



Eks-pilot kombinerer flykompetanse med NLP, coaching og nevrotapping:

Slik blir du kvitt flyskrekk og angst

Dørene er lukket, og du har ingen vei ut før flyet er fremme. Hjertet begynner å dunke raskere, du puster raskere, kaldsvetter og adrenalinet øker. Heldigvis kan du lære deg å forebygge og håndtere slike angstanfall, blant annet ved å ta kontroll over pusten og hvordan du tenker.

Flyskrekk er en av de vanligste for-
mene for fobi. Rundt 60 prosent av
flypassasjerer føler en eller annen grad av
ubehag når de reiser med fly, mens rundt
10 prosent er så redde at det kan kalles en

flyskrekk eller fobi. De hyperventilerer og
kan bli så stresset at de besvimer. Utenom
dette er det også de som ikke klarer å se
på et fly eller nærme seg et fly uten å få
angstanfall.

Men flyskrekkcoach Elisabeth Tanum har erfaring med at det er fullt mulig å kontrollere, dempe eller bli kvitt disse angstanfallene ved hjelp av enkle selvhjelpsmetoder. Elisabeth var yrkespilot på passasjerfly fra hun var 24 år, og allerede som 30-åring ble hun utnevnt til flykaptein i Norwegian. I dag jobber hun fulltid som NLP-coach og -trener, og hun har spesialisert seg på å hjelpe mennesker med å mestre sin flyskrekk.

– Frykt er ikke noe vi har. Frykt er noe vi gjør. Det er noe vi skaper med våre

sanser, med våre indre bilder og vår egen indre dialog, sier hun. Dermed er det også mulig å endre på hvordan vi tenker og former våre indre sanseopplevelser og indre dialog om det som skjer.

Elisabeth kombinerer sin egen kompetanse fra flybransjen med NLP, coaching og nevrotapping, som er en videreutvikling av tankefeltterapi (TFT).

– Når de går ut fra meg, har de noe praktisk de kan bruke, før, under og etter flygningen. Det skal være så enkelt som mulig.

Rasjonelle fakta hjelper ei

Ingen annen form for transport er så overvåket, så godt undersøkt og gransket som kommersiell luftfart. Det er også kjent at det er mye farligere å kjøre bil enn å sitte på i et fly, ifølge statistikken. På verdensbasis gjennomføres 92.000 flygninger hver dag, og det skjer kun én ulykke per 3,1 millioner flygninger. Hvis hvert fly har rundt 192 personer om bord, blir det en risiko på 1 til 16.000.

– Du skal fly i ganske mange år, mer enn din levetid, før du kan bli en del av den statistikken, sier Elisabeth. Sjansen for å bli utsatt for en bilulykke er til sammenligning 1 til 5000.

Som pilot skjønte Elisabeth fort at rasjonell statistikk og tall ikke hjelper dem som har flyskrekk.

Nå vet hun at det som hjelper, er at de lærer noen enkle teknikker og metoder de kan bruke selv, slik at de klarer å beherske og forebygge angstanfall.

– Det nytter ikke å fortelle dem at det er helt trygt å fly. Det hjelper ikke dem i det hele tatt, så lenge de føler seg utrygge. Jeg er opptatt av at de skal lære noe enkelt og noe praktisk, sier Elisabeth. Et av hennes favorittmotto har hun fra sin mentor Gillian Godtfredsen: *«Hjelp til selvhjelp er den beste hjelpen en kan få.»*

Indre representasjon skaper frykt

Det er de indre representasjonene og tankene våre som avgjør om vi får angst eller ikke, og de er forskjellige fra person til person. Mange er redde for ikke å ha kon-

troll selv, for de har ikke sine egne hender på rattet. Noen får klaustrofobi og de føler seg innstengt, for de kan ikke rømme før flyet har landet og motoren er skrudd av. Andre har angst for angsten – de er redde for å få et panikkanfall i flyet.

– De som har det verst, er de som er

redde for å dø, noe som all angst bunner i. De danner virkelig svarte bilder for seg selv. De tror at det kan skje noe katastrofalt, at flyet plutselig kan falle ned. Fokus på katastrofale tanker skaper ubehag som igjen genererer ubehagelige tanker og følelser, sier Elisabeth. ►



Som NLP-coach jobber hun med å endre på hvordan vi forandrer slike skrekkelige, fryktinngytende ideer og tanker i hodet til tanker som er mer håndterbare og behagelige.

– Vi har filtre i sinnet som tolker informasjon. Det er ikke hva du tenker på, men hvordan du tenker på det, som er viktig. En som synes det er deilig og avslappende å fly, har et helt annet bilde av å fly, sier hun. Det man endrer på i en coachingtime, er hvordan man tenker om å fly og flyging.

Pusten er nøkkelen

Hos Elisabeth får man praktiske og enkle selvhjelpsverktøy man kan bruke både for å håndtere angstanfallene og i beste fall unngå at man får dem. Det første handler om å ta kontroll over pusten.

– Det eneste man som passasjer har kontroll over i et fly, er sine egne følelser og sin egen tilstand. Det er pilotene som er i kontroll av flyet. Jeg sier: «Ta kontroll over pusten. Det er første nøkkel til å ta kontroll over sine egne følelser og tilstand.»

Pusteøvelsen går ut på at når de puster ut, skal de tenke: «Jeg er.» På utpust skal de gi seg selv den tilstanden de ønsker om bord i en flymaskin, enten det er glede, ro, trygghet eller fred. Det kan være så mangt. Så fort de begynner å svette og bekymre seg, skal de begynne å puste med en gang.

