

Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Seminar

Frage	Antwort
Wie ist das Seminar aufgebaut?	<p>Unser Seminar basiert auf wissenschaftlich fundierten und psychologisch aufeinander abgestimmten Inhalten.</p> <p>Einen genauen Ablauf, inkl. Zeitrahmen finden Sie auf unserer Homepage</p> <p>.</p>
Wo kann ich mich für das Seminar anmelden?	<p>Bitte schicken Sie bei Interesse ein Email an:</p> <p>therapie@barbara-pencik.at</p>
Ist es möglich, nur einzelne Teile des Seminares zu absolvieren?	<p>Aufgrund der oben erwähnten Struktur bauen die einzelnen Tage und Inhalte aufeinander auf. Daher ist eine Absolvierung einzelner Elemente nicht möglich und auch aus psychologischer Sicht nicht sinnvoll.</p> <p>Bitte beachten Sie dies bei Ihrer Zeitplanung! Die angegebenen Uhrzeiten (Beginn- und Endzeiten!) sind verbindlich.</p>
<p>Ich leide an Höhen-, Platz-, sozialer Angst und/ oder an Angst vor Kontrollverlust.</p> <p>Ist das Seminar das Richtige für mich?</p>	<p>In jedem Fall.</p> <p>Viele Menschen, die unter Flugangst leiden, kämpfen mit darunter liegenden Ängsten.</p>

	<p>Die Strategien zur Angstbewältigung, die im Seminar erlernt werden, basieren auf grundsätzlichen, wissenschaftlichen fundierten Konzepten. Diese beziehen sich nicht nur auf Flugangst. Des Weiteren bieten wir durch unterschiedliche Programmpunkte im Seminar Gelegenheiten, sich schrittweise mit den angeführten Ängsten auseinander zu setzen. Selbstverständlich immer unter Begleitung.</p>
<p>Ich möchte gerne buchen, jedoch kollidiert ein pünktlicher Beginn mit einem für mich wichtigen Termin. Wie soll ich vorgehen?</p>	<p>Bitte planen Sie an den Kurstagen ausreichend Zeit und Puffer ein, zum Seminarort zu kommen. Ebenso danach, wenn der Kurstag endet.</p> <p>Dies ist eine wichtige Strategie, um Ruhe für Verarbeitung des Erlernten und Raum für den geplanten Effekt zu schaffen.</p> <p>Unser Seminar design findet im Gruppensetting statt. Sprich ein gemeinsamer Beginn ist aus gruppendynamischen Gründen sehr wichtig. Weiters haben wir für gewisse Seminartage benötigte Programmpunkte bereits weit im Vorfeld Reservierungen getätigt, an die wir uns verbindlich halten müssen.</p>

<p>Ich kann mir vorstellen, Alles zu absolvieren- nur die praktischen Teile nicht.</p> <p>Wie soll ich vorgehen?</p>	<p>Es ist völlig normal, dass im Zuge von Angstgefühlen ein starker Impuls, Drang, manchmal sogar ein gefühlter Druck entsteht, in die Vermeidung zu gehen. Es ist ganz wichtig, dass Sie wissen:</p> <p>Vermeidung= Futter für die Angst.</p> <p>Sprich mit jedem Mal der Vermeidung wächst die Angst künftig auf ein noch größeres Ausmaß heran.</p> <p>Wir haben das Seminar design bewusst mit praktischen Teilen gestaltet, weil ansonsten die Angstbewältigung auf einem rein theoretischen Level bleibt.</p> <p>Erfahrungen und zahlreiche Rückmeldungen zeigen uns, dass gerade diese Teile ein wertvoller Schritt sind</p>
<p>Ich traue mir im Moment nicht zu das Seminar alleine zu absolvieren. Kann ich meine:n Partner:In mitnehmen? Ist das sinnvoll?</p>	<p>Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und Überforderung sind während des Entscheidungsprozesses absolut normal und Bestandteil der ersten Überwindung der anfänglichen Hemmschwelle.</p> <p>Lassen Sie sich nicht unterkriegen! Das Ziel im Seminar ist es, Sie selbst so zu stützen und aufzubauen, dass Sie unabhängig und selbstbestimmt mit dem Flugzeug reisen können. Begleitpersonen mögen zwar anfänglich ein gutes, stützendes Gefühl auslösen, suggerieren der Psyche aber</p>

	<p>langfristig, dass es alleine unsicher ist zu fliegen.</p> <p>Das wäre eine sogenannte „Angstfalle“, die negative Emotionen verstärkt.</p> <p>Sie sind im Seminar niemals alleine und immer begleitet.</p> <p>Notiz: Diese Erläuterung dient als Gedankenanstoß. Sie entscheiden selbstverständlich selbst, ob Sie alleine oder zu zweit kommen!</p>
In welchen Sprachen wird das Seminar angeboten?	In deutscher Sprache.
Gibt es Seminare für Kinder?	Im Augenblick wird unser Seminar ausschließlich für Personen ab 18 Jahren angeboten.
Ich kenne jemanden in meinem nahen Umfeld, der/ die an Flugangst leidet und möchte dieser Person das Seminar gerne schenken. Ist das sinnvoll?	<p>Ein wichtiger Schritt und Grundsatz im richtigen Umgang mit Angst ist das Vorhandensein einer persönlichen Motivation. Sprich der/die Betroffene sollte einen eigenen, persönlichen Wunsch hegen, die Angst in den Griff zu bekommen. Bei Menschen, die eigenmotiviert in das Seminar kommen, ist die Erfolgsquote besonders hoch.</p> <p>Jemanden zu „zwingen“ oder „zwangs zu beglücken“ kann kontraproduktiv sein, den</p>

	<p>Druck erhöhen und somit den Erfolg mindern.</p> <p>Vorschlag: Fragen Sie die Person, ob ein persönlicher Wunsch besteht, vermehrt bzw. angstfreier zu fliegen, dann wird der Effekt sehr wahrscheinlich ein besserer und langfristiger sein.</p>
<p>Ich habe das Seminar in der Vergangenheit besucht, mein letzter Flug liegt bereits länger zurück. Gibt es eine Möglichkeit, das Erlernte aufzufrischen bzw. eine Reflexion vorangegangener Flüge zu machen?</p>	<p>Es gibt seit 2024 die Möglichkeit „Follow-up“ Nachmittage zu besuchen. So wie es im Luftverkehr nach einem Flug ein sogenanntes Debriefing (eine Nachbesprechung) gibt, können auch Sie sich für eine solche anmelden.</p> <p>Schicken Sie bitte ein Email an: therapie@barbara-pencik.at</p>
<p>Wie hoch ist die Erfolgsquote im bzw. nach dem Seminar?</p>	<p>Sehr hoch. Es erreichen uns regelmäßig Rückmeldungen vorangegangener Teilnehmer:Innen, die entspannter und somit mit mehr Freude fliegen. Wichtig ist, dass Sie auch nach dem Seminar aktiv am Üben des Erlernten bleiben. Empfohlen wäre innerhalb der ersten 4-6 Monate nach dem Kurs einen Flug zu buchen. So können sich die neu erlernten Inhalte und alle Erfahrungen gut festigen und verankern.</p>
<p>Die Inhalte wurden mit großer Sorgfalt von Mag. Barbara Pencik erstellt.</p>	

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne über Email an: therapie@barbara-pencik.at an
uns!