

eBook

# Stressfrei Autofahren

Klaus Kampmann

Sonderausgabe für **HÖRICKE** *meine* **WERKSTATT**  
GmbH



**Tipps und Tricks um gelassener  
am Ziel anzukommen**



## Vorwort

Liebe Leser,

seit vielen Jahren bin ich Kunde von Höricke meine Werkstatt und mir wurde in manch terminlich brenzlicher Situation erstklassig geholfen. Weil ich von der fachlichen Leistung und der Freundlichkeit der Mitarbeiter überzeugt bin, schenke ich dem Unternehmen diese Ausgabe meines E-Books, damit die Kunde von Höricke meine Werkstatt möglichst gelassen und gesund ans Ziel kommen.

Bei Fragen zum Auto wenden Sie sich an Höricke meine Werkstatt, bei Fragen zum Selbstmanagement kontaktieren Sie mich [stressfrei@kampmann-coaching.de](mailto:stressfrei@kampmann-coaching.de)

## Inhalt

1. Fakten zum Thema Verkehr + Psyche .....	3
2. Stress früher erkennen lernen .....	7
3. Situative stresslöse Methoden .....	8
4. Allgemeine stresslöse Methoden .....	11
5. Widerstandsfähigkeit gegen Stress trainieren .....	13
6. Übertragung in den Alltag .....	15

## Impressum:

Idee, Text, Bild & Grafiken Klaus Kampmann



Business Coach, Experte für positive persönliche Veränderung recherchiert, komprimiert und überträgt Methoden und Wissen, die ein leichteres Leben ermöglichen.

[www.kampmann-coaching.de](http://www.kampmann-coaching.de)



## 1. Fakten zum Thema Verkehr + Psyche



**Die meisten Unfälle  
entstehen durch  
emotionales  
Fehlverhalten!**

Stress im Straßenverkehr führt zu Fehlreaktionen und Fehleinschätzungen. Stress erleben heißt, sich den Emotionen ergeben. Wenn wir einen Termin haben, dann wollen wir nicht warten, wir wollen frei fahren. Werden wir jetzt gebremst, dann reagieren wir emotional darauf und drücken aufs Gaspedal. Genau diese Reaktion führt zur häufigsten Unfallursache: zu hohe Geschwindigkeit.

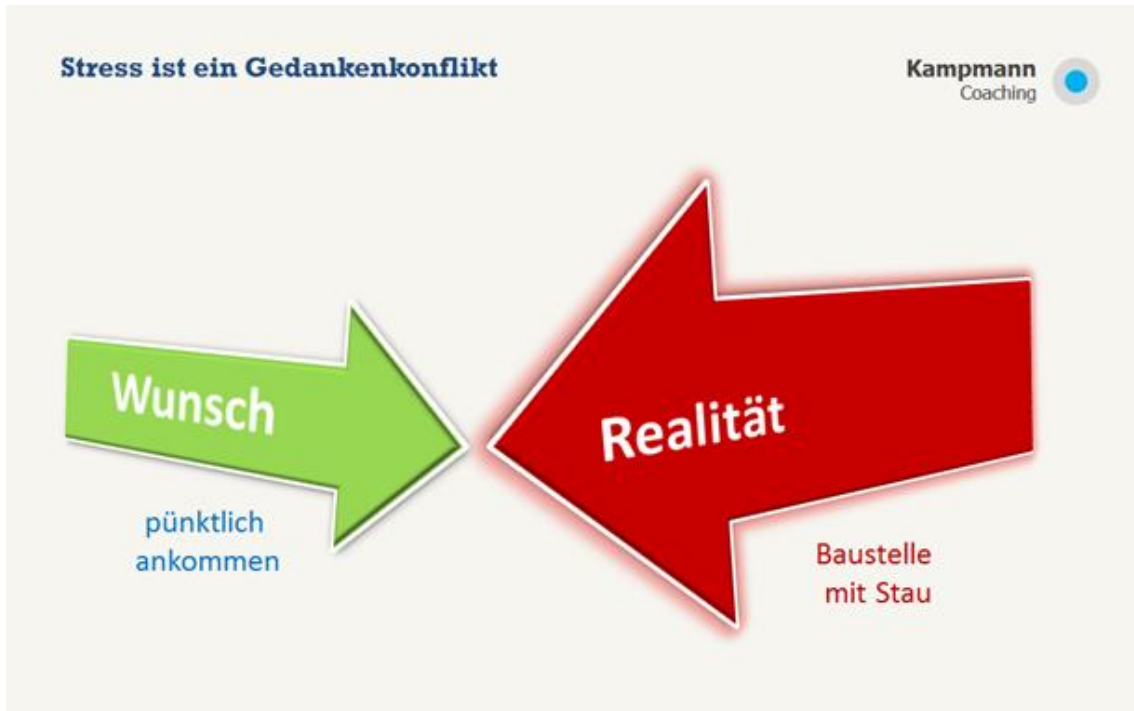
Lernen wir nicht frühzeitig entgegenzuwirken, nimmt der Stress überhand. Emotionen beherrschen unser Verhalten und das kann in der einen oder anderen Situation im Straßenverkehr gefährliche Auswirkungen haben.

