

Inhalt

Vorbemerkung	7
Vorwort	9
1. Ursachen und Entstehung von Ängsten	13
1.1 Lob der Angst	13
1.2 Angst verstehen	14
1.3 Normale und übermäßige Angst	16
1.4 Die Ursachen. Das Auto als Angstfaktor	19
1.5 Wie sich Ängste festsetzen	23
2. Häufige Ängste beim Fahren	27
2.1 Warum man seine Angst kennen sollte	27
2.2 Autofahren und Angst	29
2.3 Wie häufig sind Ängste beim Autofahren?	35
2.4 Checklisten	40
3. Erfolgsprogramm für entspanntes Fahren	51
3.1 Grundprinzipien der Angstbewältigung	51
3.2 Wie funktioniert eine Konfrontation?	54
3.3 Zehn Regeln im Umgang mit der Angst	56
3.4 Übertreiben statt vermeiden	70
3.5 Die Macht der Gedanken	73
3.6 Der Kopf als Simulator	80
3.7 Belastungssituationen im Alltag	83
3.8 Eigene Stärken und Erfolge	85
3.9 Schnelle Hilfe für Angstmomente	89

4. Ängste beim Autofahren verstehen und bewältigen	95
4.1 Panik, Schwindel, Horror Autobahn und Stau	97
4.2 Den Kopf nicht verlieren: Angst vor Fehlern und Kritik	106
4.3 Umgang mit «peinlichen» Körpersymptomen	118
4.4 Wenn die Panik zu stark wird	122
4.5 Was hilft nach einem Unfall?	127
4.6 Keine Umwege mehr: Tunnels und Brücken	135
4.7 Sorgen und Ängste in jeder Lebenslage	142
4.8 Angst, Medikamente und Autofahren	147
4.9 Verhaltenstherapie, Fahrschule oder Selbsthilfe?	149
 5. Fahrschule und Fahrpraxis	155
5.1 Erfolgreich die Fahrschule bewältigen	155
5.2 Tipps für die Fahrprüfung	164
5.3 Was raten Fahrlehrer und Prüfer?	173
5.4 Alleine fahren lernen. Wiedereinstieg	182
5.5 Fahrer und Beifahrer: Der alltägliche Konflikt	192
5.6 Fahrschulen für Fahrängstliche	196
 Anhang	199
Schlüsselideen	199
Nützliche Adressen	205
Literatur	209