VISION ZERO

Emotionen im Straßenverkehr

Mit Auto, Motorrad, Transporter, Lkw, dem Rad und zu Fuß sicher unterwegs

Gefährdungen auf Arbeits-, Dienst- und Schulwegen

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

DVR Deutscher Verkehrssicherheitsrat

DVR/UK/BG SCHWERPUNKT AKTION 2018

Zu diesem Leitfaden 4

Lernziele der Seminarbausteine 5

Seminarbausteine

Mit Auto und Motorrad sicher unterwegs 6

A1 Vortrag (15 min) 6

A2 Seminar (45 min) 14

Mit Transporter und Lkw sicher unterwegs 20

B1 Vortrag (15 min) 20

B2 Seminar (45 min) 28

Mit dem Rad und zu Fuß sicher unterwegs 34

C1 Vortrag (15 min) 34

C2 Seminar (45 min) 42

Methodische Hinweise 48

Zu diesem Leitfaden

Emotionen begleiten den Menschen seit vielen Tausend Jahren. Freude, Ärger, Wut und Zorn sind den meisten Menschen sehr vertraut. Sie gehören gewissermaßen zur menschlichen „Grundausstattung“.

Auch im Straßenverkehr sind wir nicht frei von Emotionen. Wer hat sich nicht schon einmal über andere Verkehrsteilnehmende geärgert oder ist wütend gewesen auf einen Menschen in der beruflichen oder privaten Umgebung? Haben Sie unter dem Einfluss einer starken Emotion im Auto, auf dem Motorrad oder Fahrrad schon einmal anders reagiert oder gehandelt als sonst? Emotionen können zu gefährlichen Situationen führen, insbesondere dann, wenn Ärger und Wut in aggressive Handlungen umschlagen.

Dabei ist es nicht entscheidend, ob Emotionen positiv oder negativ empfunden werden. Vielmehr kommt es auf deren Intensität an. Je stärker die Emotionen sind, desto gefährlicher können sie werden, weil es dann schwerer fällt, sie zu kontrollieren. Wer sich selbst beobachtet und über sich und seine Handlungsweisen nachdenkt, kann besser mit seinen Emotionen umgehen und schafft so eine wichtige Voraussetzung für gelassenes und sicheres Verhalten im Straßenverkehr.

Dieser Leitfaden enthält Seminarbausteine für den Einsatz in Betrieben, Bildungsstätten, Schulen (Sekundarstufe II) sowie Fahrschulen.

Der Begriff „Seminarbaustein“ wird hier bewusst weit verstanden: Je nach Einsatzort und Zielgruppe können die vorliegenden Konzepte als Bestandteil in einem Seminar, als Unterrichtseinheit in Schulen oder Fahrschulen oder als Unterweisung in einem Betrieb umgesetzt werden.

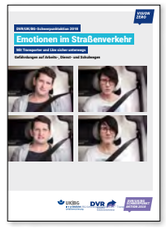
Die Seminarbausteine richten sich an Fahrerinnen und Fahrer von Autos und Motorrädern, von Transportern und Lkw sowie an Rad Fahrende und zu Fuß Gehende. Für jede dieser Zielgruppen gibt es je eine Langfassung von 45 Minuten sowie eine 15-minütige Kurzfassung. Bei den 45-minütigen Fassungen wird das Thema mit den Teilnehmenden gemeinsam erarbeitet. Die 15-minütigen Varianten eignen sich als Vortrag, zum Beispiel als Teil einer Unterweisung.

Es wird davon ausgegangen, dass die Nutzenden dieser Broschüre über Erfahrungen mit Unterricht beziehungsweise Erwachsenenbildung verfügen. Daher sind am Ende (S. 48) in kompakter Form lediglich einige grundlegende didaktisch-methodische Hinweise aufgenommen.

Dieser Leitfaden ist ein wesentlicher Bestandteil der bundesweiten Schwerpunktaktion „Emotionen im Straßenverkehr“ (2018) des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) und der gesetzlichen Unfallversicherungsträger (UK/BG).

Die Aktionsbroschüren zu den Themen können Sie gut als Handouts in Ihren Seminaren oder in Ihrem Unterricht einsetzen. Fragen Sie bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder bei Ihrer Unfallkasse nach, ob Sie die Broschüren dort kostenlos beziehen können.

Die Medien können Sie auch direkt über den Webshop der Verkehrssicherheit Konzept & Media GmbH (VKM), der Tochtergesellschaft des DVR, beziehen.



Die Präsentationen und Arbeitsblätter, die Sie für die Seminarbausteine benötigen, können Sie direkt über die Webseite der Schwerpunktaktion www.schwerpunktaktion.de herunterladen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Teilnehmenden ein interessantes Seminar, einen kurzweiligen Unterricht oder eine lehrreiche Unterweisung.

Viel Erfolg

Lernziele für die Vorträge

Die Teilnehmenden sollen...

... sensibilisiert werden, ihre Emotionen im Straßenverkehr zu reflektieren,

... erkennen, welche Gefahren sich durch negative Emotionen im Straßenverkehr ergeben,

... in der Lage sein, diese Gefahren durch das Kontrollieren ihrer Emotionen zu reduzieren.

Lernziele für die Seminare

Die Teilnehmenden sollen...

... sensibilisiert werden, ihre Emotionen im Straßenverkehr zu reflektieren,

... erkennen, welche Gefahren sich durch negative Emotionen im Straßenverkehr ergeben,

... in der Lage sein, diese Gefahren durch das Kontrollieren ihrer Emotionen zu reduzieren.

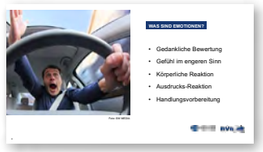
A1 Vortrag (15 Minuten)

Mit Auto und Motorrad sicher unterwegs

Chart 1 kann bereits gezeigt werden, wenn die Teilnehmenden in den Seminarraum kommen und auf den Beginn warten.

Sehr geehrte Damen und Herren (oder andere Anrede),

ich möchte heute mit Ihnen über ein Thema sprechen, das begleitet und Ursache für viele positive Momente, aber auch für unangenehme Erlebnisse und schweres Leid sein kann. Es geht um Emotionen. Dass diese im Straßenverkehr eine Rolle spielen, steht außer Frage.



Haben Sie sich beim Autofahren schon mal so richtig aufgeregt? Haben Sie sich über einen anderen Verkehrsteilnehmer oder eine andere Verkehrsteilnehmerin geärgert oder waren wütend auf einen Menschen in Ihrer beruflichen oder privaten Umgebung? Kennen Sie das? Und vielleicht haben Sie im Eifer des Gefechts dann auch etwas stärker reagiert und sind vielleicht anders gefahren, als Sie es in einer entspannten Situation getan hätten.

Emotionen sind durchaus nützlich. Abgesehen davon, dass als positiv empfundene Emotionen wie Freude, Glück oder Zufriedenheit unser Leben bereichern, haben Emotionen eine wichtige Funktion. **Angst und Furcht** zum Beispiel warnen uns vor Situationen, die möglicherweise gefährlich werden können. Sie können uns aber auch blockieren. Das kann zu falschen Reaktionen führen oder auch dazu, dass eine notwendige Reaktion unterbleibt. Entscheidend ist nicht die Emotion selbst, sondern die Intensität: Je stärker die Emotionen sind, desto gefährlicher können sie werden.

Bei **Ärger und Wut** steht unser Selbstwertgefühl auf dem Spiel. Diese Emotionen veranlassen uns, andere in die Schranken zu verweisen und unsere Ansprüche zu verteidigen. Leider gehen dabei auch manchmal Übersicht und Vernunft verloren. Ärger und Wut können leicht in Aggression umschlagen, so dass man eine Schädigung anderer für den eigenen Vorteil in Kauf nimmt oder sogar vorsätzlich herbeiführt.

Ich zeige Ihnen ein kurzes Video, in dem Emotionen, die Zunahme von Intensität und deren mögliche Auswirkung im Straßenverkehr dargestellt werden.

Zeigen Sie Video 1.

Warten Sie kurz, ob es eine spontane Reaktion aus dem Kreis der Teilnehmenden gibt. Ansonsten fahren Sie fort.

Eine tragische Geschichte, die sich hier abgespielt hat. Lassen Sie uns nachvollziehen, was passiert ist.

Da ist zunächst einmal Fahrer A, der über das Telefon die Nachricht erhält, dass sein Kind einen schweren Unfall hatte. Er bekommt einen Riesenschreck, hat Angst um seine Tochter, will nur zu ihr und ist aufgewühlt. Er wird schneller, kündigt seinen Überholwunsch an und möchte unbedingt überholen.

→ Fahrer B ist eher gemächlich unterwegs. Der herannahende Fahrer A kommt wegen des Gegenverkehrs nicht an ihm vorbei. Dass er nicht überholen kann, steigert die Intensität seiner Emotionen.

→ Fahrer A fährt dabei sehr dicht auf. B, der dies im Rückspiegel sieht, fühlt sich hierdurch bedrängt und genötigt. Vielleicht deutet er die ängstliche Mimik von A im Rückspiegel auch als Wut, was ja bekanntlich falsch ist. B empfindet das Verhalten von A als Angriff, auf den er mit gleicher Münze antworten will.

→ Fahrer A hält die Situation nicht mehr aus und erzwingt das Überholen. Als er sich unmittelbar neben B befindet, reißt dieser sein Lenkrad kurz nach links, um dem anderen zu zeigen: „Du kommst hier nicht vorbei!“ und löst dadurch den folgenschweren Unfall aus.

Dieses Beispiel zeigt, wie sich Emotionen gegenseitig hochschaukeln können. Wir sprechen auch von einem Aufschaukeln der Emotionen.

Sicher ein extremes Beispiel. Aber so kann es sich abspielen, wenn intensive Emotionen im Spiel sind. Solche Situationen gibt es nicht nur auf der Landstraße, sondern auch in der Stadt. Und manchmal erscheinen sie zunächst banal. Schauen wir uns dazu ein Beispiel an.

Zeigen Sie das Chart zunächst ohne die eingeblendeten Handlungsmöglichkeiten, die Sie erst später mit einem Klick aufrufen.

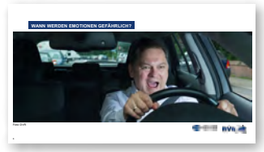
Stellen Sie sich vor, Sie säßen in dem dunklen Pkw. Sie haben eine schwere Woche hinter sich. Auf der Arbeit gab es viel zu tun. Jeden Tag haben Sie Überstunden geleistet, was ja für eine überschaubare Zeit auch vollkommen in Ordnung ist. Aber jetzt ist Freitag-nachmittag und das Wochenende naht. Sie haben Ihrer Familie versprochen, pünktlich zu sein. Vor Ihnen fährt in einer Tempo-30-Begrenzung schon eine ganze Weile ein Auto mit konstant 25 km/h. Nicht mit 30 – mit 25. Sie fahren etwas dichter auf, aber die Person vor Ihnen behält ihr Tempo bei. Bleiben Sie dahinter, oder versuchen Sie zu überholen?

