

Podcast „Ganz sicher“

Tief durchatmen: Emotionen im Straßenverkehr

Sarah Langer

Ja. Also im ersten Moment liegt ja der Gedanke nahe, dass Unternehmer oder Führungskräfte da gar nichts machen können. Das stimmt meines Erachtens aber überhaupt nicht, denn Aggressionen im Straßenverkehr haben ihren Ursprung häufig im Leistungs- oder Zeitdruck. Und daran können Unternehmer und Führungskräfte sehr wohl was tun.

Intro

Ganz sicher. Der Podcast für Menschen mit Verantwortung.

Katrin Degenhardt

Erfolg lässt sich nicht erzwingen. Aber man kann viel dafür tun. Über Kommunikation, Führung, sicheres und gesundes Arbeiten und Motivation der Beschäftigten. Im Podcast der BG ETEM kommen Themen aus der betrieblichen Praxis vors Mikrofon. Herzlich willkommen! Mein Name ist Katrin Degenhardt. Mal ganz ehrlich, kennen Sie das nicht auch? Eigentlich ist man ja ein ganz netter Mensch, aber im Auto verhält man sich plötzlich wie ein Rumpelstilzchen, ist aggressiv, schimpft, hupt oder fährt dicht auf. Stress, Zeitnot und dichter Verkehr sorgen oft dafür, dass Menschen am Steuer leicht zu reizen sind. Was sind das für Mechanismen, die vermehrt zu aggressivem Verhalten im Straßenverkehr führen? Was kann jeder Einzelne tun? Und wie können Betriebe ihre Beschäftigten unterstützen, um möglichst gar keinen Stress aufkommen zu lassen?

Dazu unterhalte ich mich mit meinen Gästen Sarah Langer – sie ist Referentin für Verkehrssicherheit bei der BG ETEM – und Christian Müller – er ist Verkehrspsychologe und Gebietsleiter für NRW, Rheinland und Hessen beim TÜV Nord. Und er ist Gutachter für Fahreignung. Herzlich willkommen an Sie beide!

Christian Müller

Vielen Dank für die Einladung.

Sarah Langer

Vielen Dank.

Katrin Degenhardt

Zunächst einmal eine kleine Einstiegsfrage an Sie beide: Warum ist die Stimmung auf den Straßen so schlecht? Ist der Straßenverkehr an sich heute stressiger als früher, Frau Langer?

Sarah Langer

Ja, das würde ich schon sagen. Die Verkehrsdichte hat sehr, sehr stark zugenommen. Zudem haben die Arten der Verkehrsteilnahme einfach auch andere Dimensionen angenommen. Wir haben nicht nur zu Fuß gehende, Fahrradfahrende oder Autofahrende, sondern auch neue Arten der Verkehrsteilnahme wie zum Beispiel Pedelecs oder E-Scooter auf den Straßen.

Katrin Degenhardt

Was meinen Sie, Herr Müller?

Christian Müller

Ja, also die Verkehrsdichte ist das eine. Und es kommt natürlich auch hinzu, dass die Menschen häufig auch privat und beruflich stärker belastet sind. Das heißt, sie haben ohnehin schon höheres Stresslevel. Das ist zum Teil auch Freizeitstress, den sie sich selber machen. Dann müssen die Kinder noch irgendwie zum Klavierunterricht gebracht werden oder man muss noch zum Pferd, man muss noch dies machen. Man muss ja heute sich und auch den anderen etwas bieten und setzt sich dadurch auch noch zusätzlich unter Druck. Und wenn man im Auto fährt und hat Druck, dann ist man natürlich da auch anfälliger, sich unter Umständen falsch zu verhalten.

Katrin Degenhardt

Gibt es denn auch spezielle Verkehrssituationen, die zu mehr Aggression im Straßenverkehr führen?

