

## Was beeinflusst das Fahrverhalten?

### 1. Einstellungen

Einstellungen sind wiederkehrende Gedanken, die zu persönlichen Überzeugungen geworden sind.

Welche Einstellungen haben Sie zur Arbeit, zu sich selber, zu anderen?

Was halten Sie von Regeln?

Beispiele für Einstellungen:

- Ich lasse mir nicht vorschreiben, wie ich zu fahren habe
- Bis 20 km/h kann ich mir erlauben
- Ich habe so viel Fahrpraxis, da kann ich anders fahren
- Jemand, der unsicher ist, gehört nicht auf die Straße
- Ich muss die Ziele des Arbeitgebers erreichen
- Ich darf dem Arbeitgeber nicht widersprechen
- Ich muss immer besser werden
- Ich muss besser sein als meine Kollegen
- Ich muss viel dafür tun, damit ich die Stelle nicht verliere
- Ich muss immer 120 % geben
- Ich habe immer die Kontrolle

Haben Sie Einstellungen, die Sie betreffen gefunden?

Fragen Sie sich mal: Wie wahr sind denn die einzelnen Sätze?

Häufig behandeln wir diese Gedanken als ultimative Wahrheit und sehen keine Alternative

Wie fühlt sich so ein Satz denn an? Entspannt oder unter Druck?

Wie geht der Satz weiter?

Ergänzen Sie den Satz, der zu Ihnen passt:

- Ich lasse mir nicht vorschreiben, wie ich zu fahren habe, weil.....
- Bis 20 km/h kann ich mir erlauben, weil.....
- Ich habe so viel Fahrpraxis, da kann ich anders fahren, weil.....
- Jemand, der unsicher ist, gehört nicht auf die Straße, weil...
- Ich muss die Ziele des Arbeitgebers erreichen, weil...
- Ich darf dem Arbeitgeber nicht widersprechen, weil...

- Ich muss immer besser werden, weil...
- Ich muss besser sein als meine Kollegen, weil ...
- Ich muss viel dafür tun, damit ich die Stelle nicht verliere, weil
- Ich muss immer 120 % geben, weil..
- Ich habe immer die Kontrolle, weil...

Überprüfen Sie nochmal, ob so, wie der Satz jetzt ist, wirklich die Wahrheit ist.

Meistens handelt es sich um Sorgen, Befürchtungen aufgrund früherer Erfahrungen und wir haben daraus geschlossen, dass es immer so ist.

## 2. Motivation

Wie hoch ist Ihre generelle Motivation gewesen, sich an Regeln und Grenzen zu halten?  
Schätzen Sie mal auf einer Skala von 0-100; 0 heißt gar nicht, und 100 heißt: die Motivation war total hoch

0 -----100

Gab es Situationen, in denen die Motivation nicht so hoch war?

## 3. Anstrengung

Wie anstrengend ist es für Sie sich an Regeln und Grenzen zu halten?

Es fällt mir leicht .....es fällt mir sehr schwer

Was macht es denn schwer oder leicht für Sie?

## 4. Müdigkeit

Kennen Sie Situationen, in denen Sie müde waren und aus diesen Gründen unaufmerksam im Straßenverkehr waren?

Wie sind Sie dann damit umgegangen?

## 5. Tageszeit

Die Tageszeit spielt eine Rolle. Nach einem harten Arbeitstag fahren wir eventuell anders als wenn der Arbeitstag einfach war. Oder wenn man nachts um 3 Uhr zur Arbeit fahren muss, ist die Konzentration vielleicht anders.

6. Ablenkung

Haben Sie sich in der Vergangenheit von Beifahrern ablenken lassen? Ist es Ihnen schwer gefallen, sich in den Situationen abzugrenzen?

Haben Sie während der Fahrt gearbeitet, viel telefoniert?

7. Emotionen

Welche Emotionen kennen Sie während des Autofahrens?

Ungeduld – Ärger – Wut – Angst – sich bedrängt fühlen – unbeherrscht

Auf einer Skala von 0-100: an welche sehr emotionale Situation erinnern Sie sich?

8. Stress

Was ist Stress für Sie?

Welche Situationen sind für Sie stressig?

Beispiele sind:

- Viel Arbeit, die in wenig Zeit erledigt werden soll
- Dinge liegen lassen, weil die Zeit fehlt
- Konflikte mit Kollegen, Familie, Arbeitgeber
- Zu wenig Pausen
- Wenig kompetente Mitarbeiter/Kollegen
- Lange Fahrtstrecken
- Volle Straßen

Wie gehen Sie mit dem Stress um?

Zähne zusammenbeißen und durch?

Suchen Sie das Gespräch mit den betreffenden Personen?

Sprechen Sie mit der Partnerin oder Freunden über Ihre Probleme?