

FAQs – Flugangstseminar.at

Was ist ein Flugangstseminar?

Ein Flugangstseminar hilft dir dabei, deine Flugangst zu verstehen und Schritt für Schritt abzubauen. Du lernst, was im Flugzeug wirklich passiert, warum dein Körper so reagiert und wie du wieder Sicherheit und Kontrolle gewinnen kannst.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Für alle, die beim Gedanken ans Fliegen Nervosität, Stress oder Angst verspüren – egal ob leichtes Unbehagen oder starke Flugangst. Das Seminar ist auch ideal für dich, wenn du:

- **unter Druck von zuhause stehst**, weil Familie oder Partner*innen fliegen möchten
- **beruflich fliegen musst** und die Angst dich belastet
- **Urlaubsreisen** vermeiden oder verschieben musst, obwohl du eigentlich gerne reisen würdest
- nach einer längeren Pause wieder fliegen möchtest
- einfach verstehen willst, was im Flugzeug passiert und wie du ruhiger bleiben kannst

Ganz gleich, wie stark deine Angst ist oder wie lange sie dich schon begleitet – du bist hier richtig.

FLUGANGSTSEMINAR.AT

Wer leitet das Seminar?

F M S S O L U T I O N E . U .

Das Seminar wird persönlich von **Gerald Toth**, Flugkapitän, CRM-Trainer und Flugangst-Coach, durchgeführt. Mit viel Erfahrung, Ruhe und Einfühlungsvermögen begleitet er dich durch den gesamten Prozess.

Wie läuft das Seminar ab?

Das Seminar besteht aus mehreren Bausteinen:

- Verständnis deiner persönlichen Angst
- Psychologische Grundlagen & Angstmechanismen
- Technische Erklärungen zu Flugzeug, Turbulenzen & Sicherheit
- Praktische Übungen zur Beruhigung und Kontrolle
- Individuelle Strategien für deinen nächsten Flug

Der Ablauf wird an deine Situation angepasst – du stehst im Mittelpunkt.

Wie lange dauert ein Seminar?

Ein Einzelcoaching dauert in der Regel **2–3 Stunden**.

Findet ein echter Flug statt?

Ja. Im Rahmen des Seminars findet ein begleiteter Linienflug statt. Du wirst dabei Schritt für Schritt vorbereitet, begleitet und unterstützt – vom Check-in über den Start bis zur Landung.

Der Fokus liegt darauf, dir Sicherheit zu geben, dir jeden Ablauf verständlich zu erklären und dich während des gesamten Fluges professionell zu begleiten. So kannst du das Gelernte direkt anwenden und erleben, wie gut du die Situation mit den richtigen Werkzeugen meistern kannst.

Wie viel kostet das Seminar?

Die aktuellen Preise findest du direkt im Buchungssystem.

Kann ich das Seminar online buchen?

Ja. Du kannst deinen Termin ganz einfach online auswählen und reservieren.

Was muss ich zum Seminar mitbringen?

Nichts Besonderes – nur dich selbst. Alles Weitere bekommst du vor Ort.

Ich habe sehr starke Flugangst. Ist das Seminar trotzdem geeignet?

Ja. Gerade wenn deine Angst sehr stark ist, profitierst du besonders. Du bekommst einen geschützten Rahmen, klare Erklärungen und Werkzeuge, die dir wirklich helfen.

Gibt es eine Erfolgsgarantie?

Eine Garantie kann es nicht geben, aber die Erfolgsquote ist sehr hoch. Viele Teilnehmer*innen berichten schon nach einem einzigen Termin von deutlicher Erleichterung und konnten wieder fliegen – **egal, wie lange sie davor nicht mehr im Flugzeug waren**.

Manche waren 5 Jahre nicht in der Luft, andere 10, 20 oder sogar **über 30 Jahre**. Entscheidend ist nicht die Zeitspanne, sondern dass du bereit bist, dich Schritt für Schritt darauf einzulassen. Du bekommst Werkzeuge, Erklärungen und Begleitung, die dir helfen, wieder Vertrauen zu gewinnen.

Kann ich eine Begleitperson mitbringen?

Bei Einzelcoachings ist das nach Absprache möglich. Grundsätzlich empfehle ich dir jedoch, **allein zu kommen**, damit du dich voll und ganz auf dich selbst konzentrieren kannst.

Eine ruhige, ungestörte Atmosphäre hilft dir, dich zu öffnen, deine Angstmechanismen besser zu verstehen und die Übungen intensiver zu erleben.

Wenn du trotzdem das Gefühl hast, eine vertraute Person dabeizuhaben zu wollen, können wir das gerne gemeinsam besprechen.

Was passiert, wenn ich kurzfristig absagen muss?

Manchmal kommt das Leben dazwischen – das ist völlig in Ordnung. Die genauen Stornobedingungen findest du in den **AGB**, die du beim Buchen bestätigst.

In vielen Fällen kannst du deinen Termin bis zu einem bestimmten Zeitpunkt **kostenlos verschieben**. Wenn du unsicher bist oder etwas Unerwartetes passiert, melde dich einfach – wir finden gemeinsam eine Lösung.

Ich bin mir unsicher, ob das Seminar das Richtige für mich ist.

Dann lass uns einfach reden. Ein kurzes, unverbindliches Vorgespräch hilft dir schnell herauszufinden, ob das Seminar zu dir passt.

