

Wat is vliegangst? En hoe kom je er vanaf mbv hypnotherapie of met zelfhulp-cd's?

Vliegangst komt na 'spreken in het openbaar' op de tweede plaats in het rijtje van veel voorkomende angsten.

Minstens 750.000 Nederlanders hebben in meer of mindere mate last van vliegangst. Het is niet iets waar je mee geboren wordt, Het kan wel onder bepaalde omstandigheden iederéén overkomen. Voor vliegangst durven tegenwoordig veel mensen uit te komen. Het is tegenwoordig een maatschappelijk verschijnsel. Accepteren van de angst is een belangrijke eerste stap, echter nogal wat mensen leggen zich makkelijk neer bij dit verschijnsel en dat is niet nodig. Want vliegangst kun je overwinnen, hetzij in je eentje met de zelfhulpmethode op cd of als het onderliggend probleem wat dieper ligt in een kortdurend therapietraject bij Het Stress Management Centre De Mee-denkers met behulp van de zogeheten Kernfusietraining©. De Mee-denkers helpen mensen bij het oplossen van de oorzaak van deze angsten, hoe diep ze ook geworteld zijn. Al jaren werken mensen met de zelfhulp-cd van Luuc Christiaanse tegen vliegangst, 'Een prettige vlucht' geheten. Soms in combinatie met één van de andere zelfhulp-cd's van Coach-therapeut Luuc Christiaanse. Bij veel mensen lost het probleem zich al op door er gemotiveerd en regelmatig naar te luisteren. Soms bellen mensen hem en geeft één van de Mee-denkers telefonisch advies welke zelfhulp-cd in combinatie met de eerste het best werkt om zijdelingse effecten op te lossen. In andere gevallen, wanneer de problematiek wat dieper ligt kan men de Kernfusietraining© volgen of zich door De Mee-denkers laten coachen of een therapietraject aangaan. De Mee-denkers hebben ook die 2% van de cliënten die bij twee gerenommeerde Vliegangst-experts hun doelen niet bereikten daarna toch in een kortdurend traject geholpen te leren genieten van vliegen. En dit wel zo doeltreffend dat een cliënt zijn verhaal graag wilde doen op onze web-site.

Dit bereiken de Mee-denkers door middel van de door Luuc Christiaanse ontwikkelde methode Kernfusietraining©, waarbij vele inzichten en effectieve moderne therapeutische coaching- en trainingstechnieken zijn samengebundeld tot een werkzame kortdurende en effectieve methode. Ons uitgangspunt is dat er een latente verborgen angstcomponent aanwezig is ook bij bepaalde, toch goed functionerende mensen. Deze latente, onderbewust verborgen liggende angsten kunnen zich ineens of geleidelijk door stressvolle omstandigheden ook op latere leeftijd gaan manifesteren.

Ontstaan van vliegangst

Vliegangst kan dus ontstaan als ook op latere leeftijd zich angstige situaties voordoen door bijvoorbeeld hevige langdurige (overigens ongevaarlijke) turbulentie tijdens een vliegreis en/of door het horen van niet te plaatsen geluiden. Vaak liggen aan vliegangst meer angsten ten grondslag, zoals bijvoorbeeld claustrofobie (angst voor afgesloten ruimten), hoogtevrees of controledrang. Er is dus zeker wat aan de angsten te doen, ook als die zich op latere leeftijd pas zijn gaan manifesteren onder invloed van bijvoorbeeld stress. De zakenman belemmert zich in zijn carrièrekansen, het gezin kan niet op vakantie in het buitenland omdat vader, moeder of kind niet durft te vliegen etc. Onnodig want ten eerste is vliegen statistisch de meest veilige manier van reizen, met de best onderhouden vervoersmiddelen en de best geteste en getrainde bestuurders, en best geselecteerde en getrainde gastvrouwen en gastheren (stewards, stewardessen en pursers). En als je een maatschappij niet vertrouwt kies dan een maatschappij waar je meer vertrouwen in hebt.

