

Inhaltsverzeichnis

1	Keine Angst mehr hinterm Steuer!	1	3.1.2	Gemeinsame Überlegungen: Was können wir für sie tun?	41
1.1	So benutzen Sie den Ratgeber	2	3.1.3	Alma lernt, das Auto und seine Funktionen zu verstehen	42
1.2	Fahrängste bewältigen	3	3.1.4	Handschaltung oder Automatikgetriebe?	45
1.2.1	Ziele einer Angsthasenfahrschule	3	3.1.5	Parken in Ruhe	46
1.2.2	Fahrängstliche Menschen werden selbstbewusst	4	3.1.6	Fahren im Fließverkehr: Umgang mit Belastung	47
1.2.3	Angsthasen leiden an milden bis mittleren Fahrängsten	5	3.1.7	Fahrstreifenwechsel mit Kommunikation: Ich traue den anderen	49
1.2.4	Zielgruppen des Ratgebers	6	3.1.8	Stressbelastung verringern, Gedankenfalle vermeiden, Angsthasenfahrstil pflegen	50
1.2.5	Arten von Fahrängsten	7	3.2	Was Sie selbst tun können	52
1.2.6	Entstehung von Angst	10	3.2.1	Selbsthilfetipps für den Umgang mit der Maschine Auto	52
1.3	Die SchaffenWir-Methode	12	3.2.2	Selbsthilfetipps für den Großstadtverkehr (Fahrstreifenwechsel)	53
1.3.1	Sieben Schritte zur Angstbewältigung	12	3.2.3	Fragen und Antworten	54
1.3.2	Sie können es schaffen!	16	3.2.4	Aufgaben (Lösungen am Schluss des Buchs)	57
2	Seminare zur Stressbewältigung im Straßenverkehr: Freundliche, motivierende Gedanken suchen	19	4	Mit dem Angsthasenfahrstil sicher auf die Autobahn	61
2.1	Hinweise aus der Praxis	20	4.1	Hinweise aus der Praxis	62
2.1.1	Gespräche, um besser Auto zu fahren?	20	4.1.1	Auf der Autobahn fahren wir sicher	64
2.1.2	Bedingungen und Ablauf des Seminars	21	4.1.2	Erste Übungen im Stadtverkehr: Vorgehensweise	65
2.1.3	Neles Geschichte: Ein Unfall und seine Folgen	23	4.1.3	Einfahrversuche	67
2.1.4	Aufschreiben und zuordnen	24	4.1.4	Zauberworte helfen über die Klippe	70
2.1.5	Suche nach Lösungsmöglichkeiten	27	4.1.5	Kampf gegen Hektik und Angst	71
2.1.6	Auswertung der Lösungsvorschläge	29	4.1.6	Nach dem Intensivkurs frei von Autobahnangst	72
2.1.7	Konkrete Schritte vorbereiten – den Alltag verändern	30	4.2	Was Sie selbst tun können, wenn Sie an Autobahnangst leiden	74
2.1.8	Problemlösung im Alltag: Seminar-Bilanz	31	4.2.1	Selbsthilfetipps bei Autobahnangst	74
2.1.9	Macht der Gedanken	32	4.2.2	Ratschläge und Tipps bei Autobahnangst: Fragen und Antworten	75
2.2	Was Sie selbst tun können	34	4.2.3	Aufgaben	76
2.2.1	Was Sie tun können, wenn Sie von quälenden Gedanken geplagt werden	34			
2.2.2	Aufgabe: Tagebucheintrag	35			
3	Die Maschine Auto und der Großstadtverkehr: Zauberworte helfen und beflügeln	37			
3.1	Hinweise aus der Praxis	38			
3.1.1	Bin ich ein Angsthase?	38			