→ Wir haben für Sie ein paar Handlungsmöglichkeiten zur Entscheidung bereitgestellt. Wie würden Sie sich entscheiden?

Fragen Sie per Handzeichen ab, wer sich jeweils für die einzelnen Möglichkeiten entscheidet und fassen Sie das Ergebnis kurz zusammen.

Die erste Handlungsmöglichkeit ist durch Angst oder, positiv ausgedrückt, durch Vorsicht bestimmt. In der konkreten Situation ist das sicher nicht falsch. In anderen Situationen kann es allerdings dazu kommen, durch ängstliches Verhalten bei anderen eine unüberlegte Reaktion zu provozieren oder selbst Fehler zu machen. Bei der zweiten Möglichkeit hat der Ärger über das langsame Fahrzeug die Oberhand gewonnen. Sie überholen, obwohl Sie die Geschwindigkeitsbegrenzung dabei überschreiten. Außer einem möglichen Verwarnungsgeld riskieren Sie, dass Sie möglicherweise bei einem unvorhergesehenen Ereignis – wenn beispielsweise ein Kind mit seinem Rad von dem Gehweg auf die Straße fährt –, zu schnell sind und nicht mehr reagieren können. Bei der dritten Möglichkeit hat sich der Ärger zur Aggression gesteigert. Wer andere abdrängen will, verhält sich aggressiv. Das Strafmaß für Taten, bei denen Menschen durch aggressive Handlungen verletzt werden, ist zu recht entsprechend hoch. Die vierte Handlungsmöglichkeit ist geprägt von Gelassenheit. Gelassenheit und Souveränität im Straßenverkehr jederzeit an den Tag zu legen, auch in schwierigen und stressigen Situationen, ist wahrlich nicht einfach. Dabei spielt die eigene Persönlichkeit eine wichtige Rolle. Aber auch ausgeglichene Personen, die meistens ruhig sind und sich nicht beirren lassen, können mal dünnhäutig und gereizt sein.

Falls genügend Zeit vorhanden ist, können Sie jetzt das Video 3 mit dem Kommentar des Juristen zu der Beispielsituation zeigen.



Kommen wir zur entscheidenden Frage: Wann werden Emotionen gefährlich?

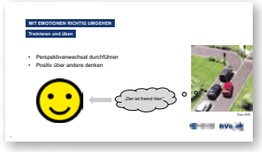
Ärger und Wut werden zumeist als negativ empfunden. Das heißt jedoch nicht unbedingt, dass sie immer negative Folgen haben müssen. Man kann sich nämlich auch im Stillen ärgern – und muss dabei nicht ausrasten. **Auf die Intensität kommt es an: Je stärker die Emotionen sind, desto gefährlicher können sie werden, weil es dann immer schwerer fällt, sie zu kontrollieren.** Das gilt auch für Angst oder Furcht. Wenn diese Emotionen stark ausgeprägt sind, können sie dazu führen, dass entweder Kurzschlusshandlungen auftreten oder eine notwendige Reaktion unterbleibt.

Und, was häufig übersehen wird: Auch eine als positiv empfundene Emotion wie z.B. große Freude kann zum Problem werden, wenn sie durch ihre Intensität die Wahrnehmung beeinträchtigt und vom Straßenverkehr ablenkt. Dies gilt besonders für motorisierte Zweiräder. Mit dem Motorrad fahren die meisten Menschen nicht aus nüchternen Erwägungen heraus, sondern aus Begeisterung. Der Fahrspaß, der durch die im Vergleich zum Pkw gute Beschleunigung und den als lustvoll empfundenen Schräglagenwechsel beim Kurvenfahren hervorgerufen wird, macht einen großen Teil des Reizes aus. Kurvenreiche Strecken werden als Herausforderung verstanden, die gemeistert werden müssen. Beim Befahren solcher Straßenabschnitte kann sich – insbesondere bei hohen Fahrfertigkeiten – das so genannte Flow-Erleben einstellen. Dabei handelt es sich um einen Zustand erhöhten Wohlbefindens, der sich beim völligen Aufgehen in einer Tätigkeit einstellt. Dieses Flow-Erleben kann dazu führen, dass das Umfeld und die möglichen Gefahren ausgeblendet werden, während die Risikobereitschaft wächst. Spürt man, dass der Flow seine Wirkung entfaltet, darf man sich ihm nicht überlassen, sondern muss „einen Gang zurückschalten“, die einzelnen Fahrmanöver wieder ganz bewusst ausführen und die Umgebung aufmerksam wahrnehmen.

Wie geht man aber mit Emotionen richtig um? Immer dann, wenn Emotionen mit Handlungsimpulsen verbunden sind, durch die andere gefährdet werden oder man selbst in Gefahr gerät, müssen die Alarmglocken läuten.

→ Zunächst einmal ist es wichtig, **über sich selbst nachzudenken und sich selbst zu erkennen**: In welchen Situationen reagiere ich üblicherweise mit starken Emotionen? Wenn wir uns dies bewusst machen, erhöhen wir unsere Möglichkeit zur Selbstkontrolle. Selbsterkenntnis kann zu größerer innerer Ausgeglichenheit führen. Diese hilft dabei, schädliche Emotionen bei sich erst gar nicht aufkommen zu lassen oder ihre Auswirkungen auf das Verhalten zu begrenzen. Wer seine eigenen Reaktionen kennt, kann eventuell die entsprechende Situation meiden oder „entschärfen".

→ Wer beispielsweise weiß, dass er auf Zeitdruck ausgesprochen nervös und gereizt reagiert, sollte daher besonderen Wert auf die **Einplanung von Zeitreserven legen**. Man muss sich eingestehen: Zeit vergeht unwiderruflich und lässt sich nicht einholen. Je nach Ausmaß einer Verzögerung auf einer Fahrt ist die Verspätung unvermeidbar. Indem man sich damit abfindet, sich dazu bekennt und die Verspätung telefonisch mitteilt, kann man der Tendenz entgegenwirken, durch riskantes Fahren die verlorene Zeit wieder „herausholen" zu wollen.



Emotionen entstehen im Straßenverkehr häufig beim Zusammentreffen mit anderen Menschen. Wenn man emotionsbeladene Konflikte vermeiden will, müssen die eigenen Handlungen auf die der anderen abgestimmt werden. Voraussetzung dafür ist es, die Verkehrssituation nicht nur aus der eigenen Perspektive, sondern auch vom Standpunkt der anderen zu betrachten. Welche Erwartungen könnte mein Gegenüber an die Situation und an mich haben? Was würde seine bzw. ihre Lage erschweren, was würde sie erleichtern? Welche Wünsche und Erwartungen hätte ich, wenn ich an deren Stelle wäre? Das nennt man auch **Perspektivenwechsel**. Ein Perspektivenwechsel ist besonders wichtig, wenn verschiedene Verkehrsteilnahmearten aufeinandertreffen. Wer mit dem Rad unterwegs ist, wird eine Situation möglicherweise ganz anders beurteilen als jemand im Auto. Gleiches gilt für die Begegnung von Pkw und Motorrad oder von Pkw und Lkw. Und wer zu Fuß unterwegs ist, denkt über viele Situationen anders als Menschen, die mit ihrem Kraftfahrzeug unterwegs sind.

→ Eine wichtige Rolle spielt auch, welche Eigenschaften man den Personen, denen man im Straßenverkehr begegnet, zuschreibt. In der Psychologie nennt man dies **Attribuierung**. Nehmen wir als Beispiel eine Situation, in der sich jemand an einer Kreuzung erst sehr spät zum Linksabbiegen einordnet und sich beim Fahrstreifenwechsel zwischen zwei andere Fahrzeuge drängt. Wer nun denkt, dass der oder die andere sich vordrängen will, wird bei sich selbst andere Emotionen beobachten als jemand, der denkt, dass der oder die andere vielleicht ortsfremd ist oder sich verschätzt hat.

Insofern hat man also die Möglichkeit, durch positive Gedanken auf die eigenen Emotionen Einfluss zu nehmen. Wenn man einer vermeintlich drängelnden Person auf der Autobahn unterstellt, dass sie sich für wichtiger als andere hält und deshalb „freie Bahn" beansprucht, entstehen andere Emotionen, als wenn man sich vorstellt, dass diese vielleicht ein Flugzeug erreichen muss oder dass das Kind plötzlich schwer erkrankt oder verunfallt ist – wie im vorhin gezeigten Video. Mit dieser Technik lassen sich die eigenen Emotionen in gewissen Grenzen steuern.

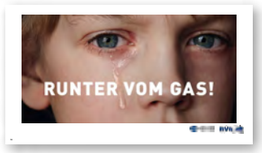
Bisher wurden Methoden beschrieben, die man anwenden kann, bevor eine starke Emotion entsteht. Aber was kann man tun, wenn man merkt: Die Emotion wird jetzt so stark, dass ich Gefahr laufe, etwas zu tun, was ich besser bleiben ließe?

→ In so einer Situation kann die Technik des **Gedankenstopps** hilfreich sein. Wer in einer Verkehrssituation Ärger, Stress oder Wut in sich aufsteigen fühlt, kann laut zu sich sagen: „Stopp! So nicht! Ich lasse mich nicht provozieren!" Wenn andere Personen mit im Fahrzeug sitzen, kann man es ja zumindest denken. Dabei hilft es, sich gleichzeitig an ein positives Erlebnis zu erinnern, etwa an einen schönen Urlaub oder einen Ausflug. Dazu muss man sich ein entsprechendes Bild vorher schon zurechtgelegt haben.

Auch durch **mentales Training** kann man sich auf schwierige Situationen im Straßenverkehr vorbereiten. Die geistige Beschäftigung mit Verkehrssituationen, die Emotionen auslösen, und das Sich-vor-Augen-Führen angemessener Verhaltensweisen kann dazu beitragen, in der entsprechenden Situation das Richtige zu tun.

Was heißt das konkret? Hier ein Beispiel: Um ruhig und gelassen zu bleiben, können Sie sich an vorher zurecht gelegte Sätze erinnern, beispielsweise: „In meinem Auto bin ich verantwortlich – ich lasse mich von anderen nicht zu riskantem Verhalten zwingen." Oder: „Wenn etwas schiefgeht, zahle ich die Zeche (die Strafe, den Unfall)."

→ Und schließlich sollten Sie bei allen Entscheidungen, die Sie im Auto oder auf dem Motorrad treffen, nicht fragen: „Was nützt mir?" Sondern: „Was nützt der Verkehrssicherheit aller?".



Sie sehen, wir sind unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Möglichkeiten, die Entstehung von Emotionen zu beeinflussen und bereits aufkommende Emotionen zu kontrollieren. Eins ist jedenfalls klar: Wenn alle Menschen im Straßenverkehr gelassen und souverän handeln würden, hätten wir viel weniger schlimme Unfälle.

