

Jennifer Aniston: Surrile Fan- Begegnungen und Kampf gegen Flugangst!

Jennifer Aniston spricht über ihre Flugangst und skurrile Fan-Begegnungen in einem Interview – neue Strategien zur Angstbewältigung.

Kalifornien, USA - In einem aktuellen Interview mit „Travel & Leisure“ hat Jennifer Aniston über die skurrilen Begegnungen mit ihren Fans gesprochen. Besonders bemerkenswert ist, dass sie in verletzlichen Situationen erkannt wurde, etwa in einem Dampfbad oder einer Sauna, wo sie teils nackt oder nur halb bedeckt war. Diese Erfahrungen fand Aniston amüsant, da sie dort von Fans angesprochen wurde, obwohl es sich um intime Momente handelte.

Ein bedeutendes Thema, das im Interview zur Sprache kam, ist Anistons extreme Flugangst. Sie hat kürzlich Hypnose ausprobiert, um diese Angst zu überwinden. Zusätzlich betont sie die Wichtigkeit von Meditation, um mit ihrer Flugangst besser umzugehen. Ihre Erfahrungen haben auch einen neuen Hintergrund, nachdem ihr Privatjet zu Beginn des Jahres nach einer Notlandung Schlagzeilen machte.

Die Notlandung und ihre Folgen

Der Vorfall ereignete sich, als Aniston, die zu diesem Zeitpunkt ihren 50. Geburtstag feierte, mit Freunden auf dem Weg nach Mexiko war. Während des Fluges verlor der Privatjet einen Reifen. Aniston entschied sich, nicht direkt mit dem Piloten zu sprechen, und schickte einen ruhigen Freund zu ihm. Während

die Passagiere, darunter auch ihr gute Freundin Courteney Cox, in Panik gerieten und Nachrichten an ihre Familien schickten, blieb Aniston erstaunlicherweise ruhig.

Das Flugzeug musste zurück nach Kalifornien umkehren und kreiste über dem Flughafen, um Treibstoff zu verbrennen – dies dauerte sechs Stunden. In dieser Zeit entschieden sich Aniston und ihre Freunde, Alkohol zu konsumieren, um die angespannte Situation zu erleichtern. Nach der Notlandung buchten sie umgehend einen neuen Flug und setzten ihre Reise nach Mexiko fort.

Flugangst verstehen und bewältigen

Flugangst ist ein weit verbreitetes Problem, das viele Menschen betrifft. Um diese Herausforderung zu bewältigen, gibt es verschiedene Strategien. Dazu gehören Entspannungstechniken, Ablenkungsmethoden und professionelle Hilfe. Statistiken zeigen, dass Flugzeugabstürze äußerst selten sind; im Jahr 2015 flogen über 3,5 Milliarden Passagiere auf 37,6 Millionen Flügen mit nur wenigen tödlichen Unfällen.

Für Personen mit Flugangst kann es hilfreich sein, sich auf positive Erlebnisse am Zielort zu konzentrieren. Professionelle Unterstützung, wie Workshops oder Therapiesitzungen, bietet ebenfalls wertvolle Hilfestellungen. Viele Fluggesellschaften befürworten die Durchführung von Konfrontationstherapien, bei denen auch tatsächliche Flüge einbezogen werden.

Um Flugangst zu reduzieren, können folgende Methoden eingesetzt werden:

- Konfrontationstherapie
- Entspannungs- und Atemübungen
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Medikamentöse Behandlung in Absprache mit einem Arzt

Es ist wichtig, die Flugbegleiter über vorhandene Ängste zu

informieren, da sie Unterstützung bieten können. Aniston zeigt durch ihre Erfahrungen, dass auch Prominente mit solchen Herausforderungen kämpfen, aber dass es Wege gibt, diese zu überwinden.

Für mehr Informationen zu Strategien gegen Flugangst, lesen Sie **siethidonoithat**, sowie weitere Berichte über Anistons Erfahrungen bei **tvtoday** und **krone**.

Details	
Ort	Kalifornien, USA
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.tvtoday.de• siethidonoithat.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at