

2. Menschliches Leistungsvermögen und Grenzen	2
2.1. Grundlagen des Konzeptes.....	2
2.1.1. Einführung.....	2
2.1.2. Faktoren für Vorfälle und Unfälle.....	3
2.1.3. Verantwortung für die Flugsicherheit.....	4
2.1.4. Ein guter Pilot werden.....	4
2.2. Grundlagen der Flugphysiologie.....	5
2.2.1. Atmung.....	5
2.2.2. Kreislaufsystem.....	12
2.2.3. Sehsinn.....	14
2.2.4. Hörsinn.....	18
2.2.5. Vestibularapparat.....	22
2.2.6. Tastsinn und Druckwahrnehmung.....	24
2.2.7. Täuschungen und Illusionen.....	25
2.2.7.1. visuelle Täuschungen und Illusionen.....	25
2.2.7.2. Lage- und Beschleunigungsillusionen.....	36
2.3. Gesundheit und Hygiene.....	41
2.3.1. Medizinisches Tauglichkeitszeugnis.....	41
2.3.2. Krankheitsbilder.....	42
2.3.3. Ernährung und Trinken.....	45
2.3.4. Hitze und Kälte.....	46
2.3.5. Schlaf.....	47
2.4. Grundlagen der Luftfahrt-Psychologie.....	49
2.4.1. menschliche Informationsverarbeitung.....	49
2.4.2. Fehleranfälligkeit.....	53
2.4.3. Aufmerksamkeit.....	54
2.4.3.1. gerichtete Aufmerksamkeit.....	54
2.4.3.2. geteilte Aufmerksamkeit.....	54
2.4.3.3. geplante zeitliche Verteilung der Aufmerksamkeit.....	54
2.4.3.4. Störung / Blockierung der Aufmerksamkeit.....	55
2.4.4. Der Lernprozeß.....	55
2.4.4.1. Erlernen der Theorie.....	55
2.4.4.2. Erlernen der Flugpraxis.....	57
2.4.5. Entscheidungsprozeß.....	58
2.4.6. Fehlervermeidung und Cockpitmanagement.....	58
2.5. Verhalten als Pilot.....	60
2.5.1. Situationsbewußtsein.....	60
2.5.2. Persönlichkeit und Verhaltensweisen als Pilot.....	62
2.5.2.1. Anforderungen an die Persönlichkeit.....	62
2.5.2.2. gefährliche Grundhaltungen.....	62
2.5.2.3. riskante Verhaltensweisen.....	62
2.6. Stress.....	63
2.6.1. Arten und Eigenschaften von Stress.....	63
2.6.2. Reaktionen auf Stress.....	64
2.6.3. Stressbewältigung.....	65
2.6.3.1. Bewältigungsstrategien.....	65
2.6.3.2. Stressmanagement.....	65