Pro Jahr werden in Deutschland ca. 300 000 Verkehrsunfälle mit Personenschaden von der Polizei aufgenommen.

- Alle 13 Sekunden passierte ein polizeilich erfasster Straßenverkehrsunfall
- Alle 13 Minuten passierte ein Alkoholunfall Quelle dvr.de

*Fahren Sie  
achtsam*





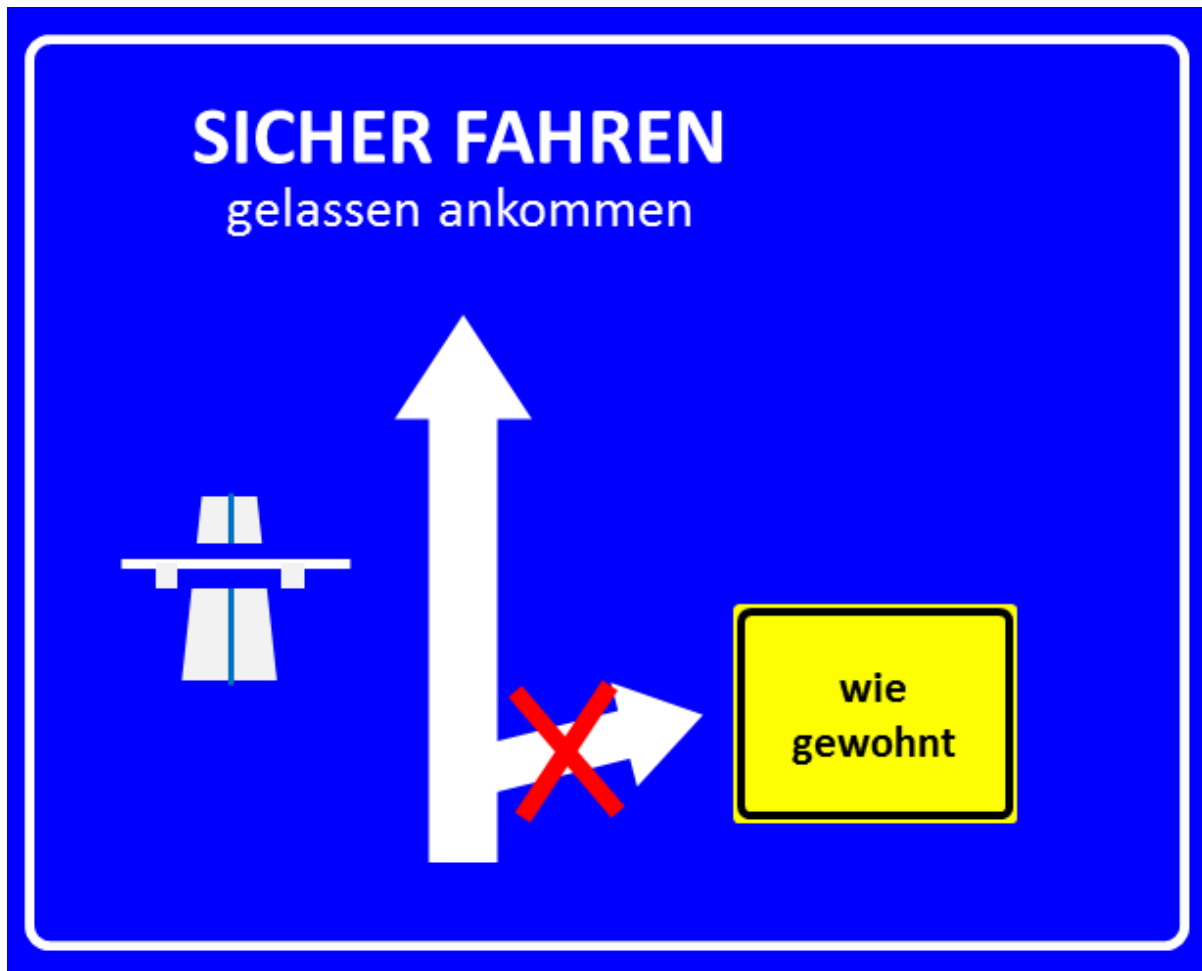
Stress ist eine natürliche und hilfreiche Reaktion, die uns die Natur vor Urzeiten mitgegeben hat. Allerdings reagiert das Alarmsystem heute auch auf Reize, die keinesfalls lebensbedrohlich sind. So kommt es, dass wir alle unter Stress leiden. Stress entsteht im Kopf und kann tausend Ursachen haben. Beruflich, wie privat. Und auch im Verkehr gibt es häufig Situationen, die wir uns nicht so gewünscht haben wie sie geschehen. Das führt zu einem Konflikt, der Gedanken - Stress entsteht. Erst als Gedanke, dann als Gefühl und schließlich beginnt die Produktion von Hormonen.

