....	31
<i>Ein »smartes« Therapieziel entwickeln</i> .....	32
<i>Kriterien für die Wohlgeformtheit eines Ziels</i> .....	33
<i>Zehn förderliche Vorannahmen</i> .....	35
<i>Fünf Störfaktoren auf Patientenseite</i> .....	36
<b>3. Interventionen für das vorrangige Ziel des Patienten,     einen bevorstehenden Flug zu bewältigen</b> .....	<b>37</b>
3.1 Wichtige Begriffe und zwei gute Übungen .....	37
<i>Rapport – Pacing – Leading</i> .....	37
<i>Generelle Zustände oder States</i> .....	37
<i>Übung: »Das Lernen am Modell«</i> .....	39
<i>Rollentausch in Trance</i> .....	41

3.2	Therapeutische Kommunikationsweisen . . . . .	41
	Der lösungsorientierte Ansatz . . . . .	42
	Der hypnosystemische Ansatz . . . . .	45
	Der ressourcenorientierte Ansatz . . . . .	45
	Der prozessorientierte Ansatz . . . . .	46
3.3	Die therapeutische Praxis . . . . .	47
	Allgemeine ichstärkende Maßnahmen für den Klienten . . . . .	47
	Metaphern und Geschichten . . . . .	48
	Achtsamkeitsübungen . . . . .	52
	Das »richtige« Atmen und gute Atemübungen . . . . .	57
	Körperentspannungsübungen . . . . .	59
	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson . . . . .	61
	Gedankenstopp, Umdeutungen und Affirmationen . . . . .	66
	Der Kompetenztransfer . . . . .	68
	Der sichere Ort, auch Wohlfühlort genannt . . . . .	70
	Krafttiere, Helfergestalten und innere Führer . . . . .	72
	Amulett und Talisman . . . . .	74
	Hausaufgabe . . . . .	75
	Mit drei Mentoren auf den Flug gehen . . . . .	75
	Allgemeine Selbsthypnose . . . . .	76
	Power-Selbsthypnose mit Musik . . . . .	78
	Selbsthypnose für den kritischen oder skeptischen Patienten . . . . .	78
	Posthypnotische Suggestionen . . . . .	82
	Die Altersprogression und die Wunderfrage . . . . .	85
	»Das Ereignis« als Film im imaginierten Kino . . . . .	86
	Mentales Training (Habituation) in Trance	
	als Vorbereitung für den Flug . . . . .	89
	»Freeze« oder Standbild-Technik . . . . .	90
	Traumarbeit . . . . .	92
	Eine paradoxe Intervention . . . . .	93
	Zehn Wege zu mehr Resilienz . . . . .	94
<b>4.</b>	<b>Kinder als Flugreisende . . . . .</b>	<b>95</b>
<b>5.</b>	<b>Traumatherapie . . . . .</b>	<b>101</b>
5.1	Grundlagen . . . . .	101
5.2	Musiktrance und bilaterale akustische Hirnstimulation . . . . .	104
5.3	Hypnose und EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) . . . . .	108

Entstehung der EMDR-Methode . . . . .	108
Wirkungsweisen und Hintergründe . . . . .	108
Ablauf eines EMDR-Protokolls . . . . .	109
5.4 Ideomotorische Signale: Kommunikation mit dem Unbewussten zur hypnotherapeutischen Diagnostik und Therapie der Flugangst . . . . .	110
5.5 Eine Geschichte: »Der Maskenball« . . . . .	116
5.6 Altersregression . . . . .	117
<i>Positive Erlebnisse</i> . . . . .	117
<i>Negative Erlebnisse</i> . . . . .	118
»Die Rückführung« . . . . .	120
<i>Exkurs: Erinnerung oder Konstruktion? Oder: Was, wenn ein     spontan erinnertes Missbrauch im Raum steht?</i> . . . . .	120
5.7 Katharsis . . . . .	121
5.8 Das »Standbild« der auslösenden Situation . . . . .	123
5.9 Die Arbeit mit der »Zeitlinie« . . . . .	125
5.10 Hypnose und die Integration . . . . .	126
der psychodynamisch imaginativen Traumatherapie . . . . .	126
5.11 Hypnose und die Integration von Ego-State-Therapie und Telearbeit . . . . .	128
<i>Gesunde Ich-Anteile</i> . . . . .	129
<i>Ungesunde integrierte Anteile</i> . . . . .	129
<i>Abgespaltene Ich-Anteile</i> . . . . .	130
5.12 Anleihen aus dem Coaching und dem Konfliktmanagement: Das »innere Team« und der »innere Dialog« . . . . .	135
<i>Der »innere Dialog«</i> . . . . .	135
5.13 Parts Party in Trance . . . . .	136
5.14 Affektbrücke, Kino-Technik und Reparenting . . . . .	137
5.15 Die Trancesymptomgestalt – Metamorphose in sechs Schritten . . . . .	140
5.16 Das »Klopfen« – Prozessorientierte Energetische Psychologie (PEP) . . . . .	141
5.17 Zur Beendigung offener Sitzungen . . . . .	142
<b>6. Akute Kriseninterventionen während des Flugs . . . . .</b>	<b>144</b>
<b>7. Über den Wolken . . . . .</b>	<b>146</b>
7.1 Flugtechnische Fragen und die Antworten erfahrener Piloten . . . . .	146

7.2 Empfehlungen zur Vorbereitung und Bewältigung eines Flugs . . . . .	154
7.3 Eine Flugreise in Trance . . . . .	155
<b>8. Flugangstseminare der Fluggesellschaften . . . . .</b>	<b>158</b>
<b>Glossar hypnotherapeutischer Begriffe . . . . .</b>	<b>161</b>
<b>Kleines Luftfahrt-ABC . . . . .</b>	<b>175</b>
<b>Nachwort . . . . .</b>	<b>180</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>181</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>Aus- und Weiterbildung . . . . .</b>	<b>187</b>
<b>Verzeichnis der Trance-Anleitungen . . . . .</b>	<b>188</b>
<b>Über den Autor . . . . .</b>	<b>189</b>