

STELLEN SONNTAG

Flugangst: Manager leiden still

Auch Führungskräften fehlt beim Fliegen das Vertrauen. Doch zugeben will dies kaum jemand

Je gehobener die Position, desto grösser die Wahrscheinlichkeit, regelmässig in ein Flugzeug steigen zu müssen: Führungspositionen vertragen sich nicht mit Flugangst. So manch einer greift lieber zu Tabletten oder Alkohol, statt sich dem Problem zu stellen.

VON MANUELA SPECKER

Der Stürmer des Hamburger SV, Paolo Guerrero, sass einst wochenlang in Peru fest, weil er sich nicht getraute, in ein Flugzeug zu steigen, das ihn zurück nach Deutschland bringt. Er hatte mehrere Versuche unternommen, entschied sich aber jeweils im letzten Moment zum Rückzug. Bundesrätin Simonetta Sommaruga sagte bei ihrem Amtsantritt in einem «SonntagsBlick»-Interview, dass sie nicht gerne fliegt und auch nur, wenn es unbedingt sein muss.

Flugangst wie bei Guerrero oder ein Unbehagen wie bei der Bundesrätin sind ein weit verbreitetes Phänomen. Laut der Psychologin Bettina Schindler, die für die Swiss Flugangst-Seminare durchführt, fühlen sich rund 30 Prozent unwohl im Flugzeug, 15 Prozent erleben richtige Angstzustände.

DER FANTASIE von ängstlichen Flugpassagieren sind keine Grenzen gesetzt: ein Triebwerksausfall, ein abgebrochener Flügel, ein Fahrwerk, das sich bei der Landung nicht ausfahren lässt – jedes Geräusch, jedes Ruckeln registrieren Angstpassagiere und treibt sie in den Alarmzustand, obwohl es keinerlei Grund zur Beunruhigung gibt.

Es reicht bereits, wenn die Stewardess etwas eiliger als üblich den Gang entlangschreitet oder wenn sie ernst



Der Schrecken vor den Turbulenzen – ein weit verbreitetes Phänomen.

guckt, um beim betreffenden Passagier Untergangsszenarien auszulösen.

Die Flugbegleiter wissen es nur zu gut: Auch Manager in Anzug und Krawatte klammern sich immer wieder verkrampft am Sitz fest. «Ich habe bei mir Führungskräfte in Behandlung, die unter Flugangst leiden», sagt der Psychologe und Coach Leo Hackl. Nicht einmal Crewmitglieder sind davor gefeit; Hackl hatte auch schon zwei langjährige Piloten in der Therapie, «solche Ängste machen vor niemandem Halt». Und somit auch nicht vor Vielfliegern.

DOCH FLUGANGST bei Managern ist meistens ein Tabuthema. «Gerade Führungskräfte haben oft das Gefühl, sie dürften sich keine Blöße geben», so Hackl. Dieselbe Beobachtung macht Bettina Schindler. Ein Manager, der bei ihr im Moment in Einzelbehandlung ist, würde nie ein öffentliches Flugangst-Seminar besuchen. «Er meinte, er könne sich dies in seiner Position nicht leisten», sagt die Psychologin. Viele Führungskräfte würden deshalb ihre Flugangst lieber verdrängen, sich mit Tabletten oder Alkohol helfen oder den Flügen ausweichen und sämtliche Geschäftsreisen per Zug oder Auto absolvieren.

Das wiederum ist Gift für die Karriere. Auf Dauer kann es sich niemand leisten, so viel Zeit für Geschäftsreisen einzuberechnen oder sich von internationalen Meetings fernzuhalten. Daran haben auch Videokonferenzen nichts geändert: Diese kommen vor allem zum Einsatz, wenn keine Zeit verloren werden darf oder wenn es unmöglich ist, die Teilnehmer aus allen Herren Ländern an einen Tisch zu bringen. Der persönliche Kontakt ist und bleibt unabdingbar.

