



### Flugangst

Theorie der Flugangst,  
Körperliche Auswirkungen, Phobien

### Grundlagen des Fliegens

Warum es kein Wunder ist, wenn  
400 t fliegen, Auftrieb, Tragfläche,  
Klappen, Ruder, Triebwerk, Fahrwerk,  
Eis und Schnee

### Als Passagier und im Cockpit

Vor dem Flug, Der Start,  
Reiseflug, Landeanflug, Landung,  
Nach der Landung

### Eingebaute Sicherheit

Warum ein Flugzeug sicher ist,  
Versuchsaufbau, Tests und Checks,  
Sichere Airlines, Medienberichte  
und Fakten, Wie alt ist ein Flugzeug?  
Richtiges Verhalten an Bord

### Entspannungstechniken

Kurzfristige Hilfsmittel,  
Langfristige Strategien,  
Autogenes Training,  
Akupressur,  
Muskelrelaxation,  
Atemtechniken,  
Mentales Training



Der Praxis-Ratgeber für angstfreies Fliegen

Frank Littek

160 Seiten

€ 8,90 [D]

ISBN 978-3-8317-1283-0

REISE Know-How Verlag,  
Bielefeld

- ▶ Über 80 Farbfotos
- ▶ Ausführliches Register
- ▶ Textbegleitendes Glossar
- ▶ Fachwörterbuch
- ▶ Griffmarken
- ▶ Strapazierfähige Fadenheftung

Mit Trainingsanleitungen



Fliegen ohne Angst

Praxis



Frank Littek

Angstfaktoren

Entspannungstechniken

Tipps für Notfälle

Psychologische Einstimmung

Sichere Fluggesellschaften

# Fliegen ohne Angst

Sicherheits-  
regeln

Soforthilfe

Flugsicherheit

Flugtechnik