Veel vliegangstige zijn bang om neer te storten of in paniek te raken. Vliegen gaat dan vaak gepaard met rampvisioenen, duizeligheid, klamme handen of het hart kloppend in de keel. Soms hebben mensen ook een acute hyperventilatieaanval. Het grijpen naar kalmeringsmiddelen heeft vele nadelen. Kalmeringsmiddelen lossen het probleem niet op en werken versuffend, waardoor er veel tijd verloren gaat en je het plezier van het vliegen nooit zult kunnen ervaren. Zo kost vliegen veel energie, en tijd waarin je zou kunnen lezen, een leuk gesprek zou kunnen hebben of misschien zelfs zou kunnen werken, of zou kunnen genieten van de vakantie al vanaf het moment dat je in het vliegtuig stapt. vliegangst

Vliegangst is niet altijd vliegangst

Sinds 1990 behandel ik met mensen met allelei angsten zoals, vliegangst Zo weet ik dat niet alle mensen die niet durven vliegen vliegangst hebben. Men kan deze mensen onderscheiden in 4 categorieën. Daarom werken dure cursussen, zoals die bij de stichting Valk niet voor iedereen. Vaak hebben mensen helemaal geen last van het idee dat een vliegtuig zou kunnen neerstorten, maar zijn bang voor andere dingen. Zo zijn er bijvoorbeeld meerdere soorten van angst:

- Bang om controle te verliezen
- Bang om opgesloten te zitten
- Vliegangst
- Hoogtevrees

De hierboven 3 andere vormen van angsten hebben bijvoorbeeld een andere manier van behandelen nodig. De meeste aangeboden methoden of cursussen behandelen alleen de vliegangst, maar vergeten de andere angsten te behandelen. De andere angsten kunnen daarbij op verschillende manier zijn ontstaan: door bijvoorbeeld een:

- persoonlijk trauma
- symbiose-trauma
- systeembindingstrauma

Hiervoor moet de begeleider een speciaal daartoe opgeleide therapeutische opleiding hebben genoten. Wij bij de Mee-denkers werken met de inzichten uit zowel het systemisch werk als met die vanuit het traumawerk en hypnotherapie. De zelfhulp-methode met zelfhypnose cd's werkt hierbij zeer ondersteunend.

Hoe leer

je te genieten van een vliegreis ?

Je kunt dus het vliegen vermijden, het onderdrukken met pillen of de oorzaak aanpakken. Stress Management Centre De Mee-denkers help je graag wanneer je gekozen hebt voor het aanpakken van het probleem. De Mee-denkers hebben, zoals hierboven geschetst verschillende methoden waarin opgelopen spanningen kunnen worden aangepakt en opgelost. Hoe? In kleine stapjes. Toegespitst op jouw situatie wordt duidelijk of het gedrag wordt bijgesteld door het nadelig effect van het onderliggend trauma te verzachten, dan wel door de onbewust negatieve belemmerende overtuigingen over het vliegen rationeel bij te stellen. Iedereen krijgt dus een behandeling op maat. Maatwerk in een één op één training in de door Luuc

Christiaanse ontwikkelde en gegeven Kernfusietraining© met behulp zelf-hulp cd's. En dat vaak voor een prijs die vaak onder de totale kosten liggen van vliegangstcursussen van collega's die deels in groepen en soms individueel werken. Zo leer je met succes je doel te bereiken: ontspannen reizen. De ervaring leert dat veel mensen na een vliegangst training ook andere moeilijke situaties in hun leven beter kunnen hanteren, omdat hun zelfvertrouwen groeit. De Mee-denkers zijn zelf ervaren Luchtreizigers en trainen piloten en gezagvoerders van verschillende maatschappijen om beter bestand te zijn tegen stressvolle situaties en het effect van bioritmenverstoring, zodat ze iedere keer weer ontspannen aan een Prettige Vlucht kunnen beginnen.

