

Nie Mehr Flugangst

[DOWNLOAD HERE](#)

Ein Manager im Nadelstreifenanzug drückt sich beim letzten Aufruf seines Fluges noch schnell eine Pille aus dem Tablettenstreifen und schluckt sie hastig vor dem Betreten des Flugzeugs runter. Oder schauen Sie sich den Fußballprofi an, der zum wiederholten Mal den abflugbereiten Jet wieder verlässt, nur weil er Angst vor dem Fliegen hat. Flugangst ist weit verbreitet. Und es trifft jeden: Jung und Alt, Mann und Frau, Vielflieger und Gelegenheitsjetter. Viele Passagiere, die in ein Flugzeug steigen, leiden unter Flugangst. Feuchte Hände, ein komisches Gefühl, Schweißausbrüche oder gar regelrechte Panikattacken die Palette der Symptome bei Flugangst ist groß. Kommt Ihnen das bekannt vor? Haben auch Sie Flugangst? Dann unternehmen Sie etwas dagegen! Was Sie tun können? Das verrät Ihnen dieses eBook! Der digitale eBook-Ratgeber "Nie mehr Flugangst" hält eine Palette zahlreicher Alternativen parat, um gezielt gegen Flugangst vorzugehen. Erfahren Sie mehr über Flugzeuge, Flugsicherheit, Entspannungsmethoden und konkrete Maßnahmen gegen Flugangst. Bestimmt ist auch für Sie die richtige Lösung dabei! Holen Sie sich jetzt dieses eBook, lehnen Sie sich entspannt zurück und beginnen Sie einen entspannten Flug durch die Welt der Jets, Linien und Wolken. Ready for Take off? Fasten Seat belt - und Abflug! Aus dem Inhalt: - Was Sie über ein Flugzeug wissen müssen - Fail Safe und Redundanz - was ist das? - Wartung und Check - Wie wirkt Wetter? - Flugzeug-TV ist besonders streng - Keine Angst vor Start und Landung! - Selbst der Super-Gau wird durchgespielt - Das Notfallsystem ist perfekt - Sicherheit überall - Schulungen bis zum Exzess - Piloten am schärfsten überwacht - Mehrfachbelastungen standhalten - Verschränkte Sicherheitsmaßnahmen - Platzverweis für Passagiere? - Ist Angst natürlich? - Angst als Reaktion auf Stress? - Wie kommt es zur Angststörung (Phobie)? - Aviophobie oder Flugangst - Psychoanalyse der Flugangst - Was sind die Symptome von Flugangst? - Wie Sie Flugangst konkret bekämpfen - Was ist Desensibilisierung? - Was ist die Konfrontationsmethode? - Waren Sie schon im Flugsimulator? - Wie entspanne ich richtig vor dem Flug? - Positive Muskelentspannung nach Jacobson - PMR-bung zur Selbstanwendung - Entspannen Sie beim Atmen - Autogenes Training - wie geht das? - So ben Sie autogenes Training richtig - Wie funktionieren Flugangstseminare? - Greifen Sie doch zur Selbsthilfe! - Medikamente und Alkohol und fliegen? - Hypnose gegen Flugangst? - Akupunktur kann helfen -

Psychotherapie als letzter Ausweg? - Zusätzliche Tipps - Schluss: Auch Sie können es schaffen! 72 Seiten,
Sprache: deutsch, PDF, Helmut Gredofski, 2010

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[*NEW!* Plr Gangster Ebook With MRR](#)

[Nie Mehr Flugangst](#)

[Let's Learn Italian, Gangster Italian](#)

[Aircraft Model Flugzeug-Modellbau](#)

[Langstroth Beehive And Beekeepers Manual Audiobook With MRR](#)

[PLR Gangster MRR Ebook - How To Use PLR Content](#)

[NEW!* Plr Gangster Ebook With MRR*](#)

[PLR Gangster QUICKLY CHEAPLY And EFFECTIVELY](#)

[PLR Gangster With Master Resell Rights](#)

[PLR Gangster: The 7 Deadly Sins Of PLR \(MRR\)](#)

[PLR Gangster](#)

[PLR Gangster](#)

[PLR Gangster With Master Resell Rights](#)

[Gangster Italian - 01 Gangster Greetings](#)

[Gangster Italian - 02 He Is A Friend Of Ours](#)

[Gangster Italian - 03 La Famiglia](#)

[Gangster Italian - 04 Getting Pinched](#)

[Gangster Italian - 05 Time To Water The Fava Beans](#)

[Gangster Italian - 06 Gangsters Have Mothers Too](#)

[Gangster Italian - 07 We Are Entrepreneurs](#)

[Gangster Italian - 08 Take Your Gun With You](#)

[Gangster Italian - 09 The Meeting](#)

[Gangster Italian - 10 All Hell Is Breaking Loose](#)

[PLR Gangster](#)