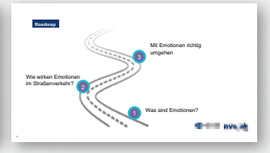
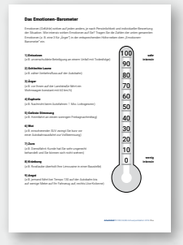
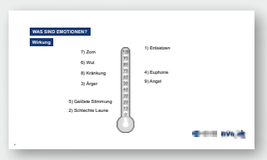
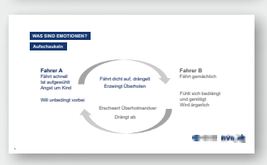
Keiner kommt um. Alle kommen an.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Falls das Handout zur Verfügung steht, teilen Sie es aus.

A2 Seminar (45 Minuten)

Mit Auto und Motorrad sicher unterwegs

Nr.	Arbeitsschritt	Methode	Medien		Zeit
1	**Einführung**				**3‘**
	Begrüßen Sie die Teilnehmenden und erläutern Sie den Anlass sowie die Themen des Seminars. Fragen Sie per Handzeichen ab, wer Pkw und wer Motorrad fährt. Diese Information können Sie bei der Zuordnung der Arbeitsblätter im Arbeitsschritt 3 berücksichtigen.	Kurzreferat	Charts 1, 2		
2	**Die Bedeutung von Emotionen** „Ich möchte Ihnen zunächst ein kurzes Video zeigen, in dem dargestellt wird, welche Folgen starke Emotionen im Straßenverkehr haben können.“ Erläutern Sie kurz, welche Emotionen hier eine Rolle spielten: - Angst und Euphorie bei der Mutter, - Gelassenheit, Entsetzen, Angst und Ungeduld bei dem Vater, - Frustration, Wut, Rache und Aggression bei dem Bedrängten. Erklären Sie anhand des Charts den Begriff der Emotion. Gehen Sie darauf ein, dass es eine Vielzahl von Emotionen gibt. Geben Sie das Arbeitsblatt 1 aus. „Bitte schauen Sie sich die auf dem Blatt genannten Emotionen an und überlegen Sie, wie stark diese Emotionen jeweils auf Sie wirken würden. Bringen Sie diese in eine Rangfolge.“ Warten Sie, bis die Teilnehmenden zu einem Ergebnis gekommen sind. „Welche Emotionen haben Sie an die oberste, an die zweite und an die dritte Stelle gesetzt?“ Lassen Sie die Teilnehmenden per Zuruf antworten. Zeigen Sie anhand des Charts, wie eine Rangfolge aussehen könnte. Gehen Sie aber auch darauf ein, dass nicht jede Emotion in jeder Situation auf alle Personen gleich wirkt. Nennen Sie die im Straßenverkehr vermutlich am häufigsten vorkommenden Emotionen Angst, Ärger und Wut. Erläutern Sie das Aufschaukeln der Emotionen am Beispiel des Videos. Mithilfe von Chart 5 können Sie mit mehreren Klicks die Entwicklung der Situation Schritt für Schritt nachvollziehen. Die beiden Beteiligten reagieren im Video jeweils auf das Handeln des anderen. So schaukeln sich die Emotionen gegenseitig auf. Machen Sie deutlich, dass nicht die Emotion selbst gefährlich ist, sondern ihre Intensität.	Kurzvortrag Einzelarbeit Gespräch	Video 1 Chart 3 Arbeitsblatt 1 Chart 4 Chart 5	  	

3 Verhaltensentscheidungen in konkreten Situationen

20‘

„Ich möchte nun mit Ihnen anhand einiger Beispiele besprechen, wie Emotionen bei der Fahrt mit dem Auto (und mit dem Motorrad) entstehen und welche Auswirkungen sie haben können.“

Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die auf den Arbeitsblättern dargestellten Situationsbeispiele in Zweier-Teams zu bearbeiten.

Teamarbeit

Entsprechend der Anzahl der Teilnehmenden werden die Arbeitsblätter mehrfach vergeben. Wenn sich bei der Abfrage in Arbeitsschritt 1 gezeigt hat, dass Motorradfahrer oder Motorradfahrerinnen unter den Teilnehmenden sind, geben Sie anstelle von Arbeitsblatt 4 Arbeitsblatt 5 aus.

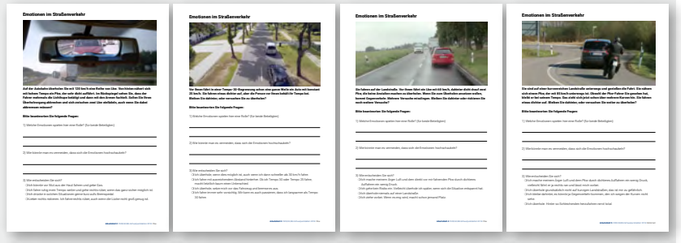
AB 2: Autobahn/Dicht auffahrender Pkw

AB 3: Tempo-30-Begrenzung/Langsam fahrender Pkw

AB 4: Landstraße/Überholen

Alternativ zu AB 4: AB 5: Landstraße/Motorrad

Arbeitsblätter 2 - 5

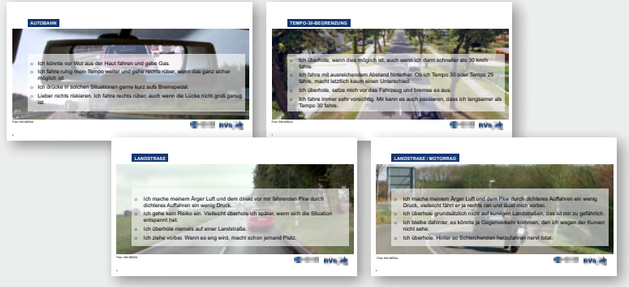


Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach der Team-Arbeitszeit (5 - 7 Min.) um ihre Ergebnisse. Zeigen Sie dazu das entsprechende Foto auf dem Chart und lesen Sie die Situationsbeschreibung von dem Arbeitsblatt vor. Die auf dem Chart dargestellten Handlungsmöglichkeiten zeigen Sie erst dann, wenn das Zweierteam zu Frage 3 des Arbeitsblattes Stellung nimmt.

Pro Arbeitsblatt berichtet ein Zweier-Team. Falls weitere Teams das gleiche Arbeitsblatt bearbeitet haben, bitten Sie diese gegebenenfalls um Ergänzungen.

Gespräch

Charts 6 - 9



Falls genügend Zeit zur Verfügung steht, zeigen Sie zur Abrundung der Diskussion bei den Beispielen der Arbeitsblätter 2 bis 4 die Videos 2 bis 4 mit den Kommentaren des Juristen.

Videos 2 - 4

4 Emotionen unter Kontrolle halten

5‘

„Was tun Sie, wenn Sie merken, dass Sie wütend oder ärgerlich werden?“

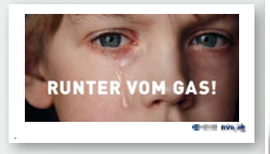
Lassen Sie einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten, wie sie mit aufkommenden Emotionen umgehen.

Gespräch

Erläutern Sie dann anhand von Chart 10 und 11 die Möglichkeiten zur Beeinflussung der Emotionsentstehung:
- Selbstreflexion und Selbsterkenntnis
- Vermeidung und gelassener Umgang mit Zeitdruck
- Perspektivenwechsel
- Positive Gedanken

Kurzvortrag

Charts 10 - 11

	Gehen Sie dann anhand von Chart 12 und 13 auf die Möglichkeiten ein, aufkommende Emotionen unter Kontrolle zu halten oder die Handlungsimpulse abzuschwächen: - Gedankenstopp - Mentales Training - Was nützt allen?		Charts 12 - 13		
5	**Abschluss** Bedanken Sie sich bei den Teilnehmenden für ihre Mitarbeit. Falls das Handout zur Verfügung steht, geben Sie dieses aus. Weisen Sie abschließend auf die Quintessenz des Bausteins hin: „Bitte denken Sie daran: Emotionen können gefährlich werden und im schlimmsten Fall zu einem Unfall führen. Das muss jedoch nicht sein, denn Emotionen lassen sich kontrollieren. Am besten fahren Sie mit Gelassenheit und Souveränität. In diesem Sinne: Kommen Sie gut und sicher nach Hause!"		Chart 14 gegebenenfalls Handout		**2'**

B1 Vortrag (15 Minuten)

Mit Transporter und Lkw sicher unterwegs

Chart 1 kann bereits gezeigt werden, wenn die Teilnehmenden in den Seminarraum kommen und auf den Beginn warten.

Sehr geehrte Damen und Herren (oder andere Anrede),

ich möchte heute mit Ihnen über ein Thema sprechen, das Ursache für viele positive Momente, aber auch für unangenehme Erlebnisse und schweres Leid sein kann. Es geht um Emotionen. Dass diese im Straßenverkehr eine Rolle spielen, steht außer Frage.

Haben Sie sich beim Autofahren schon mal so richtig aufgeregt? Haben Sie sich über einen anderen Verkehrsteilnehmer oder eine andere Verkehrsteilnehmerin geärgert oder waren wütend auf einen Menschen in Ihrer beruflichen oder privaten Umgebung? Kennen Sie das? Und vielleicht haben Sie im Eifer des Gefechts dann auch etwas stärker reagiert und sind vielleicht anders gefahren, als Sie es in einer entspannten Situation getan hätten.

Emotionen sind durchaus nützlich. Abgesehen davon, dass als positiv empfundene Emotionen wie Freude, Glück oder Zufriedenheit unser Leben bereichern, haben Emotionen eine wichtige Funktion. **Angst und Furcht** zum Beispiel warnen uns vor Situationen, die möglicherweise gefährlich werden können. Sie können uns aber auch blockieren. Das kann zu falschen Reaktionen führen oder auch dazu, dass eine notwendige Reaktion unterbleibt. Entscheidend ist nicht die Emotion selbst, sondern die Intensität: Je stärker die Emotionen sind, desto gefährlicher können sie werden.

Bei **Ärger und Wut** steht unser Selbstwertgefühl auf dem Spiel. Diese Emotionen veranlassen uns, andere in die Schranken zu verweisen und unsere Ansprüche zu verteidigen. Leider gehen dabei auch manchmal Übersicht und Vernunft verloren. Ärger und Wut können leicht in Aggression umschlagen, so dass man eine Schädigung anderer für den eigenen Vorteil in Kauf nimmt oder sogar vorsätzlich herbeiführt.

Ich zeige Ihnen ein kurzes Video, in dem Emotionen, die Zunahme von Intensität und deren mögliche Auswirkung im Straßenverkehr dargestellt werden.

Zeigen Sie Video 1.

Warten Sie kurz, ob es eine spontane Reaktion aus dem Kreis der Teilnehmenden gibt. Ansonsten fahren Sie fort.

Eine tragische Geschichte, die sich hier abgespielt hat. Lassen Sie uns nachvollziehen, was passiert ist.

Da ist zunächst einmal Fahrer A, der über das Telefon die Nachricht erhält, dass sein Kind einen schweren Unfall hatte. Er bekommt einen Riesenschreck, hat Angst um seine Tochter, will nur zu ihr und ist aufgewühlt. Er wird schneller, kündigt seinen Überholwunsch an und möchte unbedingt überholen.

