

Holger Walther

Ohne Angst am Steuer

Die Führerscheinprüfung meistern
und selbstständig Auto fahren



Holger Walther
Ohne Angst am Steuer



Holger Walther

Ohne Angst am Steuer

**Die Führerscheinprüfung meistern
und selbstständig Auto fahren**

UVK Verlagsgesellschaft mbH · Konstanz
mit UVK/Lucius · München

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© UVK Verlagsgesellschaft mbH, Konstanz und München 2017

Lektorat: Rainer Berger

Einbandgestaltung: Susanne Fuellhaas, Konstanz

Gestaltung: Claudia Rupp, Stuttgart

Einbandmotiv: Maridav – iStock

Bildquellen: © WoGi (Verkehrszeichen), © Grafikplusfoto (Autoschlüssel),

© ArTo (Abb. 1), © Imaginis (Abb. 2), © Gina Sanders (Abb. 3),

© PixelRobot (Abb. 5), © Neyro (Abb. 6–21), © simmer 2008 (Abb. 16),

© vektorisiert (Tab. 1), © auremar (Abb. 23), © fotohansel (Abb. 24),

© Benshot (Abb. 25) – fotolia.de

Druck und Bindung: cpi, Ebner und Spiegel, Ulm

UVK Verlagsgesellschaft mbH

Schützenstr. 24 · 78462 Konstanz

Tel. 07531-9053-0 · Fax 07531-9053-98

www.uvk.de

ISBN 978-3-86764-660-4 (Print)

ISBN 978-3-7398-0163-6 (EPuB)

ISBN 978-3-7398-0164-3 (EPDF)

Liebe Leserin, lieber Leser



Ängste sind etwas sehr Unangenehmes, denn Angst ist ein extrem starkes Gefühl. Es ist nahezu unmöglich, Ängste zu ignorieren oder zu verdrängen. Während die Angst in einer gefährlichen Situation dazu beitragen kann, unser Leben zu retten, führt sie im normalen Alltag eher dazu, dass man Situationen vermeidet. Dazu kann auch das Fahren mit dem Auto gehören. Oder schon der Schritt davor: es überhaupt zu lernen.

Nun, dann lässt man es eben?

So einfach ist es nicht. Jedenfalls dann nicht, wenn man eigentlich einen Führerschein möchte oder ihn sogar braucht. Und wer ihn besitzt, möchte oder muss vielleicht auch fahren. Also: Augen zu – und durch? Gegen die Angst ankämpfen mit dem sprichwörtlichen „Sprung ins kalte Wasser“?

Zwei Dinge sprechen dagegen. Die Angst macht Sie einerseits zu einem völlig unsicheren Fahrer und Sie übersehen mit großer Wahrscheinlichkeit wichtige Dinge im Verkehr. Das kann gefährlich für Sie

und andere werden. Und andererseits: einen Kampf gegen die Angst würden Sie haushoch verlieren. Denn je häufiger man sich trotz Angst einfach in die Situation begibt, desto stärker werden die unangenehmen Angstgefühle tatsächlich. Man sammelt quasi immer mehr schlechte Erfahrungen und greift notgedrungen zu einer unschönen Konsequenz: Vermeidung. Das bedeutet, die Anmeldung zum Unterricht, die einzelnen Fahrstunden oder die abschließende Prüfung vor sich herzuschieben. Oder später wird die Möglichkeit, selbst zu fahren, nicht genutzt. Dabei war es ein wirklicher Wunsch, den Führerschein zu besitzen. Oder er war sogar dringend notwendig? Und da unsere Umgebung wahrscheinlich auch nicht locker lässt, müssen Ausreden her. Umständliche Erklärungen, weil es so schwer fällt, über die eigentliche Angst zu sprechen. Oder man zieht sich mehr und mehr zurück, um unangenehmen Fragen aus dem Weg zu gehen. Und dann müssen im Alltag ja noch Lösungen gefunden werden, um die verschiedensten Dinge auch ohne Auto zu erledigen. Meistens wird es dadurch umständlicher, doch auch das wird in Kauf genommen. Denn die Angst ist stärker.

