

Karl Müller

Autofahren ohne Angst

**Das Erfolgsprogramm für entspanntes
Autofahren**

"V."

Verlag Hans Huber

Inhalt

Vorbemerkung	7
Vorwort	9
1. Ursachen und Entstehung von Ängsten.	13
11 Lob der Angst	13
12 Angst verstehen	14
13 Normale und übermäßige Angst	16
14 Die Ursachen. Das Auto als Angstfaktor.	19
15 Wie sich Ängste festsetzen.	23
2. Häufige Ängste beim Fahren.	27
2.1 Warum man seine Angst kennen sollte.	27
2.2 Autofahren und Angst	29
2.3 Wie häufig sind Ängste beim Autofahren?.	35
2.4 Checklisten.	40
	a
3. Erfolgsprogramm für entspanntes Fahren.	51
3.1 Grundprinzipien der Angstbewältigung*	51
3.2 Wie funktioniert eine Konfrontation?.!	54
3.3 Zehn Regeln im Umgang mit der Angst	56
3.4 Übertreiben statt vermeiden.	70
3.5 Die Macht der Gedanken.!	73
3.6 Der Kopf als Simulator.	80
3.7 Belastungssituationen im Alltag.	83
3.8 Eigene Stärken und Erfolge.	85
3.9 Schnelle Hilfe für Angstmomente.	89

4. Ängste beim Autofahren verstehen und bewältigen	95
4.1 Panik, Schwindel, Horror Autobahn und Stau	97
4.2 Den Kopf nicht verlieren: Angst vor Fehlern und Kritik	106
4.3 Umgang mit «peinlichen» Körpersymptomen	118
4.4 Wenn die Panik zu stark wird.	122
4.5 Was hilft nach einem Unfall?.	127
4.6 Keine Umwege mehr: Tunnels und Brücken	135
4.7 Sorgen und Ängste in jeder Lebenslage.	142
4.8 Angst, Medikamente und Autofahren.	147
4.9 Verhaltenstherapie, Fahrschule oder Selbsthilfe?.	149
5. Fahrschule und Fahrpraxis.	155
5.1 Erfolgreich die Fahrschule bewältigen.	155
5.2 Tipps für die Fahrprüfung	164
5.3 Was raten Fahrlehrer und Prüfer?.	173
5.4 Alleine fahren lernen. Wiedereinstieg	182
5.5 Fahrer und Beifahrer: Der alltägliche Konflikt	192
5.6 Fahrschulen für Fahrängstliche.	196
Anhang	199
Schlüsselideen	199
Nützliche Adressen	205
Literatur	209