

Familien- und Karrierekiller Flugangst

Wenn die Angst vor dem Abheben Urlaubs-Genuss oder Karrieren gefährdet



ISTOCKPHOTO

Flugangst kann ein ganz schöner Karrierekiller sein

Als Mental-Trainerin, Emotions- und Business-Coach helfe ich seit 14 Jahren meinen Firmen- und Privatkunden, Stress, Ängste und speziell die Flugangst in den Griff zu bekommen. Über 200 Angst-Klienten konnte damit schon geholfen und zu einem besseren Wohlfühl und neuen Erfolgen verholfen werden. Beim Anti-Flugangst-Coaching habe ich es im Schwerpunkt mit zwei Flugangst-Kundengruppen zu tun: mit familienverbundenen Vätern und Müttern oder immer häufiger mit erfolgreichen Führungskräften. Väter oder Mütter entwickeln beispielsweise gerade nach der Geburt ihrer Kinder Ängste vor dem Fliegen. Anfangs fällt es ihnen meist selbst nicht direkt auf, weil das unbewusste "Vermeidungsverhalten", in den Familienurlaub plötzlich nur noch mit dem Auto zu fahren, anders nach außen begründet bzw. "verkauft" wird: "Es ist ja viel praktischer, wenn wir das Auto unkompliziert vollladen können mit den zahlreichen Klamotten und Spielsachen unserer Kinder. Unser Auto bietet die höchste Flexibilität und Freiheit mit Kindern."

Spätestens wenn die Kinder neidisch von Flugreisen ihrer Schulkameraden berichten, wird Mutter oder Vater klar, dass sie wegen ihres "mulmigen" Gefühls nicht fliegen mögen.

Urlaubs-Reichweiten und z. T. auch der Urlaubs-Genuss sind dadurch leider eingeschränkt. Eine Klientin nahm dies mal zum Anlass für mein Anti-Flugangst-Coaching, weil sie ihrem Sohn seinen großen Traum erfüllen wollte: "einen Tauchkurs in der Karibik!" Sie war froh, dass sie sich dann nach zehn Jahren "Nicht-Fliegen" endlich wieder in ein Flugzeug traute ...

Die zweite große Kundengruppe meiner Anti-Flugangst-Coachings sind zunehmend Führungskräfte

Für die Betroffenen eine schwierige Situation, schließlich gehört es für sie zum Alltag, das Flugzeug als Transportmittel zu nutzen. Häufig versuchen die Betroffenen dann eine Vermeidungstaktik, die Zeit frisst oder persönliche Begegnungen verhindert: Statt eines Meetings in einer anderen Stadt wird eine Telefonkonferenz vorgeschlagen – "... die ist ja sowieso kostengünstiger". Oder es wird eine Zugfahrt vorgezogen – "... schließlich kann man während der Fahrt ja auch noch arbeiten". Oftmals wird zu noch drastischeren Mitteln gegriffen: Alkohol und Medikamenten. Ein gefährlicher Teufelskreis! Die eingesetzten Medikamente machen schnell abhängig und der Alkohol kann Ängste und Ohnmachtsgefühle beim Fliegen sogar noch verstärken. Irgendwann wird dieses Flug-Vermeidungsverhalten auch im Unternehmen auffällig, das Leistungsvermögen ist dadurch eingeschränkt. Denn der Stress, der durch die Flugangst aufgebaut wird, lässt die Konzentration und Souveränität sinken, führt zu einem fahrigem Verhalten, gar zu depressiven Verstimmungen. Doch über eine Flugangst zu sprechen, gilt noch immer als Tabu. Viele Führungspersönlichkeiten glauben, dass ihnen Flugangst als Schwäche ausgelegt werden könnte. Sie behalten ihre Angst lieber für sich und kommen häufig in ihrer privaten Zeit und auf eigene Kosten zu mir, um sich helfen zu lassen.