Die Lösung, um Stress am Lenkrad abzubauen kann einfach sein. Es kommt lediglich darauf an an etwas anderes zu denken. Verlassen Sie die Denk- und Erfahrungsroutine des Ärgers und **denken Sie neu**. Die generelle Lösung heißt:

*Denken Sie an etwas anderes!*



Ärger verkleinert den Denkhorizont. Wenn wir uns ärgern, geraten wir in eine Denkschleife, aus der es scheinbar keinen Ausweg mehr gibt. Je länger und stärker wir den Groll hegen, desto intensiver wird das Erlebnis im Gehirn gespeichert. Die Emotion verstärkt sich und wir neigen noch mehr zum Tunnelblick, obwohl das in den meisten Situationen nicht angebracht ist.



## Veränderung

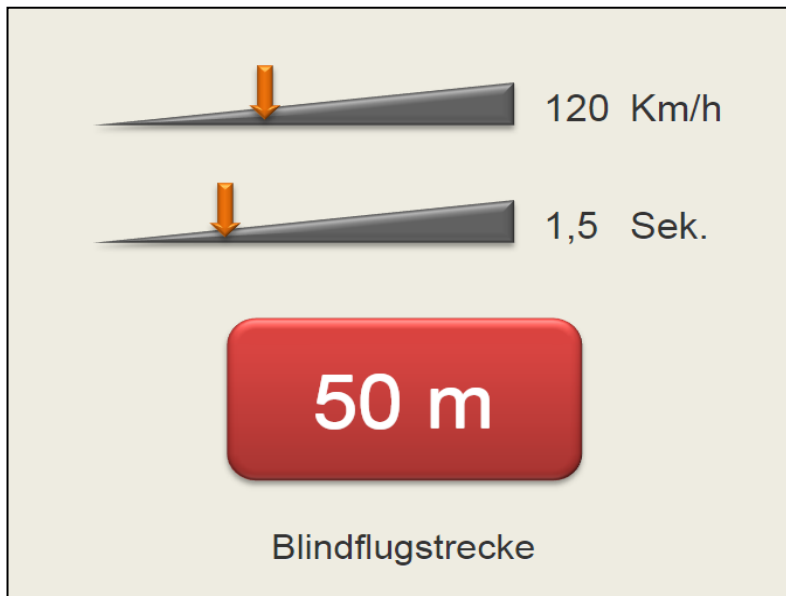
Nehmen Sie sich Zeit, um dieses neue Wissen wirken zu lassen. Lernen Sie besser eine Methode vollkommen als mehrere nur zur Hälfte. Nehmen Sie es hin, dass es ähnlich wie beim Sporttraining auch Rückschläge geben kann. Notieren Sie sich deshalb Ihre Erfolge.

*Die Aggressionen der anderen  
lasse ich dort, wo sie sind.*

*Ich lasse mich nicht anstecken.*



## Ablenkung ist gefährlich



Zwei oder mehr Dinge gleichzeitig zu tun ist für viele eine Stressbelastung. Nur ca. 2% der Bevölkerung schaffen dies wirklich - man nennt sie Supertasker.

Schon kleine Unaufmerksamkeiten bei hohen Geschwindigkeiten können zu schlimmen Unfällen führen. Bei einer Geschwindigkeit von 120 km/h hat der Fahrer bei 1,5 Sekunden Ablenkung keine Chance 50 m Wegstrecke bewusst zu erleben.

