



Einlenken statt ausrasten

Foto: Adobe Stock/kaersten

Junge Menschen am Steuer: Risikofaktor Stress

06/2023

www.dguv-lug.de

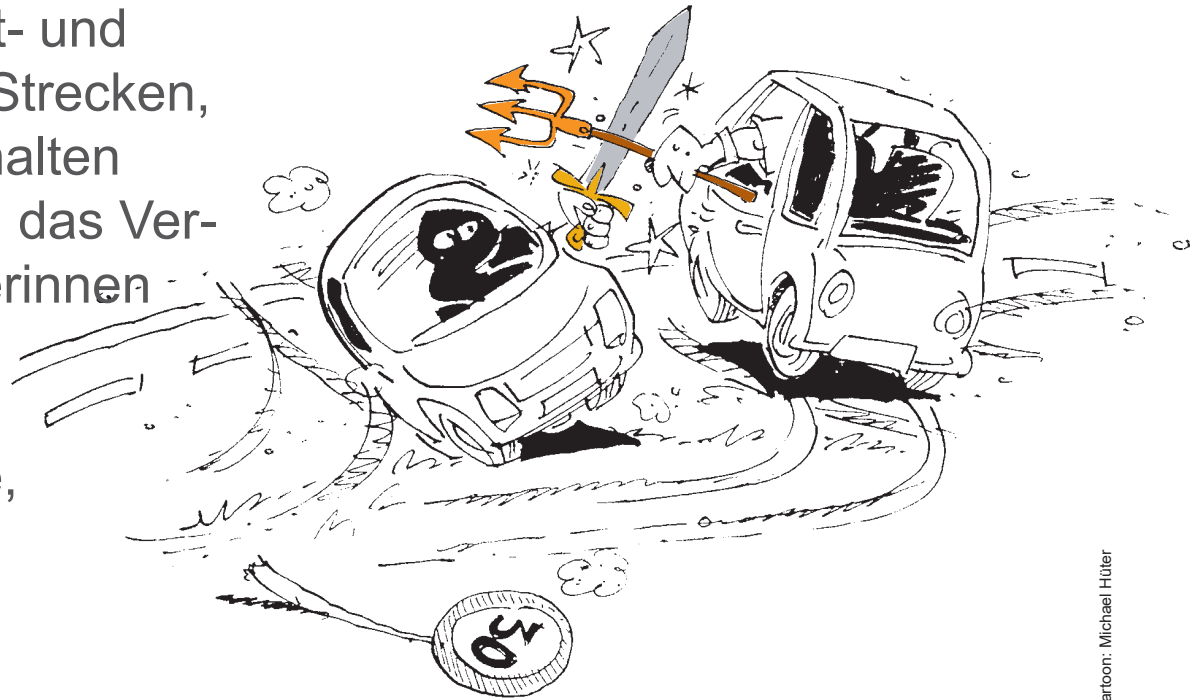
Stressauslöser im Straßenverkehr

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

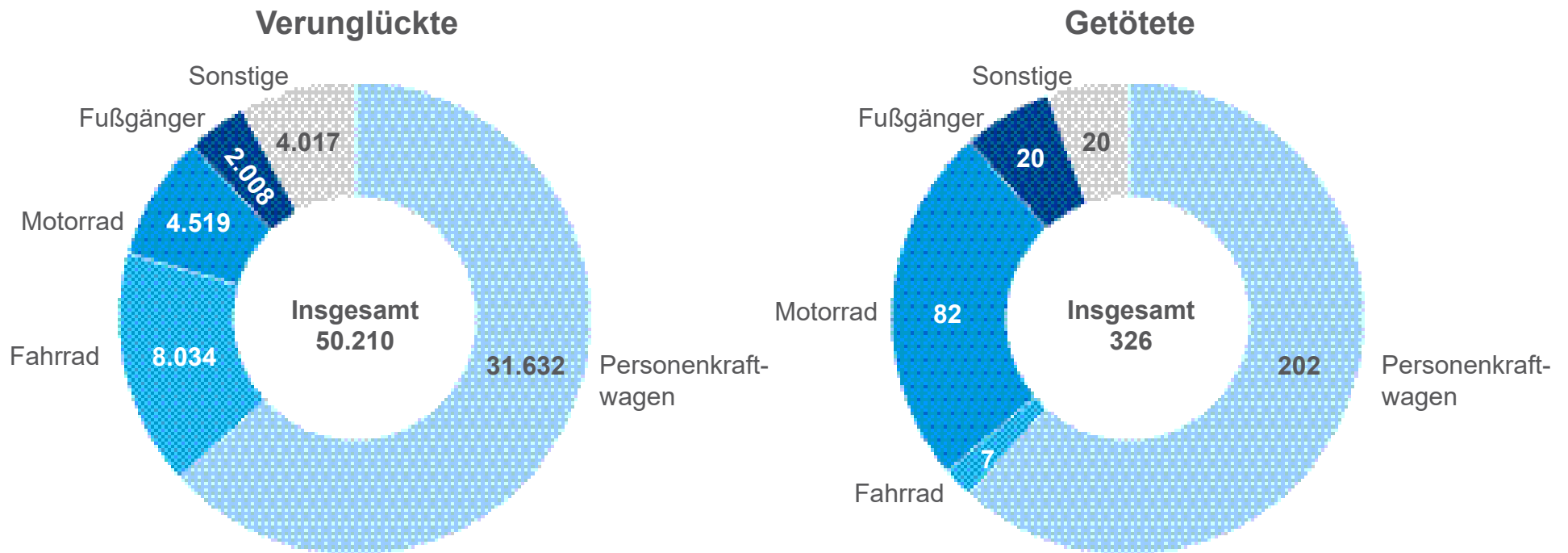
Sorgen, Ärger, Zeitdruck, Ängste, gesundheitliche Beschwerden, übersteigerter Geltungsdrang, aggressive Grundhaltung



Cartoon: Michael Hüter

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

Typisch für Fahranfänger und -anfängerinnen