Die Ängste verstehen und überwinden

Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, Ihre Ängste zunächst besser zu verstehen. Statt Kampf oder Vermeidung ist es wichtig, die Gefühle ernst zu nehmen und ihnen etwas Hilfreiches gegenüberzustellen. Könnte man die Psyche fragen, würde sie behaupten, dass sie die Angstgefühle aus guten Gründen erzeugt. Die Gründe dafür liefern erstaunlicher Weise wir selbst: mit unserer eigenen Haltung und Einstellung den Dingen gegenüber beeinflussen nämlich wir selbst unsere Gefühlswelt. Wenn wir der Meinung sind, dass Autofahren sehr kompliziert sei und der Straßenverkehr völlig unübersichtlich und gefährlich, dann sind Ängste die zu erwartende Konsequenz. Lässt sich dann aber das Ganze nicht einfach umdrehen? Positiv denken? Ganz so einfach ist es dann doch nicht, aber die Idee geht in die richtige Richtung. Deshalb zeigt dieser Ratgeber mit der „Ich fahre das Auto im Verkehr-Methode“ wie es gelingen kann, die Ängste zu überwinden. Viele typische Situationen werden zum Anlass genommen, zu hinterfragen, ob die Fahrerin oder der Fahrer, das Auto selbst oder der Straßenverkehr im Mittelpunkt der Ängste stehen. Dann können die angstauslösenden

Gedanken und Einstellungen gezielt in hilfreiche und unterstützende Gedanken und Einstellungen umgewandelt werden. Das ist schon mit ein wenig Aufwand und Arbeit verbunden. Doch es wird sich lohnen, wenn Sie am Ende den neuen Führerschein in der Hand halten. Oder endlich selbst mit dem Auto fahren. Oder sich nach der längeren Unterbrechung endlich wieder trauen, am Steuer zu sitzen.

Selbstbewusst am Steuer sein

Ich möchte Ihnen zeigen, wie das funktioniert. Das geschieht Schritt für Schritt, damit Ihre Psyche auch mitkommt. Denn wir brauchen sie wie einen guten Freund unbedingt mit im Boot. Für eine kurze Zeit sind wir ein Dreier-Team, das die Ängste Stück für Stück gegen ein positiveres Selbstbewusstsein austauscht – danach machen Sie dann gemeinsam mit Ihrer Psyche allein weiter. Denn ich möchte Ihnen helfen, sobald wie möglich ohne Angst am Steuer zu sitzen.

Holger Walther, Berlin im September 2016

Inhaltsverzeichnis



Liebe Leserin, lieber Leser	5
Was Sie vorher wissen sollten	13
TEIL I: Warum ist Autofahren nur so schwer?	27
Interview mit der Verkehrspolizei	28
1 Aller Anfang ist schwer: von der ersten Fahrstunde bis zur bestandenen Prüfung	37
1.1 Die erste Fahrstunde	38
1.2 Während der Fahrausbildung	38
1.3 Die Führerscheiprüfung	39
1.4 Durchgefallen – alles noch mal von vorn?	40
2 Alleine fahren	41
3 Wiedereinsteiger nach einer Fahrpause	45
4 Die Momente der Angst hinter dem Steuer	47

TEIL II: Woher die Angst kommt und was man dagegen tun kann	53
Interview mit Fahrlehrer	54
1 Was ist Angst?	61
2 Was hilft gegen die Angst?	69
2.1 Mentale Einstellung: positive Gedanken	70
2.1.1 Das ABC-Modell	71
2.1.2 Negative Gedanken und Einstellungen zu verschiedenen Situationen und den dort bestehenden besonderen Bedingungen finden ..	73
2.1.3 Wie Sie Ihre negativen Gedanken und Einstellungen verändern können	78
2.1.4 Die neuen Karteikarten benutzen	81
2.2 Richtig Lernen: Wissen & Training	82
2.3 Körperliche Ebene: Entspannung	84
3 Die „Ich fahre-das Auto-im Verkehr-Methode“	93
Teil III: Autofahren ohne Angst	105
Interview mit einem älteren Fahranfänger	106
1 Wer hilft mir?	109
2 Angstsituationen mit der „Ich fahre-das Auto-im Verkehr-Methode“ meistern	117
2.1 Angstsituationen meistern: von der ersten Fahrstunde bis zur bestandenen Prüfung	118
2.2 Angstsituationen meistern: alleine Fahren	127
2.3 Angstsituationen meistern: wieder einsteigen nach einer Fahrpause	129
2.4 Angstsituationen meistern: Momente der Angst hinter dem Steuer	131