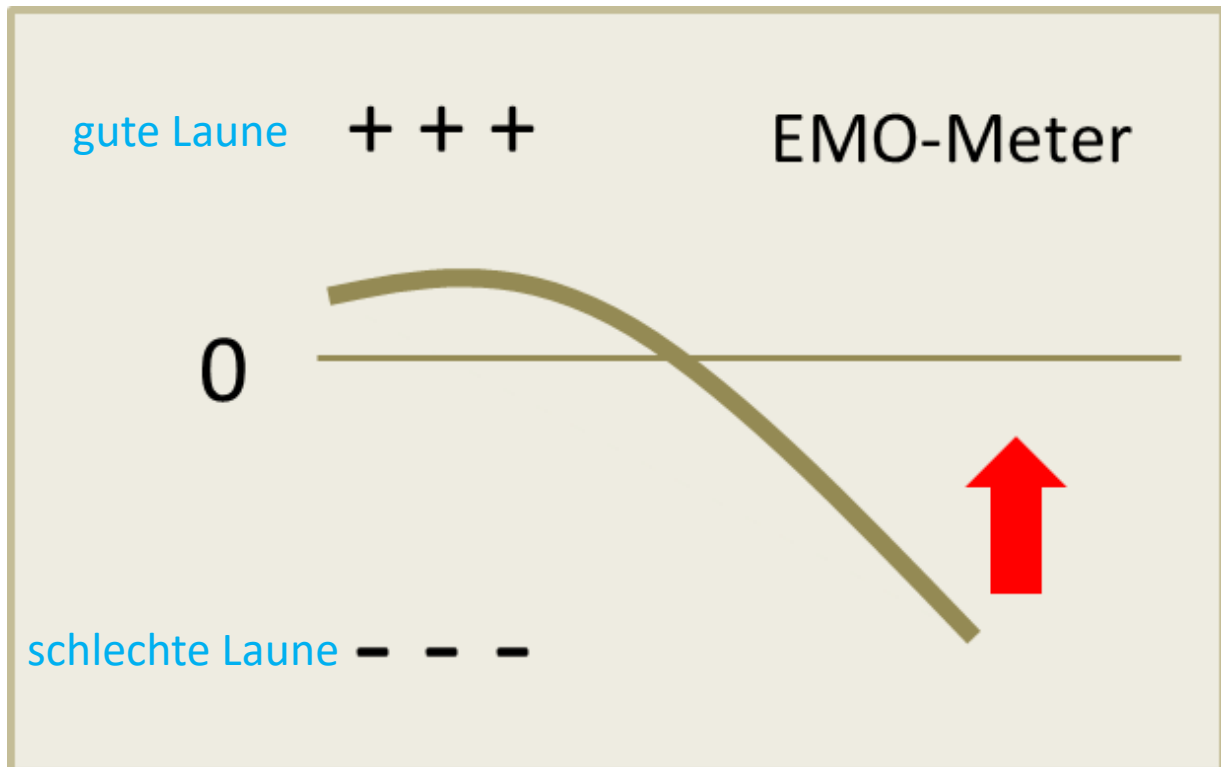
Tippen auf Handy oder Tablet-PC ist beim Fahren ein absolutes Tabu.



*Moderner Faustkeil:  
liegen lassen!*



## 2. Stress früher erkennen lernen



Eine verbesserte Achtsamkeit hilft den Stress früher als gewohnt zu erkennen. Eine verbesserte Selbstwahrnehmung führt dazu, dass Sie sich selbst, ganz nebenbei, auch wieder ein Stück näher kennenlernen.

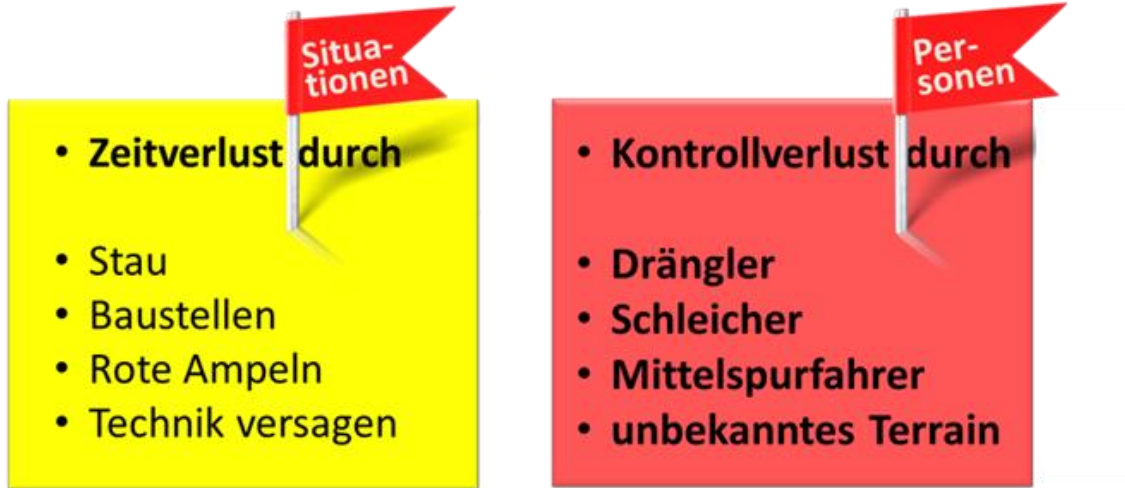
Machen Sie sich eine Liste Ihrer Beobachtungen. Wie reagieren Sie bei Stress im Straßenverkehr? Fragen Sie Begleitpersonen, was ihnen an Körpersignalen oder am Verhalten auffällt. Je mehr Daten Sie sammeln, umso mehr Ansätze für eine Veränderung haben Sie später zur Verfügung.

Trainieren Sie auf, Ihre Gemütslage zu achten, so wie in der Grafik dargestellt. Erkennen Sie möglichst recht früh, wenn die Laune sinkt und unter die Null-Linie gelangt. Zum Beispiel, wenn ein Schleicher vorausfährt. Denn anfangs lässt sich der Stress noch leicht in eine neutrale Stimmung verwandeln. Dauert der Ärger jedoch an, wird er meist stärker, die Laune geht tief in den negativen Bereich, ein emotionales Umschwenken ist jetzt nur schwer möglich.

