

**Hilfreiche Gedanken**

Aufgabe 1: Welche Gedanken könnten die folgenden Personen bei sich aktivieren, um kühlen Kopf zu bewahren und sich riskante Fahrmanöver von anderen nicht aufdrängen zu lassen?

Situation	Gedanken
<p>1. Katrin überholt an einer Autobahnbaustelle eine Lkw-Kolonne. Sie fühlt sich angespannt. Beide Fahrspuren sind relativ eng und die Lkw-Reifen sind bedrohlich nahe. Von hinten schließt ein anderer Pkw dicht auf. Er gibt Lichthupe und möchte offensichtlich erreichen, dass sie schneller fährt.</p>	
<p>2. Ursula ist mit einer Gruppe befreundeter Motorradfahrer auf kurvenreicher Strecke unterwegs.</p>	
<p>3. Sven wird kurz vor einer Ampel von einem „aufgemotzten“ Auto dicht überholt. Jetzt steht der Wagen dicht neben ihm vor der roten Ampel. Sein Fahrer macht einen betont lässigen Eindruck und spielt mit dem Gaspedal. Er schaut immer wieder herüber und fordert Sven offensichtlich zu einem Beschleunigungsrennen heraus. Svens Mitfahrer sagen: „Los, der will ein Rennen“.</p>	
<p>4. Patrick fährt schon seit längerer Zeit hinter einem Lkw her, den er wegen der kurvenreichen Strecke nicht überholen konnte. Hinter ihm hat sich mittlerweile eine Fahrzeugschlange gebildet. Einige Fahrer scheinen langsam ungeduldig zu werden. Sie warten darauf, dass Patrick überholt. Ihm erscheint ein Überholmanöver auf der relativ kurzen Geraden aber nicht gut möglich.</p>	
<p>5. Daniel ist unter Zeitdruck und wird zu einem wichtigen Termin zu spät kommen. Es herrscht dichter Kolonnenverkehr. Daniel kann nicht so schnell wie gewünscht fahren.</p>	

Aufgabe 2: Wie schaffen Sie es, in solchen Situationen „cool“ zu bleiben?