Teil IV: Services	169
Interview mit einer jungen Fahranfängerin	170
1 Die Fahrschulwahl	173
2 Die Führerscheinklassen	179
3 Die Führerscheinprüfung: gezielte Vorbereitung und der typische Ablauf	183
3.1 Die theoretische Prüfung	184
3.2 Die praktische Prüfung	188
4 Online-Tool, Apps und der Fahrsimulator	191
5 Nicht bestanden, was dann?	195
6 Begleitetes Fahren mit 17 oder allein mit 18 – was ist besser?	199
7 Assistenzsysteme – hier fährt das Auto	205
8 Fahren im Ausland	213
Literatur	221
Über den Autor	223
Register	225

Was Sie vorher wissen sollten



Wenn man sich unsere Verkehrslage in Deutschland anschaut, dann fällt auf, dass enorm viele PKW und andere motorisierte Fahrzeuge auf den Straßen unterwegs sind. Etwa bei Ferienbeginn oder Baustellen berichten die Medien dann entsprechend über kilometerlange Staus. Kein Wunder: waren doch laut dem Statistischen Bundesamt im Jahr 2012 insgesamt 52 Millionen Kraftfahrzeuge registriert – darunter befanden sich ganze 43 Millionen PKW. Demnach muss es viele Führerscheinbesitzer geben, die es geschafft haben, die Fahrerlaubnis zu erwerben und dann auch zu fahren. Und jedes Jahr kommen übrigens fast 1 Million neuer Führerscheine hinzu. Aber die Fahrerlaubnis zu erwerben schaffen nicht alle ohne Probleme. Oder auch nicht mit dem ersten Anlauf. Schon die ersten Fahrstunden können sich schwierig gestalten und die Angst, bei der Prüfung in Theorie oder Praxis durchzufallen, kann groß sein.

Ist die Führerscheinprüfung geschafft und steht auch noch ein Auto vor der Tür, dann könnte es endlich losgehen. Doch auch dann gibt es viele, die nur zögerlich loslegen, schließlich sitzt man zwar wie gewohnt allein am Steuer, doch bisher konnte man sich auf den Fahrlehrer als Beifahrer verlassen. Wäre es brenzlig oder gar gefährlich

geworden, hätte er ins Steuer gegriffen oder mit den zusätzlichen Pedalen in seinem Fußraum gebremst. Abgesehen davon hat er auch immer gesagt, wo es langgehen soll. Doch nun liegt die Verantwortung für alles ganz allein beim frisch gebackenen Führerscheininhaber. Und dieser plötzliche Unterschied kann sehr verunsichernd sein. Denn besondere Situationen beim Fahren müssen nun allein entschieden und bewältigt werden. Dazu können volle Straßen in der Stadt, hohe Geschwindigkeiten auf der Autobahn oder Überholmanöver auf der Landstraße gehören.

Wir können aber auch noch eine ganz andere Gruppe von Autofahrern beobachten, die trotz Führerschein nicht fährt: Erstaunlicherweise sind das Menschen, die bereits durchaus längere Zeit den Führerschein besitzen und regelmäßig gefahren sind. Sie könnten zu Recht als erfahrene Autofahrer gelten. Doch nach einer längeren Fahrpause, weil man vielleicht lange kein Auto zur Verfügung hatte, oder nach einer Unterbrechung durch einen Unfall fällt es einigen schwer, sich wieder an das Steuer zu setzen und wie gewohnt loszufahren.

Aber muss man überhaupt Autofahren können?

