



## „Was wäre, wenn...?“

Alkohol am Steuer kann den Führerschein kosten. Bereits ab 0,3 Promille droht der Führerscheinentzug, wenn Fahruntüchtigkeit vorliegt (z.B. bei „Schlangenlinien fahren“) oder wenn sich ein Unfall ereignet. Denken Sie bitte einmal nach:

### Was würde sich in Ihrem Leben ändern, wenn Sie keinen Führerschein mehr hätten?

Versuchen Sie, die Auswirkungen so konkret wie möglich zu benennen:

- Wie würden Sie die Fahrten zum Arbeitsplatz, zur Ausbildungsstelle und zur Berufsschule zurücklegen?

---

---

- Gäbe es sonstige berufliche Nachteile?

- Wie würden Sie die Fahrten zurücklegen, die Sie in Ihrer Freizeit unternehmen (Einkäufe, Sport, Besuche, Unternehmungen mit Freunden, Veranstaltungen usw.)?

---

---

- Welche Nachteile ergäben sich, wenn Sie auf andere Verkehrsmittel ausweichen müssten?
- Mit welchen Zeitverlusten wäre das verbunden?
- Welche Aktivitäten könnten Sie gar nicht mehr oder nur mit großen Schwierigkeiten durchführen?

---

---

- Wie würden Ihre Freunde, Ihr(e) Partner(in) und Ihre Familie reagieren, wie Ihre Kollegen und wie Ihr Chef?

---

---

---



Versetzen Sie sich bitte in folgende Situation: Sie fahren mit Tempo 120 auf der Autobahn. Rechts fahren Lkw. Ein Auto fährt dicht auf.



1. Was denken Sie?

---

---

2. Wie schätzen Sie die Situation ein?

Bitte ankreuzen

	⚡⚡⚡	⚡⚡	⚡	○	
Sehr gefährlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Völlig ungefährlich

3. Warum fährt der Hintermann dicht auf? Was vermuten Sie?

---

---

4. Wie fühlen Sie sich?

---

---

5. Was geht körperlich in Ihnen vor?

---

---

6. Wie reagieren Sie im Ausdruck (z. B. Mimik, Gestik, Blick, Körperhaltung)?

---

---

7. Was werden Sie tun?

---

---

8. Was wird Ihre Reaktion voraussichtlich beim Hintermann bewirken?

---

---



Versetzen Sie sich bitte in folgende Situation: Sie fahren mit Tempo 120 auf der Autobahn. Rechts fahren Lkw. Ein Auto fährt dicht auf.



1. Was denken Sie?

---

---

2. Wie schätzen Sie die Situation ein?

Bitte ankreuzen

	⚡⚡⚡	⚡⚡	⚡	○	
Sehr gefährlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Völlig ungefährlich

3. Warum fährt der Hintermann dicht auf? Was vermuten Sie?

---

---

4. Wie fühlen Sie sich?

---

---

5. Was geht körperlich in Ihnen vor?

---

---

6. Wie reagieren Sie im Ausdruck (z. B. Mimik, Gestik, Blick, Körperhaltung)?

---

---

7. Was werden Sie tun?

---

---

8. Was wird Ihre Reaktion voraussichtlich beim Hintermann bewirken?

---

---



Versetzen Sie sich bitte in folgende Situation: Sie fahren mit Tempo 120 auf der Autobahn. Rechts fahren Lkw. Ein Auto fährt dicht auf.



1. Was denken Sie?

---

---

2. Wie schätzen Sie die Situation ein?

Bitte ankreuzen

	⚡⚡⚡	⚡⚡	⚡	○	
Sehr gefährlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Völlig ungefährlich

3. Warum fährt der Hintermann dicht auf? Was vermuten Sie?

---

---

4. Wie fühlen Sie sich?

---

---

5. Was geht körperlich in Ihnen vor?

---

---

6. Wie reagieren Sie im Ausdruck (z. B. Mimik, Gestik, Blick, Körperhaltung)?

---

---

7. Was werden Sie tun?

---

---

8. Was wird Ihre Reaktion voraussichtlich beim Hintermann bewirken?

---

---



Versetzen Sie sich bitte in folgende Situation: Sie fahren mit Tempo 120 auf der Autobahn. Rechts fahren Lkw. Ein Auto fährt dicht auf.



1. Was denken Sie?

---

---

2. Wie schätzen Sie die Situation ein?

Bitte ankreuzen

	⚡⚡⚡	⚡⚡	⚡	○	
Sehr gefährlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Völlig ungefährlich

3. Warum fährt der Hintermann dicht auf? Was vermuten Sie?

---

---

4. Wie fühlen Sie sich?

---

---

5. Was geht körperlich in Ihnen vor?

---

---

6. Wie reagieren Sie im Ausdruck (z. B. Mimik, Gestik, Blick, Körperhaltung)?

---

---

7. Was werden Sie tun?

---

---

8. Was wird Ihre Reaktion voraussichtlich beim Hintermann bewirken?

---

---



Versetzen Sie sich bitte in folgende Situation: Sie fahren mit Tempo 120 auf der Autobahn. Rechts fahren Lkw. Ein Auto fährt dicht auf.



1. Was denken Sie?

---

---

2. Wie schätzen Sie die Situation ein?

Bitte ankreuzen

	⚡⚡⚡	⚡⚡	⚡	○	
Sehr gefährlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Völlig ungefährlich

3. Warum fährt der Hintermann dicht auf? Was vermuten Sie?

---

---

4. Wie fühlen Sie sich?

---

---

5. Was geht körperlich in Ihnen vor?

---

---

6. Wie reagieren Sie im Ausdruck (z. B. Mimik, Gestik, Blick, Körperhaltung)?

---

---

7. Was werden Sie tun?

---

---

8. Was wird Ihre Reaktion voraussichtlich beim Hintermann bewirken?

---

---



Versetzen Sie sich bitte in folgende Situation: Sie fahren mit Tempo 120 auf der Autobahn. Rechts fahren Lkw. Ein Auto fährt dicht auf.



1. Was denken Sie?

---

---

2. Wie schätzen Sie die Situation ein?

Bitte ankreuzen

	⚡⚡⚡⚡	⚡⚡	⚡	○	
Sehr gefährlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Völlig ungefährlich

3. Warum fährt der Hintermann dicht auf? Was vermuten Sie?

---

---

4. Wie fühlen Sie sich?

---

---

5. Was geht körperlich in Ihnen vor?

---

---

6. Wie reagieren Sie im Ausdruck (z. B. Mimik, Gestik, Blick, Körperhaltung)?

---

---

7. Was werden Sie tun?

---

---

8. Was wird Ihre Reaktion voraussichtlich beim Hintermann bewirken?

---

---



# Mein Stress-Fahrplan

Diese Stressoren belasten mich im Straßenverkehr:

1



So kann ich Stressoren ausschalten/Stress verringern:

2



So bekomme ich meine Gefühle in den Griff:

3