

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	11
Vorwort	13
1 Erste Einschätzung – wo liegt mein Problem?	17
1.1 Richtige Diagnose, gezieltes Üben, erfolgreiche Behandlung	17
1.2 Herzrasen, Schwindel, Luftnot. Horror Autobahn	19
1.3 Angst vor Kritik, Beobachtung, Fehlern und Blamage	20
1.4 Angst vor Parkhäusern, Tunneln und Staus	21
1.5 Vermeiden von Brücken und Bergfahrten	21
1.6 Ein Leben voller Sorgen und Gefahr – generalisierte Angst	22
1.7 Kontrolle, Kontrolle – die Zwangsstörung	23
1.8 Ängste und Traumatisierung nach einem Unfall	24
1.9 Ängstlich und unsicher – Fahrangst und Fahrphobie	24
1.9.1 Unsicherheit und Ängstlichkeit beim Fahren	25
1.9.2 Lange Fahrpausen – Wiedereinsteiger	25
2 Das Autofahren – Auslöser und Quelle von Angst	27
2.1 Ängste beim Autofahren – ein Tabuthema?	28
2.2 Anspannung und Angst im Autofahreralltag	30
2.2.1 Was setzt Autofahrer unter Stress?	30
2.2.2 Was verunsichert Fahrschülerinnen und Fahrschüler?	31
2.3 Wie häufig sind Ängste beim Autofahren?	32

3	Entstehung von Ängsten	39
3.1	Angst als Lebensretter	39
3.2	Angst verstehen	40
3.3	Vorsicht und Aufmerksamkeit	42
3.4	Normale und übermäßige Angst	43
3.4.1	Alltägliche Ängste	43
3.4.2	Übermäßige Angst	44
3.5	Ursachen der Ängste	46
3.5.1	Wie sich Erfahrungen und Gelerntes dem Gedächtnis einprägen	49
3.5.2	Wie sich Ängste festsetzen und verstärken	50
4	Methoden der Angstbewältigung	57
4.1	Grundprinzipien der Angstbewältigung	57
4.2	Die Kontrolle zurückgewinnen durch Konfrontation	60
4.3	Zehn Regeln im Umgang mit Angst	63
4.4	Übertreiben statt vermeiden	81
4.5	Die Macht der Gedanken	84
4.5.1	Die drei großen A – Akzeptanz, Alternativen, andere Bewertung	86
4.5.2	Sorgen- und Grübelkontrolle	90
4.5.3	Das Kopfkino nutzen	92
4.5.4	Virtuelle Expositionstherapie – Behandlung im Fahrsimulator	97
4.6	Eigene Stärken, Erfolge und Ressourcen	97
4.7	Positive Erlebnisse übertragen	99
4.8	Veränderung der Lebenssituation statt Konfrontation	102
5	Ängste bewältigen, entspannt fahren	105
5.1	Panikstörung und Agoraphobie: Herzrasen, Schwindel, Luftnot, Flüchten.	108
5.1.1	Wie erkennt man eine Panikstörung und Agoraphobie?	108
5.1.2	Entstehung und Verlauf	112
5.1.3	Die Ursachen	113
5.1.4	Hilfen und Tipps	116

