



**GOLDMANN**

Lesen erleben

### *Buch*

Unbeschwert und entspannt fliegen – für manchen Reisenden ist das ein Traum. Flugangst ist eine weit verbreitete Phobie mit zahlreichen Facetten wie zum Beispiel Klaustrophobie oder Höhenangst. Allen Carr wendet seine erfolgreiche Methode, mit der schon Millionen Menschen auf der ganzen Welt ihre Ziele erreicht haben, auf die Befreiung von diesen Ängsten an. Er entkräftet überzeugend die Gründe für die Angst vorm Fliegen und verändert mit seinen einfachen Regeln die innere Einstellung der Betroffenen. Dieses Buch bietet alles, was man dazu wissen muss: verlässliche Informationen über das Fliegen und die Flugsicherheit, Anregungen zum positiven Denken und vor allem Verständnis für die Menschen, die vor jedem Flug Todesängste ausstehen.

### *Autor*

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Flugangst befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Allen-Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

### *Außerdem von Allen Carr im Programm*

- Endlich Nichtraucher! (☞ auch als E-Book erhältlich)
- Endlich Nichtraucher! Für Frauen (☞ auch als E-Book erhältlich)
- Endlich Nichtraucher! Der Ratgeber für Eltern (17434)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel (16964)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel – für Frauen (17076)
- Endlich Nichtraucher! Ohne Gewichtszunahme. Mit Entspannungs-CD (17319)
- Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (☞ als E-Book erhältlich)
- Endlich ohne Alkohol! (17391)
- Endlich Wunschgewicht! (17380)
- Für immer Nichtraucher! (16293)

Allen Carr

# Endlich frei von Flugangst!

Der einfache Weg, die Angst  
vorn Fliegen zu überwinden

Aus dem Englischen  
von Gabriele Zelisko

GOLDMANN

Dieser Band ist unter der Nummer 16288 bereits  
im Goldmann Verlag erschienen.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

#### 5. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2014

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2000, 2014 der deutschsprachigen Ausgabe

Mosaik Verlag München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2000 Allen Carr

Originaltitel: The Easy Way to Enjoy Flying

Originalverlag: Penguin Books Ltd, London

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Redaktion: Regina Konrad

Satz: DTP Service Apel, Hannover; Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17417-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für Adelle Mirer, durch die mir klar wurde,  
für wie viele Menschen Fliegen kein Vergnügen,  
sondern ein Albtraum ist.*



# Inhalt

Vorwort von Adelle Mirer . . . . .	9
1. Wer reist schon gern ins Ausland? . . . . .	13
2. Von Befangenheit zu Panik . . . . .	16
3. Meine Methode . . . . .	21
4. Die Verwirrung und die Gehirnwäsche . . . . .	26
5. Der Fragebogen . . . . .	33
6. Meine Erfahrungen mit Eugine . . . . .	36
7. Angst . . . . .	42
8. Eine anfängliche Flugangst ist natürlich und rational . . . . .	49
9. Wenn wir zum Fliegen geschaffen wären, hätten wir Flügel . . . . .	67
10. Ein typischer Start . . . . .	74
11. Ausfall eines Triebwerks . . . . .	79
12. Was passiert, wenn sich eine Tragfläche löst? . . .	84
13. Turbulenzen . . . . .	86
14. Menschliches Versagen . . . . .	92
15. Fluglotsen . . . . .	101
16. Entführung und Sabotage . . . . .	104
17. Nebel und Treibstoff . . . . .	106
18. Höhenangst . . . . .	109
19. Klaustrophobie . . . . .	119
20. Mein erster Flug . . . . .	126

21. Versuchen Sie nicht, die Maschine selbst zu fliegen . . . . .	134
22. Mein letzter Flug . . . . .	136
23. Der Tag des Abflugs . . . . .	147
24. Der Start . . . . .	157
25. Genießen Sie den Flug . . . . .	162
26. Die Schlussfolgerung . . . . .	168
<b>Anhang</b> . . . . .	173
Fragebogen . . . . .	173
Die Anweisungen . . . . .	175
Register . . . . .	176



## Vorwort

Ich war über 20 Jahre lang eingeschworene Kettenraucherin mit einem Konsum von 60 Zigaretten pro Tag. Wie die meisten Raucher hatte ich bereits mehrmals versucht aufzuhören. Zu Beginn glaubte ich, dies sei mit Willenskraft möglich. Ich brauchte nicht lange, um zu erkennen, dass ich keine hatte. Bei späteren Anläufen verlegte ich mich auf Akupunktur, Hypnose, Nikotinkaugummis und -pflaster. Alle diese Methoden schienen nur eine gewisse Zeit zu wirken. Es war nicht unbedingt zum Die-Wände-Hochgehen, doch konnte ich das Gefühl, eine Raucherin zu sein, die nicht mehr rauchen darf, nie ganz ablegen. Wie bei den meisten ehemaligen Rauchern wurde das Verlangen nach einer Zigarette manches Mal so unwiderstehlich, dass ich bald wieder bei meinen 60 Stück pro Tag angelangt war.

