

# Flugangst

**Beitrag von „Heli“ vom 21. Juli 2004 15:48**

Hi Schnuppe,

ich kann Deine Angst verstehen, auch ich bin nicht ganz frei von Flugangst....trotzdem wage ich mich immer wieder ins Flugzeug. Ich denke mal, Du wirst nicht alleine fliegen? Mir hat immer die Ablenkung durch die anderen geholfen. Meistens fliege ich mit meinem Freund und der darf mich - ganz gegen unsere Gewohnheiten 😊 - richtig zuquatschen und ne' Menge Fragen stellen. Wenn Du mit mehreren Leuten fliegen solltest, umso besser. Erzähl jedem von Deiner Panik (schämen muss man sich nun wirklich nicht!) und bitte sie, Dich nicht aus den Augen zu lassen und für ordentlich Abwechslung zu sorgen! Manchmal genügt nur der richtige Humor und ein Lachen, um die Angst zu dämpfen.....

Viel Erfolg (und gehe mal in einer ruhigen Minute die Statistik der Wahrscheinlichkeit für Flugzeugabstürze durch....jede Autofahrt müsste Dich eigentlich mehr ängstigen!!) 😄

Liebe Grüße und viel Spasss auf Malle! 😎

Heli