

## Fragen zur Selbsterforschung PP

### Arbeitssituation

Wenn Sie bei beruflichen Fahrten Punkte bekommen haben, ist es wichtig sich Ihre berufliche Situation anzusehen. Wichtig ist der Zeitraum bevor Sie die Punkte bekamen oder zum Zeitpunkt der Auffälligkeiten.

Beispiel: Wenn Sie ab 2014 Punkte hatten, überlegen Sie was seit 2013 beruflich bei Ihnen los war

1. Berufliche Veränderungen  
Haben Sie eine neue Stelle begonnen? Was hat das für Sie verändert?  
Sind Sie befördert worden, haben Sie mehr Arbeit als üblich gehabt? Was war anders?  
Haben die Arbeitsbedingungen sich verändert?  
Sind Sie beruflich andere (weitere) Strecken gefahren?  
Sind Sie häufiger Auto gefahren, weil Sie z.B. vorher im Innendienst waren?
2. Berufliche Herausforderungen  
Ist Ihnen die Arbeit leicht gefallen?  
Gab es schwierige Situationen, die Sie bewältigen mussten?  
Gab es Konflikte mit dem Chef oder den Kollegen oder Ihren Mitarbeitern?  
Gab es bestimmte Vorgaben, die Sie erreichen mussten (Fahrzeiten einhalten)?
3. Persönliche Ansprüche  
Wollten Sie möglichst viel erreichen beruflich?  
Haben Sie Ihre Fahrtzeit zum Arbeiten genutzt (z.B. Geschäftliche Telefonate)?  
War das Arbeitspensum wirklich in der Zeit zu schaffen oder haben Sie versucht mehr zu schaffen als Zeit da war?

### Persönliche Situation zum Zeitpunkt der Auffälligkeiten

Wie haben Sie gelebt, was könnte einen Einfluss auf Ihr Fahrverhalten gehabt haben?

1. Familie/ Wohnsituation  
Hatten Sie Probleme in der Partnerschaft?  
Gab es eine Trennung?  
Gab es Konflikte mit den Kindern?  
Gab es Probleme mit den Eltern?  
Gab es Wohnortwechsel?
2. Finanzen  
Hatten Sie finanzielle Belastungen (Hauskauf, Kredite)?  
Hatten Sie finanzielle Sorgen?  
Mussten Sie sich finanziell einschränken?
3. Gesundheit  
Waren Sie selber krank oder hatten einen Unfall? Wie lange und welche Auswirkungen hatte das?  
War ein Angehöriger krank oder hatte einen Unfall? Wie lange und welche Auswirkungen hatte das auf Sie? Mussten Sie jemanden pflegen?

Haben Sie chronische Erkrankungen (Diabetis, Bluthochdruck), die sich auf Ihr Fahrverhalten auswirken können?

Machen Sie genügend Pausen, trinken und essen Sie genug während langer Autofahrten?

Fahren Sie Auto, wenn Sie sich unwohl fühlen? Warum?

Wie gehen Sie mit Müdigkeit und Autofahren um?

### Fahrerpersönlichkeit/Fahrstil

1. Fahrpraxis: Wie lange hatten Sie den Führerschein und wieviel sind Sie gefahren?
2. Fahrweise: Wie würden Sie Ihre Fahrweise beschreiben?  
zügig – vorsichtig – sicher – unsicher – riskant – forsch – spontan – defensiv: in welchen Situationen sind Sie so?  
Halten Sie sich für einen guten Fahrer? Warum?
3. Sind Sie schon mal in riskante Situationen gekommen als Fahrer? Was waren das für Situationen? (z.B. jemanden gefährdet, Strecke nicht einsehbar und überholt)
4. Gab es riskante Verhaltensweisen außerhalb des Straßenverkehrs?
5. Haben Sie Ihre Pflichten als Fahrzeughalter wahrgenommen (Reifenprofil, Beleuchtung, HU, AU, Versicherungen)?
6. Was für ein Auto sind Sie gefahren und warum? (z.B. leistungsstarkes Auto)
7. Haben Sie Veränderungen an dem Auto vorgenommen und wenn ja, welche?
8. Haben Sie menschliche Faktoren wie Unsicherheit oder Überheblichkeit der anderen, wenig Fahrpraxis, das Alter, Unkonzentriertheit der anderen Fahrer mit in Ihr Fahrverhalten einbezogen?

### Gefühle/ Stimmungen

1. Regen Sie sich im Straßenverkehr über andere Autofahrer auf? Wann?
2. Hatten Sie schon mal Streitgespräche im Auto?
3. Sind Sie nach einem Streit mit jemandem anders gefahren?
4. Wenn Sie in einer belastenden Situation sind, können Sie während der Autofahrt davon abschalten?
5. Können Sie Konflikte außerhalb des Straßenverkehrs gut aushalten? Wie gehen Sie damit um?
6. Haben Sie Langweile bei Autofahrten?
7. Reagieren Sie eher spontan oder überlegt in verschiedenen Situationen?
8. Wenn Sie unter Druck stehen, wirkt sich das auf Ihr Fahrverhalten aus?
9. Fühlen Sie sich frei beim Autofahren?
10. Wenn Sie sich sehr gut fühlen – beeinflusst das Ihr Fahrverhalten? Fahren Sie dann schneller?
11. Gibt es Situationen, in denen Sie sich unsicher fühlen (z.B. ohne Navi, fremde Gegend)?
12. Kennen Sie Stimmungsschwankungen?
13. Haben Sie Ihre Gefühle schon mal nicht unter Kontrolle gehabt? Auch außerhalb des Straßenverkehrs?
14. Wenn Sie sich aufgeregt haben, wie lange dauert es, bis Sie sich wieder beruhigt haben?
15. Lassen Sie sich von anderen Verkehrsteilnehmern provozieren?
16. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie im Stau stehen, wenn vor Ihnen jemand sehr langsam fährt?
17. Wie fühlen Sie sich, wenn die Polizei hinter Ihnen her fährt?
18. Gab es Körperverletzungsdelikte außerhalb des Straßenverkehrs?