5	Theorieprüfung: Klaren Kopf behalten, locker bleiben	79	6.2.2	Informationen und Tipps zur Fahrprüfung und zum Nichtbestehen der Prüfung	122
5.1	Hinweise aus der Praxis	80	6.2.3	Aufgaben	124
5.1.1	Was Männer lieben	80			
5.1.2	Schwarze Prüfungsgedanken	81	7	Mit Beifahrern umgehen, selbstständig fahren	127
5.1.3	Lernschwierigkeiten und Prüfungsangst: Lösungsweg	82	7.1	Hinweise aus der Praxis	128
5.1.4	Spiel mit fehlerhaft ausgefüllten Fragebögen	84	7.1.1	Wie wollen wir vorgehen?	130
5.1.5	Theorieraum: Atmosphäre aufnehmen und Gedankenstopp	84	7.1.2	Fahren lernen, Selbstbewusstsein aufbauen	131
5.1.6	Gespräch: Soll die Theorieprüfung den Job retten?	86	7.1.3	Harmonie oder Streit?	132
5.1.7	Hilfreiche Gedanken	87	7.1.4	Mit Kritik umgehen	133
5.1.8	Überlegungen zum Ablauf der Prüfung	88	7.1.5	Wie sehe ich den Freund, wie verhalte ich mich ihm gegenüber?	
5.1.9	Vortest: Möglichst realitätsnah	88		Selbstbehauptungsübungen	134
5.1.10	Bestanden!	89	7.1.6	Freundliche Beifahrer	136
5.1.11	Fazit: Trotz Lernschwierigkeiten und Theorieangst erfolgreich	90	7.1.7	Gemeinsame Fahrt mit dem Freund	137
5.2	Was können Sie tun, um Ihre Theorieangst zu überwinden? (Tipps zur Selbsthilfe)	91	7.1.8	Selbstständig fahren – Selbstbewusstsein festigen	138
5.2.1	Selbsthilfetipps bei Theorieangst	91	7.1.9	Hausaufgabe: Fahren mit dem Freund	139
5.2.2	Ratschläge und Tipps bei Theorieangst	92	7.2	Was können Sie tun, wenn Sie an Angst vor Beifahrern oder anderen sozialen Ängsten leiden (Tipps zur Selbsthilfe)	140
5.2.3	Aufgaben	94	7.2.1	Selbsthilfetipps bei Angst vor Beifahrern	140
			7.2.2	Tipps bei Angst vor Beifahrern	141
			7.2.3	Aufgaben	143
6	Ängste akzeptieren, die praktische Prüfung bewältigen	97	8	Schluss mit den Grübeleien! Nach einem Unfall geht es weiter	145
6.1	Hinweise aus der Praxis	98	8.1	Hinweise aus der Praxis	148
6.1.1	Sozialer Druck und Prüfungsangst	98	8.1.1	Schock, Hilflosigkeit, Selbstzweifel: Entstehung der Unfallangst	148
6.1.2	Zweifelhafte Maßnahmen, um die Prüfungsangst zu mindern	100	8.1.2	Ungeeignete Hilfen	149
6.1.3	Gespräche über Einstellungen: Ich bin kein Versager. Ich kann meine Probleme anpacken und lösen!	104	8.1.3	Erste Schritte: Unfallgeschichte erzählen und sich selbst beobachten.	150
6.1.4	Fehlertraining und Prüfungsvorbereitung: Angstsituationen aufsuchen	109	8.1.4	Gedankenfalle durchschauen. Unfallanalyse: Wie war der Unfallablauf? Wie hätte man den Unfall vermeiden können?	151
6.1.5	Umgang mit heftigen körperlichen Reaktionen: Entspannungsübungen	112	8.1.5	Übungen auf dem Supermarktparkplatz: Die Unfallsituation auarbeiten	154
6.1.6	Martin besteht die Fahrprüfung	115	8.1.6	Rückschläge überwinden: Zauberworte helfen weiter	156
6.1.7	Hilfe, ich habe die Prüfung nicht bestanden! Was kann ich tun?	116	8.2	Was Sie tun können, wenn Sie an Unfallangst leiden (Tipps zur Selbsthilfe)	159
6.2	Was können Sie tun, wenn Sie an Prüfungsangst leiden? (Tipps zur Selbsthilfe)	119			
6.2.1	Selbsthilfetipps bei Prüfungsangst	119			