Fehler überspielen wenig praktische Erfahrung

Gruppendruck beweisen müssen, wie gut man fahren kann

eigenes Fahrvermögen überschätzen imponieren wollen

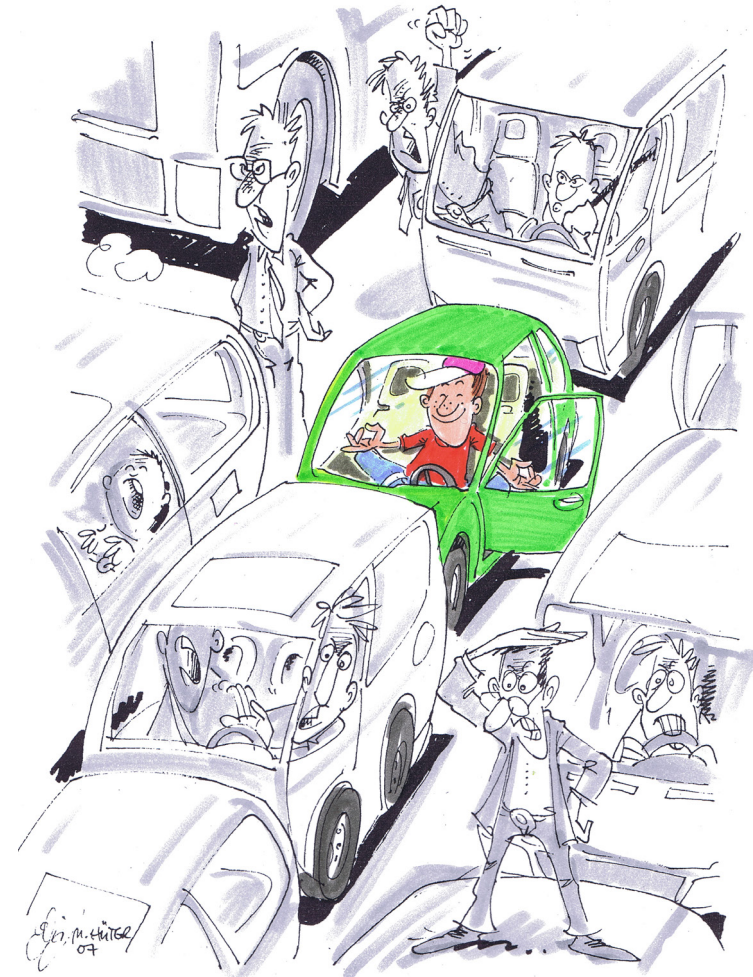
Gefahren unterschätzen emotionale Bindung ans Auto

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

E-Mail Redaktion: 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, Webcode: *lug981248* finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

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