
Für mehr Gelassenheit am Steuer

Auslöser für Stress im Straßenverkehr gibt es viele – vom persönlichen Zeitdruck über egoistisches Verhalten anderer Fahrer bis zur Furcht vor komplexen Situationen. Umso wichtiger ist es, selbst in solchen Momenten möglichst gelassen zu bleiben. Wer sich zu emotionalen Handlungen am Steuer hinreißen lässt, handelt nicht nur für sich selbst riskant, sondern bringt oft auch andere Verkehrsteilnehmer in Gefahr. Wie eine Untersuchung der Unfallforschung der Versicherer von Ende 2023 zeigt, ist im Vergleich zu den Jahren 2016 und 2019 die Wahrnehmung aggressiven Verhaltens im Straßenverkehr gestiegen. 87 Prozent der Befragten gaben an, dass ihrer Meinung nach diese Aggressivität eine Ursache für Verkehrsunfälle sei. Die Gesellschaft für Technische Überwachung (GTU) erläutert Hintergründe zu mehr Gelassenheit am Steuer und gibt Tipps.

Wer ohne Stress und Aggressionen auf der Straße unterwegs ist, leistet einen wichtigen Beitrag zur Verkehrssicherheit. Sich diesen Zusammenhang klarzumachen, ist schon mal der erste Schritt zu mehr Gelassenheit am Steuer. Im Umkehrschluss wird deutlich, wie riskant emotionale Handlungen wie Drängeln, Ausbremsen, gefährliches Überholen, Beleidigen anderer Verkehrsteilnehmer und überhöhte Geschwindigkeit sein können.

Auslöser emotionaler Spontanhandlungen im Verkehr müssen dabei aber nicht immer negativ sein. Auch positive Gefühle wie Euphorie können zu riskanten Fahraktionen führen. Deshalb gilt: Ob Wut, Ärger, Stress oder überschäumende Freude – vor Fahrtantritt sollte man möglichst zur Ruhe kommen, um sicher am Straßenverkehr teilnehmen zu können.

Einige Faktoren für aggressives Verhalten am Steuer lassen sich mit einfachen Mitteln ausschalten. Dazu gehört zum Beispiel Zeitdruck bei gut planbaren Fahrten: Wer sich rechtzeitig über die Verkehrslage informiert und einen Zeitpuffer einplant, kann sein individuelles Stresspotenzial verringern. Es gibt auch wirksame Entspannungsübungen, die man während der Fahrt ausüben kann.

Fehlende Gelassenheit am Steuer kann auch durch die Furcht vor komplexen Verkehrssituationen wie bei Starkregen und Schnee oder vor Tunnelfahrten ausgelöst werden. Diese Ängste können mit Schulungen und Fahrsicherheitstrainings wirksam reduziert werden. Gegen Müdigkeit helfen ausreichend lange und regelmäßige Pausen, wach und reaktionsschnell im Verkehr unterwegs zu sein. (aum)

Bilder zum Artikel



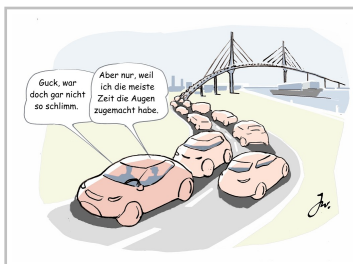
Autofahrerin.

Foto: Auto-Medienportal.Net/Peugeot



Autofahren bei Allergien.

Foto: Auto-Medienportal.Net/ADAC



Angst vorm Autofahren.

Foto: Auto-Medienportal.Net/Goslar Institut



Autofahrerin.

Foto: Auto-Medienportal.Net/Opel