8.2.1	Selbsthilfetipps bei Unfallangst	159	10.1.7	Kai fährt auf der Autobahn und hält gefährliches Drängeln aus	194
8.2.2	Zusammenfassung: Ratschläge und Tipps bei Unfallangst	160	10.2	Was Sie tun können, um die Angst vor Drängelsituationen zu überwinden (Tipps zur Selbsthilfe)	195
8.2.3	Aufgaben	162	10.2.1	Selbsthilfetipps, um bei Drängeln ruhig zu bleiben	196
9	Angst vor Panikattacken auf der Autobahn: Die Angst annehmen, das Vermeiden vermeiden	165	10.2.2	Ratschläge für Drängelsituationen	197
9.1	Hinweise aus der Praxis	166	10.2.3	Aufgaben	198
9.1.1	Verhaltenstherapie	168	11	Im Alltag sicher und gelassen weiterfahren	201
9.1.2	Mögliche Ursachen	170	11.1	Hinweise aus der Praxis	202
9.1.3	Konfrontationsübungen: Von der Therapie in die Fahrschule	170	11.1.1	Übergang in den Alltag: Mut zum selbstständigen Fahren	202
9.1.4	Erste Konfrontation im Fahrschulwagen: Breite Straßen, Ängste bleiben beherrschbar	171	11.1.2	Raus aus der Alltagsroutine	203
9.1.5	Zweite Konfrontation: Beginn der Autobahnfahrten	173	11.2	Autokauf und -bedienung	205
9.1.6	3. Konfrontation: Angstgedanken dürfen kommen, wollen aber nicht so richtig .	174	11.2.1	Autokauf	205
9.1.7	4. Konfrontation: Erste Versuche selbstständig zu fahren	175	11.2.2	Eigenschaften des Autos	206
9.1.8	Abschluss: Allein über die Autobahn – ich habe es geschafft!	177	11.2.3	Umweltfreundlichkeit	209
9.2	Was Sie selbst tun können, wenn Sie an Angst vor Panikattacken leiden (Tipps zur Selbsthilfe)	178	Anhang	211	
9.2.1	Selbsthilfetipps	178	1	Lösungen	212
9.2.2	Aufgaben	179	2	► Kap. 2. Seminare zur Stressbewältigung im Straßenverkehr: Freundliche, motivierende Gedanken suchen	212
10	Drängler auf der Autobahn: Ich stehe zu meinen Ängsten, ich bleibe ruhig	181		► Kap. 3. Die Maschine Auto und der Großstadtverkehr. Zauberworte helfen und beflügeln	212
10.1	Hinweise aus der Praxis	182		► Kap. 4 Mit dem Angsthasenfahrstil sicher auf die Autobahn	213
10.1.1	Drängeln auf der Autobahn	182		► Kap. 5 Theorieprüfung: Klaren Kopf behalten, locker bleiben	214
10.1.2	Gespräche über Drängelsituationen. Wie soll es weiter gehen?	186		► Kap. 6 Ängste akzeptieren, die praktische Prüfung bewältigen	214
10.1.3	Anfängerrolle	187		► Kap. 7 Mit Beifahrern umgehen, selbstständig fahren	215
10.1.4	Analyse der gefährlichen Situation: Was lief schlecht, wie hätte Kai sich besser verhalten können?	188		► Kap. 8 Schluss mit den Grübeleien! Nach einem Unfall geht es weiter	216
10.1.5	Ideensammlung: Wie sollten wir uns in gefährlichen Drängelsituationen auf der Autobahn verhalten?	190		► Kap. 9 Angst vor Panikattacken auf der Autobahn: Die Angst annehmen, das Vermeiden vermeiden	217
10.1.6	Vorbereitungen für die Autobahnfahrt	192		► Kap. 10 Drängler auf der Autobahn: Ich stehe zu meinen Ängsten, ich bleibe ruhig	218

X Inhaltsverzeichnis

3	Organisationen und Adressen	219	3.5	Adressen in Österreich	221
3.1	Einrichtungen zur Förderung angstfreien Fahrens	219	3.6	Adressen in der Schweiz	221
3.2	Fahrlehrerverbände	220	3.7	Literatur allgemein	222
3.3	Automobilclubs (Sicherheitstraining) . .	220	3.8	Zitierte Literatur	222
3.4	Psychotherapeuten	221		Sachverzeichnis	223