We nodigen je graag uit voor een kennismakingsgesprek of tot het aanschaffen van de zelfhulp cd. Een prettige Vlucht.

Je krijgt na het kennismakingsgesprek een persoonlijk trainingsplan aangeboden. Je leert om te gaan met spanning, met lichamelijke sensaties en met spanningsverhogende gedachten en daar waar er onbewuste traumatische belasting aan ten grondslag ligt ben je bij De Mee-denkers helemaal aan het goede adres. Als je wilt oefenen in een vluchtsimulator kunnen we dat regelen in samenwerking met de stichting Valk met wie we in dit kader alleen op het moment dat het nodig lijkt zo'n simulatievlucht te doen contact opnemen. U oefent dan in de vluchtsimulator met mensen die een groeps/individuele training elders hebben gevolgd. Ook kun je begeleid worden tijdens een lijnvlucht of eerst een testvlucht in een sportvliegtuig door ons laten arrangeren, nadat we de training hebben voltooid.vliegangst. De zelfhulpmethode is ontwikkeld om stress tijdens uw slaap, ook al vooraf aan de vakantie, te reduceren.

Deze zelfhulp-cd's vallen in geen enkel geval onder de basis -of aanvullende verzekering. Zie het als een investering in je zelf.

Ontstaan van vliegangst

Vliegangst kan dus ontstaan als ook op latere leeftijd zich angstige situaties voordoen door bijvoorbeeld hevige langdurige (overigens ongevaarlijke) turbulentie tijdens een vliegreis en/of door het horen van niet te plaatsen geluiden. Vaak liggen aan vliegangst meer angsten ten grondslag, zoals bijvoorbeeld claustrofobie (angst voor afgesloten ruimten), hoogtevrees of controledrang. Er is dus zeker wat aan de angsten te doen, ook als die zich op latere leeftijd pas zijn gaan manifesteren onder invloed van bijvoorbeeld stress. De zakenman belemmert zich in zijn carrièrekansen, het gezin kan niet op vakantie in het buitenland omdat vader, moeder of kind niet durft te vliegen etc. Onnodig want ten eerste is vliegen statistisch de meest veilige manier van reizen, met de best onderhouden vervoersmiddelen en de best geteste en getrainde bestuurders, en best geselecteerde en getrainde gastvrouwen en gastheren (stewards, stewardessen en pursers). En als je een maatschappij niet vertrouwt kies dan een maatschappij waar je meer vertrouwen in hebt.

Veel vliegangstige zijn bang om neer te storten of in paniek te raken. Vliegen gaat dan vaak gepaard met rampvisioenen, duizeligheid, klamme handen of het hart kloppend in de keel. Soms hebben mensen ook een acute hyperventilatieaanval.Het grijpen naar kalmeringsmiddelen heeft vele nadelen. Kalmeringsmiddelen lossen het probleem niet op en werken versuffend, waardoor er veel tijd verloren gaat en je het plezier van het vliegen nooit zult kunnen ervaren. Zo kost vliegen veel energie, en tijd waarin je zou kunnen lezen, een leuk gesprek zou kunnen hebben of misschien zelfs zou kunnen werken, of zou kunnen genieten van de vakantie al vanaf het moment dat je in het vliegtuig stapt.vliegangst Vliegangst is niet altijd vliegangst

Sinds 1990 behandel ik met mensen met allelei angsten zoals, vliegangst Zo weet ik dat niet

alle mensen die niet durven vliegen vliegangst hebben. Men kan deze mensen onderscheiden in 4 categorieën. Daarom werken dure cursussen, zoals die bij de stichting Valk niet voor iedereen. Vaak hebben mensen helemaal geen last van het idee dat een vliegtuig zou kunnen neerstorten, maar zijn bang voor andere dingen. Zo zijn er bijvoorbeeld meerdere soorten van angst:

- Bang om controle te verliezen
- Bang om opgesloten te zitten
- Vliegangst
- Hoogtevrees

De hierboven 3 andere vormen van angsten hebben bijvoorbeeld een andere manier van behandelen nodig. De meeste aangeboden methoden of cursussen behandelen alleen de vliegangst, maar vergeten de andere angsten te behandelen. De andere angsten kunnen daarbij op verschillende manier zijn ontstaan: door bijvoorbeeld een persoonlijk trauma, een symbiose-trauma of een trauma, dat werd overgenomen door familiale belasting, ook wel systeembindingstrauma genoemd. Hiervoor moet de begeleider een speciaal daartoe opgeleide therapeutische opleiding hebben gehad. Wij bij de Mee-denkers werken met de inzichten uit zowel het systemisch werk als met die vanuit het traumawerk en hypnotherapie. De zelfhulp-methode met zelfhypnose cd's werkt hierbij zeer ondersteunend.

Hoe leer je te genieten van een vliegreis ?

Je kunt dus het vliegen vermijden, het onderdrukken met pillen of de oorzaak aanpakken.

Stress Management Centre De Mee-denkers help je graag wanneer je gekozen hebt voor het aanpakken van het probleem. De Mee-denkers hebben, zoals hierboven geschetst verschillende methoden waarin opgelopen spanningen kunnen worden aangepakt en opgelost. Hoe? In kleine stapjes. Toegesplitst op jouw situatie wordt duidelijk of het gedrag wordt bijgesteld door het het nadelig effect van het onderliggend trauma te verzachten, dan wel door de onbewust negatieve belemmerende overtuigingen over het vliegen rationeel bij te stellen.

Iedereen krijgt dus een behandeling op maat. Maatwerk in een één op één training in de door Luuc Christiaanse ontwikkelde en gegeven Kernfusietraining© met behulp zelf-hulp cd's. En dat vaak voor een prijs die vaak onder de totale kosten liggen van vliegangstcursussen van collega's die deels in groepen en soms individueel werken. Zo leer je met succes je doel te bereiken: ontspannen reizen. De ervaring leert dat veel mensen na een vliegangst training ook andere moeilijke situaties in hun leven beter kunnen hanteren, omdat hun zelfvertrouwen groeit. De Mee-denkers zijn zelf ervaren Luchtreizigers en trainen piloten en gezagvoerders van verschillende maatschappijen om beter bestand te zijn tegen stressvolle situaties en het effect van bioritmeverstoring, zodat ze iedere keer weer ontspannen aan een Prettige Vlucht kunnen beginnen.

We nodigen je graag uit voor een kennismakingsgesprek of tot het aanschaffen van de zelfhulp cd. Een prettige Vlucht.

Je krijgt na het kennismakingsgesprek een persoonlijk trainingsplan aangeboden. Je leert om te gaan met spanning, met lichamelijke sensaties en met spanningsverhogende gedachten en daar waar er onbewuste traumatische belasting aan ten grondslag ligt ben je bij De Mee-denkers helemaal aan het goede adres. Als je wilt oefenen in een vluchtsimulator kunnen we dat regelen in samenwerking met de stichting Valk met wie we in dit kader alleen op het moment dat het nodig lijkt zo'n simulatievlucht te doen contact opnemen. U oefent dan in de vluchtsimulator met mensen die een groeps/individuele training elders hebben gevolgd. Ook kun je begeleid worden tijdens een lijnvlucht of eerst een testvlucht in een sportvliegtuig door ons laten arrangeren, nadat we de training hebben voltooid.vliegangst.

De zelfhulpmethode is ontwikkeld om stress tijdens uw slaap, ook al vooraf aan de vakantie, te reduceren.

Deze zelfhulp-cd's vallen in geen enkel geval onder de basis -of aanvullende verzekering. Zie het als een investering in je zelf.