Führerscheinprüfung

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 74

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: Führerscheinprüfung: Emotionsregulation: Angst als Aufregung umdeuten

Episode 2: Führerscheinprüfung: Verhaltenstherapie: Prüfungssimulation

Episode 3: Führerscheinprüfung: Sportpsychologie: Instruktionales Selbstgespräch

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

Deine praktische Prüfung ist in drei Wochen. Sobald deine Fahrlehrerin sagt „Jetzt fahren wir einmal wie in der Prüfung“, werden deine Hände am Lenkrad feucht, die Beine zittern an der Kupplung, und du denkst: „Ich bin zu nervös zum Fahren.“ Beim **Umdeuten von Angst als Aufregung aus der Emotionsregulation** (englisch *reappraising anxiety as excitement*) versuchst du nicht, dein Herzklopfen vor dem Fahren wegzumachen, sondern sagst dir: Das ist Aufregung – mein Körper macht mich bereit.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Emotionsregulation ist nicht das Herzklopfen das Problem, sondern wie du es deutest: Liest du es als Zeichen, dass du versagst, fühlt sich die Prüfung wie eine Bedrohung an – liest du es als Bereitschaft, eher wie eine Herausforderung. Die meisten versuchen, sich zu beruhigen. Doch Herzklopfen lässt sich kaum abschalten – wer dagegen ankämpft, macht es zum Alarm. Ein Bild dafür ist ein Motor, der vor dem Start hochdreht: Die Nadel im Drehzahlmesser steigt – kein Schaden, sondern Energie, die du gleich brauchst.

Beruhigen erzwingen

„Ich muss ruhig werden“ – der Puls bleibt, aus Herzklopfen wird Alarm

→

Umdeuten

„Ich bin aufgeregt – mein Körper macht mich bereit“: Die Aufregung darf da sein und mitarbeiten

So geht es

1. **Tag 1: deine Körpersignale** – 3 oder 4 Signale vor einer Fahrstunde, daneben, wofür jedes gut sein kann (zum Beispiel: Herz schneller → mehr Sauerstoff, wacher). Du musst es nicht glauben, du gibst den Signalen nur einen neuen Namen.
2. **Dein Startsatz** – erster Teil benennt die Aufregung („Ich bin aufgeregt – mein Körper macht mich bereit.“), zweiter Teil sagt, worauf du hinarbeitest („Heute zeige ich, was ich gelernt habe.“ statt „Bloß nicht abwürgen.“).
3. **Tag 1 bis 7: sagen und eintragen** – vor einer Fahrstunde, einem Probebogen oder wenn du an die Prüfung denkst: Aufregung 0–10, dann den Satz halblaut oder in Gedanken. Danach: Wie bereit war ich (0–10), wie lief es? Ein ruhiger Atemzug ist erlaubt, aber nicht das Ziel.

Ziel ist nicht null Herzklopfen. Das heißt nicht: Reiß dich zusammen. Es heißt: Deine Aufregung darf da sein und mitarbeiten.

Wenn es nicht gleich klappt

Fühlt sich gelogen an? Du sollst nichts glauben, nur anders benennen. Herzklopfen wird erst stärker? Am Anfang normal – du spürst nur genauer hin. Satz vergessen? Vor der nächsten Fahrstunde wieder. Theorie? Den Satz sagen, bevor du einen Probebogen anfängst. Dazu Episode 2: Prüfungssimulation · Episode 3: Leit-Wörter.

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. Den Startsatz sagst du, bevor du losfährst – nicht mitten in einer schwierigen Situation.
Was geprüft ist: Geprüft wurde das bei Prüfungen in Schule und Uni und bei Aufgaben unter Beobachtung, nie am Steuer. Im Durchschnitt war der Vorteil klein, vor Publikum etwas größer. In einer Studie bei einem Mathe-Wettbewerb half es der Leistung insgesamt nicht.

Wichtig: Aufregung vor der Führerscheinprüfung ist normal und keine Krankheit – es geht nicht darum, ganz ruhig zu sein, sondern darum, dass die Angst dir beim Üben und in der Prüfung nicht mehr im Weg steht. Wenn dir nicht die Prüfung, sondern das Fahren selbst große Angst macht – etwa nach einem Unfall oder wegen Panikattacken am Steuer –, sprich mit einer Fachperson darüber: Diese Übungen sind für die Angst vor der Prüfung gedacht.
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.

Episode 1 – Emotionsregulation: Angst als Aufregung umdeuten · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

Herzklopfen heißt: bereit. Ausfüllen vor oder nach der Fahrt – nie am Steuer.

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: Meine Körpersignale – und wofür sie gut sind

3 oder 4 Signale vor einer Fahrstunde (links das Signal, rechts, wofür es gut sein kann – du musst es nicht glauben, nur neu benennen)

Mein Körpersignal		**Wofür es gut ist**
Herz schneller	→	mehr Saverstoff, wacher
feuchte Hände	→	Körper stellt sich auf Einsatz ein
Kribbeln im Bauch	→	mir ist die Prüfung wichtig
angespannte Beine	→	bereit zu reagieren

Mein Startsatz (1. Teil: die Aufregung benennen · 2. Teil: worauf du hinarbeitest – nicht, was du vermeiden willst)

„Ich bin aufgeregt – mein Körper macht mich bereit."

