

# Einlenken statt ausrasten

Junge Menschen am Steuer: Risikofaktor Stress

06/2023

[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de)

Foto: Adobe Stock/kaeristen

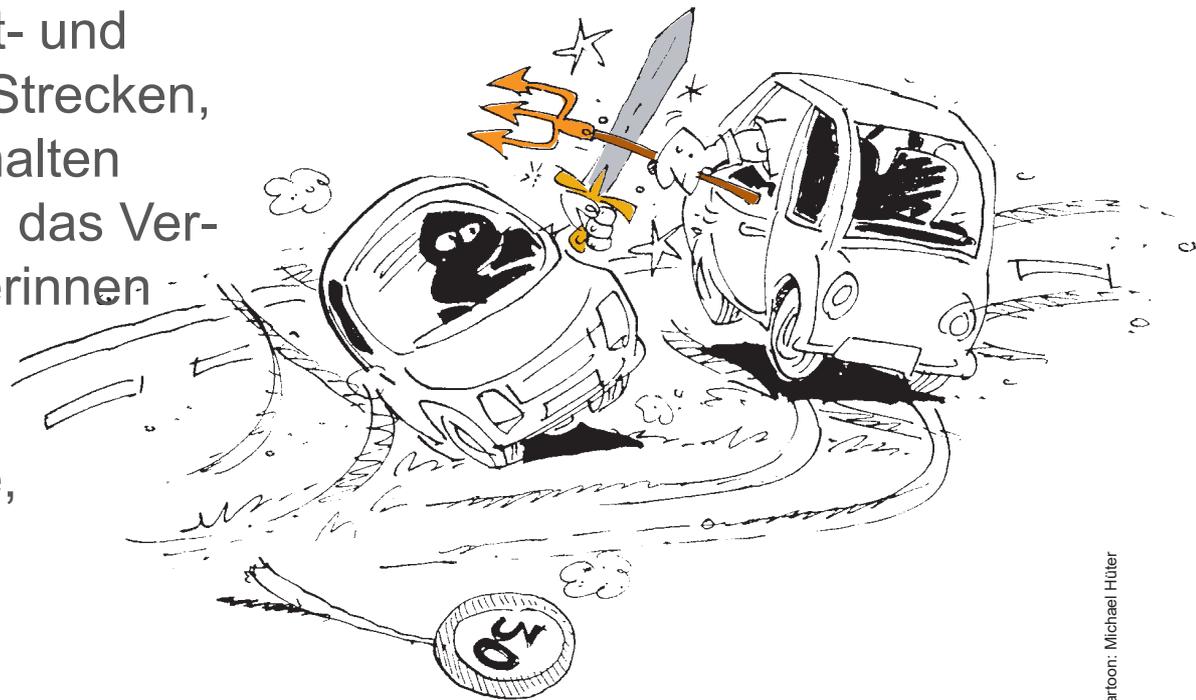
# Stressauslöser im Straßenverkehr

## Beispiele für äußere Stressoren

Stau, Baustellen, schlechte Sicht- und Straßenverhältnisse, monotone Strecken, extreme Temperaturen, das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmenden, das Verhalten der Mitfahrer und Mitfahrerinnen