Kommt man nicht mit dem Fahrrad, dem öffentlichen Nahverkehr, mit Bus, Bahn und Flugzeug auch überall hin? Im Prinzip natürlich schon, doch sobald man sich allein aus einer Angst für die anderen Transportmöglichkeiten entscheidet, kann dieses mindestens auch auf Kosten von Mühe, Zeit oder Komfort gehen. Tatsächlich nehmen viele ängstliche Menschen täglich Umständliches in Kauf, indem sie Strecken zur Arbeit oder zum Einkaufen nicht auf dem direktesten Weg mit einem Auto zurücklegen, sondern sogar Umwege hinnehmen, die dann natürlich auch Zeit kosten. Das allein kann schon belastend sein, doch kommt häufig ja noch die Tatsache hinzu, diese Umwege gegenüber anderen zu rechtfertigen. Oder gar zu vertuschen. Der direkte Weg dagegen bedeutet, sich der Angst zu stellen und aktiv daran zu arbeiten, die Angst zu reduzieren.

Vielleicht hilft zunächst die Feststellung, dass Sie mit Ihren Ängsten nicht allein sind. Fahrschülerinnen und Fahrschüler, die es schaffen, offen über ihre Ängste zu sprechen, nennen übereinstimmend mehrere Situationen: die erste Fahrstunde, das Linksabbiegen auf großen Kreuzungen, die Autobahn wegen der hohen Geschwindigkeit, das Ein-

parken und die kritischen Blicke und Bemerkungen von Fahrlehrer und Fahrprüfer. Menschen, die generell eher ängstlich oder leicht zu verunsichern sind, haben auch große Schwierigkeiten, solche als sehr kompliziert erlebte Situationen zu bewältigen.

Sie werden unangenehme Situationen und den einen oder anderen Fehler nicht vermeiden können, sondern diese mit Hilfe des Ratgebers gezielt aufsuchen. Wenn sich das für Sie zunächst bedrohlich anhört, dann ist das ja auch kein Wunder: Es hat sich ja hier ganz am Anfang des Buches noch nichts verändern können. Da Sie sich aber schon bald auf eine neue Art und Weise diesen Situationen stellen, brauchen sie nicht mehr so bedrohlich zu sein. Dabei kann natürlich ein fehlerfreies Autofahren nicht das Ziel sein. Aber weniger Stress und weniger Angst bedeuten automatisch weniger Fehler. Passiert dann doch mal einer, dann soll dieser zukünftig nicht mehr der Startschuss zum Aufschaukeln und noch mehr Fehler machen sein.

Die unterschiedlichsten Situationen können mit diesem Ratgeber bearbeitet werden. Nach einer allgemeinen Einführung können Sie gezielt genau die Kapitel aufsuchen, die Ihre persönliche Situation beschreiben und bearbeiten. Stehen Sie noch ganz am Anfang und haben große Bedenken, die Führerscheinausbildung zu beginnen? Zögern Sie vielleicht schon länger den Start hinaus? Dann finden Sie sich auf jeden Fall im [Kapitel 2.1](#) „Angstsituationen meistern: von der ersten Fahrstunde bis zur bestandenen Prüfung“ wieder.

Während der Ausbildung und auch mit bestandenem Führerschein kann es besondere Momente geben, die Ihnen überhaupt nicht behagen, beispielsweise das Einfädeln in die Autobahn. Solche Momente werden im [Kapitel 2.4](#) „Angstsituationen meistern: Momente der Angst hinter dem Steuer“ bearbeitet.

Die Fahrprüfung muss aber auch erst einmal geschafft sein, doch klassische Prüfungsangst hat vielleicht schon dazu geführt, dass Sie ein- oder mehrmals durchgefallen sind. Oder Sie befürchten es auf jeden Fall. Auch das finden Sie im [Kapitel 2.1](#) „Angstsituationen meistern: von der ersten Fahrstunde bis zur bestandenen Prüfung“.

Eine besondere Vorgehensweise im Zusammenhang mit dem Erwerb des Führerscheins ist die Erlaubnis für das begleitete Fahren bereits ab dem 17. Lebensjahr (BF17). Wie es funktioniert und gut gelingen kann, wird im Serviceteil im [Kapitel 6](#) ausführlich beschrieben.