„Heute zeige ich, was ich gelernt habe."

Halblaut oder in Gedanken – bevor du losfährst, nie mitten in einer schwierigen Situation. Ein ruhiger Atemzug davor ist erlaubt, aber nicht das Ziel.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (vor und nach der Fahrstunde, dem Probebogen oder dem Moment)

Tag	**Situation** (Fahrstunde, Probebogen, an die Prüfung denken)	**Aufregung vorher** 0–10	**Satz gesagt** ✓	**„bereit"** 0–10	**Wie lief es?**
1	abends an die Prüfung gedacht	6	✓	3	Satz fühlte sich komisch an, trotzdem gesagt
2	Fahrstunde	7	✓	4	Herz geklopft – trotzdem sauber angefahren
3	an die Prüfung gedacht	5	✓	5	Kribbeln war da, habe weitergemacht
4	Fahrstunde mit Anfahren am Berg	7	✓	5	einmal abgewürgt, neu angefahren
5	an die Prüfung gedacht	4	–	4	Satz vergessen – morgen wieder
6	Fahrstunde wie in der Prüfung	8	✓	6	Hände feucht, lief besser als befürchtet
7	Fahrstunde	6	✓	7	Herzklopfen als Startsignal gelesen

Am Prüfungstag: Wann sage ich meinen Startsatz? im Warteraum und noch einmal beim Einsteigen

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

Herzklopfen noch da – erschreckt mich weniger

Was nehme ich in die Prüfung mit?

meinen Startsatz, im Warteraum gesagt

Dazu Episode 2: Prüfungssimulation · Episode 3: Leit-Wörter

BEISPIEL

BEISPIEL

Herzklopfen heißt: bereit. Ausfüllen vor oder nach der Fahrt – nie am Steuer.

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: Meine Körpersignale – und wofür sie gut sind

3 oder 4 Signale vor einer Fahrstunde (links das Signal, rechts, wofür es gut sein kann – du musst es nicht glauben, nur neu benennen)

Mein Körpersignal		**Wofür es gut ist**
	→	
	→	
	→	
	→	

Mein Startsatz (1. Teil: die Aufregung benennen · 2. Teil: worauf du hinarbeitest – nicht, was du vermeiden willst)

_____

_____

Halblaut oder in Gedanken – bevor du losfährst, nie mitten in einer schwierigen Situation. Ein ruhiger Atemzug davor ist erlaubt, aber nicht das Ziel.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (vor und nach der Fahrstunde, dem Probebogen oder dem Moment)

Tag	**Situation** (Fahrstunde, Probebogen, an die Prüfung denken)	**Aufregung vorher** 0–10	**Satz gesagt** ✓	**„bereit“** 0–10	**Wie lief es?**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Am Prüfungstag: Wann sage ich meinen Startsatz? _____

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

_____

Was nehme ich in die Prüfung mit?

_____

Dazu Episode 2: Prüfungssimulation · Episode 3: Leit-Wörter

Deine Prüfung rückt näher, den Termin hast du schon einmal verschoben. In den Fahrstunden fährst du entspannt, und deine Fahrlehrerin hilft immer mit: „Jetzt links blinken." Eine Fahrt, in der dir niemand hilft und jemand zusieht und bewertet, hast du noch nie erlebt. Bei der **Prüfungssimulation aus der Verhaltenstherapie** übst du Schritt für Schritt genau das, was in der Prüfung anders ist – dass jemand zusieht, bewertet und du ohne Hilfe fahren musst –, erst mit wenig, dann mit mehr Druck.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Ausweichen die Angst am Leben: Verschieben bringt sofort Erleichterung – und wer nur ohne Druck übt, erlebt nie, dass er auch unter Druck fahren kann. Ein Bild dafür ist die Generalprobe im Theater: Kostüm, Licht und Publikum sind wie am Abend der Premiere, nur zählt es noch nicht – damit am Abend selbst nichts mehr neu ist.

Verschieben, nur entspannt üben
sofort erleichtert – aber unter Druck bist du noch nie gefahren

→

Stufe für Stufe mehr Prüfung
jemand sieht zu · bewertet · niemand hilft · fester Termin – erst wenig, dann mehr

So geht es

1. **Tag 1: deine Stufenleiter** – 5 oder 6 Stufen, von leicht bis schwer, je mit Angst 0–10, die leichteste unten. Eine Stufe ist für die Theorie.
2. **Vor jeder Stufe: deine Befürchtung** – zum Beispiel „Ohne Ansage vergesse ich alles" – und die Angst vorher. Nachher: die höchste Angst, die Angst danach und was wirklich passiert ist.
3. **Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Stufe** – von unten nach oben; war es sehr schwer, dieselbe Stufe noch einmal.

