Seit einer Panikattacke auf der Autobahn fährst du nur noch Landstraße. Schon vor der Auffahrt klopft dein Herz bis zum Hals, dir wird schwindlig – und dann kommt der Gedanke: Was, wenn ich ohnmächtig werde? Bei der **interozeptiven Exposition aus der Panikbehandlung** (interozeptiv = auf das Innere des Körpers gerichtet) löst du Herzklopfen, Schwindel oder ein Gefühl von Enge beim Atmen **zu Hause** absichtlich aus – so oft, bis dein Körper lernt: Diese Gefühle kenne ich, sie kommen und gehen wieder. **Am Steuer übst du nichts – dort lässt du das Herzklopfen nur da sein.**

Warum es sich hält

Aus Sicht der Panikbehandlung ist nicht das Fahren selbst das Problem, sondern die Angst vor den eigenen Körpergefühlen: Herzklopfen am Steuer wird zum Alarmsignal – und der Alarm macht noch mehr Herzklopfen. Wer ausweicht, erlebt nie, dass die Gefühle kommen und wieder gehen.

Kontrollleuchte
Sie leuchtet bei jeder Kleinigkeit auf. Wer sie nicht kennt, hält sofort an. Wer sie kennt, liest sie – und fährt weiter.

→

„Da ist Herzklopfen – ich kenne das."
Nicht dagegen ankämpfen, da sein lassen. Atme, damit du dabeibleiben kannst – nicht, damit die Angst verschwinden muss. Gilt für Gefühle, die ärztlich abgeklärt sind.

So geht es

1. **Tag 1 · Welche Übung ähnelt meinem Gefühl am Steuer?** Barometer ausfüllen. Zu Hause je einmal: 1 Minute auf der Stelle laufen oder Treppen steigen (Herzklopfen) · 30 Sekunden auf dem Bürostuhl drehen, danach sitzen bleiben (Schwindel) · 1 Minute ruhig durch einen Strohhalm atmen (Enge). Je Angst und Ähnlichkeit (0–10).
2. **Tag 2–6 · die ähnlichste Übung:** jeden Tag drei- bis fünfmal hintereinander. Eintragen: wie oft, Angst beim ersten und beim letzten Durchgang, Ähnlichkeit, wo. Nichts gegen die Gefühle tun – warten, bis es von selbst leiser wird.
3. **Ab Tag 4 · im stehenden Auto:** einmal die Übung mit ins Auto nehmen – nur stehend, Motor aus, zum Beispiel auf dem Parkplatz vor dem Haus.
4. **Tag 7 · kurze, vertraute Fahrt:** nichts üben, keine Körpergefühle erzeugen. Kommt das Herzklopfen von selbst: bemerken, da sein lassen, Aufmerksamkeit auf der Straße. Eintragen erst auf dem Parkplatz.
5. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich am Gefühl verändert? Was will ich weiter tun?

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt bei den ersten Durchgängen erst einmal an? Genau das ist die Übung: Du erlebst, dass du das Gefühl aushältst und dass es wieder geht. Keine Übung fühlt sich an wie am Steuer? Nimm eine andere der drei. Ein Gefühl ist anders als sonst, stärker oder fremd? Aufhören und ärztlich abklären lassen. Am Steuer so abgelenkt, dass du dich nicht mehr aufs Fahren konzentrieren kannst? An einer sicheren Stelle anhalten – das ist echte Sicherheit.

Sicher üben: Bevor du diese Übungen machst: Wenn du eine Herz- oder Lungenerkrankung oder Epilepsie hast, schwanger bist oder dir unsicher bist, sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Körpergefühle erzeugst du nur zu Hause oder im stehenden Auto mit ausgeschaltetem Motor – nie während der Fahrt. Du übst nur, wenn du ausgeschlafen und fahrtüchtig bist, und hältst dich dabei an alle Verkehrsregeln; kein schnelles, tiefes Atmen. Schwindel, Ohnmachtsgefühle oder Herzbeschwerden am Steuer lässt du ärztlich abklären – bevor du davon ausgehst, dass es bloß Angst ist. 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 Unfallgeschichte selbst gehst du mit diesen Übungen nicht durch. Ehrlich: Geprüft wurde das nie speziell bei Angst beim Autofahren, sondern in Programmen gegen Panikattacken – ein Vergleich zwischen Studien, keine direkte Prüfung.

Wichtig: 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.
Dazu Episode 1: Stufenplan · Episode 2: Fahrgedanken prüfen.

Vorher ärztlich klären bei Herz-, Lungenerkrankung, Epilepsie, Schwangerschaft · nie während der Fahrt

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?

Herzklopfen üben – zu Hause, nie beim Fahren.

1 · Tag 1: Welche Übung ähnelt meinem Gefühl am Steuer?

Zu Hause, jede Übung einmal. Danach zwei Zahlen: Angst 0 = gar keine bis 10 = so stark wie nur möglich · Ähnlichkeit 0 = gar nicht bis 10 = genau wie am Steuer.

