

# Inhaltsverzeichnis

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

<b>5</b>	<b>Theorieprüfung: Klaren Kopf behalten, locker bleiben</b>	<b>79</b>	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	<b>7</b>	<b>Mit Beifahrern umgehen, selbstständig fahren</b>	<b>127</b>
5.1.2	Schwarze Prüfungsgedanken	81	7.1	Hinweise aus der Praxis	128
5.1.3	Lernschwierigkeiten und Prüfungsangst: Lösungsweg	82	7.1.1	Wie wollen wir vorgehen?	130
5.1.4	Spiel mit fehlerhaft ausgefüllten Fragebögen	84	7.1.2	Fahren lernen, Selbstbewusstsein aufbauen	131
5.1.5	Theorieraum: Atmosphäre aufnehmen und Gedankenstopp	84	7.1.3	Harmonie oder Streit?	132
5.1.6	Gespräch: Soll die Theorieprüfung den Job retten?	86	7.1.4	Mit Kritik umgehen	133
5.1.7	Hilfreiche Gedanken	87	7.1.5	Wie sehe ich den Freund, wie verhalte ich mich ihm gegenüber?	134
5.1.8	Überlegungen zum Ablauf der Prüfung	88		Selbstbehauptungsübungen	134
5.1.9	Vortest: Möglichst realitätsnah	88	7.1.6	Freundliche Beifahrer	136
5.1.10	Bestanden!	89	7.1.7	Gemeinsame Fahrt mit dem Freund	137
5.1.11	Fazit: Trotz Lernschwierigkeiten und Theorieangst erfolgreich	90	7.1.8	Selbstständig fahren – Selbstbewusstsein festigen	138
5.2	Was können Sie tun, um Ihre Theorieangst zu überwinden? (Tipps zur Selbsthilfe)	91	7.1.9	Hausaufgabe: Fahren mit dem Freund	139
5.2.1	Selbsthilfetipps bei Theorieangst	91	7.2	Was können Sie tun, wenn Sie an Angst vor Beifahrern oder anderen sozialen Ängsten leiden (Tipps zur Selbsthilfe)	140
5.2.2	Ratschläge und Tipps bei Theorieangst	92	7.2.1	Selbsthilfetipps bei Angst vor Beifahrern	140
5.2.3	Aufgaben	94	7.2.2	Tipps bei Angst vor Beifahrern	141
<b>6</b>	<b>Ängste akzeptieren, die praktische Prüfung bewältigen</b>	<b>97</b>	7.2.3	Aufgaben	143
6.1	Hinweise aus der Praxis	98	<b>8</b>	<b>Schluss mit den Grübeleien! Nach einem Unfall geht es weiter</b>	<b>145</b>
6.1.1	Sozialer Druck und Prüfungsangst	98	8.1	Hinweise aus der Praxis	148
6.1.2	Zweifelhafte Maßnahmen, um die Prüfungsangst zu mindern	100	8.1.1	Schock, Hilflosigkeit, Selbstzweifel: Entstehung der Unfallangst	148
6.1.3	Gespräche über Einstellungen: Ich bin kein Versager. Ich kann meine Probleme anpacken und lösen!	104	8.1.2	Ungeeignete Hilfen	149
6.1.4	Fehlertraining und Prüfungsvorbereitung: Angstsituationen aufsuchen	109	8.1.3	Erste Schritte: Unfallgeschichte erzählen und sich selbst beobachten.	150
6.1.5	Umgang mit heftigen körperlichen Reaktionen: Entspannungsübungen	112	8.1.4	Gedankenfalle durchschauen. Unfallanalyse: Wie war der Unfallablauf? Wie hätte man den Unfall vermeiden können?	151
6.1.6	Martin besteht die Fahrprüfung	115	8.1.5	Übungen auf dem Supermarktparkplatz: Die Unfallsituation aufarbeiten	154
6.1.7	Hilfe, ich habe die Prüfung nicht bestanden! Was kann ich tun?	116	8.1.6	Rückschläge überwinden: Zauberworte helfen weiter	156
6.2	Was können Sie tun, wenn Sie an Prüfungsangst leiden? (Tipps zur Selbsthilfe)	119	8.2	Was Sie tun können, wenn Sie an Unfallangst leiden (Tipps zur Selbsthilfe)	159
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 Dränglern ruhig zu bleiben . . . . .	196
<b>9</b>	<b>Angst vor Panikattacken auf der Autobahn: Die Angst annehmen, das Vermeiden vermeiden . . . . .</b>	<b>165</b>	10.2.2	Ratschläge für Drängelsituationen . . . . .	197
9.1	Hinweise aus der Praxis . . . . .	166	10.2.3	Aufgaben . . . . .	198
9.1.1	Verhaltenstherapie . . . . .	168	<b>11</b>	<b>Im Alltag sicher und gelassen weiterfahren . . . . .</b>	<b>201</b>
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	<b>Anhang . . . . .</b>	<b>211</b>	
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
<b>10</b>	<b>Drängler auf der Autobahn: Ich stehe zu meinen Ängsten, ich bleibe ruhig . . . . .</b>	<b>181</b>	► Kap. 3. Die Maschine Auto und der Großstadtverkehr. Zauberworte helfen und beflügeln . . . . .	212	
10.1	Hinweise aus der Praxis . . . . .	182	► Kap. 4 Mit dem Angsthasenfahrsstil 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	

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