



PRESSEINFORMATION

Flugangst: die Coaches der European Coaching Association helfen

Mit den Coaches der European Coaching Association die Flugangst besiegen

Laut einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach leiden 16 Prozent der Deutschen unter Flugangst. Weitere 22 Prozent fühlen sich unwohl, wenn sie ein Flugzeug besteigen. Das Phänomen betrifft auch Geschäftsleute. Die European Coaching Association www.european-coaching-association.de, Berufsverband der Coaches, hilft einen konstruktiven, altersgemäßen Umgang mit den gesunden Alltags-Ängsten zu erlernen und bietet Coachings dazu an.

Seit einem Jahr bestimmen spektakuläre Flugzeugunglücke die Schlagzeilen. Und als im März 2015 eine Germanwings-Maschine mit Flugziel Düsseldorf im französischen Département Alpes-de-Haute-Provence gegen ein Bergmassiv prallte und 150 Menschen getötet wurden, ist in der Öffentlichkeit eine neue Diskussion über die Sicherheit des Luftverkehrs entbrannt. Das könnte bei vielen Menschen die Furcht, ein Flugzeug zu besteigen, weiter verstärken, so warnt aktuell die European Coaching Association. So wollen laut einer gerade von N24 und Emnid durchgeführten Umfrage 11 Prozent der Deutschen derzeit lieber nicht fliegen.

Die Coaches der European Coaching Association (ECA) unterstützen dabei einen konstruktiven, altersgemäßen Umgang mit gesunden Alltags-Ängsten oder Befürchtungen zu erlernen. "Es ist unumgänglich, ein Verständnis für die eigene Angst zu entwickeln, um sie bewältigen zu können", sagt der Präsident der ECA, Juchniewicz. Aber in der Geschäftswelt neigt man dazu, solche Befürchtungen zu bagatellisieren und zu verschweigen, wie alles, was die Leistungsfähigkeit in Frage stellen könnte. Dabei kostet die Flugangst die Wirtschaft bereits jetzt jährlich

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz



Milliardensummen, wie die Vorabergebnisse einer Studie aus Frankreich zeigen. Denn Jahr für Jahr annullieren ängstliche Geschäftsreisende in letzter Minute ihren Flug und lassen so wichtige Geschäftstermine platzen.

Berufsverband der ECA: Flugangst als Schutz vor Unkontrollierbarem

Überforderungen, z.B. Dauer-Distress können berechtigte Ängste auslösen oder verstärken, die den Menschen auch in seiner Kerngesundheit angreifen können und psychosomatisch reagieren lassen. Das kann dann zu einer behandlungsbedürftigen Problematik werden. Aber ursprünglich sind gesunde Ängste ein sensibler Schutzmechanismus unserer Psyche und unseres Körpers, der uns vor Gefahren rechtzeitig warnt und damit Ressourcen zum Schutz aktiviert. „Ob es sich um Auftrittsangst, Furcht vor Arbeitsplatzverlust oder um Flugangst handelt: wer handelt und seine Ängste thematisiert, hat schon den ersten Schritt getan, sie zu bändigen“, sagt Juchniewicz. Nicht immer ist es die eigentliche Situation, sprich das Fliegen, wovor sich die Betroffenen fürchten. Häufig sind es die Symptome der Angst wie Schwindel, Herzrasen und Schweißausbrüche, die als bedrohlich empfunden werden. Für Betroffene ist es wichtig zu lernen, dass die Angst selbst zwar etwas Unangenehmes ist, aber nicht gefährlich. „Ein wichtiger Punkt im Umgang mit Ängsten und Befürchtungen ist die Selbstsorge“, so der Rat des Coaches. „Nehmen Sie die Furcht ernst und nehmen Sie sich selbst ernst. Sorgen Sie dafür, dass Sie ausgeruht und im Vollbesitz Ihrer Kräfte Ihrer persönlichen Herausforderung begegnen.“

Bernhard Juchniewicz litt selbst jahrelang unter Flugangst. Geholfen habe ihm dabei, mit anderen über das Thema Flugangst zu sprechen, sagt Juchniewicz. Die Wingwave-Methode sei hilfreich gewesen, ein Coaching-Tool, mit dem punktgenau Stress abgebaut werden kann, und das sich unter anderem Erkenntnissen aus der Neurobiologie bedient. Im multiprofessionellen Coaching erarbeitet man den



konstruktiven, altersgemäßen Umgang mit den gesunden Alltags-Ängsten. Durch Kommunikation und Interaktion mit dem Vertrauens-Coach gelingt es, zuvor als bedrohlich oder beängstigend empfundene Situationen durch Perspektivenwechsel neu zu bewerten und Ressourcen zu aktivieren, die dem Menschen helfen, souverän und selbstbestimmt zu leben. Die Expertise von Bernhard Juchniewicz überzeugte auch die BILD Düsseldorf, ihn als Fachmann zu diesem Thema zu befragen: <http://www.bild.de/regional/duesseldorf/flug-4u9525/flugangst-experte-erneuert-programm-40625976.bild.html>.

Über die ECA: Die European Coaching Association ist ein europaweit vernetzter Berufsverband professioneller Coaches (lizenzierter im: Basic, Advanced oder Expert Level und differenziert in ihren Kern-Kompetenzen), Lehr Coaches, Lehr Institute (Erwachsenenbildner) und Sozietäten (Praxisgemeinschaften). Die ECA engagiert sich besonders für die berufsständische Aus- und Weiterbildung von professionellen Coaches und für die europaweite Entwicklung des Berufsbilds – professioneller Coach – mit einheitlichen Qualitätsstandards im Bereich professionelles Coaching.

www.european-coaching-association.com