

Mentales Training

Lassen Sie vor Ihrem geistigen Auge Situationen ablaufen, in denen Ihre Mitfahrer Sie auffordern, schneller zu fahren, obwohl Sie es nicht wollen. Stellen Sie sich vor, wie Sie dennoch ruhig bleiben und Ihren Fahrstil beibehalten. Folgende Gedanken können dabei helfen:

„Als Fahrer bin ich wie der Pilot eines Flugzeuges; der lässt sich von seinen Passagieren auch nicht zu waghalsigen Manövern überreden; er hat das Sagen.“

„Die Mitfahrer haben mir ihr Leben anvertraut; ich bin für ihre Sicherheit verantwortlich.“

„Ich lasse mir nicht von anderen einen riskanten Fahrstil aufdrängen. Ich gebe meine Unabhängigkeit und Selbstbestimmung nicht auf.“

„Es ist ein Zeichen von Schwäche, wenn man sichere Entscheidungen wegen der Mitfahrer über Bord wirft.“

„Die Mitfahrer haben vom Fahren keine Ahnung, sie wissen nicht, was sie tun und sagen, wenn sie mich zu riskantem Fahren auffordern.“

„Weiß ich immer, dass Mitfahrer von mir riskantes Fahren erwarten? Vielleicht bilde ich mir das nur ein.“

„Die Angehörigen meiner Mitfahrer halten mich wahrscheinlich für einen schlechten Fahrer, wenn ich riskant fahre.“

„Wenn etwas schiefgeht, werde ich zuallererst zur Rechenschaft gezogen. Ich muss die Zeche (z.B. Strafe, Punkte, Versicherung) alleine zahlen. Wenn das Auto kaputt ist, habe ich die Nachteile.“

Aufgaben

- Rufen Sie sich einen (oder mehrere) dieser Gedanken in Ihrem Kopf auf, während Sie sich vorstellen, wie Sie von Mitfahrern bedrängt werden. Wiederholen Sie dieses mentale Training von Zeit zu Zeit im Zustand der Entspannung und Ruhe.
- Dieses Üben im Geiste kann Ihnen helfen, den (vermuteten oder tatsächlichen) Forderungen von Mitfahrern gelassener gegenüberzutreten.

nach: Geiler, Michael: Risiko und Risikoverhalten, in: Jugend & Verkehr. Projekte für die Sekundarstufe II., Hrsg. von der Deutschen Verkehrswacht, Meckenheim 1998, Heft 5, S. 17

