

# 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

**NO-PANIC**  
MODUL: 02

Die Anleitung

NO  
PANIC

**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

**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