



Junge Fahrer: Risikofaktor Stress
Einlenken statt ausrasten

11 | 2012

www.dguv.de/lug

Folie 1

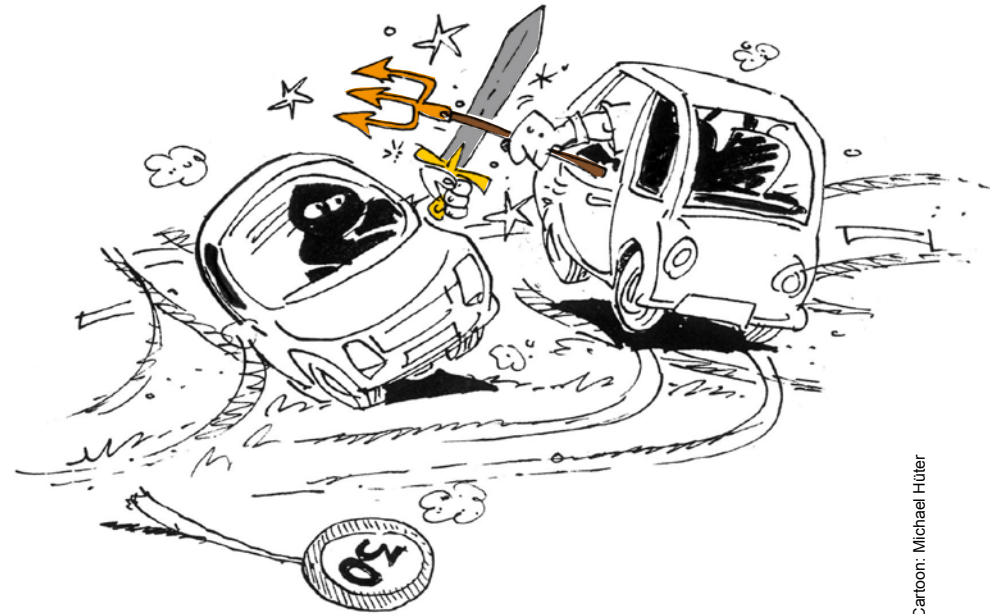
Stressauslöser im Straßenverkehr

Beispiele für äußere Stressoren

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

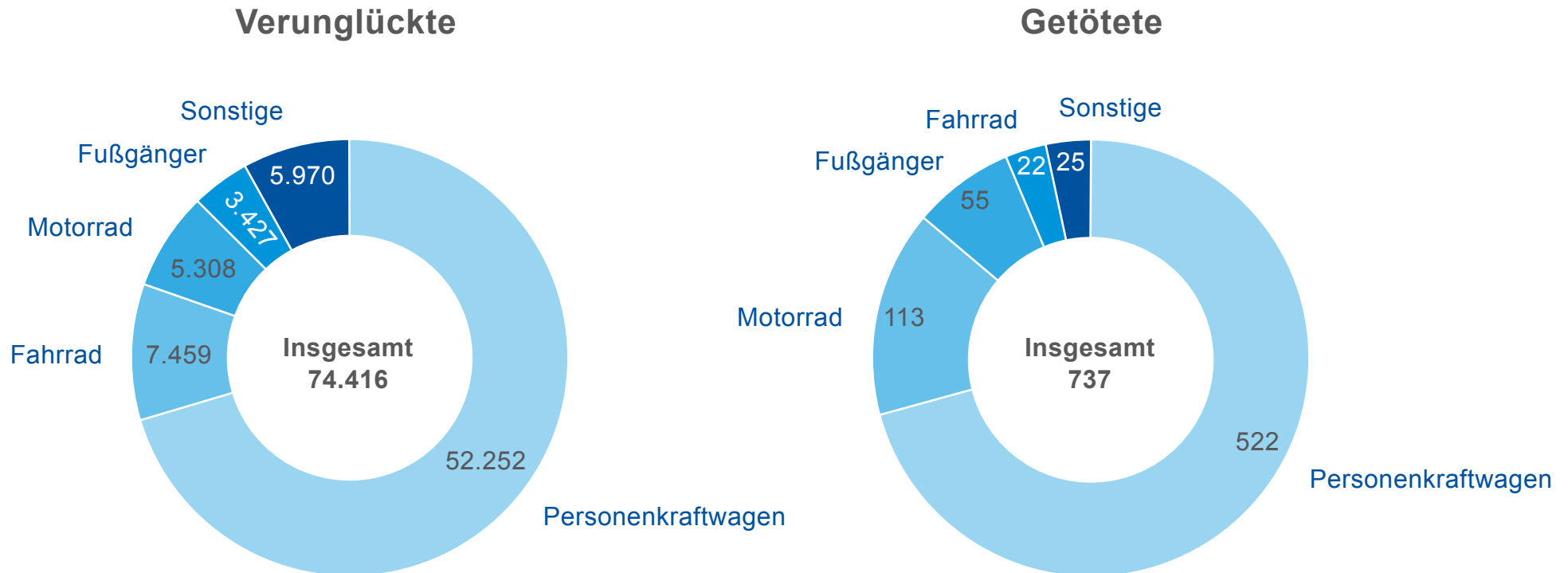
Beispiele für innere Stressoren

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



Risikogruppe junge Fahrer

Verunglückte 18- bis 24-Jährige bei Straßenverkehrsunfällen 2011



Quelle: Verkehrsunfälle, Unfälle von 18- bis 24-Jährigen im Straßenverkehr, 2011, Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 27. August 2012, www.destatis.de

Typisch für Fahranfänger

Fehler überspielen **wenig praktische Erfahrung**

Gruppendruck beweisen müssen, wie gut man fahren kann

eigenes Fahrvermögen überschätzen imponieren wollen

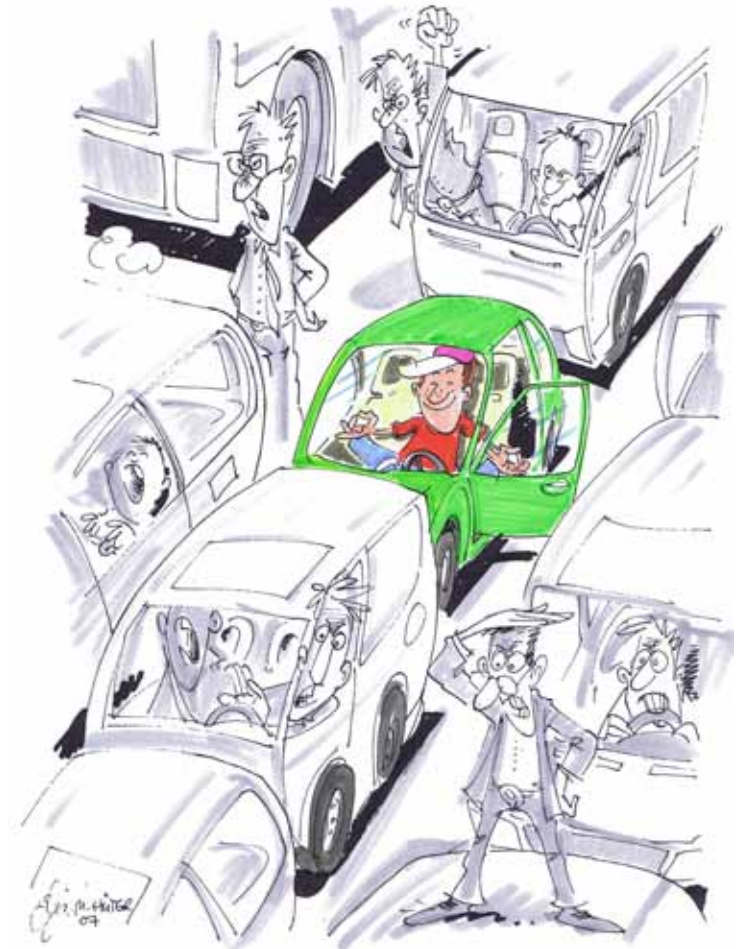
Gefahren unterschätzen **emotionale Bindung ans Auto**

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 Verkehrsteilnehmer hineinversetzen
- positive Selbstgespräche führen
- Ablenkungen vermeiden



Cartoon: Michael Hüter

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Junge Fahrer:
Risikofaktor Stress, November 2012

Herausgeber:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV),
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion:

Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich);
Gabriele Albert, Wiesbaden

Text:

Gabriele Mosbach, Potsdam

Fachliche Beratung:

Kay Schulte, Verkehrsexperte und Referent beim
Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR), Berlin

Verlag:

Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon:
0611/9030-0, www.universum.de

Dieser Foliensatz gehört zu der Unterrichtseinheit
„Junge Fahrer: Risikofaktor Stress“, November 2012.

Unter www.dguv.de/lug finden Sie zu diesem Thema
folgende weitere Materialien:

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