

FLUGANGST-TRAININGS-PLAN

Woche 1:

TAG 1



FLUGANGST
MODUL: 01

Kapitel 1 bis 8

TAG 2



FLUGPHASEN
MODUL: 04

Flugphasen 1 bis 4



KOPFFLUG
MODUL: 03

Gegen Flugangst

TAG 3



FLUGPHASEN
MODUL: 04

Flugphasen 5 bis 7



NO-PANIC
MODUL: 02

Die Anleitung



NO-PANIC
MODUL: 02

Der Rhythmus

Woche 2:

TAG 1



FLUGPHASEN
MODUL: 04

Flugphasen 8 bis 12



MEDITATION
MODUL: 07

TAG 2



FLUGPHASEN
MODUL: 04

Flugphasen 13 bis 17



ACHTSAMES REISEN
MODUL: 08

TAG 3



FLUGPHASEN
MODUL: 04

Flugphasen 18 bis 20



NO-PANIC
MODUL: 02

Der Rhythmus

Woche 3:

TAG 1



FLUGPHASEN-QUIZ
MODUL: 06.1



MEDITATION
MODUL: 07

TAG 2



GUT ZU WISSEN
MODUL: 05

Kapitel 1 bis 2



KOPFFLUG
MODUL: 03

Gegen Flugangst

TAG 3



GUT ZU WISSEN
MODUL: 05

Kapitel 3 bis 7



ACHTSAMES REISEN
MODUL: 08



PassengerGuard

FLUGANGST-TRAININGS-PLAN

Woche 4:

TAG 1



GUT ZU WISSEN

MODUL: 05

Kapitel 8 bis 10

TAG 2



GUT ZU WISSEN

MODUL: 05

Kapitel 11 bis 12

TAG 3



GUT ZU WISSEN-QUIZ

MODUL: 06.2



MEDITATION

MODUL: 07



KOPFFLUG

MODUL: 03

Gegen Flugangst

Wochen 5-14:

TAG 1

TAG 2

TAG 3

Freie Einteilung

TIPP:

Es empfiehlt sich, drei bis vier Wochen vor dem Abflugtag, die Einheiten der Konfrontation schrittweise mit den persönlichen Angstauslösern zu steigern und zu wiederholen. Dies soll helfen, die Intensität der Angst mit der Anzahl der Übungen zu verringern. Siehe Trainingsplan „intensiv“ mit rund 30-60 Minuten Einheiten pro Tag.



PassengerGuard