Christian Müller

Also aus psychologischer Sicht ist ein Konfliktfeld im Straßenverkehr das Miteinander von Radfahrern und Autofahrern. Da ist es so, dass die sich oft ins Gehege kommen. Aus Sicht des einen verhält sich der andere jeweils falsch. Der Autofahrer parkt auf dem Radweg oder der Autofahrer fühlt sich wiederum dadurch gestört, dass die Radfahrer nicht den Radweg benutzen, weil sie vielleicht mit dem Rennrad unterwegs sind. Der Radweg ist dann wiederum zu holprig. Ja, jeder nimmt seine eigene Perspektive ein, denkt nur, der andere verhält sich falsch und dann hat man wenig Verständnis füreinander. Und dann kommt es da auch schon mal zu Problemen.

Sarah Langer

Das Interessante an der Sache ist ja auch, dass man immer aus der jeweiligen Sicht, aus der jeweiligen Rolle, in der man sich gerade befindet, heraus handelt. Also als Autofahrer, also wenn man jetzt gerade selber Autofahrender ist, dann ärgert man sich über die Radfahrenden und wenn man dann am nächsten Tag selber Rad fährt, dann ärgert man sich halt über die Autofahrenden. Und gerade deshalb muss man versuchen, die Perspektive ab und zu ein bisschen zu wechseln. Und der erste Satz unserer

Straßenverkehrsordnung heißt ja auch nicht umsonst: Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht, um eben diese Situationen abbilden zu können.

Katrin Degenhardt

Warum haben sich auch Menschen, die im wirklichen Leben nett, freundlich bis zu lammfromm sind, warum rasten die manchmal hinterm Steuer so aus? Das muss doch irgendwie eine Erklärung dafür geben.

Sarah Langer

Genau der Grund für Konfliktsituationen liegt häufig eben gar nicht in dem Vorsatz des Gegenübers, sondern in fehlender Achtsamkeit zum Beispiel. Also die fehlende Achtsamkeit kommt zum Beispiel daher, dass man dann irgendwie abgelenkt ist vom Navigationsgerät oder vom Handy, von Essen, Trinken, aber auch geistiger Abwesenheit, wenn man irgendwie mit anderen Dingen im Kopf beschäftigt ist.

Katrin Degenhardt

Sind denn Menschen, die zu Fuß, im Auto oder auf dem Rad unterwegs sind, gleichermaßen gestresst und aggressiv oder gibt es da auch Unterschiede, Frau Langer?

Sarah Langer

Ja, das ist eine gute Frage. Ich glaube, dass man als zu Fußgehender ein wenig weniger gestresst ist, weil man die Zeit halt ganz gut einschätzen kann, weil keine Staus dazwischenkommen können, wenn man irgendwie weiß, okay, man hätte 10 bis 15 Minuten Fußweg, da kommt eigentlich jetzt keine halbe Stunde Stau dazwischen, dass man irgendwo nicht weiterkommt. Als Autofahrer hat man diese Stausituation natürlich sehr viel häufiger und muss deswegen auch ein bisschen mehr Zeit einplanen. Schon von vornherein. Da empfehle ich auch immer, zumindest eine halbe Stunde oder so Puffer einzuplanen, selbst wenn man innerstädtisch unterwegs ist und irgendwie einen wichtigen Termin hat und pünktlich kommen möchte. Als Radfahrender ist die Situation glaube ich auch wieder ein bisschen entspannter, weil man da eben auch besser das einplanen kann. Wobei man halt auch an sehr vielen Ampeln teilweise warten muss. Gerade auch im innerstädtischen Betrieb ist es ja so, dass die Ampeln halt eben auf die Autofahrer ausgerichtet sind und nicht auf die Radfahrer und dadurch sehr häufig Wartepositionen an den Ampeln vorhanden sind.

Katrin Degenhardt

Jetzt noch mal an Sie eine Frage, Herr Müller. Wie sehr beeinflusst denn auch die Gemütsverfassung? Ich nenne jetzt mal Ärger, Trauer, Zerstreuung, Müdigkeit usw. Wie beeinflusst die das Fahrverhalten?

