Angst beim Autofahren

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 68

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Angst beim Autofahren: Verhaltenstherapie: Reizkonfrontation in vivo

Episode 2: Angst beim Autofahren: Kognitive Therapie: Fahrkognitionen prüfen

Episode 3: Angst beim Autofahren: Panik-KVT: Interozeptive Exposition

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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.

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.