→ Fahrer B ist eher gemächlich unterwegs. Der herannahende Fahrer A kommt wegen des Gegenverkehrs nicht an ihm vorbei. Dass er nicht überholen kann, steigert die Intensität seiner Emotionen.

→ Fahrer A fährt dabei sehr dicht auf. B, der dies im Rückspiegel sieht, fühlt sich hierdurch bedrängt und genötigt. Vielleicht deutet er die ängstliche Mimik von A im Rückspiegel auch als Wut, was ja bekanntlich falsch ist. B empfindet das Verhalten von A als Angriff, auf den er mit gleicher Münze antworten will.

→ Fahrer A hält die Situation nicht mehr aus und erzwingt das Überholen. Als er sich unmittelbar neben B befindet, reißt dieser sein Lenkrad kurz nach links, um dem anderen zu zeigen: „Du kommst hier nicht vorbei!“ und löst dadurch den folgenschweren Unfall aus.

Dieses Beispiel zeigt, wie sich Emotionen gegenseitig hochschaukeln können. Wir sprechen auch von einem Aufschaukeln der Emotionen.

Sicher ein extremes Beispiel. Aber so kann es sich abspielen, wenn intensive Emotionen im Spiel sind. Solche Situationen gibt es nicht nur auf der Landstraße, sondern auch in der Stadt. Und manchmal erscheinen sie zunächst banal. Schauen wir uns dazu ein Beispiel an.

Zeigen Sie das Chart zunächst ohne die eingeblendeten Handlungsmöglichkeiten, die Sie erst später mit einem Klick aufrufen.

Stellen Sie sich vor, Sie wären am späten Nachmittag mit Ihrem Transporter auf einer Landstraße unterwegs. Diese Strecke zu einem Kunden legen Sie häufig zurück. Eine Autobahn gibt es hier weit und breit nicht. Vor Ihnen fährt ein Lkw mit 60 km/h, dicht dahinter zwei Pkw, die anscheinend nicht überholen wollen. Immer wenn Sie zum Überholen ansetzen, kommt Gegenverkehr. Mehrere Versuche misslingen. Bleiben Sie dahinter oder riskieren Sie noch weitere Versuche?

→ Wir haben für Sie ein paar Handlungsmöglichkeiten zur Entscheidung bereitgestellt.
Wie würden Sie sich entscheiden?

Fragen Sie per Handzeichen ab, wer sich jeweils für die einzelnen Möglichkeiten entscheidet und fassen Sie das Ergebnis kurz zusammen.

Die erste Handlungsmöglichkeit ist durch Angst oder, positiv ausgedrückt, durch Vorsicht bestimmt. In der konkreten Situation ist das sicher nicht falsch. In anderen Situationen kann es allerdings dazu kommen, durch ängstliches Verhalten bei anderen eine unüberlegte Reaktion zu provozieren oder selbst Fehler zu machen. Bei der zweiten Möglichkeit hat der Ärger über das langsame Fahrzeug die Oberhand gewonnen. Sie fahren dichter auf, um den Fahrer oder die Fahrerin des Pkw so zu einem Überholmanöver „aufzufordern", damit Sie es dann einfacher haben. Auf diese Weise sorgen Sie möglicherweise für Verunsicherung, Angst oder Ärger bei der vor Ihnen fahrenden Person. Außerdem unterschreiten Sie den erforderlichen Sicherheitsabstand. Bei der dritten Möglichkeit hat sich der Ärger zur Aggression gesteigert. Wer überholt, ohne dass er sicher sein kann, dass die erforderliche Strecke frei ist, gefährdet damit sich und andere. Dabei setzen Sie Menschenleben aufs Spiel. Die vierte Handlungsmöglichkeit ist geprägt von Gelassenheit. Gelassenheit und Souveränität im Straßenverkehr jederzeit an den Tag zu legen, auch in schwierigen und stressigen Situationen, ist wahrlich nicht einfach. Dabei spielt die eigene Persönlichkeit eine wichtige Rolle. Aber auch ausgeglichene Personen, die meistens ruhig sind und sich nicht beirren lassen, können mal dünnhäutig und gereizt sein.

Falls genügend Zeit vorhanden ist, können Sie jetzt das Video 4 mit dem Kommentar des Juristen zu der Beispielsituation zeigen.

Kommen wir zur entscheidenden Frage: Wann werden Emotionen gefährlich?

Ärger und Wut werden zumeist als negativ empfunden. Das heißt jedoch nicht unbedingt, dass sie immer negative Folgen haben müssen. Man kann sich nämlich auch im Stillen ärgern – und muss dabei nicht ausrasten. **Auf die Intensität kommt es an: Je stärker die Emotionen sind, desto gefährlicher können sie werden, weil es dann immer schwerer fällt, sie zu kontrollieren.** Das gilt auch für Angst oder Furcht. Wenn diese Emotionen stark ausgeprägt sind, können sie dazu führen, dass entweder Kurzschlusshandlungen auftreten oder eine notwendige Reaktion unterbleibt.

Und, was häufig übersehen wird: Auch eine als positiv empfundene Emotion wie z.B. große Freude kann zum Problem werden, wenn sie durch ihre Intensität die Wahrnehmung beeinträchtigt. Dann spricht man auch von Euphorie. Darunter versteht man in der Psychologie ein länger anhaltendes intensives, „überschäumendes" Glücksgefühl, das mit einer hohen inneren Erregung verbunden ist. Euphorie kann durch äußere Einflüsse wie z.B. einen hohen Lottogewinn hervorgerufen werden. Sie kann aber auch durch eigenes Handeln entstehen, z.B. durch einen wichtigen Erfolg, den man erreicht hat und auf den man stolz ist. Ein solcher Gemütszustand kann beflügeln und zu hohen Leistungen führen. Möglichweise führt er aber auch zu rauschhaftem Handeln, bei dem das überwältigende Glücksgefühl alles andere vergessen lässt. Euphorie ist verbunden mit reduzierter Aufmerksamkeit und nachlassender Selbstkontrolle, was bei der Verkehrsteilnahme gefährlich werden kann.

Wie geht man aber mit Emotionen richtig um? Immer dann, wenn Emotionen mit Handlungsimpulsen verbunden sind, durch die andere gefährdet werden oder man selbst in Gefahr gerät, müssen die Alarmglocken läuten.

→ Zunächst einmal ist es wichtig, **über sich selbst nachzudenken und sich selbst zu erkennen**: In welchen Situationen reagiere ich üblicherweise mit starken Emotionen? Wenn wir uns dies bewusst machen, erhöhen wir unsere Möglichkeit zur Selbstkontrolle. Selbsterkenntnis kann zu größerer innerer Ausgeglichenheit führen. Diese hilft dabei, schädliche Emotionen bei sich erst gar nicht aufkommen zu lassen oder ihre Auswirkungen auf das Verhalten zu begrenzen. Wer seine eigenen Reaktionen kennt, kann eventuell die entsprechende Situation meiden oder „entschärfen".

→ Wer beispielsweise weiß, dass er auf Zeitdruck ausgesprochen nervös und gereizt reagiert, sollte daher besonderen Wert auf die **Einplanung von Zeitreserven legen**. Man muss sich eingestehen: Zeit vergeht unwiderruflich und lässt sich nicht einholen. Je nach Ausmaß einer Verzögerung auf einer Fahrt ist die Verspätung unvermeidbar. Indem man sich damit abfindet, sich dazu bekennt und die Verspätung telefonisch mitteilt, kann man der Tendenz entgegenwirken, durch riskantes Fahren die verlorene Zeit wieder „herausholen" zu wollen.

Emotionen entstehen im Straßenverkehr häufig beim Zusammentreffen mit anderen Menschen. Wenn man emotionsbeladene Konflikte vermeiden will, müssen die eigenen Handlungen auf die der anderen abgestimmt werden. Voraussetzung dafür ist es, die Verkehrssituation nicht nur aus der eigenen Perspektive, sondern auch vom Standpunkt der anderen zu betrachten. Welche Erwartungen könnte mein Gegenüber an die Situation und an mich haben? Was würde seine bzw. ihre Lage erschweren, was würde sie erleichtern? Welche Wünsche und Erwartungen hätte ich, wenn ich an deren Stelle wäre? Das nennt man auch **Perspektivenwechsel**. Ein Perspektivenwechsel ist besonders wichtig, wenn verschiedene Verkehrsteilnahmearten aufeinandertreffen. Wer mit dem Rad unterwegs ist, wird eine Situation möglicherweise ganz anders beurteilen als jemand im Auto. Gleiches gilt für die Begegnung von Pkw und Motorrad oder von Pkw und Lkw. Und wer zu Fuß unterwegs ist, denkt über viele Situationen anders als Menschen, die mit ihrem Kraftfahrzeug unterwegs sind.

→ Eine wichtige Rolle spielt auch, welche Eigenschaften man den Personen, denen man im Straßenverkehr begegnet, zuschreibt. In der Psychologie nennt man dies **Attribuierung**. Nehmen wir als Beispiel eine Situation, in der sich jemand an einer Kreuzung erst sehr spät zum Linksabbiegen einordnet und sich beim Fahrstreifenwechsel zwischen zwei andere Fahrzeuge drängt. Wer nun denkt, dass der oder die andere sich vordrängen will, wird bei sich selbst andere Emotionen beobachten als jemand, der denkt, dass der oder die andere vielleicht ortsfremd ist oder sich verschätzt hat.

Insofern hat man also die Möglichkeit, durch positive Gedanken auf die eigenen Emotionen Einfluss zu nehmen. Wenn man einer vermeintlich drängelnden Person auf der Autobahn unterstellt, dass sie sich für wichtiger als andere hält und deshalb „freie Bahn" beansprucht, entstehen andere Emotionen, als wenn man sich vorstellt, dass diese vielleicht ein Flugzeug erreichen muss oder dass das Kind plötzlich schwer erkrankt oder verunfallt ist – wie im vorhin gezeigten Video. Mit dieser Technik lassen sich die eigenen Emotionen in gewissen Grenzen steuern.

Bisher wurden Methoden beschrieben, die man anwenden kann, bevor eine starke Emotion entsteht. Aber was kann man tun, wenn man merkt: Die Emotion wird jetzt so stark, dass ich Gefahr laufe, etwas zu tun, was ich besser bleiben ließe?

→ In so einer Situation kann die Technik des **Gedankenstopps** hilfreich sein. Wer in einer Verkehrssituation Ärger, Stress oder Wut in sich aufsteigen fühlt, kann laut zu sich sagen: „Stopp! So nicht! Ich lasse mich nicht provozieren!" Wenn andere Personen mit im Fahrzeug sitzen, kann man es ja zumindest denken. Dabei hilft es, sich gleichzeitig an ein positives Erlebnis zu erinnern, etwa an einen schönen Urlaub oder einen Ausflug. Dazu muss man sich ein entsprechendes Bild vorher schon zurechtgelegt haben.