Christian Müller

Auf jeden Fall ist da eine starke Beeinflussung. Also starke Emotionen ziehen ja auch die Aufmerksamkeit auf sich. Das heißt, die Aufmerksamkeit im Straßenverkehr ist dann automatisch reduziert. Wenn ich mich noch mit meinem Ärger beschäftige, wenn ich mich auch ganz bewusst mit Gedanken beschäftige, mit Problemen, die ich habe – weiß ich nicht – im privaten Bereich beispielsweise, dann bin ich nicht mehr so konzentriert im Straßenverkehr. Und wenn ich ohnehin schon in einer emotional angespannten Situation fahre, bin ich natürlich auch viel leichter aufgebracht, wenn es zu einer Konfliktsituation kommt. Dann bleibe ich da eben eher nicht ruhig, sondern das kommt noch obendrauf. Und dann kommt das berühmte Fass zum Überlaufen.

Katrin Degenhardt

Was sagen Sie denn Menschen, Herr Müller, die zu Ihnen in die MPU, also das ist die medizinisch psychologische Untersuchung, kommen über ihr eigenes Fahrverhalten und kann so eine MPU auch für jemand eine Chance sein?

Christian Müller

Ja, zu der medizinisch psychologischen Untersuchung kommt nur ein Bruchteil der Fahrerlaubnis-Inhaber. Es sind gerade mal 0,2 %, die da betroffen sind. Es ist also nicht so, wie man vielleicht denkt. Jeder hat mal einen Punkt und das könnte jedem passieren, sondern da muss es schon sehr dicke kommen. Man muss innerhalb von einem sehr kurzen Zeitraum sehr viele Verkehrsverstöße begehen und sich dann durch die ganzen Ermahnungen, die man bekommt, sich auch nicht davon belehren lassen, sondern dann eben weiterhin uneinsichtig quasi fahren.

Und es ist insofern schon Extremverhalten. Aber es ist auch wiederum ein Verhalten, was, wenn der Betroffene dann einmal den Führerschein weg hat und drüber nachdenkt, was dann wiederum verständlich wird, wenn er dann eben erklärt, in welchen Situationen er war, mit welchen Existenzängsten vielleicht sich im Auto eben wegen der Emotionen nicht mehr auf das Fahren konzentriert hat, nicht auf die Schilder geachtet hat, wiederholt zu schnell war, also gar nicht mit Vorsatz. Das heißt also hier kein Raser, sondern jemand, der eben ständig abgelenkt gewesen ist. Das Entscheidende ist, das eigene Verhalten auch zu reflektieren und dann Konsequenzen zu ziehen, dann auch etwas zu verändern. Also nicht nur so der pauschale Vorsatz, den wir alle vielleicht von Silvester kennen. Ich mache dies, ich mache das, sondern vielmehr ernsthafte Vorsätze, die ich auch wirklich umsetze, mich selber kontrolliere, das überprüfe. Und das ist so das Entscheidende dabei.

Katrin Degenhardt

Frau Langer, warum ist es im Interesse der Betriebe, dass ihre Mitarbeitenden entspannt sind im Straßenverkehr?

Sarah Langer

Ja, also die Versicherten der Mitgliedsunternehmen sind ja bei uns auch gegen Wege- und Dienstwegeunfälle versichert. Genauso wie Arbeitsunfälle regelmäßig passieren, passieren auch diese Unfälle. Es gibt sogar mehr tödliche Unfälle in dem Bereich der Wegeunfälle als bei Arbeitsunfällen. Und deswegen ist das für uns als Berufsgenossenschaft sehr wichtig, dass wir dieses Thema angehen. Wir haben keine harten Zahlen dazu, wie oft Stress an diesen Unfallssituationen beteiligt sind. Das liegt aber sehr nahe, dass das durchaus öfter mal vorkommt. Und Unternehmer haben dann eben natürlich neben dem persönlichen Leid, was die Versicherten dann erfahren durch schwere Unfälle zum Beispiel, auch den Ausfall des Mitarbeiters zu verzeichnen. Und der kann dann bei sehr schweren Unfällen tatsächlich auch dauerhaft erfolgen. Und genau deswegen ist dieses Thema so wichtig.

