Am Berg vor der roten Ampel rattert dein Kopf jeden Handgriff herunter, dazwischen immer wieder: „Bloß nicht abwürgen." Die Ampel wird grün – und genau dann würgst du ab. Danach ist dein Kopf noch minutenlang am Berg. Beim **instruktionalen Selbstgespräch aus der Sportpsychologie** (*instructional self-talk*, instruktional = anleitend) legst du dir für heikle Stellen **zwei oder drei kurze Leit-Wörter** zurecht, die sagen, was du tun willst, und übst sie in jeder Fahrstunde, bis sie sitzen. **Was in die Wörter kommt, nimmst du so, wie du es in der Fahrschule gelernt hast.**

Warum es sich hält

Aus Sicht der Sportpsychologie bricht unter Druck vor allem das ein, was man sich Schritt für Schritt vorsagt oder verbietet: Der Kopf mischt sich in Bewegungen ein, die eigentlich schon sitzen. Ein Verbot wie „Bloß nicht abwürgen" hält das Abwürgen im Kopf, und wenn jemand zusieht, achtest du noch mehr auf die eigenen Bewegungen.

Rallye-Beifahrerin

Sie hält keinen Vortrag und erklärt nicht, wie man lenkt. Sie sagt kurz an, was als Nächstes kommt.

→

„Ruhig – gefühlvoll – los."

Leit-Wörter sind kurz und sagen, wohin du schaust und was du tust – sie kommentieren nicht jeden Handgriff. Sag dir, was du tun willst – nicht, was nicht passieren soll.

So geht es

1. **Tag 1 · Heikle Stellen → Leit-Wörter:** Barometer ausfüllen. Vier Stellen aussuchen, an denen dir der Kopf dazwischenfunkt (zum Beispiel Anfahren am Berg, Losfahren vom Rand, Kreuzung, Einparken). Je zwei oder drei Wörter, positiv, ohne „nicht" und „bloß". Unsicher, worauf es ankommt? Fahrlehrerin oder Fahrlehrer fragen.
2. **Neustart-Wort:** ein Wort für den Moment nach einem Fehler, zum Beispiel „Weiter." – sagen, neu starten, mit dem Kopf zur nächsten Stelle.
3. **Startroutine, bevor das Auto rollt:** Sitz und Spiegel so, wie du es gelernt hast · ein ruhiger Atemzug · Blick ruhig auf einen Punkt vorn · dein erstes Leit-Wort.
4. **Tag 1–7 · jeden Tag üben:** in der Fahrstunde die Wörter an den heiklen Stellen sagen. Ohne Fahrstunde zu Hause im Sitzen die Strecke vorstellen, die Wörter sagen, einmal einen Fehler vorstellen und das Neustart-Wort sagen – nur zu Hause, nie im Auto. Danach eintragen: Fahrstunde oder im Sitzen · Leit-Wörter benutzt · an welcher Stelle · wie sicher (0–10) · nach einem Fehler weitergemacht.
5. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert? Was will ich weiter tun?

Wenn es nicht gleich klappt

Die Wörter fallen dir in der Situation nicht ein? Nimm weniger Wörter und übe sie öfter, auch zu Hause im Sitzen. Du fängst an, jede Bewegung zu kommentieren? Geh zurück auf zwei Wörter und richte den Blick nach vorn.

Sicher üben: Am Steuer übst du nur dort, wo du es darfst – in der Fahrstunde oder so, wie es deine Fahrschule erlaubt. Was dort möglich ist, entscheidet deine Fahrlehrerin oder dein Fahrlehrer. Beim Fahren hat die Straße immer Vorrang: Keine Übung darf deinen Blick vom Verkehr nehmen, und aufgeschrieben wird erst nach der Fahrt. Die Leit-Wörter sagst du dir in Gedanken, halblaut nur, wenn es dich nicht ablenkt. Aufregung vor der Führerscheinprüfung ist normal und keine Krankheit. Macht dir nicht die Prüfung, sondern das Fahren selbst große Angst – etwa nach einem Unfall oder wegen Panikattacken am Steuer –, sprich mit einer Fachperson darüber. Ehrlich: Geprüft wurde das im Sport, nicht am Steuer. Bei Aufgaben, bei denen sich ständig etwas ändert, wie im Straßenverkehr, war der Nutzen kleiner und unsicherer.

Wichtig: Prüfung immer wieder verschoben, oder lähmt dich schon der Gedanke an die Fahrstunde? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Etwas zur Beruhigung nehmen? → Vorher ärztlich abklären.
Dazu Episode 1: Aufregung umdeuten · Episode 2: Prüfungssimulation.

Sag, was du tun willst.

Mein Prüfungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du Fahrstunden oder den Prüfungstermin aufgeschoben?	3	2	2
2. Wie sehr hat dich der Gedanke ans Durchfallen beschäftigt?	3	3	2
3. Wie sehr hast du dein Herzklopfen als schlechtes Zeichen gelesen?	3	2	1
4. Wie sehr hat dein Kopf am Steuer jeden Handgriff kommentiert?	2	2	1
5. Wie sehr hat dich die Angst vor der Prüfung im Alltag belastet?	2	2	2
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: Heikle Stellen → meine Leit-Wörter

Je 2–3 Wörter: wohin du schaust, was du tust – so, wie du es in der Fahrschule gelernt hast. Positiv, ohne „nicht“ und „bloß“.