*Ich achte auf mich*



## 3. Situative stresslöse Methoden



### Ärger verkleinert den Denkhorizont

Wenn wir uns ärgern, geraten wir in eine Denkschleife, die unsere Körperchemie negativ prägt. U. a. kommt es auch zum Tunnelblick. Es fällt schwerer, gute Entscheidungen zu treffen. Lassen Sie es nicht zu, dass es so weit kommt und denken Sie neu. Diese Handlungsübersicht ist eine Anregung für ein neues Verhalten. Viel Erfolg beim Austesten ☺.

**Schleicher** voraus, kann nervend sein. Gewöhnen Sie sich an dem Vordermann zu vertrauen. Gehen Sie davon aus, dass es gute Gründe gibt vorsichtiger zu fahren, etwa weil eine Radarfalle aufgestellt wurde oder der Tank fast leer ist. Es kann aber auch ein Goldfischglas auf der Rückbank der Grund für das merkwürdige Fahrverhalten sein. Ihr Vorfahrer ist Ihr Lehrer, er bildet Sie in Gleichmut aus. Gerade wenn überholen nicht möglich ist, ist es gut die Situation anzunehmen wie sie ist.

Schenken Sie einem **Drängler** nicht unnötig viel Beachtung. Vorne spielt die Musik. Holen Sie tief Luft und umgreifen Sie das Lenkrad fester. Halten Sie die Luft einige Zeit an und atmen Sie wieder aus. Wiederholen Sie diese Übung bis Sie den Drängler vorbeilassen können.





= *geschenkte Zeit für mich*

Überlegen Sie, was Sie mit der geschenkten Zeit anfangen möchten. Gibt es Projekte, Planungen, die durchdacht werden können? Fragen Sie sich: Was ist das Sinnvollste, das ich nun tun kann? Wen habe ich schon lange nicht mehr kontaktiert? Legen Sie sich eine spannende Hörbuch-CD oder einen Sprachkurs ins Auto und greifen Sie im Stau darauf zurück.

Schreiben Sie Kennzeichen auf, die Worte bilden. Erfinden Sie eine Geschichte, so wie hier:

## Wieder einen Stau mit Spaß erlebt

### KA-RL der RA-SR

KA-RL, Ich glaub die KA-TZ M-US KA-KA.

DA-NN HA-LT S-IE A-US dem Fenster RA-US.

MA-MI SHA-U MA-L jetzt hab ich KA-KE

auf dem Schoss 

Immer wenn eine **rote Ampel** auftaucht und Sie merken, dass es Sie nervt, dann sagen Sie zu sich: eine rote Ampel ist dazu da, sich gezielt zu entspannen. Atmen Sie tiefer und werden Sie dadurch gelassener. Tanzen Sie den Beckentango, also das Gesäß etwa anheben und kreisförmig bewegen. Machen Sie Fingerübungen auf dem Lenkrad, spielen Sie phantasievoll Klavier. Beobachten Sie die Umgebung.



Eine unerwartete **Baustelle** kann eine Abwechslung darstellen. Schlüpfen Sie in die Rolle eines Baustellenprüfers und fragen Sie sich, was hier wohl gebaut wird. Wie ist der Planungsstand, wie viele Menschen sind beteiligt? Versuchen Sie Details herauszufinden. Wie viele Tonnen Kies werden wohl benötigt? Wird hier eine neue Straße gebaut oder hat die Baustelle einen anderen Grund?



Eine Baustelle mit Umleitung kann ein Geschenk sein! Vielleicht entdecken Sie auch ein interessantes Restaurant, das sie einmal ausprobieren möchten. Neue Wege bereichern ihre Gebietskarte im Kopf und führen zu neuen Ansichten, heraus aus dem Alltagstrott.

Situation	Methoden	
Stau	Das ist geschenkte Zeit für mich	Geschichten aus Kennzeichen erfinden
Ampel	Kennzeichen interpretieren	Entspannungs-Geschenk
Drängler	Muskeln anspannen und loslassen	Tiefes Atmen
Schleicher	Mein Lehrer weiß, was gut für mich ist	Danke senden
Baustelle	Neue Neuronen-bahnen anlegen	Aufmerksamkeits-Fokus → Umwelt
Fahrfehler	Verzeihen + Verständnis üben	Fingerübungen
Zeitnot	Das Gegenteil tun	rechtzeitig statt pünktlich

**Zeitnot** führt zu Hektik und Fehlreaktionen. Anstatt noch schneller zu fahren schalten Sie im Kopf um und sagen sich „ich fahre vorsichtig und konzentriert, mein wichtigstes Ziel ist es gesund anzukommen, ich nehme mir die Zeit“. Versuchen Sie bei gefühlter Zeitnot das Gegenteil zu tun und anderen die Vorfahrt zu schenken. Das klingt paradox funktioniert aber.