Katrin Degenhardt

Und welche Hilfen bietet jetzt da die BG ETEM an?

Sarah Langer

Die BG ETEM bietet tatsächlich sehr viele verschiedene Fahrsicherheitstrainings an, die die Versicherten der Unternehmen bei uns ja mitmachen können und durchführen können. Die sind sowohl für Auto- und Transporterfahrende, aber auch für Motorradfahrende bieten wir da ganz schön viel an. Zudem haben wir im Rahmen der Aktionsmedien Fahrsicherheitsseminare für Fahrrad-, Roller- und Motorradfahrende. Und auch noch das Aktionsmobil Zweiradsicherheit, was Unternehmen sich ausleihen können, was auch einen Trainer beinhaltet, der dann die verschiedenen Sachen, die auf diesem Aktionsmobil vorhanden sind, erklärt. Da gibt es dann zum Beispiel Sicherheitsausrüstung und Schutzbekleidungen für Radfahrer, Motorrad- und Mopedfahrende, verschiedene Fahrrad- und Motorradhelme zum Beispiel, die man sich anschauen kann, aber auch witterungsbeständige Kleidung, Ausrüstung für schlechte Sichtverhältnisse wie zum Beispiel Reflektoren, also alles, was mit Sichtbarkeit im Straßenverkehr zu tun hat. Und das ist eigentlich eine ganz gute Hilfe, um die Bandbreite der Möglichkeiten aufzuzeigen, sich im Straßenverkehr aktiv zu schützen.

[Katrin Degenhardt

Und dieses Aktionsmobil, das kommt auch in die Betriebe oder wie ist das?

Sarah Langer

Genau. Das Aktionsmobil kommt dann auch in die Betriebe und wird dann mit einem Dozenten ausgestattet, der dann auch die verschiedenen Dinge erklärt vor Ort. Zudem haben wir im Bereich der psychischen Belastungen auch eine App namens KurzPausen, in denen kleine Anregungen gegeben werden für kurze Entspannungseinheiten.

Katrin Degenhardt

Jetzt wollen wir aber natürlich ein bisschen auf das Thema Arbeitsschutz auch zu sprechen kommen. Was können denn Betriebe und Führungskräfte tun, um das Fahrverhalten ihrer Beschäftigten zu beeinflussen?

Sarah Langer

Also im ersten Moment liegt ja der Gedanke nahe, dass Unternehmer oder Führungskräfte da gar nichts machen können. Das stimmt meines Erachtens aber überhaupt nicht. Denn Aggressionen im Straßenverkehr haben ihren Ursprung häufig im Leistungs- oder Zeitdruck. Und daran können Unternehmer und Führungskräfte sehr wohl was tun. Das wäre zum Beispiel, den Zeitdruck ein bisschen zu reduzieren, indem man keine festen Zeiten beim Kunden einplant, sondern Zeitfenster, in denen die Monteure halt vor Ort sind, sodass man da schon mal ein bisschen Zeitdruck rausnimmt. Man kann aber auch einen Termin weniger planen als einen zu viel, um da einfach einen zusätzlichen Puffer irgendwie zu haben. Wenn man zum Beispiel mal in den Stau gerät, dass man halt, wenn man eigentlich zwölf Termine machen könnte am Tag, dass man dann sich halt nur elf Termine reinlegen lässt. Das führt schon dazu, dass man dann auch weniger Zeitdruck insgesamt hat und weniger Leistungsdruck. Zudem können flexible Arbeitszeiten helfen, Stresssituationen zu vermeiden, indem die Mitarbeiter einfach ein bisschen Zeitpuffer haben, wann sie auf der Arbeit erscheinen müssen und dadurch ein Stau oder so ganz entspannt angegangen werden kann.

