

TÜV SÜD gibt Tipps für entspannteres Autofahren

10. November 2020

Hupen, aufblenden, dicht auffahren – muss das sein?

München. Der Stress auf der Straße nimmt zu. Ob Baustellen, Staus oder die Überlastung durch zu viele Verkehrsteilnehmer im Berufsverkehr: Wer täglich auf das Auto angewiesen ist, braucht gute Nerven. Doch nicht jeder bleibt gelassen, schon gar nicht, wenn Zeitdruck besteht. So kommt es häufig zu dichtem Auffahren, Drängeln in der Einfädelspur oder zur Missachtung der vorgeschriebenen Geschwindigkeit. Andrea Häußler, Verkehrsexpertin und Mitglied der Geschäftsleitung der TÜV SÜD Life Service GmbH, gibt Tipps für entspannteres Autofahren.

„Aggressives Fahren ist kein Kavaliersdelikt, die Fahrer riskieren ein Bußgeld, Punkte oder in schlimmen Fällen sogar ihren Führerschein“, erklärt Andrea Häußler. Gerade Vielfahrer neigen dazu, sich durch andere Verkehrsteilnehmer stressen zu lassen und nehmen Verkehrsbehinderungen manchmal persönlich. Mündet der Ärger in aggressivem Verhalten gegenüber den anderen Verkehrsteilnehmern, können gefährliche Situationen im Straßenverkehr entstehen. „Chronischer Stress, zu wenig Schlaf und Zeitdruck begünstigen aggressives Verhalten im Straßenverkehr“, berichtet die Verkehrsexpertin. Wer wiederholt auffällig wurde und acht Punkte in Flensburg gesammelt hat, muss den Führerschein abgeben und zur Medizinisch-Psychologischen-Untersuchung (MPU).

Um dies zu vermeiden, empfiehlt die Verkehrsexpertin Autofahrenden, frühzeitig zu reagieren, bevor sie gestresst sind und aggressiv werden. Oft hilft es schon, tief ein- und auszuatmen. Die bewusste Konzentration auf die Bauchatmung senkt den Puls und lässt einen ruhiger werden. Gedanken an den letzten Urlaub oder an schöne Begegnungen versetzen in eine positive Stimmung. Stress durch eine drohende Verspätung mindert ein entsprechender Anruf bei der Verabredung. „Wer im Stau feststeckt, sollte sich klarmachen, dass er an dieser Situation nichts ändern kann, und gelassen bleiben. Bei Wegstrecken, die bekanntermaßen stark frequentiert sind, hilft es, einen Zeitpuffer einzuplanen“, rät Andrea Häußler. Wer deswegen zu früh ankommt, kann die Zeit zur Vorbereitung oder für eine entspannte Kaffeepause nutzen.

Empathie für andere Verkehrsteilnehmer ist sicherlich ratsam: Vielleicht wechselt ein Ortsunkundiger deswegen die Spur, weil er die Informationen aus dem Navi falsch verstanden hat. Möglicherweise fahren Eltern nicht gleich an der grünen Ampel los, weil sie durch ihr Kind abgelenkt waren. Nicht jeder, der einem die Vorfahrt nimmt, macht es aus reiner Absicht. Wer versucht, mehr Verständnis für die Situation anderer aufzubringen, dem fällt es leichter, besonnen zu bleiben. Alle Verkehrsteilnehmenden sollten sich klarmachen: Nichts davon ist es wert, einen Unfall zu provozieren.

Menschen, die ihr aggressives Verhalten nicht unter Kontrolle bringen, können sich Hilfe bei Verkehrspsychologen holen oder sich zu einem Fahreignungsseminar anmelden.

Tipps für mehr Gelassenheit im Straßenverkehr

- Rücksichtsloses Verhalten anderer nicht persönlich nehmen
- Staus und Verkehrsbehinderungen gelassen hinnehmen
- Zeitpuffer in der Reiseplanung berücksichtigen
- Verspätungen kommunizieren oder ggfls. Termin verschieben
- Entspannungsmethoden anwenden
- Empathie für andere Verkehrsteilnehmer entwickeln
- Hilfe bei Verkehrspsychologen suchen

Informationen zum Angebot der TÜV SÜD Life Service zu Fahreignungsseminaren:

<https://www.tuvsud.com/de-de/branchen/mobilitaet-und-automotive/fuehrerschein-und-pruefung/mpu-untersuchungen-bei-tuev-sued-life-service/fahreignungsseminar-zum-punkteabbau>

Pressekontakt:

Vincenzo Lucà TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 16 67 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail vincenzo.luca@tuvsud.com Internet www.tuvsud.com/de
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 25.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. www.tuvsud.com/de