

ANGSTFREI FAHREN©



Endlich wieder sicher mit dem Auto fahren!!

Wir unterstützen dich dabei, wieder sicher und souverän auf der Straße unterwegs zu sein, vielleicht schon bald mit deinem eigenen Auto!

Hier ein paar Tipps für dich, was du tun kannst, wenn du dich während dem Autofahren unsicher oder unwohl fühlst.

Alarmstufe grün:

Dir ist ein bisschen mulmig zumute, da dich gerade etwas während dem Fahren irritiert oder aus deiner Mitte gebracht hat. Wenn du das Gefühl hast, dass du trotzdem noch weiter fahren kannst, so versuche dich gedanklich zu beruhigen und lenke dich zb. mit Musik oder einem Kaugummi oder bewusstem festen halten des Lenkrades und dann wieder ein bisschen lockerer lassen ab. Oder öffne das Fenster und lass frische Luft in dein Auto, trinke einen Schluck Wasser oder Saft und versuche

ANGSTFREI FAHREN©



bewusst deine Angst auszuatmen. Du kannst auch laut singen oder dich selbst mit ein paar Worten beruhigen. Aber bitte lasse deine Augen auf dabei und konzentriere dich weiterhin auf die Straße!

Wenn du einen Beifahrer oder eine Beifahrerin hast, bitte sie, dich dabei zu unterstützen, dass du dich gedanklich beruhigst und dir gut zuzureden, dass du eh gut fährst und dass alles in Ordnung ist.

Alarmstufe gelb:

Du fühlst eine leichte Panik oder Angst in dir hochsteigen, bekommst vielleicht nicht so gut Luft, fängst an zu schwitzen oder zu zittern und merkst, dass du dich nicht mehr so gut auf das Autofahren konzentrieren kannst. Beobachte deinen Zustand ein paar Minuten und entscheide dann intuitiv, ob du dir zutraust, noch weiter zu fahren und dich während dessen wieder zu beruhigen, oder ob du besser anhalten solltest, da du schon sehr mit deinen Symptomen kämpfst.

Im zweiten Fall beachte bitte unbedingt den nächsten Punkt!!!

ANGSTFREI FAHREN©



Alarmstufe rot:

Hier sind deine Symptome bereits so weit fortgeschritten, dass es dir fast nicht mehr möglich ist, ruhig zu bleiben und dich auf die Straße zu konzentrieren. In diesem Fall empfehlen wir unbedingt eine kleine Pause einzuplanen oder vielleicht an diesem Tag gar nicht mehr mit dem Auto zu fahren. Eine Situation hat dich so aus deinem Konzept gebracht und etwas in dir „angetrigger“, dass du stark mit deinen Symptomen zu kämpfen hast. Wichtig ist jetzt, dass du dir Ruhe gönnst und dich aus dieser Situation „befreist“.

Das kannst du am besten, wenn du bei der nächsten Möglichkeit anhaltest, also auf einem Parkplatz oder einer Raststation. Selbstverständlich musst du darauf achten, dich selbst und andere nicht zu gefährden und darfst auf keinen Fall einfach so auf der Straße stehen bleiben oder plötzlich zb. auf der Autobahn ganz langsam fahren. Das wäre sehr gefährlich für dich und andere! Deswegen versuche deine Situation rechtzeitig einzuschätzen und mache besser zu früh eine kleine Pause als zu spät!

ANGSTFREI FAHREN©



Es ist ganz normal, dass du anfangs nicht so lange mit dem Auto fahren kannst, weil du es nicht gewöhnt bist und du dich auf viele Dinge gleichzeitig konzentrieren musst! Deswegen hab Geduld mit dir! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Wenn du mehr zu unserem Konzept wissen möchtest und vielleicht einmal mit einem unserer erfahrenen FahrtrainerInnen fahren möchtest, dann melde dich gerne bei uns!

Wir sind für dich da und begleiten dich sicher auf der Straße! So lange, bis du dir selbst wieder vertraust und die nötige Übung gewonnen hast, die du brauchst, um wieder so richtig viel Spaß beim Autofahren zu haben!

Wir glauben an dich!! Gemeinsam schaffen wir das!!

Dein Team von Angstfrei Fahren