Katrin Degenhardt

Was hätten Sie noch für Vorschläge, Herr Müller?

Christian Müller

Ja, also ich denke, eine wichtige Sache ist auch, dass Führungskräfte mit gutem Beispiel vorangehen. Dass sie selber auch nicht damit prahlen, wie viele Termine sie am Tag geschafft haben oder dass sie irgendeine längere Strecke in irgendeiner bestimmten Zeit geschafft haben oder ähnliches. Das ist auch ganz wichtig. Die Mitarbeitenden beobachten ja auch das Verhalten der Führungskräfte. Und wenn die das anders vorleben, dann ist das natürlich auch schwierig.

Katrin Degenhardt

Und grundsätzlich wahrscheinlich auch mit einem gewissen Verständnis mit dieser ganzen Verkehrssituation auch umgehen, dass man einfach ein gutes Gefühl hat und nicht total in Stress gerät, wenn man mal im Stau steht oder so ...

Christian Müller

Auf jeden Fall, wenn ...

Katrin Degenhardt

Also gutes Betriebsklima, um es mal kurz zu sagen.

Christian Müller

Genau und eine vernünftige Fehlerkultur, dass man da auch konstruktiv miteinander umgeht und Verständnis hat und nicht mit Druck und – ja so rigiden Verhalten dann noch zusätzlichen Stress erzeugt.

Katrin Degenhardt

Herr Müller, Aber das Wichtigste, das haben wir vorhin ja auch schon bei Frau Langer und bei Ihnen gehört, ist ja die Gelassenheit im Straßenverkehr. Kann man das irgendwie lernen?

Christian Müller

Ja, also auf jeden Fall ist das etwas, woran man arbeiten kann, auch mit Erfolg arbeiten kann, was man in dem Sinne lernen kann. Wichtig ist zum einen, dass man sich wirklich ganz bewusst mal damit auseinandersetzt: Worum geht es eigentlich? Was ist das Ziel, wenn ich mich im Straßenverkehr bewege? Und das Ziel ist es, von einem Punkt zum anderen zu kommen und zwar sicher zu kommen, gesund anzukommen, gerne auch pünktlich anzukommen. Zum pünktlich ankommen gehört es aber natürlich auch, einen Unfall zu vermeiden oder eine Auseinandersetzung zu vermeiden oder dazu beizutragen, das ist eben sicher ist. Das heißt, das muss natürlich überhaupt erst mal im Kopf klar machen. Es geht nicht darum, fünf Sekunden zu sparen und noch bei Gelb über die Ampel zu kommen, sondern es geht darum, sicher zu sein und bei Gelb zu halten. Es gibt ganz wenige Situationen im Leben, wo es auf fünf Sekunden oder eine Minute ankommt. Und das ist schon mal wichtig, sich das erst mal bewusst zu machen, wie wichtig die Sicherheit ist.

Das ist der eine Punkt. Was auch noch hinzukommt, ist, dass ich natürlich dafür Sorge, dass ich in meinem Privatleben auch Möglichkeiten zur Entspannung habe – Meditation, Spaziergehen und Ähnliches. Und ich kann natürlich auch in einer Situation, wo es schon mal brenzlig wird, also der Ärger kommt hoch, da ist jetzt was passiert, etwas tun. Ich kann nämlich versuchen, mich aus der Situation, nur zu reagieren, rauszunehmen und zu agieren, indem ich mich zum Beispiel auf meinen Atem konzentriere. Und da gibt es verschiedene Techniken, zum Beispiel so eine Fünf-Sekunden-Atmung. Das heißt, dass ich einen Atemzug fünf Sekunden nehme, also nicht in fünf Sekunden mehrmals atmen, sondern einen tief einatmen in den Bauch und auch das verlängerte Ausatmen ebenfalls nach fünf Sekunden wieder ausatmen. Dann bin ich schon etwas entspannter und ich habe nicht mehr so, ich laufe nicht mehr Gefahr, dass ich im Affekt reagiere.