Gegen Flugangst lässt sich wie gegen alle Phobien etwas unternehmen, nach der Erfahrung von Leo Hackl reichen meistens sogar ein bis zwei Sitzungen. Das zweitägige Flugangst-Seminar der Swiss ist mit einem Flug an eine eu-

ropäische Destination verbunden. Unter anderem erläutern Piloten die technischen Details des Fliegens. Psychologen vermitteln Entspannungstechniken und Übungen, wie negative Gedanken umgewandelt werden können.

Mit Statistiken allein, die aufzeigen, wie unwahrscheinlich ein Flugzeugunglück ist, lässt sich die Flugangst nicht besiegen. Auslöser kann ein Absturz sein, über den berichtet wird, aber auch eigene unangenehme Erlebnisse wie ein turbulenter Flug durch einen Gewittersturm.

Eine interessante Beobachtung macht der Psychotherapeut Hans Morschitzky: «Die meisten Menschen, die von sich behaupten, unter Flugangst zu leiden, fürchten sich nicht vor einem Absturz. Hinter der Angst steckt vielmehr ein Vertrauensproblem, sei es in Bezug auf das Personal oder in Bezug auf die Technik.» Das stimmt mit den Äusserungen vieler Passagiere überein, die vor allem Mühe damit bekunden, in der Luft keinerlei Kontrolle über das Geschehen zu haben. «Hingegen vertrauen sie den eigenen Fahrkünsten, obwohl die Gefahren im Strassenverkehr grösser sind und sie nicht wissen, welchen Risiko-Verkehrsteilnehmern sie begegnen könnten», bringt es Morschitzky auf den Punkt.

DIE ERFOLGSQUOTE von Flugangst-Therapien ist relativ hoch; sie soll laut Bettina Schindler bis zu 90 Prozent betragen. Auch der Fussball-Profi Paolo Guerrero scheint seine Flugangst erfolgreich überwunden zu haben. Nachdem bekannt geworden war, dass der Stürmer des Hamburger SV panische Angst vor dem Fliegen hat, haben sich mehr als 150 Flugangst-Experten beim Verein gemeldet. Dieser schickte einen Psychologen nach Peru – bald darauf wurde Guerrero wieder in Hamburg gesichtet. Trikot-Sponsor des Hamburger SV ist übrigens die Fluggesellschaft Emirates.

excellent
PERSONALDIENSTLEISTUNGEN AG

NEUE «Sommerstellen» im Aargau:

• **Sachbearbeiterin Einkauf**

Beschaffung elektronischer Schaltungen
– Kfm. Ausbildung – Erfahrung im Einkauf
– Gute EDV- und Englischkenntnisse

• **Techn. Mitarbeiter / AVOR**

Mithilfe in der Fertigung Schäumtechnik
– Technische Ausbildung
– Erfahrung in Produktionsbetrieb

• **Sachbearbeiterin Treuhand**

Mitarbeit in einem Treuhandunternehmen
– Mithilfe bei Finanz- und Lohnbuchhaltung
– KV-Lehre und Erfahrung als SB Treuhand

• **Jetzt anrufen – ab sofort und gutbezahlt:**

– 3 Hochbauzeichner
– 2 Automaten für Schaltanlagen in Baden
– 5 Dachdecker
– 4 Trockenbauer

Excellent Personal AG
Langhaus 1, 5400 Baden
Telefon 056 200 20 80
Weitere Stellen finden Sie unter:
www.excellent.ch



> Lernfreude!
Das wünscht Ihnen
Ihre Schule: hkvaarau.ch

ABB Technikerschule, Baden
Höhere Fachschule HF
für eidg. anerkannte Bildungsgänge



Lust auf Bildung?
Lust auf Erfolg?
www.abbt.ch

begleiten beraten bewegen

arkadis

Die Stiftung Arkadis in Olten sucht eine Führungspersönlichkeit als:

Geschäftsführer (w / m)

In dieser Funktion übernehmen Sie die Gesamtverantwortung für das operative Geschäft und arbeiten dabei eng mit den vier Bereichsleitungen (Beschäftigung und Wohnen, Netzwerk, Therapie und Beratung, Interner Dienst) der Stiftung zusammen. Der Geschäftsführer entscheidet als oberstes Organ der operativen Ebene über bereichsübergreifende Aufgaben und löst entsprechende Probleme. Als Vertreter in Branchenverbänden und im Dialog mit Behörden garantieren Sie, dass die Interessen der Stiftung gewahrt werden. Sie rapportieren direkt an den Stiftungsrat.