Wenn der Stress durch die Tatsache ausgelöst wird, dass Sie mit erreichtem Führerschein auf einmal allein für alles hinter dem Steuer

verantwortlich sind, dann ist für Sie auf jeden Fall das [Kapitel 2.2](#) „Angstsituationen meistern: alleine fahren“ wichtig.

Zuletzt bleiben noch diejenigen übrig, die den Einstieg nach einer Unterbrechung nicht schaffen. Wegen schlechter Erfahrungen, etwa durch einen Unfall oder durch eine lange Pause, entstehen stärkere Zweifel. Verändern Sie Ihre Unsicherheit durch das [Kapitel 2.3](#) „Angstsituationen meistern: wiedereinsteigen nach einer Fahrpause“.

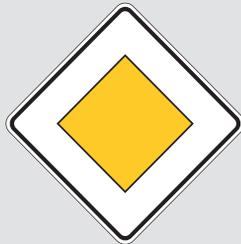
WISSEN

Was bedeuten die drei Verkehrszeichen in diesem Buch?

Durch das Buch begleiten Sie bekannte Verkehrszeichen, die Ihnen ganz schnell zeigen wollen, wie eine Bemerkung im Text gemeint ist. Beispielsweise die Bemerkung „Man muss sich seiner Angst nur stellen, dann geht sie weg.“ würde mit dem Stoppschild versehen werden, weil dieser Ratschlag grundsätzlich falsch ist. Lesen Sie im Text dagegen die Beschreibung einer Entspannung, dann finden Sie als positives Zeichen das Vorfahrtszeichen. Als drittes Hinweisschild gibt es noch die vorgeschriebenen Fahrrichtungen. Bei diesem Schild können oder müssen Sie aus mehreren Möglichkeiten auswählen. Die Zeichen bedeuten also:



So, wie hier im Text beschrieben, kann es nicht funktionieren. Also „Stop“!



Wenn Sie versuchen zu beachten, was an dieser Stelle im Text beschrieben wird, dann kann es sich in positive Richtung verändern.



Wenn dieses Verkehrsschild auftaucht, müssen Sie sich für eine der vorgestellten Möglichkeiten entscheiden.

Wie Sie diesen Ratgeber verwenden können

Wenn Sie diese Zeilen lesen, haben Sie zwei wichtige Schritte in Bezug auf Ihre Angst bereits hinter sich. Der erste Schritt ist es zuzugeben, Angst zu haben. Und Ihren zweiten Schritt haben Sie auch schon unternommen. Er beinhaltet den festen Entschluss, etwas gegen die Angst zu unternehmen. Mit jeder Seite dieses Ratgebers, die Sie aufmerksam lesen – und dann die beschriebenen Anregungen und Aufgaben umsetzen – arbeiten Sie schließlich gezielt auf einen anderen Autoalltag hin: einen Autoalltag mit deutlich weniger Angst als jetzt.

Da es leichte und mittlere, schwere und situationsübergreifende, starke Ängste gibt, ist es zunächst wichtig, die Stärke Ihrer Ängste zu bestimmen. Sie benötigen diese Einschätzung, damit Sie wissen, in welcher Weise Sie diesen Ratgeber allein oder ergänzend mit fremder Hilfe nutzen können. Dazu finden Sie im Folgenden verschiedene von mir formulierte Checklisten. Diese sollen Ihnen eine eigene Einschätzung ermöglichen. Bedenken Sie bitte, dass es sich im Ergebnis nicht um wissenschaftlich fundierte Diagnosen handelt. Vielmehr dienen die Checklisten zur ersten Orientierung.

Um das Ausmaß Ihrer Ängste bestimmen zu können, müssen Sie insgesamt drei der vier folgenden Checklisten bearbeiten. In den Checklisten stehen unterschiedliche Aussagen, die Sie mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten können. Prüfen Sie, ob die darin beschriebenen Situationen und Gefühle auf Sie zutreffen. Dabei muss eine Aussage nicht wortwörtlich stimmen, aber doch eine Ihnen vertraute Situation beschreiben.