*Kommen Sie lieber rechtzeitig, statt pünktlich an.*



## 4. Allgemeine stresslöse Methoden



Stress trifft jeden. Was jedoch den einen stört, merkt der andere vielleicht gar nicht. Es kommt u.a. auf die Umstände an, wie wir eine Situation erleben. Die Beurteilung einer Situation hängt auch von der Gemütslage ab. Selbst die Stress-verarbeitung ist sehr unterschiedlich. Manche brausen kurz auf und sind danach wieder ruhig, andere tragen den Groll lange Zeit mit sich herum. Finden Sie heraus wie Sie ticken, dann können Sie besser gegensteuern.

### Zurücklächelspiegel

Haben Sie schon festgestellt, dass die Autoindustrie eine clevere Erfindung in Blickweite in Ihrem Kraftfahrzeug integriert hat? Es ist der **Zurücklächelspiegel**.

Schauen Sie in den Spiegel. Lächeln Sie hinein, und er wird zurücklächeln. Lächeln Sie Ihren Spiegel eine Minute an. Auch wenn es sich zunächst komisch anfühlen mag, nach einer Weile werden Sie von innen heraus lachen müssen. Das eigene Gesicht im Spiegel lächelnd zu sehen, ist das einfachste Biofeedbacksystem, das es gibt. Außer zu lächeln, lassen sich auch tolle Grimassen schneiden. Seien Sie kreativ, natürlich nur so lange keiner zusieht.





## Musik verändert die Gemütslage

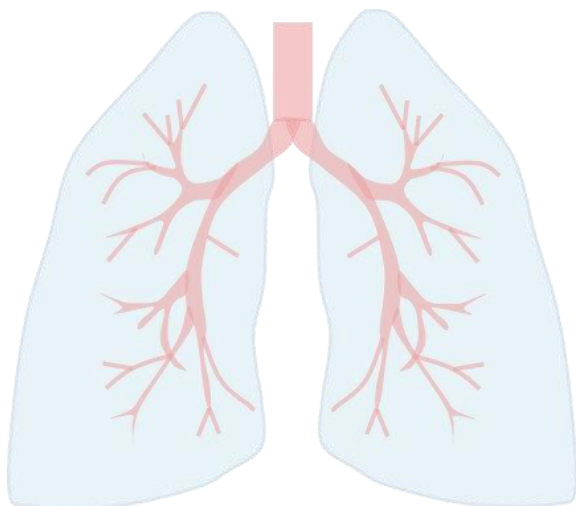
Legen Sie sich Musik ins Auto, Musik wirkt schnell und intensiv - immer und überall. Wenn Ihr Lieblingslied im Radio läuft, dann tauen Sie auf, wahrscheinlich singen Sie mit. Bei Musik hat Mensch keine Chance auszuweichen, denn das Unterbewusstsein hört mit und reagiert sofort mit den Assoziationen, die Sie mit dem Lied verbinden. Machen Sie sich eine Liste der Lieder, die Ihnen gefallen, die Sie glücklich machen, gleich jetzt. Sie wissen am besten, welche Musik Sie in welche emotionale Lage versetzt. Nutzen Sie es gezielt.



Heute ist es für jeden ein Kinderspiel, die passenden Stücke für Anregung, Entspannung, Aufmunterung und zum Mitsingen auf dem PC zusammenzustellen und dann per MP3-Player im Auto abzuspielen.

## Tiefes Atmen hilft

Atmen ist wohl die älteste, einfachste und zugleich sicherste Art zu entspannen. Der umgangssprachliche bekannte Tipp bei Ärger einfach tief Luft zu holen oder durchzuatmen bringt es fast auf den Punkt. Im Prinzip geht es darum, ordentlicher (im Sinne von länger und tiefer) auszuatmen als gewohnt. Die meisten Menschen atmen in der Regel viel zu flach. Das macht sich besonders bei Stresssituationen bemerkbar. Das Ein- und Ausatmen geschieht nur im oberen Brustbereich. Um sich zu entspannen ist es aber notwendig den Atmen bis tief in die Bauchgegend zu holen und langsam wieder auszuatmen. Der besondere Trick, der zur Beruhigung führt, ist das lange Ausatmen von 4 bis 5 Sekunden. Denn beim Ausatmen wird der Nervenstrang (Parasympathikus),



welcher für die Beruhigung zuständig ist, aktiviert. Erst das führt zu einer Entspannung. Meist reicht eine Sequenz von 4 bis 5 Wiederholungen, um sich merklich zu entspannen. Üben Sie das tiefere Atmen in alltags Situationen. Entspannen Sie sich auch grundlos häufiger am Tag. Es wird Ihnen guttun.