Katrin Degenhardt

Noch eine Abschlussfrage an Sie beide. Welchen Ratschlag möchten Sie Verkehrsteilnehmern und Verkehrsteilnehmern geben denn bezüglich des Umgangs mit Emotionen hinterm Steuer, Frau Langer?

Sarah Langer

Ja, also ich würde sagen, wenn man merkt, dass Wut oder auch starke Trauer irgendwie in einem aufkommen, dann sollte man eine kleine Verschnaufpause einlegen, sich zum Beispiel ein bisschen zurückziehen, indem man auf den nächsten Rastplatz fährt, ein paar Mal tief durchatmen und dann geht es weiter. Und wenn man sich im Straßenverkehr provoziert fühlt, dann sollte man ebenfalls ganz tief einatmen und durchatmen und sich selber sagen: Stopp, ich lasse mich nicht provozieren. Und das ist nur die Sicht des Gegenübers. Ich entspanne mich.

Christian Müller

Ja, ich kann vielleicht noch ergänzen, dass es auch hilft, sich einfach in die Rolle des anderen zu versetzen, anstatt zu überlegen, welche Gründe es dafür gibt, dass der andere sich so böse verhält, dass dies ein böser Mensch ist – zu überlegen, welche Gründe könnte es vielleicht geben, dass er sich so verhält, obwohl er mich gar nicht beeinträchtigen wollte, schädigen wollte? Das heißt, nach Gründen zu suchen, die ihn auch entschuldigen. Und das macht die Sache natürlich viel einfacher, wenn ich denke: Ach, der Arme, der muss jetzt bestimmt zum Vorstellungsgespräch oder der hat mich nicht gesehen, weil hier hinter einer Ecke schlechte Sichtverhältnisse irgendwie sowas. Das macht die Sache doch viel entspannter, als wenn ich spekuliere, dass der sich selbst einen Vorteil verschaffen wollte.

Katrin Degenhardt

Das ist auch ein guter Tipp. Ja, dann bedanke ich mich ganz herzlich bei Ihnen beiden für dieses Gespräch. Aber ganz sind Sie beide noch nicht entlassen, denn am Ende unseres Podcasts „Ganz sicher“ werden wir noch einmal ganz spontan. Ich stelle Ihnen eine Frage und Sie antworten mir kurz und spontan. Dann schauen wir doch mal, wie das bei Ihnen im Straßenverkehr aussieht, Frau Langer. Schreien Sie eher laut oder beißen Sie ins Lenkrad?

Sarah Langer

Weder noch. Ich bin sehr entspannt im Straßenverkehr unterwegs und lasse mich einfach gar nicht aus der Ruhe bringen.

Katrin Degenhardt

Herr Müller, Sie stehen im Stau, müssen aber ganz schnell ans Ziel kommen. Sie haben wirklich einen ganz wichtigen Termin. Was tun Sie?

Christian Müller

Also erst mal bin ich auch aufgeregt. Aber ich mache mir klar, dass ich mit, wenn der Stau vorbei ist, mit schnellerem Fahren das nicht aufholen kann. Also wenn ich eine halbe Stunde im Stau verloren hab,

helfen mir die fünf Minuten auch nicht. Das heißt, ich akzeptiere es eben so, überlege noch, ob es die Möglichkeit gibt, denjenigen, mit dem ich mich treffe, über die Freisprecheinrichtung entsprechend zu informieren, um da ein bisschen Druck rauszunehmen. Und ansonsten hoffe ich auf das Verständnis desjenigen, dass der Straßenverkehr nicht mehr so kalkulierbar ist.

Katrin Degenhardt

Frau Langer, haben Sie schon mal einem anderen Autofahrer einen Vogel gezeigt?

Sarah Langer

Tatsächlich nicht. Ich weiß nicht, warum ich da so entspannt bin, aber ich denke mir immer, wenn das jemand anderes mir gegenüber macht, denke ich mir: Okay, dein Problem, nicht meins.