Von Allen Carr hatte ich schon gehört. Ich hatte ihn im Fernsehen gesehen und kannte auch einige Leute, die nach einem Besuch eines seiner Kurse erfolgreich aufgehört hatten. Mein Mann hatte mir sogar eines seiner Bücher gekauft. Heute komme ich mir sehr töricht vor, dass ich mich damals nicht weiter darum gekümmert und es nicht sofort gelesen habe, doch ich bin von Natur aus sehr skeptisch. Dass das Rauchen mich umbringen würde und ein Vermögen kostet, wusste ich ohnehin bereits. Das Aufhören war nicht mein Problem. Ich konnte jederzeit aufhören zu rauchen, doch

konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen, wie ein Buch dieses Gefühl beseitigen sollte, eine Stütze und einen Freund verloren zu haben.

Etwa drei Jahre später – ich suchte eigentlich etwas ganz anderes – fiel mir zufällig wieder das Buch in die Hand. Damals hatte ich weitere Versuche aufzuhören längst aufgegeben. Ich weiß nicht, warum ich überhaupt angefangen habe, es zu lesen, aber es packte mich. Was ich da las, waren nicht die Erfahrungen von Allen Carr, es war meine eigene Lebensgeschichte. Nachdem ich das Buch zu Ende gelesen hatte, rauchte ich meine letzte Zigarette und verspürte seither kein einziges Mal mehr den Wunsch, mir eine anzustecken.

Neben dem Rauchen gab es zwei weitere Dinge, die mir das Leben schwer machten. Eines war eigenartigerweise ein dauernder Kampf mit meinem Gewicht, der Anfang 20 begonnen hatte. Was daran eigenartig ist, wo doch die meisten verheirateten Frauen mittleren Alters mit zwei Kindern dasselbe Problem haben? Nun, ich hatte immer behauptet, ich hätte nur angefangen zu rauchen, um abzunehmen.

Allen Carr war mein Guru geworden. Doch als ich hörte, er hätte seine Methode auch auf das Abnehmen erweitert und es sei ebenso einfach und genussvoll, genau das Gewicht zu erreichen, das man sich wünscht, wie mit dem Rauchen aufzuhören, war ich erneut skeptisch. Denn, wie Allen selbst sagt:

*Rauchen ist abstoßend und giftig und führt zum Tod,  
Essen dagegen ist ein Genuss, ein wunderbarer, lebens-  
erhaltender Vorgang.*

Es tut mir Leid, dass ich meine Zweifel hatte. Er hat völlig Recht. Mein drittes Problem war, wie Sie sich vielleicht schon denken können, eine panische Angst vor dem Fliegen. Allen zerplückt sämtliche Lügen und Selbsttäuschungen, in

die Raucher, Alkoholiker und andere Drogenabhängige sich flüchten müssen. Meinen Leidensgenossen brauche ich nicht zu erläutern, dass diese im Vergleich zu jenen, die mit Flugangst einhergehen, unbedeutend sind. Ich habe nicht die Absicht, hier die Panik, die mich schon beim bloßen Gedanken an das Fliegen befiel, und das komplizierte Netz aus Lügen, in das ich mich verstrickte, um nur ja nicht fliegen zu müssen, zu beschreiben. Dies wird in den folgenden Kapiteln ausführlich behandelt. Heute weiß ich, dass ich mit diesen Lügen weder mich selbst noch meine Familie und meine Freunde täuschen konnte. Sie waren nur zu höflich und hatten zu großes Mitleid, um es mich spüren zu lassen, ganz zu schweigen von den schönen Erlebnissen, die nicht nur mir selbst, sondern auch ihnen durch meine Flugangst entgangen sind.

Als Allen mir erzählte, er habe früher beim Gedanken an das Fliegen unter den gleichen Panikattacken gelitten und würde sich heute auf einen Flug freuen, und zwar nicht, weil er nach dieser Furcht einflößenden Nervenprobe den Urlaub im Ausland genießen könne, sondern weil der Flug interessanter, angenehmer und aufregender Bestandteil eben jenes Urlaubs oder einer Geschäftsreise sei, fragte ich ihn, wie dieser Wandel zustande kam. Mein Vertrauen in ihn war inzwischen so groß, dass ich keinen Anlass zur Skepsis mehr hatte. Rauchen und unmäßiges Essen sind schließlich Dinge, auf die man eigentlich lieber verzichten würde. Fliegen ist genau das Gegenteil – man würde es gerne genießen, ist dazu aber nicht in der Lage.

Wir unterhielten uns zwei Stunden lang. Sie müssen wissen, dass ich bis dahin noch nie geflogen war und nicht einmal den Mut aufgebracht hatte, einen Flughafen zu besichtigen, geschweige denn darüber nachzudenken, vielleicht einmal einen Flug zu buchen. Als wir unser Gespräch beendeten, hatte ich Tränen in den Augen, Freudentränen. Ich



Allen Carr

## **Endlich frei von Flugangst**

Der einfache Weg, die Angst vorm Fliegen zu überwinden  
Vom Autor des Bestsellers "Endlich Nichtraucher!"

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17417-1

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2014

Unbeschwert und entspannt fliegen – Bestsellerautor Allen Carr macht es möglich! Er informiert verlässlich darüber, wie sicher das Fliegen wirklich ist und leitet dazu an, wie man Flugangst Schritt für Schritt hinter sich lässt. Dazu beschreibt er viele ermutigende Beispiele von Menschen, die es geschafft haben, sich von ihren Befürchtungen zu befreien. Mithilfe seiner Methode kann schließlich jeder wieder problemlos selbst in den Flieger steigen.