

Nooit meer vliegangst! : een zelfhulpboek om vliegangst te overwinnen / Cor Anneese. - 2e [herz.] dr, Houten : Bohn Stafleu van Loghum, 2010. - 112 p : ill ; 25 cm.

Vliegangst komt veel voor en belemmert mensen om gebruik te maken van een comfortabele manier van reizen. De auteur schreef een zelfhulpboek om vliegangst te overwinnen. Vliegangst bestaat uit een verzameling diverse angsten die mensen kunnen hebben: engtevrees, hoogtevrees, angst voor overvallen etc. In deel 1 komt alles aan de orde wat met vliegen en met angsten te maken heeft. Bij elk hoofdstuk worden oefeningen gegeven die de lezer in staat stellen concreet aan de slag te gaan. Elk hoofdstuk geeft ook een samenvatting van wat onthouden moet worden. In deel 2 staat het angstprofiel van de passagier centraal. Er worden zelftests gegeven om het eigen angstprofiel te ontdekken. Ook pasklare methoden worden behandeld en oefeningen gegeven. De auteur geeft ook aan wat de luchtvaart betekent, de veiligheid en de voorschriften worden exact beschreven, van belang om een rustig beeld te krijgen wat een vliegreis inhoudt. Ademtechnieken worden toegelicht, spieroefeningen gegeven en je leert systematisch van verkeerde voorstellingen over het vliegen afstand te nemen. De auteur maakt gebruik van de cognitief gedragsmatige aanpak vanuit de psychologie en psychotherapie. Hij gaat niet uitvoerig in op gebruik van de methode in een groepssituatie. Een prettig leesbaar, goed toepasbaar boek.

Bestelnummer: 2009465199

Bibliotheekprijs: 27.36