## 5. Widerstandsfähigkeit gegen Stress trainieren



Da sich Stress in unserem Leben nicht vermeiden lässt, ist es klug, sich dagegen zu wappnen. Die Widerstandsfähigkeit gegen Stress wird auch Resilienz genannt. Diese kann trainiert werden. Ein Training hilft, innerhalb und außerhalb des Fahrzeuges, Situationen weniger belastend wahrzunehmen. Ein plötzlich auftretender Stau treibt einen dann nicht mehr sofort zur Weißglut. Die grundsätzlichen Resilienzbausteine sind aller Wahrscheinlichkeit nach jedem bekannt, doch werden sie im Alltag unterschiedlich stark gelebt.

Lassen Sie sich nicht zum längeren aufbleiben verführen. Am **Schlaf** zu sparen geht auf Kosten der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit.

*Empfehlung für den Abend:  
alkoholfrei, leichtes Essen, früher  
& regelmäßig schlafen gehen*



**Bewegen** Sie sich gerade bei längeren Autofahrten oder sitzenden Tätigkeiten öfter. Machen Sie kleine körperliche Dehn- und Streckübungen. Auch ein längerer zurückgelegter Weg signalisiert dem Gehirn, dass die angeschlossenen Verbraucher (Muskeln) aktiv benötigt werden. Ein Rückbau wird somit vermieden. Ein schnelles Gehen an frischer Luft aktiviert und kostet nicht viel Zeit.



Unsere Art der **Ernährung** und die Menge, die wir zu uns nehmen haben einen enormen Einfluss auf unser allgemeines Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit insgesamt. Der sicherste Rat an dieser Stelle lautet wie der Buchtitel des Wissenschaftsjournalisten Michael Pollan: „Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte!“ Kochen Sie selbst und achten Sie auf gute Qualität Ihrer Nahrungsmittel!

## Durch Erinnerungen Emotionen aktiv verändern

Nichts können wir schneller und intensiver beeinflussen als unsere Gedanken. Das lässt sich gerade auch bei Stresseinfluss gut nutzen, um umzuschalten. Erinnern Sie sich an Momente, die Ihnen guttun, die sie stärken. Erleben Sie Ihre Glücksmomente immer wieder, dadurch werden diese intensiver abgespeichert. Sie können die positiven Erfahrungen dann verwenden, um kleine emotionale Dellen auszubügeln.



*Gönnen Sie sich häufiger schöne Pausen*



## 6. Übertragung in den Alltag



Kleben Sie sich eine Erinnerungshilfe ins Auto. Gestalten Sie sich dazu mit einer Haftnotiz das EMO-Metzer aus Kapitel 2. Bringen Sie es so an, dass Ihr Blick gelegentlich darauf fällt, sodass Sie ab und zu Ihren emotionalen Status prüfen können. Auch ein Smiley, der Sie daran erinnert, vor dem Losfahren und im Stau immer wieder mal einen prüfenden Blick in den Rückspiegel zu werfen, kann hilfreich sein.

Packen Sie Ihren Stress-Notfall-Koffer ins Auto. Darin sind Musik, Hörbuch, Wasser, Kaugummi, Kleingeld, Taschenlampe, Notizblock mit Stift, Tempos, im Winter eine Decke, im Sommer eine Kappe und eine Sonnenbrille, etc.

*Ich fahre  
achtsam!*

Sprechen Sie mit anderen über Ihre Ziele. Ermutigen Sie andere ebenfalls über stressfreies Autofahren nachzudenken. Machen Sie Ihren Beifahrer zu Ihrem Verbündeten in Sachen stressfrei Autofahren. Er/sie kann Sie gut dabei unterstützen.

Schreiben Sie sich ihre Lieblingsübungen auf und übertragen Sie diese in Ihr spezielles Stressfrei-Autofahren Notizbuch.

Notieren Sie Ihre Erfahrungen und Fortschritte. Dadurch wird klar, was sich verändert. Denn allzu schnell wird vergessen. Legen Sie sich das Notizbuch ins Auto. Stellen Sie sich darauf ein, dass der Fortschritt nicht unbedingt linear ist. Schauen Sie an den Tagen an denen es nicht so super läuft in Ihre Erreicht-Liste, das hilft die Gemütslage zu relativieren. Belohnen Sie sich, wenn Sie merken, dass sie vorangekommen sind.



Vergleichen Sie die Wirkung der verschiedenen Methoden, nachdem Sie eine Weile geübt haben. Verwenden Sie die für Sie am beste Methode so häufig, bis sie in Fleisch und Blut übergegangen ist. Mixen Sie Methoden oder erfinden auch neue. Gewöhnen Sie sich gute Verhaltensmuster für Staus und rote Ampeln an, denn es wird sie immer geben. Ein Ankämpfen dagegen lohnt daher nicht, lassen Sie lieber im Geiste los.



Spezielles Selbstcoaching-Notizbuch, von Klaus Kampmann.

Das Buch unterstützt den Prozess des Selbst-Coachings optimal. Denn Verhaltensveränderung gelingt durch Notizen machen leichter.