Auch durch **mentales Training** kann man sich auf schwierige Situationen im Straßenverkehr vorbereiten. Die geistige Beschäftigung mit Verkehrssituationen, die Emotionen auslösen, und das Sich-vor-Augen-Führen angemessener Verhaltensweisen kann dazu beitragen, in der entsprechenden Situation das Richtige zu tun.

Was heißt das konkret? Hier ein Beispiel: Um ruhig und gelassen zu bleiben, können Sie sich an vorher zurecht gelegte Sätze erinnern, beispielsweise: „In meinem Auto bin ich verantwortlich – ich lasse mich von anderen nicht zu riskantem Verhalten zwingen.“ Oder: „Wenn etwas schiefgeht, zahle ich die Zeche (die Strafe, den Unfall).“

→ Und schließlich sollten Sie bei allen Entscheidungen, die Sie im Auto oder auf dem Motorrad treffen, nicht fragen: „Was nützt mir?“ Sondern: „Was nützt der Verkehrssicherheit aller?“.

Sie sehen, wir sind unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Möglichkeiten, die Entstehung von Emotionen zu beeinflussen und bereits aufkommende Emotionen zu kontrollieren. Eins ist jedenfalls klar: Wenn alle Menschen im Straßenverkehr gelassen und souverän handeln würden, hätten wir viel weniger schlimme Unfälle.

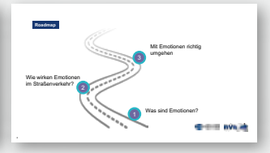
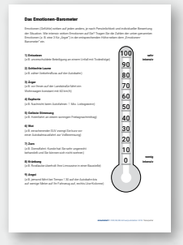
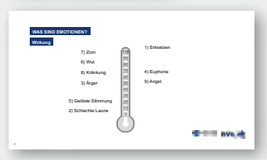
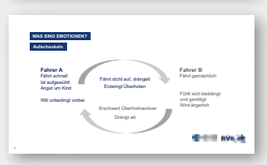
Keiner kommt um. Alle kommen an.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Falls das Handout zur Verfügung steht, teilen Sie es aus.

B2 Seminar (45 Minuten)

Mit Transporter und Lkw sicher unterwegs

Nr.	Arbeitsschritt	Methode	Medien		Zeit
1	**Einführung** Begrüßen Sie die Teilnehmenden und erläutern Sie den Anlass sowie die Themen des Seminars. Fragen Sie per Handzeichen ab, wer außer Transporter auch schwere Lkw fährt. Diese Information können Sie bei der Zuordnung der Arbeitsblätter im Arbeitsschritt 3 berücksichtigen.	Kurzreferat	Chart 1, 2		**3‘**
2	**Die Bedeutung von Emotionen** „Ich möchte Ihnen zunächst ein kurzes Video zeigen, in dem dargestellt wird, welche Folgen starke Emotionen im Straßenverkehr haben können.“ Erläutern Sie kurz, welche Emotionen hier eine Rolle spielten: - Angst und Euphorie bei der Mutter, - Gelassenheit, Entsetzen, Angst und Ungeduld bei dem Vater, - Frustration, Wut, Rache und Aggression bei dem Bedrängten. Erklären Sie anhand des Charts den Begriff der Emotion. Gehen Sie darauf ein, dass es eine Vielzahl von Emotionen gibt. Geben Sie das Arbeitsblatt 1 aus. „Bitte schauen Sie sich die auf dem Blatt genannten Emotionen an und überlegen Sie, wie stark diese Emotionen jeweils auf Sie wirken würden. Bringen Sie diese in eine Rangfolge.“ Warten Sie, bis die Teilnehmenden zu einem Ergebnis gekommen sind. „Welche Emotionen haben Sie an die oberste, an die zweite und an die dritte Stelle gesetzt?“ Lassen Sie die Teilnehmenden per Zuruf antworten. Zeigen Sie anhand des Charts, wie eine Rangfolge aussehen könnte. Gehen Sie aber auch darauf ein, dass nicht jede Emotion in jeder Situation auf alle Personen gleich wirkt. Nennen Sie die im Straßenverkehr vermutlich am häufigsten vorkommenden Emotionen Angst, Ärger und Wut. Erläutern Sie das Aufschaukeln der Emotionen am Beispiel des Videos. Mithilfe von Chart 5 können Sie mit mehreren Klicks die Entwicklung der Situation Schritt für Schritt nachvollziehen. Die beiden Beteiligten reagieren im Video jeweils auf das Handeln des anderen. So schaukeln sich die Emotionen gegenseitig auf. Machen Sie deutlich, dass nicht die Emotion selbst gefährlich ist, sondern ihre Intensität.	Kurzvortrag Einzelarbeit Gespräch	Video 1 Chart 3 Arbeitsblatt 1 Chart 4 Chart 5	  	**15‘**

3 Verhaltensentscheidungen in konkreten Situationen

20‘

„Ich möchte nun mit Ihnen anhand einiger Beispiele besprechen, wie Emotionen bei der Fahrt mit dem Auto (und mit dem Motorrad) entstehen und welche Auswirkungen sie haben können.“

Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die auf den Arbeitsblättern dargestellten Situationsbeispiele in Zweier-Teams zu bearbeiten.

Entsprechend der Anzahl der Teilnehmenden werden die Arbeitsblätter mehrfach vergeben. Falls sich bei der Abfrage in Arbeitsschritt 1 ergeben hat, dass Fahrerinnen oder Fahrer von schweren Lkw unter den Anwesenden sind, verwenden Sie Arbeitsblatt 5 anstelle von Arbeitsblatt 4.

AB 2: Landstraße/Überholen

AB 3: Tempo-30-Begrenzung/Langsam fahrender Pkw

AB 4: Landstraße/Radfahrgruppe

Alternativ zu AB 4: AB 5: Autobahn/Ausfahrt

Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach der Team-Arbeitszeit (5 - 7 Min.) um ihre Ergebnisse. Zeigen Sie dazu das entsprechende Foto auf dem Chart und lesen Sie die Situationsbeschreibung von dem Arbeitsblatt vor. Die auf dem Chart dargestellten Handlungsmöglichkeiten zeigen Sie erst dann, wenn das Zweierteam zu Frage 3 des Arbeitsblattes Stellung nimmt.

Pro Arbeitsblatt berichtet ein Zweier-Team. Falls weitere Teams das gleiche Arbeitsblatt bearbeitet haben, bitten Sie diese gegebenenfalls um Ergänzungen.

Falls genügend Zeit zur Verfügung steht, zeigen Sie zur Abrundung der Diskussion bei dem Beispiel von Arbeitsblatt 2 und 3 die Videos 4 und 3 mit den Kommentaren des Juristen.

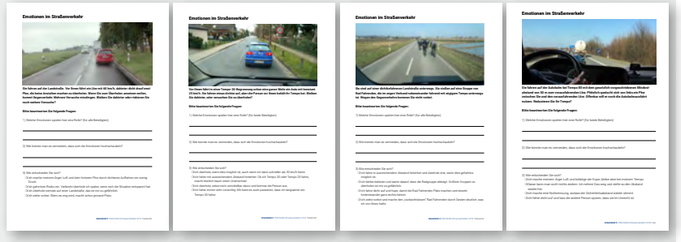
Teamarbeit

Gespräch

Arbeitsblätter 2 - 5

Charts 6 - 9

Video 4
Video 3



4 Emotionen unter Kontrolle halten

5‘

„Was tun Sie, wenn Sie merken, dass Sie wütend oder ärgerlich werden?“

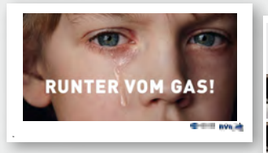
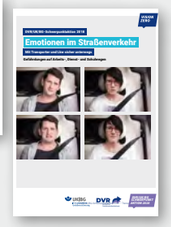
Lassen Sie einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten, wie sie mit aufkommenden Emotionen umgehen.

Erläutern Sie dann anhand von Chart 10 und 11 die Möglichkeiten zur Beeinflussung der Emotionsentstehung:
- Selbstreflexion und Selbsterkenntnis
- Vermeidung und gelassener Umgang mit Zeitdruck
- Perspektivenwechsel
- Positive Gedanken

Gespräch

Kurzvortrag

Charts 10 - 11

	Gehen Sie dann anhand von Chart 12 und 13 auf die Möglichkeiten ein, aufkommende Emotionen unter Kontrolle zu halten oder die Handlungsimpulse abzuschwächen: - Gedankenstopp - Mentales Training - Was nützt allen?		Charts 12 - 13		
5	**Abschluss** Bedanken Sie sich bei den Teilnehmenden für ihre Mitarbeit. Falls das Handout zur Verfügung steht, geben Sie dieses aus. Weisen Sie abschließend auf die Quintessenz des Bausteins hin: „Bitte denken Sie daran: Emotionen können gefährlich werden und im schlimmsten Fall zu einem Unfall führen. Das muss jedoch nicht sein, denn Emotionen lassen sich kontrollieren. Am besten fahren Sie mit Gelassenheit und Souveränität. In diesem Sinne: Kommen Sie gut und sicher nach Hause!		Chart 14 gegebenenfalls Handout	 	**2'**

C1 Vortrag (15 Minuten)

Mit dem Rad und zu Fuß sicher unterwegs

Chart 1 kann bereits gezeigt werden, wenn die Teilnehmenden in den Seminarraum kommen und auf den Beginn warten.

Sehr geehrte Damen und Herren (oder andere Anrede),

ich möchte heute mit Ihnen über ein Thema sprechen, das Ursache für viele positive Momente, aber auch für unangenehme Erlebnisse und schweres Leid sein kann. Es geht um Emotionen. Dass diese im Straßenverkehr eine Rolle spielen, steht außer Frage.

Haben Sie sich beim Radfahren oder beim Zu-Fuß-Gehen schon mal so richtig über einen anderen Verkehrsteilnehmer oder eine andere Verkehrsteilnehmerin geärgert oder waren wütend auf einen Menschen in Ihrer beruflichen oder privaten Umgebung? Kennen Sie das? Und vielleicht haben Sie im Eifer des Gefechts dann auch etwas stärker reagiert und haben sich vielleicht anders verhalten, als Sie es in einer entspannten Situation getan hätten.

Emotionen sind durchaus nützlich. Abgesehen davon, dass als positiv empfundene Emotionen wie Freude, Glück oder Zufriedenheit unser Leben bereichern, haben Emotionen eine wichtige Funktion. **Angst und Furcht** zum Beispiel warnen uns vor Situationen, die möglicherweise gefährlich werden können. Sie können uns aber auch blockieren. Das kann zu falschen Reaktionen führen oder auch dazu, dass eine notwendige Reaktion unterbleibt. Entscheidend ist nicht die Emotion selbst, sondern die Intensität: Je stärker die Emotionen sind, desto gefährlicher können sie werden.

Bei **Ärger und Wut** steht unser Selbstwertgefühl auf dem Spiel. Diese Emotionen veranlassen uns, andere in die Schranken zu verweisen und unsere Ansprüche zu verteidigen. Leider gehen dabei auch manchmal Übersicht und Vernunft verloren. Ärger und Wut können leicht in Aggression umschlagen, so dass man eine Schädigung anderer für den eigenen Vorteil in Kauf nimmt oder sogar vorsätzlich herbeiführt.