Für diese anspruchsvolle und interessante Funktion bringen Sie ein abgeschlossenes Studium als Ökonom, Jurist oder eine vergleichbare Ausbildung mit. Sie verfügen über mehrjährige Berufs- und Führungserfahrung (mit Vorteil in Non-Profit-Organisationen und/oder im Behindertenwesen) und haben sich im Bereich Personalführung weitergebildet. Als sachkundige Führungskraft initiieren Sie notwendige Veränderungen und setzen diese zielorientiert um. Ihre Mitarbeitenden wollen Sie fördern und fordern sowie mit diesen gemeinsame Ziele erreichen. Sie sind bereit, Ihre persönliche Handlungskompetenz stetig weiter zu entwickeln. Als kommunikative Persönlichkeit verfügen Sie idealerweise über ein grosses Netzwerk, insbesondere im Kanton Solothurn.

Gerne erwarten wir Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen. Für Auskünfte wenden Sie sich an Dr. Daniel Menzi, Präsident des Stiftungsrates, Aarauerstrasse 10, 4600 Olten, Telefon 062 287 00 00 oder per Email (daniel.menzi@arkadis.ch).

Die Stiftung Arkadis ist eine Sozialinstitution. Die über 200 Mitarbeitenden engagieren sich hauptsächlich in der Betreuung und Förderung von jährlich gut 900 Kindern und Erwachsenen mit einer Behinderung oder einer anderen Entwicklungsbeeinträchtigung. Zudem unterstützen sie Menschen mit persönlichen, sozialen und gesundheitlichen Fragestellungen. Die fachlich speziell ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen sich für die Integration dieser Menschen in die Gesellschaft ein.

Ihre Unterstützung...

Unsere Mandantin, eine weltweit tätige Firmengruppe mit Sitz im Raum Zürich Limmattal, hat sich mit ihren Spitzenprodukten und erstklassigem Service während vielen Jahren einen hervorragenden Namen aufgebaut. Zur Unterstützung diverser Bereichsleiter suchen wir eine selbständige, zuverlässige und belastbare Persönlichkeit als

Bereichsassistent/in 100%

Ihre Aufgaben: Sie erstellen diverse Präsentationen, Statistiken und Analysen auf Excel und helfen bei Reportings mit. Das Organisieren von Reisen, internen Meetings und die Unterstützung bei externen Meetings gehören ebenfalls zu Ihrem Aufgabengebiet. Sie führen die Korrespondenz in Deutsch und Englisch und nehmen Übersetzungen in diesen Sprachen vor. Das Überwachen und Aktualisieren diverser Handbücher und Richtlinien, die Betreuung des Formularwesens, Koordination und Organisation verschiedener Sekretariatsarbeiten und Mithilfe bei der Organisation von Mitarbeiter-Anlässen, wie Schulungen / Trainings / Events, runden diese attraktive Stelle ab.

Ihr Profil: Sie verfügen über eine erfolgreich abgeschlossene kaufmännische Grundausbildung und haben einige Jahre Erfahrung in vergleichbarer Funktion. Die Weiterbildung als Direktionsassistent/in wäre für diese Position von Vorteil. Ihre Englischkenntnisse sind sehr gut und sie beherrschen die deutsche Sprache in Wort und Schrift. Gute MS-Office Kenntnisse und ein gutes Zahlenflair werden vorausgesetzt. Sie sind flexibel, teamfähig, ein Organisationstalent und behalten in hektischen Zeiten einen kühlen Kopf.

Ihre Bewerbung: Unsere Beraterin, Yvonne Amrein, kennt die Details dieser attraktiven Position und gibt Ihnen gerne telefonische Vorkunfte. Ihre Bewerbungsunterlagen mit Handschrift und Foto werden mit absoluter Diskretion behandelt.

Personal Sigma Aarau AG
Jurastrasse 6, 5001 Aarau, Telefon 062 824 66 24
yvonne.amrein@ps-aarau.ch, www.ps-aarau.ch

personalsigma