5.2	Den Kopf nicht verlieren: Angst vor Fehlern und Kritik –	
	Soziale Phobie	120
5.2.1	Soziale Ängste erkennen	120
5.2.2	Die Auswirkungen sozialer Ängste beim Autofahren	122
5.2.3	Die Ursachen sozialer Ängste	124
5.2.4	Hilfen und Tipps	127
5.3	Unfälle und ihre Folgen – Hilfen	134
5.3.1	Die posttraumatische Belastungsstörung	135
5.3.2	Hilfreiches Verhalten nach einem Unfall	137
5.4	Keine Umwege mehr: Tunnel und Brücken	142
5.4.1	Klaustrophobie	142
5.4.2	Akrophobie	147
5.5	Sorgen und Ängste in jeder Lebenslage	151
5.5.1	Ursachen	153
5.5.2	Generalisierte Angst beim Autofahren	153
5.6	Zwangserkrankungen	157
6	Körperreaktionen bei Angst und Panik	159
6.1	Atemnot, Herzrasen, Schwindel – lebensbedrohlich oder Angst?	159
6.1.1	Atemnot, Kloß im Hals – die Atmung bei Panikattacken	159
6.1.2	Schwindel, Angst vor Ohnmacht und Kontrollverlust	162
6.1.3	Übelkeit, Stuhl- und Harndrang, Zittern	164
6.1.4	Gefühl der Unwirklichkeit, Angst vor Kontrollverlust	164
6.1.5	Herzrasen, Druck auf der Brust	165
6.2	Schnelle Hilfe bei Panik	167
6.2.1	Übung: Beruhigende Atmung	167
6.2.2	Körperliches Training gegen die Angst	169
6.2.3	Entspannung der Muskulatur	170
6.3	Umgang mit „peinlichen“ Symptomen	171
6.4	Körperliche und psychische Folgen von Dauerstress und Lebenskrisen	178

6.5	Wenn die Panik beim Fahren zu stark wird	181
6.5.1	Kann ich einen Unfall verursachen?	181
6.5.2	Kann ein Panikanfall den Führerschein kosten? . .	182
6.5.3	Was können Sie selbst bei starker Panik tun?	183
6.6	Medikamente gegen Angst	187
6.7	Verhaltenstherapie, Fahrschule oder Selbsthilfe?	189
6.7.1	Welche Therapie hilft?	190
6.7.2	Was tun, wenn eine Verhaltenstherapie nötig ist? .	192
6.7.3	Wie lange dauert eine Verhaltenstherapie?	193
6.8	Für Therapeuten: Expositionstherapie und -analyse	194
<hr/>		
7	Fahrschule und Fahrpraxis	197
7.1	Erfolgreich die Fahrschule bewältigen	197
7.1.1	Die Fahrlehrer	200
7.1.2	Die erste Fahrstunde	201
7.1.3	Umgang mit Anweisungen und Kritik	202
7.1.4	Selbständigkeit	203
7.1.5	Der periphere Blick beim Autofahren	204
7.1.6	Umgang mit Fehlern und Ängsten	206
7.1.7	Menschen, die sich nicht trauen, den Führerschein zu machen	207
7.2	Tipps für die Fahrprüfung	208
7.2.1	Der Prüfungserfolg entscheidet sich vor der Prüfung	209
7.3	Was raten Fahrlehrer und Prüfer?	219
7.3.1	Interviews mit Fahrlehrern	219
7.3.2	Optimaler Verlauf des Lernprogramms	220
7.3.3	Mentales Training	221
7.3.4	Vorschläge und Tipps für Fahrlehrer und -lehrerinnen	223
7.3.5	Die Prüfer	226
7.4	Allein fahren lernen und Wiedereinstieg nach einer Pause . .	228
7.4.1	Führerschein bestanden – allein fahren lernen . . .	228
7.4.2	Schwierige Situationen in der Fahrpraxis	229
7.4.3	Die Auswirkungen übermäßiger Ängste beim Alleinfahren	231

7.4.4	Hilfen und Tipps für Fahranfänger	233
7.4.5	Tipps für Angehörige, Freunde und Partner	234
7.4.6	Lange Fahrpause und mangelnde Fahrpraxis: Wiedereinstieg	235
7.5	Fahrer und Beifahrer: Der alltägliche Konflikt	239
7.6	Fahrschulen für Fahrängstliche	244
7.6.1	Voraussetzungen für Fahrlehrer	245
<hr/>		
Anhang 1: Tipps und Thesen im Überblick		247
<hr/>		
Anhang 2: Checklisten		255
<hr/>		
Nützliche Adressen		267
<hr/>		
Über den Autor		271
<hr/>		
Literatur		273
<hr/>		
Sachwortverzeichnis		277