Ich möchte Ihnen zunächst ein Beispiel zeigen, wie Emotionen beim Radfahren entstehen, wie sich ihre Intensität steigert und wie sie sich auswirken können.

Stellen Sie sich vor, Sie sind mit Ihrem Rad auf dem morgendlichen Weg zur Arbeit. Eigentlich radeln Sie diese Strecke gern, weil sie durch ruhige Wohngebiete führt und Sie die stark befahrenen Hauptstraßen meiden können. Es nervt Sie allerdings, wenn auf den engen Wohnstraßen entgegenkommende oder überholende Autos dicht an Ihnen vorbeifahren. Jetzt nähert sich Ihnen von hinten ein Pkw und fährt dicht auf. Am rechten Fahrbahnrand sind Fahrzeuge geparkt, weshalb Sie zügig in der Fahrbahnmitte weiterfahren. Als Sie sich über die Schulter umdrehen, sehen Sie, dass der Fahrer wild gestikuliert. Jetzt hupt er auch noch!

Wie sieht die Sache aus dem Auto heraus betrachtet aus? Der Fahrer, nennen wir ihn Klaus, fährt wie jeden Morgen mit seinem Auto zur Arbeit. Er mag es nicht, wenn der Verkehr nur zäh fließt oder er im Stau steht. Der Verkehr muss fließen, dann macht ihm das Autofahren Spaß. Personen auf Fahrrädern sind für ihn fahrende Hindernisse. Sollen sie doch auf Radwegen fahren. Aber hier, in seinem Wohngebiet, mitten auf der Fahrbahn? Klaus fährt jetzt schon eine geraume Zeit hinter der Radfahrerin her. Diese stört es offenbar gar nicht, dass er überholen will, sonst wäre sie doch längst in eine Parklücke gefahren und hätte ihn vorbeigelassen. Da muss er doch auf sich aufmerksam machen.

Schauen wir einmal etwas genauer hin, was hier passiert.

→ Die Radfahrerin fährt in gemächlichem Tempo durch das Wohngebiet. Sie möchte es vermeiden, Autos zu begegnen, die dicht an ihr vorbeifahren.

→ Der Autofahrer will zügig vorankommen. Er muss wegen der Radfahrerin seine Geschwindigkeit vermindern. Von Rad Fahrenden hat er keine gute Meinung, zumindest dann nicht, wenn sie auf „seinen“ Straßen unterwegs sind.

→ Die Radfahrerin kann wegen der geparkten Autos nicht nach rechts ausweichen. Vorhandene Lücken erscheinen ihr zu klein, um hineinzufahren.

→ Der Autofahrer kommt nicht an ihr vorbei. Seine Ungeduld steigert sich. Er fährt dicht auf, drängelt und gestikuliert.

→ Die Radfahrerin, die das wahrnimmt, fühlt sich hierdurch bedrängt und genötigt. Ihr Ärger wächst.

Dieses Beispiel zeigt, wie sich Emotionen gegenseitig hochschaukeln können. Wir sprechen auch vom Aufschaukeln der Emotionen. Wenn Sie anstelle der Radfahrerin wären, wie würden Sie reagieren?

Wir haben für Sie ein paar Handlungsmöglichkeiten zur Entscheidung bereitgestellt. Wie würden Sie sich entscheiden?

Fragen Sie per Handzeichen ab, wer sich jeweils für die einzelnen Möglichkeiten entscheidet und fassen Sie das Ergebnis kurz zusammen.

Die erste Handlungsmöglichkeit ist durch Angst oder, positiv ausgedrückt, durch Vorsicht bestimmt. In der konkreten Situation ist das nicht unbedingt falsch, außer dass Ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigt sein könnte. In anderen Situationen kann ängstliches Verhalten dazu führen, dass Sie Fehler machen: zum Beispiel wenn Sie extrem dicht am Fahrbahnrand oder an den geparkten Autos entlang fahren und es dadurch möglicherweise zu einem Sturz kommt. Bei der zweiten Antwort hat der Ärger über das auffahrende Fahrzeug die Oberhand gewonnen. Sie fahren absichtlich langsamer, um es dem anderen heimzuzahlen und ihn zu ärgern. Damit fördern Sie eventuell Ihr Selbstwertgefühl, denn Sie lassen sich ja nichts gefallen. Bei der dritten Möglichkeit hat sich der Ärger zur Aggression gesteigert. Abgesehen davon, dass dies für Ihre Fahrstabilität abträglich sein kann, stellt ein Tritt gegen die Autotür eine Sachbeschädigung dar, die entsprechend bestraft wird und Schadenersatzpflicht zur Folge hat. Die vierte Handlungsmöglichkeit ist dagegen geprägt von Gelassenheit. Gelassenheit und Souveränität im Straßenverkehr jederzeit an den Tag zu legen, auch in schwierigen und stressigen Situationen, ist wahrlich nicht einfach. Dabei spielt die eigene Persönlichkeit eine wichtige Rolle. Aber auch ausgeglichene Personen, die meistens ruhig sind und sich nicht beirren lassen, können mal dünnhäutig und gereizt sein.

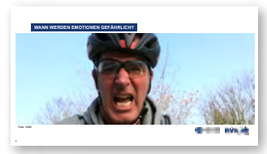
Falls genügend Zeit vorhanden ist, können Sie jetzt das Video 5 mit dem Kommentar des Juristen zu der Beispielsituation zeigen.

Solche Situationen gibt es aber nicht nur zwischen Motorisierten und Rad Fahrenden, sondern auch zwischen Rad Fahrenden und zu Fuß gehenden Personen. Hier ist ein Beispiel:

Das sind Merita und Stephanie. Die beiden gehen an einem schönen Spätnachmittag spazieren. Beide genießen die Erholung und die Bewegung nach einem anstrengenden Arbeitstag. Außerdem kann man beim Gehen hervorragend miteinander reden. Beide schlendern gemütlich auf einem gemeinsamen Fuß- und Radweg. Von hinten nähert sich mit hohem Tempo ein radelndes Paar. „Platz da!“, ruft der Mann auf dem Fahrrad und bekräftigt seine Forderung mit einer schrillen Klingel.

Wie würden Sie reagieren, wenn Sie an Stelle von Merita und Stephanie wären? Springen Sie erschreckt an den Fahrbahnrand? Gehen Sie ungestört weiter, sodass die beiden auf dem Rad halt sehen sollen, wie sie vorbeikommen? Oder antworten Sie im gleichen Ton, etwa so: „Fahrt gefälligst langsamer! Der Weg gehört euch nicht allein!“?

Mit diesen Reaktionen würden Sie wieder das Hochschaukeln der Emotionen in Gang setzen. Außerdem schaden Sie sich dadurch selbst. Ärger und Wut sind Stressoren. Und mit Ärger oder Wut ändert man nichts an den Ursachen. Stattdessen schadet man seiner Gesundheit. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass die mit den Emotionen verbundenen Handlungsimpulse in die Tat umgesetzt werden und daraus Aggression entsteht. Viel besser wäre es, ruhig und gelassen zu reagieren und genügend Platz zu machen, dass die beiden vorbeikommen. An einem so schönen Tag lohnt es sich doch nicht, zu streiten.



Kommen wir zur entscheidende Frage: Wann werden Emotionen gefährlich?

Ärger und Wut werden zumeist als negativ empfunden. Das heißt jedoch nicht unbedingt, dass sie immer negative Folgen haben müssen. Man kann sich nämlich auch im Stillen ärgern – und muss dabei nicht ausrasten. **Auf die Intensität kommt es an: Je stärker die**

Emotionen sind, desto gefährlicher können sie werden, weil es dann immer schwerer fällt, sie zu kontrollieren. Das gilt auch für Angst oder Furcht. Wenn diese Emotionen stark ausgeprägt sind, können sie dazu führen, dass entweder Kurzschlusshandlungen auftreten oder eine notwendige Reaktion unterbleibt.

Und, was häufig übersehen wird: Auch eine als positiv empfundene Emotion wie z.B. große Freude kann zum Problem werden, wenn sie durch ihre Intensität die Wahrnehmung beeinträchtigt und vom Straßenverkehr ablenkt. Dies gilt besonders für das Radfahren. Mit dem Rad fahren viele Menschen nicht nur aus nüchternen Erwägungen wie zum Beispiel gesundheitlichen Gründen oder Sparsamkeit, sondern aus Begeisterung. Der Fahrspaß, der durch die mit eigener Kraft erzeugte Geschwindigkeit hervorgerufen wird, kann einen großen Teil des Reizes ausmachen. Insbesondere bei Menschen, die Radsport betreiben, kann es dazu kommen, dass sie ganz in der Tätigkeit des Pedalierens aufgehen. Dies kann dazu führen, dass das Umfeld und die möglichen Gefahren ausgeblendet werden, während die Risikobereitschaft wächst. Spürt man dies, muss man „einen Gang zurückschalten“, und die Umgebung ganz bewusst und aufmerksam wahrnehmen.

Wie geht man aber mit Emotionen richtig um? Immer dann, wenn Emotionen mit Handlungsimpulsen verbunden sind, durch die andere gefährdet werden oder man selbst in Gefahr gerät, müssen die Alarmglocken läuten.

→ Zunächst einmal ist es wichtig, **über sich selbst nachzudenken und sich selbst zu erkennen**: In welchen Situationen reagiere ich üblicherweise mit starken Emotionen? Wenn wir uns dies bewusst machen, erhöhen wir unsere Möglichkeit zur Selbstkontrolle. Selbsterkenntnis kann zu größerer innerer Ausgeglichenheit führen. Diese hilft dabei, schädliche Emotionen bei sich erst gar nicht aufkommen zu lassen oder ihre Auswirkungen auf das Verhalten zu begrenzen. Wer seine eigenen Reaktionen kennt, kann eventuell die entsprechende Situation meiden oder „entschärfen“.

→ Wer beispielsweise weiß, dass er auf Zeitdruck ausgesprochen nervös und gereizt reagiert, sollte daher besonderen Wert auf die **Einplanung von Zeitreserven legen**. Man muss sich eingestehen: Zeit vergeht unwiderruflich und lässt sich nicht einholen. Je nach Ausmaß einer Verzögerung auf einer Fahrt ist die Verspätung unvermeidbar. Indem man sich damit abfindet, sich dazu bekennt und die Verspätung telefonisch mitteilt, kann man der Tendenz entgegenwirken, durch riskantes Verhalten die verlorene Zeit wieder „herausholen“ zu wollen.

