Am Samstag hat eine gute Freundin Geburtstag, eine Stunde Autobahn entfernt. Schon am Mittwoch läuft das Kopfkino: Was, wenn ich auf der Autobahn eine Panikattacke bekomme und nicht anhalten kann? Beim **Prüfen von Fahrkognitionen aus der kognitiven Therapie** – Fahrkognitionen, so nennt die Forschung die Gedanken rund ums Fahren – schreibst du deine Befürchtung als Vorhersage auf, prüfst, was dafür und was dagegen spricht, und probierst sie dann **bei einer kurzen Fahrt** aus.

Warum es sich hält

Aus Sicht der kognitiven Therapie halten dich deine Gedanken rund ums Fahren fest: Du hältst das Schlimmste für wahrscheinlich und prüfst es nie nach. Der Gedanke fühlt sich wie eine Tatsache an – und weil du die Strecke meidest, prüfst du ihn nie.

Verkehrsfunk im Kopf
„Achtung, gleich passiert etwas!“ – die Warnmeldung wird ungeprüft geglaubt

→

Die Meldung prüfen
Stimmt sie für meine Strecke? Dafür und dagegen sammeln, dann eine kurze Probefahrt – und auf dem Parkplatz aufschreiben, was wirklich passiert ist

Drei Sorten Fahrgedanken

Panik: „Auf der Autobahn bekomme ich eine Panikattacke und kann nicht anhalten.“ · **Unfall:** „Beim Überholen drückt mich der Lastwagen weg.“ · **sozial:** „Hinter mir hupen alle, weil ich zu langsam bin.“ Jede Sorte prüfst du auf die gleiche Weise.

So geht es

1. **Tag 1: Meine Fahrgedanken.** Je Sorte einen Gedanken genau so aufschreiben, wie er dir durch den Kopf geht, und daneben, wie sehr du ihn glaubst (0–100 %).
2. **Ab Tag 2 täglich ein Gedanke, vor der Fahrt:** Was spricht dafür, was dagegen? Was wäre das Schlimmste, was das Wahrscheinlichste – und wie würde ich mit dem Schlimmsten umgehen (echte Sicherheitsregel: nächste Ausfahrt, rechts ranfahren, Warnblinker, durchatmen)? Was würde ich einer Freundin sagen? Dann ein realistischerer Gedanke.
3. **Probefahrt:** Vorhersage aufschreiben („Wenn ich zwei Ausfahrten weit fahre, muss ich anhalten.“), kurz fahren, danach auf dem Parkplatz: Was ist passiert? Wie sehr glaube ich den Gedanken jetzt? Kopfkino unterwegs nur bemerken: „Da läuft wieder der Verkehrsfunk.“
4. **Tag 7:** Welcher Gedanke hat am meisten an Kraft verloren? Und: meine nächste Probefahrt – passend dazu Episode 1: Stufenplan.

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den Gedanken trotzdem noch? Normal – der Glaube sinkt oft mit jeder Probefahrt ein Stück. Ein Teil der Befürchtung trat ein, zum Beispiel Herzklopfen? Schreib auf, was du trotzdem geschafft hast. Ein neuer Gedanke taucht auf? Neue Zeile, gleiche Prüfung. Erschreckt dich vor allem dein Herzklopfen: dazu Episode 3: Körpergefühle üben.

Sicher üben: Du übst nur, wenn du ausgeschlafen und fahrtüchtig bist, und hältst dich dabei an alle Verkehrsregeln. Das Arbeitsblatt füllst du vor oder nach der Fahrt aus – nie am Steuer. Es geht nicht darum, dir einzureden, dass nie etwas passiert. Echte Risiken wie Müdigkeit oder Glätte bleiben echt. Die Unfallgeschichte selbst gehst du mit diesen Übungen nicht durch – wenn sie dich verfolgt, gehört sie in Fachhände.

Was geprüft ist: Geprüft wurde kognitive Therapie bei Angst beim Autofahren bisher nur in einer kleinen Reihe von Behandlungen und nach Unfällen mit Therapeutin oder Therapeut. In einer Studie mit Menschen kurz nach einem belastenden Erlebnis wirkte reine Gedankenarbeit schwächer als Konfrontation – darum endet hier jeder Gedanke mit einer Probefahrt. Ein mulmiges Gefühl beim Autofahren ist normal und keine Krankheit. 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. Die Übungen sind ein Anfang – wenn du allein nicht dranbleibst, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

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.