Fehler gehören zur Prüfungssimulation dazu – du übst gerade, nach einem Fehler weiterzufahren. Abgewürgt? Neu starten und weiterfahren. **Für die Theorie heißt das: Probebögen unter Prüfungsbedingungen, mit Uhr und ohne nachzuschlagen** – am besten nicht am eigenen Schreibtisch.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst sinkt in einer Stufe nicht? Stufe wiederholen oder eine kleinere dazwischen. Ein Fehler passiert? Kein Versagen – genau das ist die Übung. Deine Fahrlehrerin will nicht schweigen? Nicht drängen – nimm die Theorie-Stufe und die anderen Stufen. Dazu Episode 1: Aufregung umdeuten · Episode 3: Leit-Wörter.

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. Eine Person auf dem Rücksitz nur, wenn deine Fahrschule das erlaubt. **Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.**
Was geprüft ist: Geprüft wurde das Prinzip bei Studierenden mit Prüfungsangst und beim Üben einer neuen Bewegung unter leichtem Druck – direkt bei Fahrschülern noch nicht.

Wichtig: Aufregung vor der Führerscheinprüfung ist normal und keine Krankheit – es geht nicht darum, ganz ruhig zu sein, sondern darum, dass die Angst dir beim Üben und in der Prüfung nicht mehr im Weg steht. Wenn dir nicht die Prüfung, sondern das Fahren selbst große Angst macht – etwa nach einem Unfall oder wegen Panikattacken am Steuer –, sprich mit einer Fachperson darüber: Diese Übungen sind für die Angst vor der Prüfung gedacht.
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.

Erst wenig Druck, dann mehr. Ausfüllen vor oder nach der Fahrt – nie am Steuer.

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: Meine Stufenleiter

5 oder 6 Stufen zu dem, was in der Prüfung anders ist – die leichteste unten (jemand sieht zu · bewertet · niemand hilft · fester Termin · eine Stufe für die Theorie)

Stufe	Was ich übe	Angst 0–10	geschafft am Tag
6	der Prüfungstag	9	☐
5	Prüfungsfahrt mit Uhr, ohne Hilfe, Wette um einen Kaffee	8	☑ 7
4	Fahrt mit Notizen auf dem Rücksitz	6	☑ 6
3	Theorie: Probebogen mit Uhr in der Bibliothek	4	☑ 4
2	Fahrstunde: Fahrlehrerin schweigt wie eine Prüferin	4	☑ 3
1	Prüfungsort vom Beifahrersitz aus ansehen	2	☑ 2

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

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (vor und nach der Übung – nie am Steuer)

Tag	Stufe	**Befürchtung** (vorher)	Angst vorher 0–10	höchste 0–10	nachher 0–10	Was wirklich passiert ist	Fehler gemacht und weiter-gefahren? ✓
1	Leiter + Barometer						
2	1: Prüfungsort ansehen	„dort finde ich mich nie zurecht“	3	3	1	ganz normale Straßen und Kreuzungen	–
3	2: Fahrlehrerin schweigt	„ohne Ansage vergesse ich alles“	6	7	3	einmal falsch eingeordnet, weitergefahren	☑
4	3: Probebogen mit Uhr	„mir fällt nichts mehr ein“	5	6	2	2 Fragen falsch, Zeit hat gereicht	☑
5	2 noch einmal	„am Berg würge ich ab“	5	6	2	abgewürgt, neu gestartet, weiter	☑
6	4: Notizen auf dem Rücksitz	„jeder Fehler wird notiert“	7	8	4	hinten wurde geschrieben, ich fuhr weiter	☑
7	5: Prüfungsfahrt mit Uhr	„gleich am Anfang ein Fehler“	8	8	4	1 Fehler, ruhig weitergefahren – Kaffee gewonnen	☑

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ich über meine Angst gelernt habe

Vorher am größten. Nach einem Fehler fuhr ich weiter.

Meine nächste Stufe

noch eine Prüfungsfahrt mit Uhr – dann der Prüfungstag

Dazu Episode 1: Aufregung umdeuten · Episode 3: Leit-Wörter

BEISPIEL

Erst wenig Druck, dann mehr. Ausfüllen vor oder nach der Fahrt – nie am Steuer.

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: Meine Stufenleiter

5 oder 6 Stufen zu dem, was in der Prüfung anders ist – die leichteste unten (jemand sieht zu · bewertet · niemand hilft · fester Termin · eine Stufe für die Theorie)

Stufe	**Was ich übe**	**Angst 0–10**	**geschafft am Tag**
6			☐
5			☐
4			☐
3			☐
2			☐
1			☐

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

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (vor und nach der Übung – nie am Steuer)

Tag	**Stufe**	**Befürchtung** (vorher)	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**Was wirklich passiert ist**	**Fehler gemacht und weiter-gefahren?** ✓
1							
2							
3							☐
4							☐
5							☐
6							☐
7							☐

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ich über meine Angst gelernt habe

Meine nächste Stufe

Dazu Episode 1: Aufregung umdeuten · Episode 3: Leit-Wörter

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.