Bearbeiten Sie die Checklisten A, B oder C (je nachdem, ob Sie noch vor der Prüfung sind oder bereits den Führerschein haben) und D.

Zählen Sie dann für jede der drei Checklisten getrennt zusammen, wie viele Bemerkungen Sie mit „Ja“ angekreuzt haben. Mit dem Ergebnis schauen Sie, was die Auswertung ergibt und in welcher Form Sie mit diesem Ratgeber arbeiten können.

CHECKLISTE A

Leichte und mittlere Ängste

Ich muss so viel Stoff lernen, ich weiß gar nicht, wie ich das schaffen soll. Ja Nein

Vor einer Fahrstunde bin ich deutlich aufgereggt. Ja Nein

Während der Fahrstunde werde ich scheinbar langsam ruhiger. Ja Nein

Ich mache mir Sorgen, in der Prüfung viel schlechter zu fahren, als ich es tatsächlich kann. Ja Nein

Ich bin schon mal durchgefallen, weil ich das Gelernte in dem Moment nicht mehr parat hatte. Ja Nein

Nach einer Fahrstunde bin ich total geschafft, weil es mich unglaublich anstrengt. Ja Nein

Bestimmte Situationen lass ich einfach. Beispiel: Ich fahre auf der Autobahn nur ganz rechts oder überhole auf der Landstraße nie. Ja Nein

Wenn ich lerne, stelle ich mir vor, wie ich das dann in der Prüfung machen muss und ich es nicht kann. Ja Nein

Ich überlege mir, was die anderen wohl dazu denken, wenn ich fahre. Ja Nein

Wenn ich etwas falsch gemacht habe und der Fahrlehrer/Beifahrer mir das sagt, bin ich richtig verunsichert. Ja Nein

Ich finde, die anderen fahren grundsätzlich besser als ich und machen weniger Fehler. Ja Nein

Zählen Sie nun zusammen, wie häufig Sie „Ja“ angekreuzt haben: ____-mal „Ja“

Die Auswertung

Wenn Sie nur ein oder zwei Ja-Kreuze gemacht haben, dann handelt es sich um eine zufällige Übereinstimmung. Dieses Ergebnis lässt keine weitere Einschätzung Ihrer Angststärke zu. Wenn Sie mindestens drei oder mehr Ja-Kreuze gemacht haben: Sie sind ein eher ängstlicher Mensch, der neue Sachen meistens vorsichtig und skeptisch angeht. Sie sind auch sehr schnell zu verunsichern. Dann ist zu erwarten, dass Sie auch in den Fahrstunden und in der Prüfung eher ängstlich und mit einer größeren Aufregung reagieren. Dadurch werden diese Situationen sehr unangenehm und anstrengend, aber irgendwie übersteht man es. Sie können nun allein mit diesem Ratgeber Ihre Ängste verändern.

Der Ratgeber hilft bei leichten und mittleren Ängsten.

Überprüfen Sie nun mit den weiteren Checklisten, ob vielleicht auch stärkere Ängste vorliegen.



CHECKLISTE B

Stärkere Ängste

Für alle vor der Prüfung

Ich habe viel überlegt, ob ich den Führerschein überhaupt brauche. Dann bräuchte ich nämlich keine Prüfung machen. Ja Nein

Vor jeder Fahrstunde bin ich ziemlich aufgeregt, muss öfter zur Toilette und würde am liebsten absagen. Ja Nein

Während der Fahrstunde bin ich aufgeregt, schwitze viel und denke nur daran, wann es endlich vorbei ist. Ja Nein

Ich bin gar nicht richtig dabei, wenn mir der Fahrlehrer etwas erklärt. Irgendwie sind meine Gedanken woanders. Ja Nein

Ich habe alle notwendigen Fahrstunden hinter mir und traue mich nicht, mich zur Prüfung anzumelden. Ja Nein

An den Fahrlehrer hab ich mich etwas gewöhnt. Doch wenn andere Fahrschüler hinten sitzen, fühle ich mich beobachtet. Ja Nein