Format A5, 120 Seiten, Ringheftung.  
ISBN: 9783737511124

## Das Gehirn liebt Abwechslung.

Würde es zum Beispiel funktionieren, auch mal mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit oder in den Urlaub zu fahren?

- Nehmen Sie morgens und abends immer den gleichen Weg?
- Tanken Sie immer an derselben Tankstelle?
- Fahren Sie immer zum gleichen Bäcker?
- Könnten Sie einen oder mehrere Kollegen mitnehmen oder sich mit ihnen abwechseln?

Probieren Sie gelegentlich Alternativen aus. Bleiben Sie neugierig und mental flexibel.

### GENGA Methode

Nehmen Sie sich schon vor dem losfahren vor:

**GENial Gelassen Anzukommen.**

Malen Sie sich in Ihrer Fantasie jetzt schon das Bild aus, wie Sie am Ziel rechtzeitig und entspannt aus dem Auto steigen.

*Wie würde sich das anfühlen?*

*Wie würden Sie sich dann bewegen?*

*Was würden Sie denken?*





## Toleranz ist Einstellungssache

Toleranz ist wichtig! Je mehr Stress wir verspüren, desto weniger tolerant verhalten wir uns. Sie kennen das vom Urlaub. Sie kommen erholt zurück und treffen bestens gelaunt Ihren Nachbarn Meier-Schmidt, der Ihnen nicht so sympathisch ist. Aber so lange Sie gut gelaunt sind, macht Ihnen das nichts aus. Sie reden mit ihm über Gott und die Welt. Anders sieht es eine Woche später aus, wenn Sie genervt nach Hause kommen und sich dann noch auf Herrn Meier-Schmidt einstellen müssen. Genauso ist es im Verkehr. Solange es uns gut geht, ist es leicht jemanden mal die Vorfahrt zu schenken, vielleicht auch mal bei einer Panne anzuhalten und Hilfe zu leisten. Wie reagieren wir, wenn wir es eilig haben? Ist die GLEICHE Welt dann immer noch so rosig? NEIN!

Hat sich hier die Welt verändert oder unsere Gedanken?

Also pflegen wir unsere Gedankenmuster und halten uns in einer emotional gesunden Zone.



Wenn der Schieber zu weit links bei intolerant ist, dann versuchen Sie doch mal ihn mental nach rechts zu verschieben. Können Sie sich vorstellen, den Schieber auch am rechten Ende der Skala dauerhaft zu fixieren? Dann wäre der Schieber dauerhaft bei tolerant.

Sie wären stets tolerant!

**Sie können Ihre Einstellung jederzeit ändern.  
Beginnen Sie jetzt damit!  
Sie werden erleben,  
wie sich die Welt um Sie herum verändert.**

*Toleranz ist Einstellungssache 😊*



## Mein Veränderungsprotokoll

Veränderung benötigt Geduld, Zeit und Impulse zur Erinnerung. Deshalb hilft es, sich Notizen zu machen. Seien Sie bereit, sich zu verzeihen, wenn es mal nicht gleich so funktioniert, wie Sie sich es wünschen. Rückschläge beim Stresslöse-Training sind ebenso normal, wie beim Sport. Doch, wenn Sie dabei bleiben, wird vieles leichter. Was Sie gestern noch intensiv gestört hat, wird morgen vielleicht kaum bemerkt, weil Sie das Konzept neu denken und neu handeln immer bewusster umsetzen.



Notieren Sie sich Stichworte zu drei schönen, Erlebnisse, die Sie stärken und in eine gute Stimmung bringen.

## Merksatz bei Stress: *Denke etwas anderes!*

Lenken Sie bei aufkommendem Ärger Ihre Gedanken um. Denken Sie an etwas, das Sie entspannt oder stärkt. Beginnen Sie bei kleinen Vorkommnissen. Üben Sie dieses immer wieder. Dieses Umschalten funktioniert mit jeder Trainingseinheit besser.

Tipp: Mit einer solchen Tabelle in Ihrem Notizbuch können Sie Erfolge gut messen.

Situation	Reaktion heute	Reaktion am:	Reaktion am:
Stau			
Ampel			
Drängler			
Schleicher			
Baustelle			
Fahrfehler			
Zeitnot			



## Schlusstipp

Dies ist eine schwäbische Erfindung, denn sie kostet nix, bringt aber viel.

Immer wenn Sie jemanden sehen, der lächelt, dann lächeln Sie sofort zurück. Das verbindet.

Immer wenn Sie jemanden sehen, der nicht lächelt, seien Sie die erste Person, die es tut.

Spüren Sie das wunderbare Gefühl, jemanden zu einem Lächeln bewegt zu haben!

Tun Sie es im Straßenverkehr oder sonst wo, tun Sie es täglich.

Manche Fahrer kennen nur den VorwärtsDrang,  
weniger bekannt ist da der RücksichtsGang.  
Reiner Menzel, (\*1938), Aphoristiker

## *Viel Freude beim Umsetzen*

