



### 3 Verhaltensentscheidungen in konkreten Situationen

„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.“

Bitte 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 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

Bitte 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 den Beispielen der Arbeitsblätter 2 bis 4 die Videos 2 bis 4 mit den Kommentaren des Juristen.

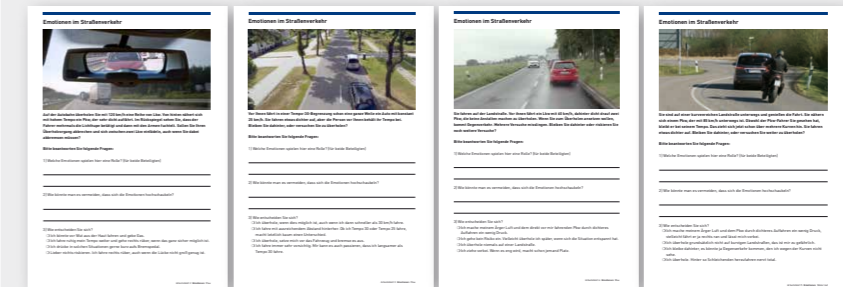
Teamarbeit

Gespräch

Arbeitsblätter 2 - 5

Charts 5 - 8

Videos 2 - 4



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 9 und 10 die Möglichkeiten zur Beeinflussung der Emotionsentstehung:

- Selbstreflexion und Selbsterkenntnis
- Vermeidung und gelassener Umgang mit Zeitdruck

Gespräch

Kurzvortrag

Charts 9 - 10



5'

- Perspektivenwechsel
- Positive Gedanken

Gehen Sie dann anhand von Chart 11 und 12 auf die Möglichkeiten ein, aufkommende Emotionen unter Kontrolle zu halten oder die Handlungsimpulse abzuschwächen:

- Gedankenstopp
- Mentales Training
- Was nützt allen?

Charts 11 - 12

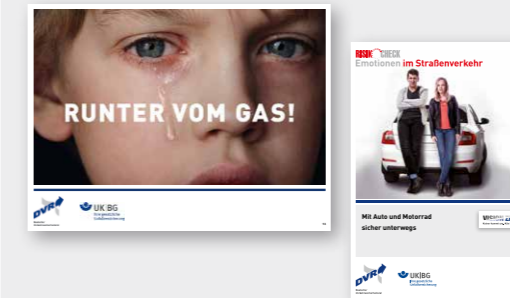


## 5 Abschluss

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 13  
gegebenenfalls  
Handout



2'