### Geschwindigkeit

1. Sind Sie 20 km/h schneller gefahren als erlaubt, weil es dafür keine Punkte gibt?
2. In welchen Situationen fahren Sie nicht zu schnell?
3. In welchen Situationen fahren Sie zu schnell? (Arbeit, Zeit, Nachts, 30er Zone)?
4. Wozu gibt es Geschwindigkeitsbegrenzungen?

### Regeln

1. Mögen Sie Regeln generell (nicht)?
2. Gibt es Regeln, die Sie im Straßenverkehr übertrieben finden?
3. Zu wieviel Prozent halten Sie sich an vorgegebene Regeln im Straßenverkehr?
4. Gibt es Situationen, in denen Sie bewusst die Regeln nicht eingehalten haben? (z.B. nachts)
5. Fällt es Ihnen schwer, sich an Regeln zu halten, die Sie überflüssig finden?
6. Erleben Sie Regeln als Einschränkung?

### Selbstwert/ Anpassungsfähigkeit/ Durchsetzungsfähigkeit

1. Auf einer Skala von 1 – 100: wie gut ist Ihr Selbstwertgefühl meistens?  
Gibt es Situationen, wo Ihr Selbstwertgefühl nicht so gut ist?  
Was steigert Ihr Selbstwertgefühl? Gute Leistung, Bestätigung von anderen, riskante Fahrweisen, schnelles Fahren?
2. Glauben Sie, dass Sie immer alles hinbekommen?
3. Wie würden Sie sich fühlen mit einem Auto, was eher alt ist, nicht sehr schnell beschleunigt, also eigentlich eher eine lahme Ente ist?
4. Können Sie Fehler zugeben? Wann haben Sie das das letzte Mal gemacht?
5. Wie sehen Sie sich und die anderen Verkehrsteilnehmer? Als Konkurrenten?
6. Waren Sie stolz auf bewältigte Fahrmanöver?
7. Können Sie sich unterordnen oder möchten Sie eher die Führungsposition?
8. Wenn alle schneller fahren als erlaubt, können Sie sich dann an die Geschwindigkeitsbegrenzungen halten?
9. Können Sie in Konfliktsituationen mit Ihrem Chef, mit Freunden durchsetzen?
10. Können Sie eine andere Meinung vertreten, auch wenn alle anderer Meinung sind?
11. Lassen Sie sich von Beifahrern beeinflussen?
12. Glauben Sie, dass Ihre Auffälligkeiten vermeidbar gewesen wären?
13. Können Sie Rücksicht auf andere nehmen? Außerhalb des Straßenverkehrs und im Straßenverkehr?
14. Nehmen Sie zu viel Rücksicht auf andere? Bei wem und wann?

### Straftaten

1. Gab es zusätzlich zu den Verkehrsdelikten auch Straftaten (Raub, Urkundenfälschung, Totschlag, Diebstahl...)? Welche?
2. Hatten Sie eine schwere Straftat mit Haft oder Bewährung und sind danach wieder im Straßenverkehr aufgefallen?
3. Sind Sie ohne Fahrerlaubnis gefahren? Wie oft?
4. Gab es Unfallflucht und wieso?

### Umgang mit Sanktionen

1. Haben Sie den Überblick über Ihre Punkte gehabt?
2. Haben Sie Bußgelder immer bezahlt oder haben Sie es vor sich hergeschoben?
3. Haben Sie gegen Entscheidungen geklagt?

4. Haben Sie versucht anders zu fahren, um keine Verstöße mehr zu haben?  
Was haben Sie geändert?  
Wie lange hat es geklappt und warum dann nicht mehr?
5. Haben Sie sich über die Bußgelder oder Punkte geärgert?
6. Hatten Sie Gespräche mit Ihrem Arbeitgeber wegen der Punkte?
7. Haben Sie Radarwarngeräte benutzt?
8. Haben Sie eine Freisprecheinrichtung installiert? Wenn nein, wieso nicht?
9. Haben Sie ein weniger schnelles Auto gekauft, um sich besser zu kontrollieren?

#### Umgang mit Alkohol – nur wenn Sie eine Alkoholfahrt hatten

1. Wie sind Sie zu der Zeit der Auffälligkeit mit Alkohol umgegangen?
2. Wieviel Alkohol hatten Sie am Abend Ihrer Auffälligkeit getrunken?
3. Wieso sind Sie noch gefahren?
4. Wie gehen Sie heute mit Alkohol um? Was ist Ihre maximale Menge?
5. Wie sicher trennen Sie Trinken und Fahren?

#### Umgang mit Drogen – nur wenn ein Drogendelikt vorhanden ist

1. Umgang mit Cannabis damals und heute
2. Umgang mit anderen Drogen damals und heute
3. Gab es Beschaffungskriminalität?