

## **Anlässe, die KEINE Gründe sind**

- Die anderen haben auch.....
- Ich wollte schnell nach Hause
- Ich wollte das Pensum schaffen
- Es war wenig Verkehr
- Der Vordermann war zu langsam
- Ich habe das Schild nicht gesehen
- Ich hatte ein schnelles Auto
- Ich hatte Krach mit der Partnerin
- Ich war abgelenkt
- Ich fahre gern schnell
- Ich wollte wissen, wer anruft
- Ich hatte keine Freisprechanlage
- Ich fühlte mich provoziert
- Ich finde manche Regeln überflüssig
- Ich war ungeduldig
- Ich passe mich nicht gern an
- Ich werde schnell aggressiv

Diese Aussagen beschreiben nur

- die Situation ( ich wollte wissen, wer anruft )
- wie es Ihnen zu der Zeit gefühlsmäßig ging (ich fühlte mich provoziert)
- Ihre Einstellungen (ich passe mich nicht gern an)

Das ist kein Grund schneller zu fahren, auf Verkehrszeichen nicht zu achten, jemanden zu nötigen.

## **Folgende Fragen helfen Ihnen vielleicht weiter:**

- Welche Gedanken haben Sie in der jeweiligen Situation gehabt?
- Sind diese Gedanken typisch für Sie?
- Welche Emotionen hatten Sie in den jeweiligen Situationen und wie haben Sie die Gefühle im Verhalten beeinflusst?