Vor einem Jahr hattest du auf der Autobahn eine Panikattacke. Seitdem nimmst du zur Arbeit die Landstraße, jeden Tag zwanzig Minuten Umweg, und überholst nicht mehr. Am Samstag hat eine Freundin Geburtstag – eine Stunde Autobahn entfernt. Bei der **Reizkonfrontation in vivo aus der Verhaltenstherapie** (in vivo = im echten Leben) baust du dir einen Stufenplan aus Fahrsituationen von leicht nach schwer und fährst ihn Stufe für Stufe ab, im echten Verkehr – und bleibst jedes Mal dran, bis die Angst spürbar sinkt oder du erlebt hast, dass deine Befürchtung nicht eintritt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Ausweichen die Angst am Leben: Es bringt sofort Erleichterung – aber du erlebst nie, dass du die Strecke schaffst. Kleine Krücken (nur rechts, nie überholen, nur mit Begleitperson) wirken genauso. Ein Bild dafür ist dein inneres Navi: Es hat die Autobahn als Gefahrenzone gespeichert und rechnet die Route erst neu, wenn du tatsächlich dort fährst – vom Sofa aus lernt es nichts.

Ausweichen
sofort erleichtert – aber du erlebst nie, dass du die Strecke schaffst

→

Stufe für Stufe fahren
vorher die Befürchtung aufschreiben, nachher vergleichen, was wirklich passiert ist

So geht es

1. **Tag 1: dein Stufenplan** – 6 bis 8 Fahrsituationen, die du meidest, je mit Angst 0–10, die leichteste unten. Daneben: welche Absicherung du dort noch nutzt.
2. **Vor jeder Fahrt: deine Befürchtung** – zum Beispiel „Ich bekomme eine Panikattacke und kann nicht anhalten“ – und wie sicher du dir bist (in %). Nach der Fahrt, auf dem Parkplatz: Was ist wirklich passiert?
3. **Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Stufe** – dranbleiben bis zur geplanten Ausfahrt, bis die Angst spürbar sinkt. War es sehr schwer, dieselbe Stufe 2- bis 3-mal. Begleitperson oder rechte Spur sind am Anfang erlaubt, danach lässt du diese Absicherungen Stufe für Stufe weg.

Echte Sicherheitsregeln bleiben: Abstand halten, in den Spiegel schauen, nur ausgeschlafen fahren. Weglassen kannst du nur, was du gegen die Angst tust – nicht, was du gegen echte Gefahr tust. **Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.**

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt erst an? Normal – bleib dran, so gut es geht, oder geh eine Stufe zurück. Ausfahrt früher genommen? Kein Versagen – nächstes Mal dieselbe Stufe noch einmal. Stufe zu groß? Zwischenstufe einbauen, etwa die Autobahn am Sonntagmorgen. Keine Zeit? Zehn Minuten Wohngebiet zählen auch. Dazu Episode 2: Fahrgedanken prüfen · Episode 3: Körpergefühle üben.

Sicher üben: Du übst nur, wenn du ausgeschlafen und fahrtüchtig bist, und hältst dich dabei an alle Verkehrsregeln. Wer lange nicht gefahren ist, macht die ersten Übungsfahrten mit einer ruhigen Begleitperson. Das Arbeitsblatt füllst du vor oder nach der Fahrt aus – nie am Steuer. Die Unfallgeschichte selbst gehst du mit diesen Übungen nicht durch – wenn sie dich verfolgt, gehört sie in Fachhände.
Was geprüft ist: Geprüft wurde das Prinzip vor allem bei anderen Ängsten – dort hat Reizkonfrontation im echten Leben in vielen Studien sehr gut geholfen. Speziell bei Angst beim Autofahren sind die Studien klein, und fast alle liefen mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten.

Wichtig: Ein mulmiges Gefühl beim Autofahren ist normal und keine Krankheit – es geht nicht darum, ganz ohne Anspannung zu fahren, sondern darum, dass die Angst nicht mehr entscheidet, ob und wo du fährst. Wenn dich ein Unfall noch Wochen später in Bildern, Albträumen oder starker Anspannung verfolgt, lass das von einer Fachperson abklären – eine Diagnose stellt kein Video.
Du fährst kaum noch, oder die Angst schränkt Arbeit und Familie ein? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Fahrtauglichkeit und alles, was du einnimmst? → Ärztin oder Arzt.

Stufe für Stufe – im echten Verkehr. Ausfüllen vor oder nach der Fahrt, auf dem Parkplatz – nie am Steuer.

