

# Pressemappe

# Inhalt

---

## ■ Wochenend-Seminare der flugplus.ch gegen Flugangst

### ■ Flugangst

- Hintergründe der Flugangst
- Entstehungsbedingungen
- Therapie
- Erfolgsquoten

### ■ Vita

### ■ Pressekontakt

## Wochenend-Seminare der flugplus.ch gegen Flugangst

---

Die flugplus.ch bietet Wochenend-Seminare gegen Flugangst und für entspanntes Fliegen an.

### *Leitung*

Das Flugangstraining wird von einem Psychologen FSP / Psychotherapeuten und einem Flugkapitän auf der Basis wissenschaftlich anerkannten und wirksamen Methoden aus der psychologischen Verhaltenstherapie durchgeführt.

### *Teilnehmerinnen und Teilnehmer*

Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind Menschen, die unter Flugangst leiden oder ein Unbehagen beim Fliegen spüren und deshalb das Fliegen vermeiden oder nur unter starker Angst den Flug durchstehen.

### *Seminar-Ort*

Der theoretische Teil des zweitägigen Kurses findet in Bern statt. Der Retour-Flug in eine europäische Stadt startet ab Zürich oder Basel.

### *Kurskosten*

Die Kurs-Kosten belaufen sich auf 835 Franken. Im Preis inbegriffen sind sämtliche Angebote inklusive Flug und Mittagessen.

## Flugangst

---

### *Flugangst*

Flugangst ist weit verbreitet. Etwa ein Drittel leidet unter Angst beim Fliegen oder fühlt sich dabei unwohl. Die Betroffenen leiden bereits Tage vor dem Abflug unter starker Anspannung, Nervosität, Schwitzen, starkem Herzklopfen und Übelkeit. Während des Fluges verstärken sich die Symptome meist noch. Bei vielen mündet die Angst in eine Panikattacke, die begleitet ist von der Befürchtung, die Kontrolle zu verlieren. Dies alles führt dazu, dass Betroffene den Flug als extrem belastend wahrnehmen. Viele unterlassen deswegen das Fliegen.

### *Entstehungsbedingungen*

Bei der Entstehung der Flugangst kommen verschiedene Faktoren zusammen. Ungefähr die Hälfte der Betroffenen berichtet von einem angstausslösenden Ereignis im Flugzeug, etwa beim Start oder bei Turbulenzen. Zusätzliche Faktoren, die die Flugangst begünstigen, sind: Hohes Kontrollbedürfnis, ängstliche Erziehung, ängstliche Veranlagung, belastende Lebenssituationen.

Neben den ursächlichen Bedingungen spielen die aufrechterhaltenden eine wichtige Rolle. Die Betroffenen geraten oft in einen Teufelskreis der Angst. Die Erwartungsangst generiert angstbesetzte Gedanken, die Wahrnehmung verändert sich, und es werden negative Erfahrungen beim Fliegen gemacht, die die Angst aufrecht erhalten.

### *Therapie*

Die höchsten Erfolgsquoten versprechen zweitägige Angebote mit kombinierten Elementen aus der Verhaltenstherapie:

- Theorie zur Angst
- Angstbewältigungstechniken
- Information zur Flug-Technik
- Realer Flug

### *Erfolgsquote*

Die Erfahrung bei der flugplus.ch zeigt, dass 80% der Teilnehmenden berichten, dass ihre Angst nach dem Seminar deutlich geringer ist als vorher. Bereist der Flug während des Seminars wird als deutlich weniger angstbelastend eingeschätzt.

Die Betroffenen beschreiben, Kontrolle über die Angst erlangt zu haben, sich nicht mehr davon beherrschen zu lassen.

Die Erfolge halten auch dauerhaft. Ein Jahr nach dem Seminar fliegen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer doppelt so oft wie vor dem Seminar. Praktisch niemand fällt zurück ins Vermeidungsverhalten. Ein Jahr nach ihrer Teilnahme geben etwa 70% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an, mit ihrer Flugangst besser umgehen zu können. Sie fliegen mit deutlich geringerer Angst oder sogar angstfrei.

### Vita

---

lic. phil. Thomas Amherd

- 1968 geboren in Brig
- 1984 – 1988 Handelsschule
- 1989 – 1993 Bankangestellter
- 1993 – 1996 Eidg. Matura

- 1996 – 2002 Studium der Klinischen Psychologie, Sozialpsychologie und Psychopathologie
- 2002 – 2006 Psychotherapieausbildung zum Fachpsychologen für Psychotherapie FSP
- Seit 2002 Als Psychotherapeut in Psychiatrischen Kliniken und ambulanten Einrichtungen tätig
- Aktuell ambulanter Psychotherapeut in Gruppenpraxen
- Mitglied in der Föderation Schweizer Psychologen und im Verband Berner Psychologen

## Pressekontakt

---

Thomas Amherd

Tel. +41 78 687 61 65

e-mail [auskunft@flugplus.ch](mailto:auskunft@flugplus.ch)

[www.flugplus.ch](http://www.flugplus.ch)