Katrin Degenhardt

Herr Müller, wann bedienen Sie die Hupe?

Christian Müller

Wenn zum Beispiel der vor mir stehende an der Ampel, die auf Grün gesprungen ist, nicht reagiert. Ich warte so eine Toleranzsekunde oder vielleicht auch zwei. Das hängt aber auch davon ab, wie eilig ich es habe. Manchmal rufe ich vielleicht dann auch etwas schneller, aber nicht so ausgiebig. Das ist so ein kleines Hupen in der Hoffnung, dass er dann vom Handy wieder wegguckt.

Katrin Degenhardt

Also ein freundliches Hupen.

Christian Müller

Ja, wenn es sowas gibt, vielleicht.

Katrin Degenhardt

Frau Langer, ein anderer nimmt ihnen die Vorfahrt. Wie reagieren Sie dann?

Sarah Langer

Ja, das bringt mich schon so ein bisschen aus der Ruhe. Insgesamt denke ich mir dann aber immer okay, er hat es vielleicht gar nicht wahrgenommen. Also ich gehe immer davon aus, dass es nicht vorsätzlich begangen wurde, sondern irgendwie wegen Unachtsamkeit.

Katrin Degenhardt

Herr Müller, jemand schnappt Ihnen den langgesuchten Parkplatz vor der Nase weg. Wie reagieren Sie?

Christian Müller

Ich ärgere mich. Ich fluche im Auto laut und ja, dann halte ich nach dem nächsten Parkplatz Ausschau. Keinesfalls streite ich mich, weil ich im Beruf so viele Situationen schon erfahren habe, wo das eskaliert ist. Das möchte ich mir ersparen.

Katrin Degenhardt

Da haben Sie einen Vorteil.

Christian Müller

Aber geflucht wird auch in meinem Auto.

Katrin Degenhardt

Letzte Frage an Sie beide Wie entspannen Sie? Eher Joggen oder eher Yoga?

Sarah Langer

Bei mir ist es so eine Mischung. Also ich brauche die aktive Entspannung, in dem ich irgendwie ganz viel Sport mache. Ich brauche zwischendurch aber auch mal Ruhephasen, indem ich einfach zum Beispiel nur ein Buch lese oder ein bisschen meditiere und dadurch ein bisschen Entspannung finde für mich selber.

Katrin Degenhardt

Und Sie, Herr Müller?

Christian Müller

Ja, ich habe tatsächlich noch, mache ich noch gar nicht allzu lange angefangen, dass ich so ungefähr zehnminütige Meditationsübungen jeden Feierabend zu Hause dann mache. Ich würde mal so sagen, an sechs Tagen in der Woche gelingt es mir auch.

Katrin Degenhardt

Wunderbar. Ja, dann bedanke ich mich ganz herzlich, dass Sie bei unserer kleinen Runde ganz spontan mitgemacht haben. Und an dieser Stelle noch ein kurzer Hinweis an unsere Zuhörerinnen und Zuhörer.

Wir freuen uns, wenn Sie uns auf dem Podcast-Kanal Ihrer Wahl abonnieren und uns eine Bewertung dalassen.

Ja, festzuhalten bleibt durch entsprechende Arbeitsorganisation, wie flexible Arbeitszeiten, Routen und Terminplanung oder großzügige Zeitfenster lässt. Sich viel Leistungs- und Zeitdruck und damit Stress im Straßenverkehr vermeiden. Aber auch jede Verkehrsteilnehmerin und jeder Verkehrsteilnehmer selbst sollte sich immer wieder mit dem eigenen Verhalten auseinandersetzen. Manchmal hilft einfach nur tief durchatmen oder die Perspektive wechseln. Denn das Wichtigste, das bleibt doch Ihre Gesundheit und Unversehrtheit. Ganz sicher.

Outro

Ganz sicher. Der Podcast für Menschen mit Verantwortung.