Emotionen entstehen im Straßenverkehr häufig beim Zusammentreffen mit anderen Menschen. Wenn man emotionsbeladene Konflikte vermeiden will, müssen die eigenen Handlungen auf die der anderen abgestimmt werden. Voraussetzung dafür ist es, die Verkehrssituation nicht nur aus der eigenen Perspektive, sondern auch vom Standpunkt der anderen zu betrachten. Welche Erwartungen könnte mein Gegenüber an die Situation und an mich haben? Was würde seine bzw. ihre Lage erschweren, was würde sie erleichtern? Welche Wünsche und Erwartungen hätte ich, wenn ich an deren Stelle wäre? Das nennt man auch **Perspektivenwechsel**. Ein Perspektivenwechsel ist besonders wichtig, wenn verschiedene Verkehrsteilnahmearten aufeinandertreffen. Wer mit dem Rad unterwegs ist, wird eine Situation möglicherweise ganz anders beurteilen als jemand im Auto. Gleiches gilt für die Begegnung von Rad Fahrenden und zu Fuß gehenden Personen.

→ Eine wichtige Rolle spielt auch, welche Eigenschaften man den Personen, denen man im Straßenverkehr begegnet, zuschreibt. In der Psychologie nennt man dies **Attribuierung**. Nehmen wir als Beispiel eine Situation, in der sich jemand an einer Kreuzung erst sehr spät zum Rechtsabbiegen entscheidet und einer Rad fahrenden Person gefährlich nahe kommt. Wer nun denkt, dass der oder die andere sich vordrängen will, wird bei sich selbst andere Emotionen beobachten als jemand, der denkt, dass der oder die andere vielleicht ortsfremd ist oder sich verschätzt hat.

Insofern hat man also die Möglichkeit, durch positive Gedanken auf die eigenen Emotionen Einfluss zu nehmen und sie in gewissen Grenzen zu steuern.

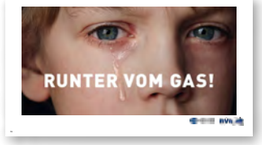
Bisher wurden Methoden beschrieben, die man anwenden kann, bevor eine starke Emotion entsteht. Aber was kann man tun, wenn man merkt: Die Emotion wird jetzt so stark, dass ich Gefahr laufe, etwas zu tun, was ich besser bleiben ließe?

→ In so einer Situation kann die Technik des **Gedankenstopps** hilfreich sein. Wer in einer Verkehrssituation Ärger, Stress oder Wut in sich aufsteigen fühlt, kann laut zu sich sagen: „Stopp! So nicht! Ich lasse mich nicht provozieren!“ Wenn andere Personen in der Nähe sind und mithören, kann man es ja zumindest denken. Dabei hilft es, sich gleichzeitig an ein positives Erlebnis zu erinnern, etwa an einen schönen Urlaub oder einen Ausflug. Dazu muss man sich ein entsprechendes Bild vorher schon zurechtgelegt haben.

Auch durch **mentales Training** kann man sich auf schwierige Situationen im Straßenverkehr vorbereiten. Die geistige Beschäftigung mit Verkehrssituationen, die Emotionen auslösen, und das Sich-vor-Augen-Führen angemessener Verhaltensweisen kann dazu beitragen, in der entsprechenden Situation das Richtige zu tun.

Was heißt das konkret? Hier ein Beispiel: Um ruhig und gelassen zu bleiben, können Sie sich an vorher zurecht gelegte Sätze erinnern, beispielsweise: „Auf meinem Rad bin ich verantwortlich – ich lasse mich von anderen nicht zu riskantem Verhalten zwingen." Oder: „Wenn etwas schiefgeht, zahle ich die Zeche (die Strafe, den Unfall)."

→ Und schließlich sollten Sie bei allen Entscheidungen, die Sie beim Radfahren oder Zu-Fuß-Gehen treffen, nicht fragen: „Was nützt mir?" Sondern: „Was nützt der Verkehrssicherheit aller?".



Sie sehen, wir sind unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Möglichkeiten, die Entstehung von Emotionen zu beeinflussen und bereits aufkommende Emotionen zu kontrollieren. Eins ist jedenfalls klar: Wenn alle Menschen im Straßenverkehr gelassen und souverän handeln würden, hätten wir viel weniger schlimme Unfälle.

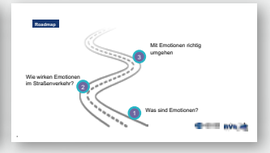
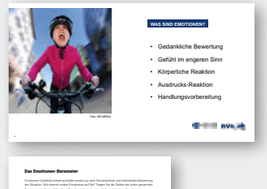
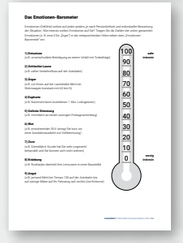
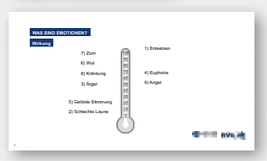
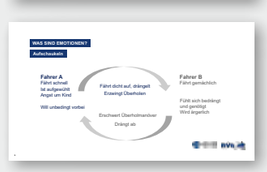
Alle kommen an, keiner kommt um.

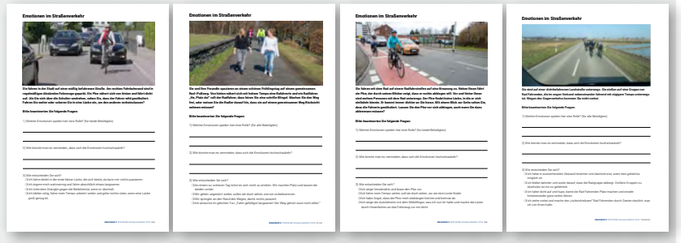
Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

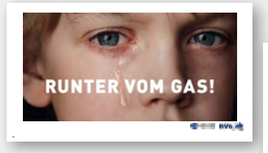
Falls das Handout zur Verfügung steht, teilen Sie es aus.

C2 Seminar (45 Minuten)

Mit dem Rad und zu Fuß sicher unterwegs

Nr.	Arbeitsschritt	Methode	Medien		Zeit
1	**Einführung**				**3‘**
	Begrüßen Sie die Teilnehmenden und erläutern Sie den Anlass sowie die Themen des Seminars. Fragen Sie per Handzeichen ab, wer das Rad auch für sportliches Training nutzt (Rennrad/ Mountainbike). Diese Information können Sie bei der Zuordnung der Arbeitsblätter im Arbeitsschritt 3 berücksichtigen.	Kurzreferat	Charts 1, 2		
2	**Die Bedeutung von Emotionen** „Ich möchte Ihnen zunächst ein kurzes Video zeigen. Dabei geht es um Autofahrer. Es lässt sich jedoch gut daran zeigen, wie Emotionen entstehen und wie sie wirken.“				**15‘**
	Erläutern Sie kurz, welche Emotionen hier eine Rolle spielten: - Angst und Euphorie bei der Mutter, - Gelassenheit, Entsetzen, Angst und Ungeduld bei dem Vater, - Frustration, Wut, Rache und Aggression bei dem Bedrängten. Erklären Sie anhand des Charts den Begriff der Emotion. Gehen Sie darauf ein, dass es eine Vielzahl von Emotionen gibt.	Kurzvortrag	Chart 3		
	Geben Sie das Arbeitsblatt 1 aus. „Bitte schauen Sie sich die auf dem Blatt genannten Emotionen an und überlegen Sie, wie stark diese Emotionen jeweils auf Sie wirken würden. Bringen Sie diese in eine Rangfolge.“ Warten Sie, bis die Teilnehmenden zu einem Ergebnis gekommen sind.	Einzelarbeit	Arbeitsblatt 1		
	„Welche Emotionen haben Sie an die oberste, an die zweite und an die dritte Stelle gesetzt?“ Lassen Sie die Teilnehmenden per Zuruf antworten.	Gespräch			
	Zeigen Sie anhand des Charts, wie eine Rangfolge aussehen könnte. Gehen Sie aber auch darauf ein, dass nicht jede Emotion in jeder Situation auf alle Personen gleich wirkt. Nennen Sie die im Straßenverkehr vermutlich am häufigsten vorkommenden Emotionen Angst, Ärger und Wut.		Chart 4		
	Erläutern Sie das Aufschaukeln der Emotionen am Beispiel des Videos. Mithilfe von Chart 5 können Sie mit mehreren Klicks die Entwicklung der Situation Schritt für Schritt nachvollziehen. Die beiden Beteiligten reagieren im Video jeweils auf das Handeln des anderen. So schaukeln sich die Emotionen gegenseitig auf. Machen Sie deutlich, dass nicht die Emotion selbst gefährlich ist, sondern ihre Intensität.		Chart 5		

3	**Verhaltensentscheidungen in konkreten Situationen** „Ich möchte nun mit Ihnen anhand einiger Beispiele besprechen, wie Emotionen bei der Verkehrsteilnahme mit dem Rad oder zu Fuß entstehen und welche Auswirkungen Sie haben können." Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die auf den Arbeitsblättern dargestellten Situationsbeispiele in Zweier-Teams zu bearbeiten. Entsprechend der Anzahl der Teilnehmenden werden die Arbeitsblätter mehrfach vergeben. Wenn sich bei der Abfrage in Arbeitsschritt 1 gezeigt hat, dass aktive Radsportlerinnen oder -sportler unter den Teilnehmenden sind, geben Sie anstelle von Arbeitsblatt 4 Arbeitsblatt 5 aus. AB 2: Wohnstraße/Dicht auffahrender Pkw AB 3: Rad-/Fußweg/Mountainbikes hinter zu Fuß Gehenden AB 4: Stadt/Rechtsabbiegender Pkw kreuzt Radfahrspur Alternativ: AB 5: Landstraße/Radfahrgruppe Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach der Team-Arbeitszeit (5 - 7 Min.) um ihre Ergebnisse. Zeigen Sie dazu das entsprechende Foto auf dem Chart und lesen Sie die Situationsbeschreibung von dem Arbeitsblatt vor. Die auf dem Chart dargestellten Handlungsmöglichkeiten zeigen Sie erst dann, wenn das Zweier-Team zu Frage 3 des Arbeitsblattes Stellung nimmt. Pro Arbeitsblatt berichtet ein Zweier-Team. Falls weitere Teams das gleiche Arbeitsblatt bearbeitet haben, bitten Sie diese gegebenenfalls um Ergänzungen. Falls genügend Zeit zur Verfügung steht, zeigen Sie zur Abrundung der Diskussion bei dem Beispiel von Arbeitsblatt 2 das Video 5 mit dem Kommentar des Juristen.	Teamarbeit Gespräch Video 5	Arbeitsblätter 2 - 5 Charts 6 - 9	 	**20'**
4	**Emotionen unter Kontrolle halten** „Was tun Sie, wenn Sie merken, dass Sie wütend oder ärgerlich werden?" Lassen Sie einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten, wie sie mit aufkommenden Emotionen umgehen. Erläutern Sie dann anhand von Chart 10 und 11 die Möglichkeiten zur Beeinflussung der Emotionsentstehung: - Selbstreflexion und Selbsterkenntnis - Vermeidung und gelassener Umgang mit Zeitdruck - Perspektivenwechsel - Positive Gedanken	Gespräch Kurzvortrag	Charts 10 - 11		**5'**

	Gehen Sie dann anhand von Chart 12 und 13 auf die Möglichkeiten ein, aufkommende Emotionen unter Kontrolle zu halten oder die Handlungsimpulse abzuschwächen: - Gedankenstopp - Mentales Training - Was nützt allen?			Charts 12 - 13	
5	**Abschluss** Bedanken Sie sich bei den Teilnehmenden für ihre Mitarbeit. Falls das Handout zur Verfügung steht, geben Sie dieses aus. Weisen Sie abschließend auf die Quintessenz des Bausteins hin: „Bitte denken Sie daran: Emotionen können gefährlich werden und im schlimmsten Fall zu einem Unfall führen. Das muss jedoch nicht sein, denn Emotionen lassen sich kontrollieren. Am besten fahren Sie mit Gelassenheit und Souveränität. In diesem Sinne: Kommen Sie gut und sicher nach Hause!“			Chart 14 gegebenenfalls Handout		**2‘**

Methodische Hinweise

Vorstellung
Stellen Sie sich zu Beginn der Veranstaltung kurz vor. Nennen Sie Ihren Namen, erklären Sie Ihre Funktion und Ihren Bezug zum Thema. Ob eine kurze Vorstellung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erforderlich ist, muss von Fall zu Fall entschieden werden. Die dafür benötigte Zeit muss zur Seminarzeit hinzugerechnet werden. Wenn Ihnen die Teilnehmenden unbekannt sind, bitten Sie darum, dass alle Namensschilder aufstellen, damit Sie die teilnehmenden Personen mit Namen ansprechen können.

