

**Gelassenheit**



**Stress**

**Optimistisch den Fahr(er)stress meistern**

Teilnehmer-Manual

# **Teilnehmermanual zum Kurs Optimistisch den Fahr(er)stress meistern**

**Stressreduktion für belastete Kraftfahrer**

**Konrad Reschke  
Udo Kranich**

**Shaker Verlag 2019**  
Berichte aus der Psychologie



Berichte aus der Psychologie

**Konrad Reschke, Udo Kranich**

**Optimistisch den Fahr(er)stress meistern**

Teilnehmer-Manual

Shaker Verlag  
Düren 2019

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright Shaker Verlag 2019

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8440-6970-9

ISSN 0945-0971

Shaker Verlag GmbH • Am Langen Graben 15a • 52353 Düren  
Telefon: 02421 / 99 0 11 - 0 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 9  
Internet: [www.shaker.de](http://www.shaker.de) • E-Mail: [info@shaker.de](mailto:info@shaker.de)

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Was sind meine Belastungen?	6
Welche Ziele hat der Kurs	8
Kursübersicht	9
Der Einstieg	10
Stress am Arbeitsplatz	11
Stressbewältigung ist erlernbar	12
Gruppenregeln	13
Ihr persönlicher Stress - Kurz - Test	14
Analyseleitfaden für konkrete Stresssituationen im Straßenverkehr	16
Stresssignale beim Autofahren I + II	17
30 Symptome die Stress verursachen können	19
Stress – Was ist das?	20
„Ich bin auf 180...“	21
Wissen zur erfolgreichen Stressbewältigung	22
Bilanz meiner Stressoren	23
Innere Antreiber	25
Anfälligkeit für Fahrstress	27
Die Stressbremse	30
Entspannung	31
Weitere Kurzentspannungstechniken	32
„Todmüde – ohne mich!“	35
Emotionen	38
Eine Erlebnissituation	39
Ärger und Aggressionen	40
Negative Emotionen - Umleitung	41
Kurioses	42
Ausgleichende Freizeitaktivitäten	43
Flow-Erleben	45
Meine Stärken beim Fahren	46
Lösungen	47
Soziale Kompetenz	48
Zeitmanagement	49
Die Stressbremse 2	50
Die Signalpunkt - Technik	51
Witziges	52
Meilensteine meines (Fahrer-) Lebens	55

Mein situatives Bewältigungsverhalten	56
„Ich bin...“	59
ZEN – Geschichte	60
Brief aus einer stressfreien Zukunft als Autofahrer	61
Meine Zukunft beginnt heute	62
Stressfreies Fahren	64
Meine Ziele	65
Mein Vertrag mit mir	66
Wie Fahrstress entgegengewirkt werden kann	67
Stress ist das Ergebnis...	68
„Das Leben – Eine Straße“	69
Meine Vision einer...	70
Notizen	71