Mein Fahrangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du Strecken gemieden oder andere fahren lassen?	3	3	2
2. Wie sehr hat dich eine Fahrt schon vorher beschäftigt?	3	2	2
3. Wie sehr hast du beim Fahren mit dem Schlimmsten gerechnet?	2	2	1
4. Wie sehr haben dich deine Körpergefühle am Steuer erschreckt?	3	2	2
5. Wie sehr hast du dich nur mit Absicherungen ans Steuer getraut?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Stufenplan

6 bis 8 Fahrsituationen, die leichteste unten (Angst 0–10 · abhaken, wenn geschafft · Absicherungen Stufe für Stufe weglassen)

Stufe	Fahrsituation	Angst 0–10	Absicherung, die ich noch nutze	geschafft am Tag
8				☐
7	1 Stunde Autobahn zum Geburtstag	9	–	☐
6	2 Ausfahrten, 1-mal überholen	8	–	☑ 7
5	dieselbe Strecke allein	7	rechte Spur	☑ 6
4	Autobahn, 1 Ausfahrt, rechts, mit Begleitung	6	Begleitperson · rechte Spur	☑ 5
3	Stadt im Berufsverkehr	5	Wasserflasche griffbereit	☑ 4
2	Landstraße am Sonntagmorgen	3	Fenster einen Spalt offen	☑ 3
1	Wohngebiet am Sonntagmorgen	2	–	☑ 2

Echte Sicherheitsregeln bleiben: Abstand halten, in den Spiegel schauen, nur ausgeschlafen fahren.

Meine größte Befürchtung
„Auf der Autobahn bekomme ich eine Panikattacke und kann nicht anhalten."
Wie sicher bin ich? 80 % · nach Tag 7: 30 %

Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (nach der Fahrt, auf dem Parkplatz)

Tag	Stufe	Befürchtung + wie sicher %	Was wirklich passiert ist	weggelassene Absicherung	Angst vorher 0–10	höchste 0–10	nachher 0–10
1	Plan + Barometer						
2	1: Wohngebiet	„Herzrasen, muss anhalten" 60 %	Herz kurz geklopft, durchgefahren	–	5	6	2
3	2: Landstraße	„hinter mir drängelt wer" 50 %	einer überholte, sonst ruhig	Fenster zu	4	5	2
4	3: Stadt, Berufsverkehr	„ich würge ab, alle hupen" 50 %	einmal gehupt, kurz unangenehm	Wasserflasche	5	6	3
5	4: 1 Ausfahrt, mit Begleitung	„Panik, kann nicht anhalten" 80 %	Herz klopfte, nach 5 Min. ruhiger	–	7	8	4
6	5: 1 Ausfahrt, allein	„Panik, kann nicht anhalten" 70 %	bis zur geplanten Ausfahrt gefahren	Begleitperson	7	7	3
7	6: 2 Ausfahrten, überholen	„trau mich nicht raus" 60 %	zweimal gezögert, dann überholt	rechte Spur	7	8	3

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich geschafft?
2 Ausfahrten Autobahn, 1-mal überholt, allein

Was hat mich überrascht?
Angst sank nach ein paar Minuten – ohne rauszufahren

Dazu Episode 2: Fahrgedanken prüfen · Episode 3: Körpergefühle üben

BEISPIEL

Stufe für Stufe – im echten Verkehr. Ausfüllen vor oder nach der Fahrt, auf dem Parkplatz – nie am Steuer.

Mein Fahrangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du Strecken gemieden oder andere fahren lassen?			
2. Wie sehr hat dich eine Fahrt schon vorher beschäftigt?			
3. Wie sehr hast du beim Fahren mit dem Schlimmsten gerechnet?			
4. Wie sehr haben dich deine Körpergefühle am Steuer erschreckt?			
5. Wie sehr hast du dich nur mit Absicherungen ans Steuer getraut?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Stufenplan

6 bis 8 Fahrsituationen, die leichteste unten (Angst 0–10 · abhaken, wenn geschafft · Absicherungen Stufe für Stufe weglassen)

Stufe	Fahrsituation	Angst 0–10	Absicherung, die ich noch nutze	geschafft am Tag
8				☐
7				☐
6				☐
5				☐
4				☐
3				☐
2				☐
1				☐

Echte Sicherheitsregeln bleiben: Abstand halten, in den Spiegel schauen, nur ausgeschlafen fahren.

Meine größte Befürchtung

Wie sicher bin ich? **%** · nach Tag 7: **%**

Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (nach der Fahrt, auf dem Parkplatz)

Tag	Stufe	**Befürchtung** + wie sicher %	Was wirklich passiert ist	weggelassene Absicherung	Angst vorher 0–10	höchste 0–10	nachher 0–10
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was habe ich geschafft?

Was hat mich überrascht?

Dazu Episode 2: Fahrgedanken prüfen · Episode 3: Körpergefühle üben