

# **Inhalt** „Autofahren ohne Angst“

## **Vorwort**

### **1 Ursachen und Entstehung von Ängsten**

- 1.1 Lob der Angst
- 1.2 Angst verstehen
- 1.3 Normale und übermäßige Angst
- 1.4 Die Ursachen. Das Auto als Angstfaktor
- 1.5 Wie sich Ängste festsetzen

### **2 Häufige Ängste beim Fahren**

- 2.1 Warum man seine Angst kennen sollte
- 2.2 Autofahren und Angst
- 2.3 Wie häufig sind Ängste beim Autofahren?
- 2.4 Checklisten

### **3 Erfolgsprogramm für entspanntes Fahren**

- 3.1 Grundprinzipien der Angstbewältigung
- 3.2 Wie funktioniert eine Konfrontation?
- 3.3 Zehn Regeln im Umgang mit der Angst
- 3.4 Übertreiben statt vermeiden
- 3.5 Die Macht der Gedanken
- 3.6 Der Kopf als Simulator
- 3.7 Belastungssituationen im Alltag
- 3.8 Eigene Stärken und Erfolge
- 3.9 Schnelle Hilfe für Angstmomente

### **4 Ängste beim Autofahren verstehen und bewältigen**

- 4.1 Schwindel, Panik, Horror Autobahn und Stau
- 4.2 Den Kopf nicht verlieren: Angst vor Fehlern und Kritik
- 4.3 Umgang mit „peinlichen“ Körpersymptomen
- 4.4 Wenn die Panik zu stark wird
- 4.5 Was hilft nach einem Unfall?
- 4.6 Keine Umwege mehr: Tunnels und Brücken
- 4.7 Sorgen und Ängste in jeder Lebenslage
- 4.8 Angst, Medikamente und Autofahren
- 4.9 Verhaltenstherapie, Fahrschule oder Selbsthilfe?

### **5 Fahrschule und Fahrpraxis**

- 5.1 Erfolgreich die Fahrschule bewältigen
- 5.2 Tipps für die Fahrprüfung
- 5.3 Was raten Fahrlehrer und Prüfer?
- 5.4 Alleine fahren lernen. Wiedereinstieg
- 5.5 Fahrer und Beifahrer: Der alltägliche Konflikt
- 5.6 Fahrschulen für Fahrängstliche

## **Anhang** Zusammenfassung wichtiger Ideen – Nützliche Adressen - Literatur