leisure den Urlaub abheben: â€žGlÃ¼cklich fliegen â€“ wie auf Wolke 7â€œ â€“ BILD

ID: LCG25108 | 23.04.2025 | Kunde: leisure communications | Ressort: Chronik Ã-sterreich | APA-OTS-Meldung

Autorin Irene Rausch präsentiert die zweite Auflage ihres Buchs, das für einen sorgenfreien Start in die Urlaubssaison sorgt.

Bilder zur Meldung in der Mediendatenbank

Wien (LCG) – Für mehr als ein Drittel der Passagiere ist der Flug in den Urlaub nicht mit Wohlbefinden verbunden. Schon leichte Turbulenzen oder ungewohnte Geräusche können bei Menschen mit Flugangst die ersten Stunden des Urlaubs trüben. Viele Betroffene, darunter auch erfahrene Vielflieger und Geschäftsreisende, haben lange Leidenswege, gescheiterte Selbstbewältigungsversuche oder Therapien hinter sich.

Seit über 25 Jahren beschäftigt sich Luftfahrtexpertin und Psychologin **Irene Rausch** mit der Bewältigung von Flugangst. Pünktlich zu Beginn der Reisesaison ist nun die zweite Auflage ihres Erfolgsbuchs „Glücklich fliegen – wie auf Wolke 7" erschienen, das Menschen mit Aviophobie die Angst vor dem Fliegen nimmt. Zahlreiche Expertenbeiträge eines erfahrenen Flugkapitäns, der bei namhaften europäischen Airlines als Sicherheitsoffizier tätig war und selbst Piloten ausbildete, lassen hinter die Kulissen des Flugbetriebs blicken und geben detaillierte Einblicke in den Ablauf eines Fluges. Häufig ist es das mangelnde Wissen, das den idealen Nährboden für Flugangst darstellt.

Die erfahrene Krisen-und Notfallpsychologin vermittelt in „Glücklich fliegen – wie auf Wolke 7" nicht nur fundierte Informationen, sondern auch Strategien zur Gedankenkorrektur und Verhaltensoptimierung sowie Entspannungstechniken.

„Menschen sind erdgebundene Wesen, denen die Luft nicht ganz vertraut ist. Man kann nur vor Gefahren, aber nicht vor Ängsten fliehen. Flugangst wurde erlernt und ist dadurch gut behandelbar. Man setzt an den zugrundeliegenden angstbesetzten Themen an und erarbeitet Strategien zur Angstüberwindung", erklärt Psychologin und Autorin **Irene Rausch** .

Über die Autorin

Die gebürtige Wienerin **Irene Rausch** war in ihrer Jugend selbst als Flight Attendant der führenden österreichischen Fluglinie tätig. Nach ihrem Studium der Psychologie an der Universität Wien und postgraduellen Ausbildung zur Klinischen-und Gesundheitspsychologin spezialisierte sie sich ab 1998 auf die Behandlung von Angststörungen und Flugangst. Neben der Leitung von Flugangstseminaren konzipierte sie als Trainerin Seminare in den Bereichen Notfallorganisationen und Katastrophenmanagement. Sie leistete notfallpsychologische Betreuung unter anderem nach dem Brand im Gletscherbahntunnel in Kaprun, unterstützte betroffene Flugzeugbesatzungen nach den Anschlägen von 9/11 oder Heimkehrer nach der Tsunamikatastrophe in Thailand. Rausch ist zertifizierte Trainerin der International Critical Stress Foundation (ICISF – USA) und Notfallpsychologin im Notfallpsychologischem Dienst Österreich (NDÖ). Weitere Informationen auf glücklichfliegen.at

Die zweite Auflage des Buchs „Glücklich fliegen – wie auf Wolke 7" (ISBN 978-3-904123-73-0, 256 Seiten) ist im Seifert Verlag erschienen und im gut sortierten Buchhandel sowie online ab 19,99 Euro (eBook) unter anderem auf amazon.de, thalia.at odermorawa.at erhältlich.

+ + + BILDMATERIAL + + +

Das Bildmaterial steht zur honorarfreien Veröffentlichung im Rahmen der redaktionellen Berichterstattung zur Verfügung. Weiteres Bild-und Informationsmaterial im Pressebereich auf leisure.at (Schluss)