Erst aufschreiben, dann ausprobieren. Ausfüllen vor und nach der Fahrt – 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: Meine Fahrgedanken (genau so, wie sie dir durch den Kopf gehen)

Sorte	**Mein Gedanke (wörtlich)**	**Glaube 0–100 %**
Panik	„Auf der Autobahn bekomme ich eine Panikattacke und kann nicht anhalten."	80 %
Unfall	„Beim Überholen drückt mich der Lastwagen weg."	70 %
sozial	„Hinter mir hupen alle, weil ich zu langsam bin."	60 %

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Gedanke – prüfen, dann eine kurze Probefahrt

Tag	**Gedanke**	**Sorte**	**Glaube vorher %**	**Was spricht dafür / dagegen?**	**Vorhersage für die Probefahrt**	**Was ist passiert?** (auf dem Parkplatz)	**Glaube danach %**
2	Panikattacke, kann nicht anhalten	Panik	80	dafür: Herzklopfen damals · dagegen: bis zur Ausfahrt geschafft	1 Ausfahrt → ich muss anhalten	Herzklopfen ja, angehalten nein	50
3	Panikattacke, kann nicht anhalten	Panik	50	dagegen: gestern geschafft	2 Ausfahrten → ich muss anhalten	Herzklopfen ja, angehalten nein	40
4	Lastwagen drückt mich weg	Unfall	70	dagegen: Abstand, Spiegel, Spur frei	1× überholen → ich verliere die Spur	eng im Bauch, dann vorbei	45
5	Hinter mir hupen alle	sozial	60	dagegen: erlaubtes Tempo rechts	rechts fahren → jemand hupt	niemand hat gehupt	30
6	Lastwagen drückt mich weg	Unfall	45	dagegen: Tag 4 geschafft	2× überholen → ich verliere die Spur	beide Male gut vorbei	30
7	Panikattacke, kann nicht anhalten	Panik	40	Freundin: „Du schaffst das."	halbe Strecke → ich muss anhalten	Herzklopfen ja, angehalten nein	30

Vor der Fahrt fragen: Was wäre das Schlimmste, was das Wahrscheinlichste – und wie würde ich mit dem Schlimmsten umgehen? (echte Sicherheitsregel, z. B. nächste Ausfahrt, rechts ranfahren, Warnblinker, durchatmen) · Was würde ich einer Freundin sagen, die das denkt? · Kopfkino unterwegs: „Da läuft wieder der Verkehrsfunk."

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Gedanke hat am meisten an Kraft verloren?

der Panik-Gedanke –

von 80 auf 30 %

Meine nächste Probefahrt

am Samstag die ganze Strecke

zur Freundin

Dazu: Episode 1: Stufenplan · Episode 3: Körpergefühle üben · Du übst nur, wenn du ausgeschlafen und fahrtüchtig bist, und hältst dich dabei an alle Verkehrsregeln.

BEISPIEL

Erst aufschreiben, dann ausprobieren. Ausfüllen vor und nach der Fahrt – 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: Meine Fahrgedanken (genau so, wie sie dir durch den Kopf gehen)

Sorte	**Mein Gedanke (wörtlich)**	**Glaube 0–100 %**
Panik		
Unfall		
sozial		

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Gedanke – prüfen, dann eine kurze Probefahrt

Tag	**Gedanke**	**Sorte**	**Glaube vorher %**	**Was spricht dafür / dagegen?**	**Vorhersage für die Probefahrt**	**Was ist passiert?** (auf dem Parkplatz)	**Glaube danach %**
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Vor der Fahrt fragen: Was wäre das Schlimmste, was das Wahrscheinlichste – und wie würde ich mit dem Schlimmsten umgehen? (echte Sicherheitsregel, z. B. nächste Ausfahrt, rechts ranfahren, Warnblinker, durchatmen) · Was würde ich einer Freundin sagen, die das denkt? · Kopfkino unterwegs: „Da läuft wieder der Verkehrsfunk."

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Gedanke hat am meisten an Kraft verloren?

Meine nächste Probefahrt

Dazu: Episode 1: Stufenplan · Episode 3: Körpergefühle üben · Du übst nur, wenn du ausgeschlafen und fahrtüchtig bist, und hältst dich dabei an alle Verkehrsregeln.