Når de har fått kontroll over pusten, kan de bruke nevrotopping som de har lært fra meg. Dette kan de bruke på seg selv både før, under og om nødvendig etter flyvningen.

En dame som ikke hadde flydd på 11 år, deltok på et flyskrekk-kurs hos Elisabeth. Hun ble fysisk dårlig bare av å se et fly på TV. Etter kurset bestilte hun en flybillett, og like før flyturen hadde hun en time hos Elisabeth for å få litt påfyll. Ikke mange dager senere sendte hun bilder av seg selv der hun leste en bok i Italia. Også hun lærte de samme enkle metodene med pusting og nevrotopping.

– Det viktigste er at når de har lært vår metode, er den enkel å huske når de senere skal gjøre det på seg selv, sier Elisabeth.

Metoden er også veldig diskret. Ingen kan se at du gjør det, og du kan gjøre det hvor som helst, når som helst. Så du kan gjøre det i flysetet uten at noen ser rart på deg.

Blir med på en reise

Noe annet hun gjør under coachingtiden, er å ta klienten med på en typisk flyreise. Da leder hun klienten til å fremkalle alle bildene, lydene og de andre sanseopplevelsene han eller hun får på ulike stadier av reisen – fra dørene lukkes til flyet parkeres.

Elisabeth spør: «Hva hører du? Hva kan du se? Hva kjenner du?» Under en slik reise avmytiserer hun noen av klientenes skrekkscenarier. Hun lærer dem å bli bevisst på hva det er som trigger frykten når de skal fly, enten det er en bevegelse, at dørene lukker, høye lyder eller andre sanseopplevelser. Da er det lettere å vite når du skal begynne å forebygge angstanfallet.

Coaching via Skype

Å fly for å møte Elisabeth er ikke alltid så aktuelt for dem som har flyskrekk. For dem som ikke tør å fly eller bor langt unna





Helhetlig visjon

Elisabeth praktiserer nå som **Professional Coach** og er **NLP-trener ved Nordic Coach & NLP Academy (NOCNA), sammen med Gillian Godtfredsen og Melinda M. Merunada.**

De driver også ved The Paradigm Academy, som har kurs og akkrediterte utdanninger innenfor healing, metafysikk, helsefremmende arbeid og åndelig utvikling

– Det som tiltrakk meg til dem, er at de har en høy etisk bevissthet i forhold til å jobbe med mennesker, og de ser helheten og hele mennesket – både gjennom det spirituelle og NLP. Det er den helhetlige visjonen som Gillian har hatt i alle år som traff meg da jeg begynte her, sier Elisabeth og minnes tilbake til sin bestemor fra barndommen. Dersom Elisabeth hadde vondt i ørene eller magen, så bad hun alltid bestemoren om å legge hendene på henne, for hun visste at det lindret smerten.

– Det mest naturlige i min barndom var å få healing i stedet for smertestillende. Ingen kalte det healing da. Det var det mest naturlige i verden for meg. Men jeg fant ut at ikke alle syntes det var like naturlig da jeg ble eldre!

Det var med dette utgangspunktet Elisabeth ble tiltrukket av NOCNA, fordi det er en skole som har sitt utspring i The Paradigm Academy. NOCNA tilbyr utdannelse i NLP og coaching som er internasjonalt akkreditert av uavhengige fagorganisasjoner. Begge skoler tilbyr kurs på nettet.

Oslo, tilbyr Elisabeth coaching via Skype. Derfor har hun kunder fra hele landet, fra Finnmark i nord til Agder i sør.

Forutsetningen er at man har webkamera og dataprogrammet Skype, som er gratis. Via Skype kan man vise seg selv i helfigur, slik at det er mulig å demonstrere nevro-tappingen stående og gå igjennom alle øvelsene skritt med skritt med veiledning.

For noen er det nok med én coaching-time, mens

andre må ha to. Det er avhengig av hvor hardt frykten sitter i. Ellers holder hun også kurs i flyskrekk i Oslo, som varer i to og en halv time. Elisabeth tar også imot barn som har flyskrekk.

– Barn er veldig klar for å gjøre nye teknikker som er morsomme og spennende. De er ofte mye enklere å jobbe med enn voksne. Barn er veldig åpne og gjør ting med den største selvfølgelighet. De har et mer åpent sinn, så det går veldig fort med dem, sier Elisabeth.

Frykt er helseskadelig

Metodene Elisabeth bruker mot flyskrekk,

kan fungere ved mange typer angst, som for eksempel sceneskrekk, prestasjonsangst og alle slags fobier. Elisabeth behandler mange forskjellige typer angst, ikke bare flyskrekk.

– Symptomene er de samme for flere typer angst. For mange av dem er det som å trykke på alarmknappen for beredskap. Adrenalinet øker, pusten og pulsen øker, man får hjertebank og kald-

svetter. Egentlig er det meningen at vi skal ha en slik fluktnespons i maksimalt to minutter, og så skal kroppen kvitte seg med adrenalin.

– Mange er i en slik modus i flere timer av gangen! Å bli sittende slik i flere timer er jo forferdelig ubehagelig, og ikke minst helseskadelig. Alvorlig frykt og angst kan være helseskadelig. Derfor er jeg opptatt av at de får effektive verktøy som de kan bruke på seg selv, sier Elisabeth.

Og nøkkel nummer én er som nevnt pusten – å øke oksygenet i blodet og roe ned nervesystemet. Klarer du det, er du klar for å ta resten. ■

«Frykt er ikke noe vi har.
Frykt er noe vi gjør. Det er
noe vi skaper med våre
sanser, med våre indre bilder
og vår egen indre dialog.»

Elisabeth Tanum