

Hypnose gegen Flugangst

Du hast in Deinem Leben sicher bereits das ein oder andere Ziel erreicht.... Und nun erlaube Dir in Deiner Vorstellung einmal an ein Ziel in Deiner Zukunft zu reisen.....an Deinen Zielort. Du bist nun **an deinem Zielort**, an dem Ort, den Du mit dem Flugzeug erreicht hast....Du befindest Dich in einer angenehmen und ruhigen Umgebung und Atmosphäre.....Du hast den Flug erfolgreich gemeistert und spürst die Freude und den Stolz darüber....und während Du diese Freude, die Dir auch Kraft gibt, in Dir spürst, kannst Du Dich an alles erinnern, an alles, was Du gemeistert hast, um dorthin zu kommen...um es jetzt zu genießen,hier zu sein, ...es geschafft zu haben....Du siehst die Situationen klar und deutlich, hörst die Geräusche , als wärst Du jetzt wirklich da... und spürst Dich selbst. ...Du erinnerst Dich an die Fahrt vom Ankunftsflugplatz hierher an diesen Ort, Dein Reiseziel (**.....**)..... Du erinnerst Dich, wie Du vor Kurzem am Ankunftsort durch die **Flughalle** gehst, um Dein Gepäck abzuholen. Du gehst mit kräftigen Schritten und zugleich beschwingt nach diesem erfolgreichen Erlebnis. Du bist ausgeglichener und freudiger Stimmung, weil Du mit diesem Flug etwas Neues wiedererlebt hast. Du bist mit Dir zufrieden,tief

zufrieden....Und Du kannst Dich erinnern, wie Du nach der Landung aus der Flugzeuggtür trittst...wie Du locker und entspannt hinausblickst,...die Atmosphäre des Flugplatzes genießt und in Dir das Gefühl des Erfolgs über den angenehm erlebten Flug frisch in Dir spüren und genießen kannst....Du erinnerst Dich daran, wie Du vor Kurzem während des Ausrollens des Flugzeugs auf der Rollbahn nach der Landung auf Deinem Platz sitzt und den Sicherheitsgurt löst.....Du tust dies ruhig und selbstverständlich, so als stündest Du zuhause von Deinem Lieblingsstuhl oder –sessel auf.....Dir kommt der Moment in den Sinn, als das Flugzeug aufsetzt, und Du spürst, wie das Flugzeug die Rollbahn entlang rollt und Du mit diesem Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens das weitere Ausrollen und Abbremsen der Maschine miterlebst....und wenn Du auch nur kurz ein Anzeichen einer unerwünschten Erregung spürst, so kannst Du Dich durch **(Zusammendrücken von Daumen und Zeigefinger und)** tiefes Ein- und Ausatmen vergewissern, dass Du alles, was Du brauchst, dabei hast, um diesen Moment zu Deiner Zufriedenheit und mit einem Gefühl innerer Stärke und Gelassenheit zu bewältigen.Du erinnerst Dich, wie Du zuvor, als der Landeanflug beginnt und Du über den Lautsprecher

oder über die Anzeige zum Anlegen des Sicherheitsgurts aufgefordert wirst, den Gurt gelassen und sicher befestigst...Du hörst das klickende Geräusch, als der Gurt einrastet....und wie Du das Einschwenken des Flugzeugs eher neugierig verfolgst und die Bewegungen zur Seite oder nach unten nichts weiter für Dich sind als Bewegungen des Körpers, die wir als Kinder so genießen und wie Du sie aus anderen Situationen kennst. So, als ob Du diese Flugbewegungen selbst machst....Als sei das Flugzeug nur eine Erweiterung Deines eigenen Körpers.....Du merkst, wie das Flugzeug die Reishöhe verlässt und sinkt. Wenn Du aus dem Fenster siehst, erkennst Du immer deutlicher die Details der Landschaft und Du spürst das angenehme Gefühl der Entspannung, das diese Bewegungen begleitet.....Und Du kannst Dich zurückerinnern, wie Du zuvor während des Flugs eins mit Dir selbst bist...und die Menschen, die mit Dir fliegen, magst, obwohl Du sie gar nicht kennst, weil sie mit Dir diesen vielleicht sogar angenehmen Flug machen.....Du erinnerst Dich, was Du während des Flugs unternommen hast....vielleicht hast Du in einem schönen Buch gelesen, Dich gut unterhalten, die Landschaft gelassen oder interessiert betrachtet oder nur gedöst oder geschlafen....und es Dir einfach gut gehen lassen.....Und Du

