

(Ebook free) Reise Know-How Praxis Fliegen ohne Angst: Ratgeber mit vielen praxisnahen Tipps und Informationen (Sachbuch)

Reise Know-How Praxis Fliegen ohne Angst: Ratgeber mit vielen praxisnahen Tipps und Informationen (Sachbuch)

Von Frank Littek

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #461214 in BcherVerffentlicht am: 2009-02-01Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 6.69 x .47b x 4.17l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 68.Mb

Von Frank Littek : Reise Know-How Praxis Fliegen ohne Angst: Ratgeber mit vielen praxisnahen Tipps und Informationen (Sachbuch) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all

praised Reise Know-How Praxis Fliegen ohne Angst: Ratgeber mit vielen praxisnahen Tipps und Informationen (Sachbuch):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Groe Faszination fr's FliegenVon sabatayn76Frank Littek hat ein Buch ber's Fliegen geschrieben, das sich meiner Meinung nach nicht nur fr Personen mit Flugangst eignet, sondern auch fr alle spannend sein drfte, die sich erstmals mit Flugzeugtechnik oder der Kunst des Fliegens auseinandersetzen wollen und ein allgemeinverstndliches Buch suchen. Man findet im Buch nicht nur Informationen zu Angst und Flugangst, sondern auch zu Grundlagen des Fliegens, zu Funktionen bestimmter Flugzeugteile, zu einzelnen 'Stationen' des Fliegens (z.B. Start und Landung) und zum Cockpit. Recht ausfhrlich werden auch verschiedene Entspannungsverfahren beschrieben.Ich habe keine ausgeprgte Flugangst, bin im Flugzeug aber nie entspannt, erschrecke bei jedem Luftloch und bin bei der Landung jedes Mal ganz unglubig, wie der Pilot mich wieder sicher auf den Erdboden gebracht hat. Da ich gerne Dinge verstehe und der berzeugung bin, dass mehr Wissen weniger Angst bedeutet, habe ich bereits 'Warum sie oben bleiben' gelesen, was mir aber ein wenig zu technisch war. 'Fliegen ohne Angst' hat nun genau das erreicht, was ich mir von 'Warum sie oben bleiben' versprochen hatte: ich habe Sachverhalte viel besser verstanden und habe eine regelrechte Faszination fr's Fliegen entwickelt (Mal sehen, ob ich die beim nchsten Flug auch noch habe....).Die Informationen, die im Buch geboten werden, sind sehr knapp, aber fundiert. Die Bilder verdeutlichen das Geschriebene hervorragend und haben mir sehr geholfen, alles zu verstehen. Alles in allem macht die Lektre viel Spa, auf jeder Seite stt man auf ein spannendes Detail, durchgehend kann man viel lernen und dieses neu erlangte Wissen in eigene Erfahrungen einbetten.Sehr schn fand ich, dass der Autor genau die Dinge erwnt, die ich mich beim Fliegen oft gefragt habe, dass Gerusche und Bewegungen erklrt werden und dass so tatschlich dafr gesorgt wird, dass man sich weniger katastrophisierende Gedanken macht.Die Entspannungstechniken waren mir bereits gelufig, da ich Psychologin bin, und ich denke nicht, dass ich diese Techniken im Flugzeug anwenden werde bzw. anwenden muss. Mir haben die Erklrungen schon sehr geholfen, und ich bin gespannt, wie ich meinen nchsten Flug erleben werde. Das kleine Bchlein werde ich in 10 Tagen, wenn ich wieder fliege, auf jeden Fall in meinem Handgepck haben, und ich werde beim Flug sicherlich viele Dinge nochmals nachlesen und anhand des Buches verfolgen.Ein groes Dankeschn an den Autor fr dieses spannende, hilf- und lehrreiche Bchlein!0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fliegen ohne AngstVon LinaDas Buch wurde von mir als Angsthase gekauft, in der Hoffnung ein paar Tipps und Tricks gegen meineAngst zu bekommen.Tatschlich hilft es, wenn man sich drauf einlst.Die Bilder zwar aus den 90ern, aber es wird super viel erklrt.Empfehle ich gerne weiter.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gutes Buch bei FlugangstVon Froschbin wohl noch nicht ganz "geheilt" aber nach dem Lesen des Buches bin ich schon ruhiger und kann gelassener den Flug antreten. Die technischen Details sind interessant beschrieben, die Entspannungsungen gut erklrt und in der Praxis machbar - ich bin sehr zufrieden

KurzbeschreibungDer Sachbuchratgeber gegen Unwohlsein und Angst beim FliegenWarum sie oben bleiben: Fliegen leicht verstndlichDer Flugablauf aus der Sicht des PassagiersIrritierende Erscheinungen whrend des Flugs und ihre normalen UrsachenFlugzeuge und ihre BelastbarkeitWartung der Maschinen, Ausbildung und Training des PersonalsSichere FluggesellschaftenSofortmanahmen bei akuter FlugangstEntspannungstechniken mit langfristigen WirkungenTips zur Erhhung der eigenen SicherheitLuftfahrtbegriffe und ihre BedeutungPressestimmen:ekz- Informationsdienst: "Ein Musterbeispiel fr jeden, der wissen mchte, wie man mglichst viel Information mglichst platzsparend, allgemeinverstndlich und sachbuchnah aufbereiten kann. Am meisten berzeugen dabei das bersichtliche, angenehme Layout. Und natrlich nicht zuletzt der jederzeit sprbare Sachverstand des Autors."usabuch.com: "Frank Litteks Buch hilft, die Nerven zu beruhigen. Dieses Buch ist eine groe Hilfe, einen Flug angenehmer und entspannter zu erleben." (Buch der Woche. 21.01.01)Financial Times Deutschland: "Wer trotzdem in die Luft muss und vor dem Start den kalten Angstschwei im Nacken sprt, knnte zum Werk von Frank Littekt greifen. "Fliegen ohne Angst" ist gut aufgebaut und nchtern geschrieben. Das bchlein hilft Vorurteile und ngste abzubauen und erklrt verstndlich, das in Flugzeugen vor sich geht. Littek bricht dabei eine Lanze fr den Flugverkehr und endet mit Verhaltensregeln und Entspannungsungen." (27.11.01)Der Praxisratgeber gegen Unwohlsein und Angst beim Fliegen: Ursachen, Hintergrnde, Tips zur Soforthilfe und zur langfristigen VorbereitungKlappentextFlugangst: Theorie der Flugangst, Krperliche Auswirkungen, Phobien Grundlagen des Fliegens: Warum es kein Wunder ist, wenn 400 t fliegen, Auftrieb, Tragflche, Klappen, Ruder, Triebwerk, Fahrwerk, Eis und Schnee Als Passagier und im Cockpit: Vor dem Flug, Der Start, Reiseflug, Landeanflug, Landung, Nach der Landung Eingebaute Sicherheit: Warum ein Flugzeug sicher ist, Versuchsaufbau, Tests und Checks, Sichere Airlines, Medienberichte und Fakten, Wie alt ist ein Flugzeug? Richtiges Verhalten an Bord Entspannungstechniken: Kurzfristige Hilfsmittel, Langfristige Strategien, Autogenes Training, Akupressur, Muskelrelaxation, Atemtechniken, Mentales Training