Übung · was sie auslöst	**Angst 0–10**	**Ähnlichkeit mit dem Gefühl am Steuer 0–10**
1 Minute auf der Stelle laufen oder Treppen steigen · Herzklopfen	5	8
30 Sekunden auf dem Bürostuhl drehen, danach sitzen bleiben · Schwindel	4	4
1 Minute ruhig durch einen Strohhalm atmen · Enge beim Atmen	6	6

Am ähnlichsten – damit übe ich ab morgen:
auf der Stelle laufen (fast wie vor der Auffahrt)

2 · Tag 2–7: die ähnlichste Übung, jeden Tag 3- bis 5-mal hintereinander

Nichts gegen die Gefühle tun: „Da ist Herzklopfen – ich kenne das." Ab Tag 4 einmal im stehenden Auto, Motor aus. Tag 7: kurze, vertraute Fahrt – nichts üben, nur dasein lassen. Eintragen erst danach, nie am Steuer.

Tag	**Übung**	**wie oft**	**Angst beim 1. Mal 0–10**	**Angst beim letzten Mal 0–10**	**Ähnlichkeit 0–10**	**wo? zu Hause · stehendes Auto · kurze Fahrt (nur dasein lassen)**
Tag 2	auf der Stelle laufen	4×	6	4	8	zu Hause
Tag 3	auf der Stelle laufen	5×	5	3	8	zu Hause
Tag 4	Treppe, dann ans Steuer	3×	7	4	9	stehendes Auto, Motor aus
Tag 5	auf der Stelle laufen	5×	4	2	8	zu Hause
Tag 6	Strohhalm atmen	3×	5	3	6	stehendes Auto, Motor aus
Tag 7	kurze Fahrt zum Bäcker	1 Fahrt	6	3	–	Fahrt, nur dasein lassen – auf dem Parkplatz eingetragen

Tag 7: Angst am Anfang und am Ende der Fahrt.

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich am Gefühl verändert?
Das Herzklopfen kam, aber ich bin nicht mehr so erschrocken. Ich kenne es jetzt.

Was will ich weiter tun?
Laufen weiter üben · die Strecken mit Episode 1, Schritt für Schritt

Sicher üben: Körpergefühle nur zu Hause oder im stehenden Auto mit ausgeschaltetem Motor – nie während der Fahrt. Nur ausgeschlafen und fahrtüchtig, alle Verkehrsregeln gelten. Kein schnelles, tiefes Atmen. **Gefühl anders als**

BEISPIEL

sonst? Aufhören und ärztlich abklären lassen. **Am Steuer zu abgelenkt?** An einer sicheren Stelle anhalten. Dazu Episode 1: Stufenplan · Episode 2: Fahrgedanken prüfen.

BEISPIEL

Vorher ärztlich klären bei Herz-, Lungenerkrankung, Epilepsie, Schwangerschaft · nie während der Fahrt

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?

Herzklopfen üben – zu Hause, nie beim Fahren.

1 · Tag 1: Welche Übung ähnelt meinem Gefühl am Steuer?

Zu Hause, jede Übung einmal. Danach zwei Zahlen: Angst 0 = gar keine bis 10 = so stark wie nur möglich · Ähnlichkeit 0 = gar nicht bis 10 = genau wie am Steuer.

Übung · was sie auslöst	**Angst 0–10**	**Ähnlichkeit mit dem Gefühl am Steuer 0–10**
1 Minute auf der Stelle laufen oder Treppen steigen · Herzklopfen		
30 Sekunden auf dem Bürostuhl drehen, danach sitzen bleiben · Schwindel		
1 Minute ruhig durch einen Strohhalm atmen · Enge beim Atmen		

Am ähnlichsten – damit übe ich ab morgen:

2 · Tag 2–7: die ähnlichste Übung, jeden Tag 3- bis 5-mal hintereinander

Nichts gegen die Gefühle tun: „Da ist Herzklopfen – ich kenne das." Ab Tag 4 einmal im stehenden Auto, Motor aus. Tag 7: kurze, vertraute Fahrt – nichts üben, nur dasein lassen. Eintragen erst danach, nie am Steuer.

Tag	**Übung**	**wie oft**	**Angst beim 1. Mal 0–10**	**Angst beim letzten Mal 0–10**	**Ähnlichkeit 0–10**	**wo? zu Hause · stehendes Auto · kurze Fahrt (nur dasein lassen)**
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						

Tag 7: Angst am Anfang und am Ende der Fahrt.

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich am Gefühl verändert?

Was will ich weiter tun?

Sicher üben: Körpergefühle nur zu Hause oder im stehenden Auto mit ausgeschaltetem Motor – nie während der Fahrt. Nur ausgeschlafen und fahrtüchtig, alle Verkehrsregeln gelten. Kein schnelles, tiefes Atmen. **Gefühl anders als**

sonst? Aufhören und ärztlich abklären lassen. **Am Steuer zu abgelenkt?** An einer sicheren Stelle anhalten. Dazu Episode 1: Stufenplan · Episode 2: Fahrgedanken prüfen.