- In den Theoriestunden frage ich nichts, weil die anderen dann mitbekommen, was ich nicht weiß. Ja Nein
- Ich mache mir viele Gedanken, in der Prüfung durchzufallen. Ja Nein
- Nach einer schlechten Fahrstunde überlege ich noch lange, ob ich nicht besser aufhöre. Ja Nein
- Ich versuche, die Fahrstunden so zu legen, dass gerade nicht so viel Verkehr ist. Ja Nein

CHECKLISTE C

Stärkere Ängste

Für alle mit Führerschein

- Ich fahre lieber allein. Wenn andere mit im Auto sitzen, macht mich das nervös. Ja Nein
- Ich benutze nur bekannte Strecken. Neue Wege versuche ich zu umgehen. Ja Nein
- Ich bin schon alleine gefahren, doch nach einer größeren Pause finde ich jetzt den Startschuss nicht, weil ich es mir nicht zutraue. Ja Nein
- Autofahren stresst mich. Dabei komme ich schnell ins Schwitzen, mir wird häufig übel oder ich habe das Gefühl, ständig auf die Toilette zu müssen. Ja Nein
- Ich mag keine längeren Fahrten, weil ich eine Panne haben könnte. Dann bräuchte ich Hilfe und das finde ich peinlich. Ja Nein
- Wenn ich nicht alleine bin, dann lass ich ohne große Diskussion die anderen fahren. Ja Nein
- In meiner Beziehung ist es klar, dass ich nicht fahre. Das machen wir ganz automatisch so. Ja Nein
- Ich finde es furchtbar, wenn andere mir erklären, dass ich gerade etwas falsch gemacht habe. Ja Nein
- Irgendwie fühle ich mich von den anderen Autofahrern beobachtet. Die denken wahrscheinlich, dass ich nicht richtig Auto fahren kann. Ja Nein

Wenn jemand hupt, dann denke ich gleich, dass der mich meint und ich etwas falsch gemacht habe. Ja Nein

Zählen Sie nun zusammen, wie häufig Sie „Ja“ in der Checkliste B oder C angekreuzt haben: ____-mal „Ja“

Die Auswertung

Wenn Sie nur ein oder zwei Ja-Kreuze gemacht haben, dann handelt es sich um eine zufällige Übereinstimmung. Wenn Sie mindestens drei oder mehr Ja-Kreuze gemacht haben: Sie haben stärkere Ängste, die dazu führen, dass Sie Situationen wie die ersten Fahrstunden vermeiden, oder dass Sie später die Anmeldung zur Prüfung vor sich herschieben. Oder Sie lassen das Auto trotz Führerschein stehen und lassen andere fahren. Diese Ängste können Sie mit diesem Ratgeber und einem passenden Fahrlehrer verändern. Besprechen Sie dazu mit dem Fahrlehrer Ihr Vorhaben, die Übungen des Ratgebers in der Führerscheinausbildung anzuwenden. Der Fahrlehrer sollte die vorgeschlagenen Übungen gut finden und Ihnen dafür während der Fahrstunden Zeit geben.

Der Ratgeber hilft in Kombination mit einem freundlichen, unterstützenden Fahrlehrer bei stärkeren Ängsten.

Überprüfen Sie nun mit der letzten Checkliste, ob vielleicht auch situationsübergreifende, sog. generalisierte Ängste vorliegen.



CHECKLISTE D

Sehr starke situationsübergreifende Ängste oder Panik

Als Beifahrer kann ich mich nicht raushalten – immer wieder weise ich den Fahrer auf andere Verkehrsteilnehmer, Verkehrsschilder und Geschwindigkeitsbegrenzungen hin. Ja Nein

Ich sitze weder gern am Steuer, noch fahre ich gern als Beifahrer mit. Beides strengt mich unheimlich an. Ja Nein

Solche Ängste und die Anspannung, wie ich sie beim Autofahren habe, kenne ich auch sonst sehr häufig in meinem Alltag. Ja Nein

Ich mache mir auch um meinen Partner, meine Familie und Freunde Sorgen, wenn diese einfach so losfahren. Ja Nein