Dass häufig Manager von der Angst vor dem Abheben betroffen sind, ist für mich nicht verwunderlich. Denn diese Menschen sind es gewohnt, Entscheidungen zu treffen und durch ihr Wirken Erfolge zu erzielen. Im Flugzeug zeigen sie dann das sogenannte "Beifahrersyndrom": Sie müssen die Kontrolle abgeben, können nicht mehr unmittelbar in die Situation eingreifen – was starke Angst machen kann. Eine weitere Ursache für Flugangst ist starker Stress: z. B. körperlicher Stress (wenig Schlaf, schlechte Ernährung, viel Alkohol, wenig Bewegung) oder psychisch-mentaler Stress durch Leistungsdruck und Überforderung oder gar persönliche Probleme und Belastungen. Und unglücklicherweise erzeugt Stress neuen Stress: Die Angstschwelle wird in so einem Stress-Zustand beim Fliegen herabgesetzt und sorgt dafür, dass schon Kleinigkeiten wie das Motorengeräusch oder kleinere Turbulenzen deutlich intensiver im Nervensystem abgespeichert werden. Dadurch erinnert auch das Unbewusste bei nachfolgenden Flügen "schreckliche Flugerlebnisse" und führt zu immer stärkeren Angst- oder Unwohlsein-Gefühlen. Für Betroffene leichter Flugängste kann ich folgende Art Checkliste gegen Angst und Unwohlsein mit auf den Weg geben:

1. Schon vor dem Flug Stress vermeiden, niemals im letzten Moment am Flughafen ankommen
2. Möglichst ausgeschlafen und gesund gespeist und getrunken das Flugzeug besteigen
3. "Wingwave®"-Entspannungs-Musik hören. Diese gibt es als App zum Herunterladen, sie wirkt direkt auf das Emotionszentrum des Gehirns ein
4. Tiefes Ein- und Ausatmen beeinflusst die Herzfrequenz und senkt die Stresshormone im Körper

Natürlich können diese Methoden nur Linderung schaffen. Um die Flugangst nachhaltig in den Griff zu bekommen, habe ich ein neuartiges Coaching-Konzept entwickelt. Gemeinsam mit dem Unternehmen YOURcockpit biete ich ein umfassendes Anti-Flugangst-Coaching in zwei Schritten an:

In vier Einzel-Coaching-Sitzungen arbeite ich mit neurowissenschaftlich fundierten Methoden an der Flugangst meiner Klienten, indem ich auch unbewusste Auslöser identifizieren kann und diese punktgenau auflöse. Darüber trainiere ich Selbst-Coaching-Methoden, die entspannten Flug-Genuss ermöglichen.

Im zweiten Schritt besuchen die Klienten zwei Stunden lang einen Flug-Simulator. Unter der Anleitung eines Piloten kann der Klient viel Beruhigendes rund um technische Aspekte des Fliegens erfahren und seine erlernten Selbst-Coaching-Methoden und neues Wissen in einer realistischen Situation umsetzen. Meist reicht dieses zweistufige Coaching aus, um die Flugangst abzubauen und entspannter zu fliegen.

Dieses Coaching-Programm wird sogar schon von einigen Unternehmen bezahlt. Schließlich kann ein entspannter Manager ein deutlich höheres Leistungsvermögen abrufen oder kürzere Reisezeiten ermöglichen – und das kommt dann wieder dem Unternehmen zugute. Zudem ist es viel effizienter als die klassischen Airline-Gruppenseminare, die weder die unbewussten Angstausröser identifizieren noch auflösen können.

Das umfassende Anti-Flugangst-Coaching mit vier Einzel-Stunden Emotions-Coaching und zwei Stunden im Flug-Simulator kostet 990 Euro und ist mit beruflichem Bezug steuerlich absetzbar. Wer sich mit der Methode erst einmal vertraut machen möchte, kann das Schnupperangebot für 199 Euro buchen. Mehr unter mental-coaching.hamburg/anti-flugangst-coaching/

08. SEPTEMBER 2017



Marion Klimmer

Emotions-Coach

Marion Klimmer machte zunächst im Marketing von Beiersdorf, Vattenfall und Otto Karriere. Nach psychologischen Ausbildungen und Zertifizierungen wechselte sie 2003 in die Selbstständigkeit als Management-Trainerin und Emotions-Coach. Heute ist die Buch-Autorin ("So coachen sich die Besten") eine gefragte Expertin für die Medien.

Als Stress- und Exzellenz-Spezialistin spricht sie sich für die Bearbeitung verdeckter (oder: emotionaler) Blockaden des Menschen aus, die Karrieren, ganze Teams und sogar Unternehmen am Erfolg hindern können. So entwickelte sie ihr "7-Säulen-Erfolgsprogramm", um diese Stressoren aufzuspüren und in persönliche Höchstleistung und emotionale Balance zu verwandeln.