erreichst mit Deinen Gedanken den Moment, wo das Flugzeug seine
Reiseflughöhe einnimmt und Du den Sicherheitsgurt löst....Wie Du in der Zeit
des Flugs vielleicht etwas für Dich Neues und Bereicherndes erfahren
kannst....Du spürst im Flugzeug ein Gefühl der Behaglichkeit. Du genießt die
Annehmlichkeiten, die Dir an Bord angeboten werden.....Und Dir fällt der
Moment ein, als das Flugzeug seine ganze Kraft entfaltet und die Startbahn
entlang immer mehr beschleunigt, bis es abhebt.....und Du spürst deutlich und
gelassen die Lageveränderungen der Maschine und Deines Körpers....Und
genauso, wie Du diese Lageveränderungen spürst, spürst Du das Vertrauen und
die Sicherheit, die Du in dieser Situation erleben kannst.....und wenn Du auch
nur kurz ein Anzeichen einer unerwünschten Erregung spürst, so kannst Du
Dich durch **(Zusammendrücken von Daumen und Zeigefinger und)** tiefes Ein-
und Ausatmen vergewissern, dass Du alles, was Du brauchst, dabei hast, um
diesen Moment mit einem Gefühl der Souveränität zu bewältigen.....Und wie
Du das Flugzeug zu Beginn des Flugs betrittst....Du erinnerst Dich, wie es sich
anfühlt, als Du in das Flugzeug eintrittst, die Stewardess oder der Steward Dich
begrüßt und Du zu Deinem Platz gehst....Du lässt ruhig den Blick durch den

Raum schweifen.....und begibst Dich ruhigen Schrittes zu Deinem Sitzplatz, wo

Du Dein Handgepäck verstaust....und durch tiefes Ein- und Ausatmen (**und**

Zusammendrücken von Daumen und Zeigefinger) kannst Du die ganze

Sicherheit, das Selbstvertrauen und die Gelassenheit, die Du damit verbindest,

in Dir aufnehmen.....Und Dir fällt der Moment ein, als Du aus dem Fahrzeug

aussteigst, dass Dich zum Flughafen bringt.....Wie Dein Blick sicher und

gelassen das Flughafenareal überstreicht und Du Dich mit Deinem Gepäck in

Richtung Flughafeneingang aufmachst.... Du erlebst die Geschäftigkeit in der

Halle mit der Du nichts zu tun hast und kannst Dich ganz ruhig in Richtung

Deines Abfertigungsschalters begeben, wo Dich eine freundliche oder vielleicht

geschäftige Angestellte oder ein Angestellter um das Vorzeigen des Flugtickets

bittet.....Und Du erinnerst Dich, wie Du morgens aufstehst. Du bist ausgeruht,

voller Kraft und Zuversicht und Freude auf die Aktivitäten, die Du am Reiseziel

vorhast.....Du machst Dich zurecht, nimmst Deinen gepackten Koffer oder Dein

Handgepäck....Du erinnerst Dich an diese neugierig-freudige Erregung, bald zu

fliegen....wie Du Deinen Koffer packst und alles mitnimmst, was Du

brauchst....Kleidung, Kulturtasche und auch die Gewissheit, die Dir sagt: „Du

hast alles Notwendige dafür getan, um sicher und ruhig einen entspannten Flug zu erleben.“....Und Du gehst weiter zurück in der Zeit bis zu diesem Augenblick heute, jetzt, in dem Du alles erleben kannst mit Zuversicht....Du nimmst Deinen entspannten Zustand wahr....und vielleicht ist da auch eine kleine Vorfreude darauf es bald anzugehen.