

MANAGEMENT

## 4 TIPPS GEGEN FLUGANGST

24. Mai 2017, Marion Klimmer

**Für viele Manager sind Flugreisen der Horror. Mit diesen Tipps wird die Dienstreise im Flieger erträglicher. Von Marion Klimmer**



*Viele Manager leiden unter Flugangst.*

*© Getty Images*

**Marion Klimmer** ist **Management-Trainerin, Coach** und Autorin des Buches "**So coachen sich die Besten**". Sie ist spezialisiert auf Stress und Exzellenz. (Foto: Brita Plath)



Sie führen einzelne Menschen oder gar Unternehmen mit vielen hundert Mitarbeitern, treffen Entscheidungen, die weitreichende Folgen haben und überzeugen durch ihre Führungskompetenz. Die Rede ist von Führungskräften und Managern. Doch so erfolgreich sie im Business auch sind – viele von ihnen leiden unter Flugangst.

Für die Betroffenen eine schwierige Situation, schließlich gehört es für sie zum Alltag, das Flugzeug als Transportmittel zu nutzen. Häufig versuchen die Betroffenen 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.“

## **FLUGANGST IST EIN TABU-THEMA**

Oftmals wird zu noch drastischeren Mitteln gegriffen: Alkohol und Medikamente. 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. Dass häufig Manager von der Angst vor dem Abheben betroffen sind, ist 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.

## **SO BESIEGEN SIE DIE FLUGANGST**

Eine weitere Ursache für Flugangst ist starker Stress. 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 Angschwelle 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 an „schreckliche Flugerlebnisse“ und führt zu immer stärkeren Angst- oder Unwohlsein-Gefühlen.

Solange Sie noch unter leichter Flugangst leiden, kann eine Checkliste gegen Angst und Unwohlsein helfen:

## **1. STRESS VERMEIDEN**

Vermeiden Sie schon vor dem Flug Stress, indem Sie nicht erst im letzten Moment am Flughafen ankommen.

## **2. FITNESS**

Seien Sie möglichst ausgeschlafen, speisen und trinken gesund, bevor Sie das Flugzeug besteigen.

## **3. ENTSPANNUNG**

Hören Sie Entspannungsmusik, zum Beispiel mit der App „Wingwave“. Die Klänge wirken direkt auf das Emotionszentrum des Gehirns ein.

## **4. ATMUNG**

Atmen Sie tief ein und aus, das beeinflusst die Herzfrequenz und senkt die Stresshormone im Körper.