Heikle Stelle	**Meine Leit-Wörter**
Anfahren am Berg	„Ruhig – gefühlvoll – los“
Losfahren vom Rand	„Spiegel – Schulter – los“
Kreuzung	„Langsam – schauen – rollen“
Einparken	„Zeit lassen – schauen“

Mein Neustart-Wort nach einem Fehler:
„Weiter.“

Meine Startroutine – 4 Schritte, bevor das Auto rollt:

1 Sitz und Spiegel, wie gelernt
2 ein ruhiger Atemzug
3 Blick ruhig auf einen Punkt vorn
4 „Ruhig – gefühlvoll – los“

2 · Tag 1–7: nach jeder Fahrstunde oder Übung eintragen

Ohne Fahrstunde: zu Hause im Sitzen die Strecke vorstellen, die Wörter sagen, einmal einen Fehler vorstellen und das Neustart-Wort sagen – nur zu Hause, nie im Auto. Eintragen erst nach der Fahrt, nie am Steuer.

Tag	**Fahrstunde oder im Sitzen vorgestellt**	**Leit-Wörter benutzt ✓**	**an welcher Stelle**	**wie sicher 0–10**	**nach einem Fehler weitergemacht ✓**
Tag 1	im Sitzen vorgestellt	✓	alle 4 Stellen	4	✓ Fehler vorgestellt, „Weiter.“
Tag 2	Fahrstunde	✓	Berg, Kreuzung	5	✓ abgewürgt, „Weiter.“
Tag 3	im Sitzen vorgestellt	✓	Berg	6	✓ Fehler vorgestellt
Tag 4	Fahrstunde wie in der Prüfung	✓	Berg, Einparken	5	✓ abgewürgt, „Weiter.“
Tag 5	im Sitzen vorgestellt	✓	Kreuzung, Rand	6	–
Tag 6	Fahrstunde	✓	alle 4 Stellen	7	– kein Fehler
Tag 7	im Sitzen vorgestellt	✓	Berg	7	✓ Fehler vorgestellt

wie sicher: 0 = gar nicht · 10 = ganz sicher

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?
Am Berg habe ich jetzt Wörter statt Verbote im Kopf. Nach dem Abwürgen bin ich einfach weitergefahren.

Was will ich weiter tun?
Leit-Wörter in jeder Fahrstunde bis zur Prüfung · dazu Episode 2: Prüfungssimulation

Sicher üben: Am Steuer nur in der Fahrstunde oder so, wie es deine Fahrschule erlaubt. Die Straße hat immer Vorrang – aufgeschrieben wird erst nach der Fahrt. Leit-Wörter im Kopf, halblaut nur, wenn es nicht ablenkt; Ansagen deiner

BEISPIEL

Fahrlehrerin oder deines Fahrlehrers gehen vor. Im Sitzen vorstellen nur zu Hause, nie im Auto. Dazu Episode 1: Aufregung umdeuten · Episode 2: Prüfungssimulation.

BEISPIEL

Sag, was du tun willst.

Mein Prüfungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du Fahrstunden oder den Prüfungstermin aufgeschoben?			
2. Wie sehr hat dich der Gedanke ans Durchfallen beschäftigt?			
3. Wie sehr hast du dein Herzklopfen als schlechtes Zeichen gelesen?			
4. Wie sehr hat dein Kopf am Steuer jeden Handgriff kommentiert?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor der Prüfung im Alltag belastet?			
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: Heikle Stellen → meine Leit-Wörter

Je 2–3 Wörter: wohin du schaust, was du tust – so, wie du es in der Fahrschule gelernt hast. Positiv, ohne „nicht“ und „bloß“.

Heikle Stelle	**Meine Leit-Wörter**

Mein Neustart-Wort nach einem Fehler: _____

Meine Startroutine – 4 Schritte, bevor das Auto rollt:

1 _____ **2** _____

3 _____ **4** _____

2 · Tag 1–7: nach jeder Fahrstunde oder Übung eintragen

Ohne Fahrstunde: zu Hause im Sitzen die Strecke vorstellen, die Wörter sagen, einmal einen Fehler vorstellen und das Neustart-Wort sagen – nur zu Hause, nie im Auto. Eintragen erst nach der Fahrt, nie am Steuer.

Tag	**Fahrstunde oder im Sitzen vorgestellt**	**Leit-Wörter benutzt ✓**	**an welcher Stelle**	**wie sicher 0–10**	**nach einem Fehler weitergemacht ✓**
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

wie sicher: 0 = gar nicht · 10 = ganz sicher

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?

_____

Was will ich weiter tun?

_____

Sicher üben: Am Steuer nur in der Fahrstunde oder so, wie es deine Fahrschule erlaubt. Die Straße hat immer Vorrang – aufgeschrieben wird erst nach der Fahrt. Leit-Wörter im Kopf, halblaut nur, wenn es nicht ablenkt; Ansagen deiner

Fahrlehrerin oder deines Fahrlehrers gehen vor. Im Sitzen vorstellen nur zu Hause, nie im Auto. Dazu Episode 1: Aufregung umdeuten · Episode 2: Prüfungssimulation.