Zeitangaben in den Seminarleitfäden
Die Zeitangaben in den Abläufen sind als Orientierungshilfe zu verstehen. In der Praxis kann es vorkommen, dass die einzelnen Phasen kürzer oder länger ausfallen, zum Beispiel, wenn im Seminar intensiv diskutiert wird. In diesem Fall müssen Sie entscheiden, inwieweit Sie darauf flexibel eingehen möchten und ob die Zeit dafür gegeben ist.

Vor Ort präsentieren – Rahmenbedingungen
Damit die Durchführung des Seminars gelingt, sind auch die Rahmenbedingungen zu beachten. Der Seminarraum sollte groß genug sein und über Tageslicht verfügen. Für das Seminar sollte eine Sitzordnung gewählt werden, in der sich alle sehen können (z.B. U-förmige Tischanordnung). Zur Präsentation der Charts und der Videos ist die technische Ausstattung (Internetverbindung, Rechner, Beamer mit Tonanlage, Projektionsfläche) erforderlich. Flipchart, Whiteboard oder Tafel helfen, Ergebnisse festzuhalten. Nach Möglichkeit sollten Sie die Videos auf Ihrem Rechner in die jeweilige Präsentation einbinden, sodass Sie die Filme direkt aus der Präsentation starten können. Entsprechende Charts sind dort bereits vorhanden. Wenn dies nicht möglich ist, müssen Sie an den entsprechenden Stellen kurz aus der Präsentation gehen und die Videos (z.B. über die Webseite) separat starten.

Vortrag
Der 15-minütige Vortrag kann mit mehr als 16 Teilnehmenden durchgeführt werden. Dabei präsentieren Sie kurz die Inhalte und motivieren die Teilnehmenden mit Fragen zum Mitmachen. Voraussetzung für einen gelungenen Vortrag ist, dass Sie verständlich reden und die Zuhörenden „mitnehmen“. Sie möchten informieren, überzeugen und motivieren. Dazu müssen Sie deutlich machen, dass das Thema auch Ihnen selbst wichtig ist und dass die Aussagen, die Sie treffen, Ihren persönlichen Auffassungen entsprechen.

Seminar
Das 45-minütige Seminar sollte in Gruppen bis maximal 16 Personen durchgeführt werden, damit alle zu Wort kommen können. Zu klein darf die Gruppe allerdings auch nicht sein, da sonst kein intensives Gespräch zustande kommt. In diesem Fall werden die Teilnehmenden noch intensiver einbezogen und dürfen sich zwei aus fünf Themen aussuchen. Dennoch bestimmen Sie als Referentin oder Referent die Inhalte und die Richtung der Module. Durch zielgerichtete, offene Fragen und Gruppenarbeiten lösen Sie Denkprozesse aus, sodass die Teilnehmenden auch durch eigene Schlussfolgerungen und durch die Meinungsäußerungen der anderen dazulernen. Je mehr Personen Sie dabei einbeziehen, umso besser. Halten Sie Blickkontakt und ermutigen Sie die Teilnehmenden durch körpersprachliche Signale, sich einzubringen. Da, wo dies notwendig ist, fassen Sie einzelne Phasen zusammen und ziehen eine Bilanz.

Weitere methodische Hinweise finden Sie in der Broschüre „Wie sag ich´s meinen Teilnehmenden?“ unter: www.deinewege.info ➜ Medien-und Materialportal ➜ Material für Sicherheitsfachkräfte und Führungskräfte (alternativ: www.praxishilfe-sicherheitaufallenwegen.de)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg.

Methodische Hinweise zur Online-Durchführung

Vorstellung
Stellen Sie sich zu Beginn der Veranstaltung kurz vor. Nennen Sie Ihren Namen, erklären Sie Ihre Funktion und Ihren Bezug zum Thema. Ob eine kurze Vorstellung der Teilnehmenden sinnvoll ist, entscheiden Sie von Fall zu Fall. Im Online-Seminar ist dafür auch Zeit vorgesehen – im Online-Vortrag nicht.

Zeitangaben in den Seminarleitfäden
Die Zeiten in den Abläufen sind als Orientierungshilfe zu verstehen. In der Praxis kann es vorkommen, dass die einzelnen Phasen kürzer oder länger ausfallen, zum Beispiel, wenn im Seminar intensiv diskutiert wird. In diesem Fall müssen Sie entscheiden, inwieweit Sie darauf flexibel eingehen möchten und ob die Zeit dafür gegeben ist.

Online präsentieren – Rahmenbedingungen
Machen Sie sich eingehend mit der jeweiligen (Videokonferenz-) Software vertraut, welche Sie für die Durchführung des digitalen Vortrags/Seminars nutzen wollen (z.B. Webex, Adobe Connect, MS Teams, Zoom etc.). Sowohl beim Vortrag als auch beim Seminar sollten Sie den Teilnehmenden kurz die Software und ihre Funktionen vorstellen und auf die Netiquette bei Online-Terminen hinweisen. So sollten alle die Kamera einschalten – das Mikrofon aber nur bei eigenen Wortbeiträgen. Wer sprechen möchte, sollte dies mit der Funktion Handheben signalisieren. Zudem soll der Chat nur für thematische Zwecke genutzt werden. Dafür ist sowohl beim Vortrag als auch beim Seminar Zeit eingeplant. Achten Sie bei den Einladungen zu den Online-Terminen darauf, dass nur die eingeladenen Teilnehmenden Zugang erhalten. Hierfür eignen sich virtuelle Wartebereiche oder personalisierte Einladungen. Wenn Sie bereits vor dem Start des Termins eingeloggt sind, können Sie nach und nach die Teilnehmenden aus dem Wartebereich holen.

Richten Sie sich daher am besten bereits 15 Minuten vor dem Start der virtuellen Schulung mit der Software ein und spielen Sie die PowerPoint-Charts in die Software. Achten Sie darauf, dass Sie nicht den gesamten Bildschirm freigeben, sondern nur die PowerPoint-Datei. Achten Sie auch darauf, dass Sie Video und Ton Ihres Computers freigeben. Stellen Sie PowerPoint am besten auf die Referenten-Ansicht (wenn Sie mit zwei Bildschirmen arbeiten), sodass Sie die Hinweise zu den Folien sehen. Zudem können Sie so mit dem virtuellen Laserpointer den Fokus auf einzelne Bereiche der jeweiligen Folie richten. Richten Sie auch Ihren Arbeitsplatz ein und achten Sie darauf, dass Sie vor einem ruhigen, neutralen Hintergrund sitzen oder stehen. Sie können diesen auch mittels der Software weichzeichnen oder verändern. Nutzen Sie bitte Kopfhörer mit Mikrofon, um ungewollte Nebengeräusche zu vermeiden. Nach Möglichkeit sollten Sie die Videos auf Ihrem Rechner in die jeweilige Präsentation einbinden, sodass Sie die Filme direkt aus der Präsentation starten können. Wenn dies nicht möglich ist, müssen Sie an den entsprechenden Stellen kurz aus der Präsentation gehen und die Videos separat starten.

Online-Vortrag
Der Online-Vortrag kann auch mit mehr als 16 Teilnehmenden durchgeführt werden. Dabei präsentieren Sie kurz die Inhalte und motivieren die Teilnehmenden mit Fragen zum Mitmachen. Voraussetzung für einen gelungenen Vortrag ist, dass Sie verständlich reden und die Zuhörenden „mitnehmen“. Sie möchten informieren, überzeugen und motivieren. Dazu müssen Sie deutlich machen, dass das Thema auch Ihnen selbst wichtig ist und dass die Aussagen, die Sie treffen, Ihren persönlichen Auffassungen entsprechen.

Online-Seminar
Das 45-minütige Online-Seminar sollte in Gruppen bis maximal 16 Personen durchgeführt werden, damit alle zu Wort kommen können. Zu klein darf die Gruppe allerdings auch nicht sein, da sonst kein intensives Gespräch zustande kommt. In diesem Fall werden die Teilnehmenden noch intensiver einbezogen und dürfen sich zwei aus fünf Themen aussuchen. Dennoch bestimmen Sie als Referentin oder Referent die Inhalte und die Richtung der Module. Durch zielgerichtete, offene Fragen und Gruppenarbeiten lösen Sie Denkprozesse aus, sodass die Teilnehmenden auch durch eigene Schlussfolgerungen und durch die Meinungsäußerungen der anderen dazulernen. Je mehr Personen Sie dabei einbeziehen, umso besser. Blicken Sie in die Kamera und ermutigen Sie die Teilnehmenden, sich einzubringen. Da, wo dies notwendig ist, fassen Sie einzelne Phasen zusammen und ziehen eine Bilanz.

Weitere methodische Hinweise finden Sie in der Broschüre „Wie sag ich´s meinen Teilnehmenden?“ unter: www.deinewege.info ➜ Medien-und Materialportal ➜ Material für Sicherheitsfachkräfte und Führungskräfte (alternativ: www.praxishilfe-sicherheitaufallenwegen.de)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg.

Die Filme sowie weitere Medien und Materialien zur DVR/UK/BG-Schwerpunktaktion finden Sie unter www.schwerpunktaktion.de

Herausgegeben von:
Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR) e.V.
Jägerstraße 67-69
10117 Berlin

T +49 (0)30 22 66 77 1-0
F +49 (0)30 22 66 77 1-29
E info@dvr.de

www.dvr.de

V.i.S.d.P.: Stefan Grieger, Hauptgeschäftsführer

Konzeption, Text und Gestaltung:
Verkehrssicherheit Konzept & Media GmbH (VKM)
www.vkm-dvr.de

Bildnachweise:
DVR, SW Media, VKM

© Berlin 2018, überarbeitet 2023