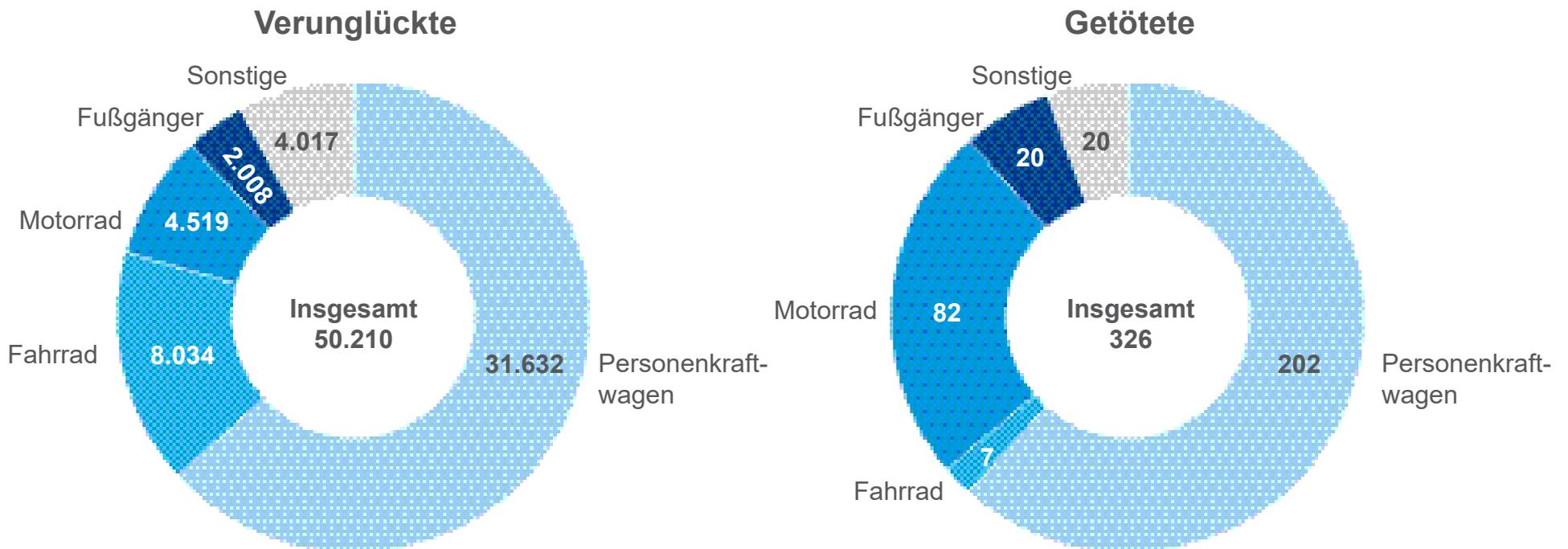
## Beispiele für innere Stressoren

Sorgen, Ärger, Zeitdruck, Ängste, gesundheitliche Beschwerden, übersteigerter Geltungsdrang, aggressive Grundhaltung



# Risikogruppe junge Fahrer

## Verunglückte 18- bis 24-Jährige bei Straßenverkehrsunfällen 2020



Quelle: Verkehrsunfälle, Unfälle von 18- bis 24-Jährigen im Straßenverkehr, 2020, Statistisches Bundesamt, Wiesbaden, [www.destatis.de](http://www.destatis.de)

## Typisch für Fahranfänger und -anfängerinnen

Fehler überspielen **wenig praktische Erfahrung**

**Gruppendruck** beweisen müssen, wie gut man fahren kann

**eigenes Fahrvermögen überschätzen** imponieren wollen

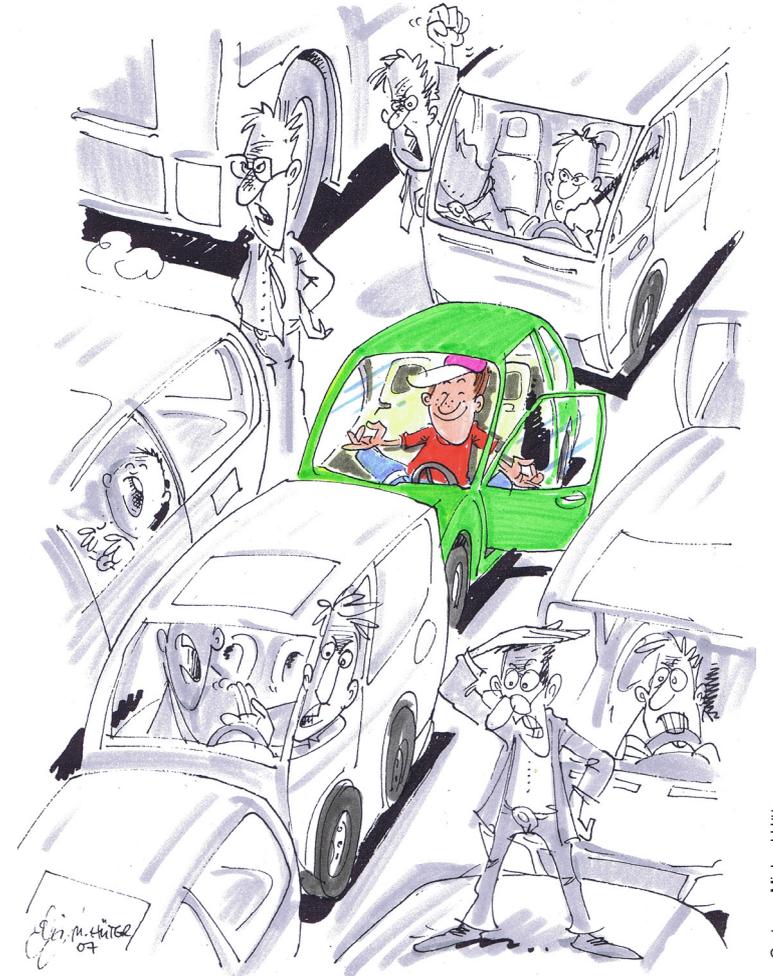
Gefahren unterschätzen **emotionale Bindung ans Auto**

**perfekt sein wollen** Unsicherheiten ausblenden

unnötige Risiken eingehen **sich ablenken lassen**

## Anti-Stress-Maßnahmen

- sich bewusst aufs Fahren vorbereiten, genug Zeit einplanen
- deeskalierend wirken: Rücksicht nehmen, defensiv fahren, gelassen bleiben, deutlich kommunizieren
- die Perspektive wechseln, sich in andere Verkehrsteilnehmende hineinversetzen
- positive Selbstgespräche führen
- Ablenkungen vermeiden



Cartoon: Michael Hüter

## Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Junge Menschen am Steuer: Risikofaktor Stress, Juni 2023

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Martyna Marzec, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Gabriele Mosbach, Potsdam

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unterrichtseinheit „Junge Menschen am Steuer: Risikofaktor Stress“, Juni 2023

Unter [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de), Webcode: *lug981248* finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung