

Mentale Vorbereitung für die praktische Fahrschulprüfung

AUTO
SCOUT 24



Inhaltsverzeichnis

1. Worum es in diesem E-Book gehen soll	4
2. Die praktische Fahrschulprüfung	6
3. Die Grundfahraufgaben einer jeden Prüfung (Führerscheinklasse B)	10
4. Die 12 wichtigsten Überlebensregeln für die praktische Fahrschulprüfung	18
1. Prüfungsangst? Ja! - Stehen Sie dazu!	19
2. Die Nervosität beginnt	21
3. Was zum Teufel ist Prüfungsangst?	22
4. Völlig anstrengungslos zum Führerschein?	24
5. „In der Prüfung mache ich es viel besser!“	26
6. Gedankenexperimente	28
7. Konzentration	29
8. Die geteilte Angst?	30
9. Helferlein	32
10. Blackout	34
11. Die Durchfallquote	36
12. Alles wird gut	38
5. Die anwesenden Personen während einer Prüfung	39
6. Mentales Training	45
7. Fazit	52

1. Worum es in diesem E-Book gehen soll

Bald ist es soweit, die praktische Fahrprüfung steht an. Sind Sie schon mental darauf vorbereitet? Falls nicht, bietet Ihnen das vorliegende E-Book zahlreiche Tipps und wertvolle Informationen rund um das Thema praktische Fahrprüfung und die damit verbundene Angst.

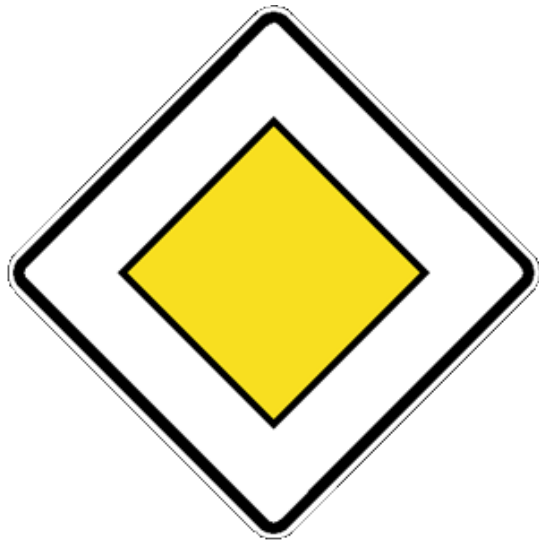
Die praktische Fahrprüfung stellt bestimmte Anforderungen an den Prüfling. Welche das genau sind, erfahren Sie in Kapitel zwei und drei. Letzteres beschreibt detailliert die Grundfahraufgaben einer praktischen Prüfung sowie deren mögliche Fehlerquellen. Da die meisten Fahrschüler von Prüfungssängsten geplagt werden, lohnt sich der Blick auf die 12 wichtigsten Überlebensregeln für die praktische Prüfung (Kapitel drei). Mentale Stärke ist in einem Prüfungsprozess von enormer Bedeutung. Im fünften Kapitel, Mentales Training, erfahren Sie daher, wie man sich mental am besten stärkt und auf die praktische Prüfung vorbereitet. Zu guter Letzt stellt sich die Frage nach dem unbekannten Faktor jeder Prüfung: dem Prüfer. Wie arbeitet ein Prüfer und wie tickt er? Erläuterungen dazu finden Sie im Kapitel vier.



2. Die praktische Fahrschulprüfung

Zunächst interessiert die Frage, um was geht es grundlegend bei der praktischen Fahrschulprüfung?

In der praktischen Prüfung hat der Bewerber nachzuweisen, dass er „über die zur sicheren Führung eines Kraftfahrzeugs [...] erforderlichen technischen Kenntnisse und über ausreichende Kenntnisse einer umweltbewussten und energiesparenden Fahrweise verfügt sowie zu ihrer praktischen Anwendung fähig ist.“



So steht es in den Prüfungsrichtlinien der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO). Die beiden wichtigsten Wörter **verfügt** und **fähig** umschreiben das **Wissen** und das **Können**, das in der Prüfung gezeigt werden sollte. Trainingssweltmeister bekommen hierbei also keine Urkunde.

Eine gute Vorbereitung in Form von Fahrstunden ist unabdingbar, um die praktische Fahrprüfung bestehen zu können. So benötigt beispielsweise auch ein angehender Formel-1 Weltmeister eine gewisse Anzahl von Fahrstunden.

Die berühmteste aller Fragen, die sich alle jungen Prüflinge vor der praktischen Prüfung gegenseitig stellen, lautet: *„Und wie viele Fahrstunden hast du gebraucht?“* Je geringer

die Zahl ausfällt, desto größer erscheint das Ansehen der Person. Derjenige mit der kleinsten Anzahl von Fahrtstunden darf gleich als Erster die Prüfung absolvieren. Noch mit dem Gedanken im Kopf, *„er hat es gut, er hat es gleich hinter sich gebracht“*, biegt das Prüfungsauto mit dem Prüfling auf dem Beifahrersitz und deutlich langem Gesicht wieder auf den Parkplatz ein. Puh. *„Ich will doch warten und lieber mehr mit dem Fahrlehrer üben“*, ist die einhellige Meinung der Umstehenden. Die Anzahl der Fahrstunden ist nun kein Thema mehr, jetzt zählt nur noch, wie oft etwas geübt wurde.



Generell scheint die Anzahl der benötigten Fahrstunden – stets abhängig von der Prüfregion und der Größe des Prüfungsbezirks – auf wundersame Weise im Laufe der Zeit abzunehmen. Viele Fahrschüler versuchen die Prüfung mit dem Minimum der geforderten Praxis zu meistern. Hier geht es jedoch nicht darum, einen neuen Rekord aufzustellen, sondern ein gutes Fahrverhalten zu entwickeln. Nicht selten braucht das eben seine Zeit. Venida Agatha Crabtree kann jedenfalls kaum übertroffen werden: 33 Jahre benötigte die Britin für den Führerschein. Dabei waren ihr 40 Fahrprüfungen, etwa 2000 Fahrstunden und rund 40.000 Euro der Erfolg wert.

Eine schlechte Nachricht für alle ängstlichen Fahrschüler vorweg: **Ein Allheilmittel gegen Prüfungsängste gibt es leider nicht.** Die gute Nachricht hierbei: Es gibt verschiedene Herangehensweisen, wie man sich Prüfungsangst am besten stellt und wie man sie überwinden kann. Darunter fallen beispielsweise Entspannungsmethoden sowie mentales Training (siehe Kapitel 5). Jeder Prüfling muss für sich individuell entscheiden, welche Methode oder Übung für ihn den besten Weg darstellt.

Warum ist es so schwierig, dem Prüfer zu zeigen, dass man verkehrsgerecht Autofahren kann? *Wäre kein Prüfer im Fahrschulfahrzeug anwesend oder einfach unsichtbar, würde es bestimmt besser gelingen.* Die Prüfungssituation hat jedoch nichts mit dem Prüfer als Person zu tun, vor der man Angst haben müsste – warum auch, wir haben ihn noch nie zuvor gesehen. Hier geht es allein um die **Angst des Nichtbestehens**.

Da von dem Phänomen der Prüfungsangst auch sehr gut vorbereitete Prüflinge betroffen sind, lohnt es sich, das Augenmerk auf die Grundfahraufgaben der Fahrschulprüfung zu richten.

3. Die Grundfahraufgaben einer jeden Prüfung (Führerscheinklasse B)

Die Anlage 7 zur Fahrerlaubnisverordnung (FeV) gibt **drei Grundfahraufgaben** für den Prüfling vor. Die drei Grundfahraufgaben setzen sich aus einer Pflichtaufgabe und zwei vom Prüfer ausgewählten Fahraufgaben zusammen.



Die Aufgaben dienen dem Nachweis, dass der Prüfling die Handhabung des PKW bei geringer Geschwindigkeit beherrscht. Die Durchführung der Grundfahraufgaben findet generell auf verkehrsarmen und ebenen Straßen oder Plätzen statt. Dabei sind die Vorschriften der StVO zu beachten. Wichtig ist, dass man sich als Teilnehmer in den Verkehr einfügt. Damit dies gelingt, muss der Straßenverkehr ständig beobachtet und auf ihn reagiert werden. Nutzen Sie für die **Verkehrsbeobachtung** alle vorhandenen Spiegel sowie den Schulterblick.

Die Pflichtaufgabe sowie vier Grundfahraufgaben, von denen der Fahrprüfer zwei auswählen wird, sind in der Prüfungsrichtlinie Anlage 3 genauer beschrieben. Das Abbremsen mit höchstmöglicher Verzögerung (aus 30 km/h) stellt hierbei die **Pflichtaufgabe** dar.

Aus den folgenden Grundfahraufgaben wird der Prüfer zwei Aufgaben wählen:

- ➔ Rückwärtsfahren in eine Parklücke (Längstaufstellung), der Führerscheinklassiker
- ➔ Rückwärtsfahren unter Ausnutzung einer Einmündung, Kreuzung oder Einfahrt
- ➔ Einparken in eine schräge Parklücke (Quer- oder Schrägaufstellung)
- ➔ Umkehren

Jede Grundfahraufgabe darf einmal wiederholt werden. Die Prüfung gilt als nicht bestanden, wenn der Prüfling die gestellte Aufgabe auch bei der Wiederholung nicht fehlerfrei ausführen kann oder der **Verkehr ungenügend beobachtet wird** und dadurch eine Gefährdung entsteht. Durchgefallen ist man erst recht bei einem Unfall.

Pflichtaufgabe: Abbremsen mit höchstmöglicher Verzögerung (aus 30 km/h)

Inhalt diese Aufgabe ist es, das Fahrzeug durch die Betätigung der Betriebsbremse mit höchstmöglicher Verzögerung aus einer Geschwindigkeit von ca. 30 km/h zum Stehen zu bringen. Der Fahrlehrer beobachtet dabei den rückwärtigen Verkehr und gibt die Anweisung zur Durchführung der Bremsung.

Mögliche Fehler sind eine zu geringe Ausgangsgeschwindigkeit, ein Nichterreichen der notwendigen Verzögerung (der Einsatz des Antiblockiersystems ist über das Pedal spürbar) oder das wesentliche Abweichen von der Fahrlinie. Falls man die Betriebsbremse nicht schlagartig betätigt oder den Motor abwürgt, ist die Aufgabe ebenfalls fehlerhaft.



Tipp: „Erst Ku(h), dann Büffel.“ Erst die Kupplung treten, dann der Büffeltritt. Umgekehrt führt diese Kombination zum Abwürgen des Motors, da man in weniger als einer halben Sekunde steht. Der Büffeltritt wird so genannt, weil der Prüfling das Bremspedal schlagartig und mit voller Kraft (wie ein Büffel) durchdrücken soll. Nach der Überlieferung ist das Bremspedal noch nie von einem Prüfling abgerissen worden, also ruhig Mut! Der erste möge sich bitte beim Autor melden.

Grundfahraufgabe 1: Rückwärtsfahren in eine Parklücke (Längsaufstellung)

Hierbei fährt der Prüfling in eine etwa 8m lange Lücke (z.B. zwischen zwei hintereinander stehenden Fahrzeugen) und hält an. Fehlerquellen sind das Auffahren auf den Bordstein oder das Überfahren der Fahrbahnbegrenzung sowie eine fehlerhafte Endstellung (beispielsweise in Form des Einklemmens von Fahrzeugen). Durchgefallen ist man ebenfalls, wenn das Fahrzeug mehr als eine Schuhlänge (30 cm) vom Bordstein absteht oder der Prüfling mehr als zwei Korrekturzüge benötigt. Unter einem **Korrekturzug** versteht man eine Bewegung des Fahrzeugs entgegen der Fahrtrichtung der Aufgabe.



Tipp: Ganz langsam (ähnlich wie eine Schnecke) fahren. Die Reifen vom vorderen Fahrzeug müssen noch zu sehen sein, sonst steht man zu eng am Vordermann.

Grundfahraufgabe 2: Rückwärtsfahren unter Ausnutzung einer Einmündung, Kreuzung oder Einfahrt

Inhalt dieser Aufgabe ist es, nach rechts rückwärts einen engen Bogen zu fahren, ohne dabei den Bordstein zu berühren oder die Fahrbahnbegrenzung zu überfahren. Das Fahrzeug sollte im besten Fall parallel zum Bordstein oder zur Fahrbahnbegrenzung stehen.

Mögliche Fehler sind das Auffahren auf den Bordstein oder das Überfahren der Fahrbahnbegrenzung. Durchgefallen ist man ebenfalls, wenn das Fahrzeug nicht annähernd parallel zum Bordstein steht oder der Prüfling mehr als zwei Korrekturzüge (viermal hin und her) benötigt.



Tipp: Blickrichtung ist Lenkrichtung. Es gibt nur zwei Richtungen, in die man lenken kann. Oft ist die erste die falsche Richtung.

Grundfahraufgabe 3: Einfahren in eine Parklücke (Quer- oder Schrägstellung)

Der Prüfling soll in dieser Aufgabe je nach Situation vorwärts oder rückwärts in eine Lücke zwischen zwei parallel stehenden Fahrzeugen einparken und anschließend halten.

Häufige Fehler sind ein ungenügender Seitenabstand – meist auf der Seite des Prüfers. Wenn der Fahrzeugumriss zudem über die markierte Parkfläche hinausragt oder mehr als zwei Korrekturzüge benötigt werden, gilt die Aufgabe als nicht bestanden.



Tipp: Nicht in der Lücke rangieren. Platz lassen, sodass die Mitfahrer noch bequem aussteigen können.

Grundfahraufgabe 4: Umkehren

In dieser Aufgabe wählt der Prüfling selbstständig eine geeignete Stelle und Methode zum Umkehren. Hierfür bieten sich Parkplätze, Einmündungen oder Grundstückseinfahrten an sowie eine ähnliche Lenkweise wie in Grundfahraufgabe 2.

Als typischer Fehler gilt das unzulässige Abweichen vom Rechtsfahrgebot.



Tipp: Selbstständig und eigene Methode? Hört sich einfach an, ist es aber nicht. Daher der Hinweis, die erste Lücke ist immer die Beste!

4. Die 12 wichtigsten Überlebensregeln für die praktische Fahrschulprüfung

1 Prüfungsangst? Ja! - Stehen Sie dazu!



Herzlichen Glückwunsch! Sie geben zu, dass Sie Prüfungsangst haben. Das ist der erste Schritt für ein wirksames Gegenmittel. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Held: „*Ich und Angst? Niemals, ich bin völlig immun.*“ Mitten in der Fahrprüfung stellen Sie fest, wie die Prüfungsangst plötzlich hochkommt. Dann wird es spannend, so hat Sie ihr Fahrlehrer noch nie erlebt. Wer diesen Angstzustand noch nicht erlebt hat und hohem Erwartungsdruck ausgesetzt ist, fällt mit hoher Wahrscheinlichkeit durch die Fahrprüfung.

Und jene, die noch nie einen Hauch von Prüfungsangst gespürt haben, auch herzlichen Glückwunsch! Sie sind völlig gesund, Sie leiden nur an einer kognitiven Verzerrung: Sie überschätzen sich mögli-

cherweise. Vielleicht schlagen Sie nach der bestandenen Fahrprüfung die Laufbahn eines Politikers ein oder Sie gehen zum Film: 20 Prozent Inhalt, 80 Prozent Selbstdarstellung.



Tipp: Halten Sie sich vor der praktischen Fahrprüfung von Show-Leuten fern, sie können Ihnen nicht weiterhelfen, außer Ihre Nervosität zu steigern. Meiden Sie zudem Tipps von Angehörigen, Freunden oder Nachbarn, die ihre Fahrprüfung vor Jahrzehnten absolviert haben. Nicht selten ändern sich die Prüfungsbedingungen über die Jahre erheblich.

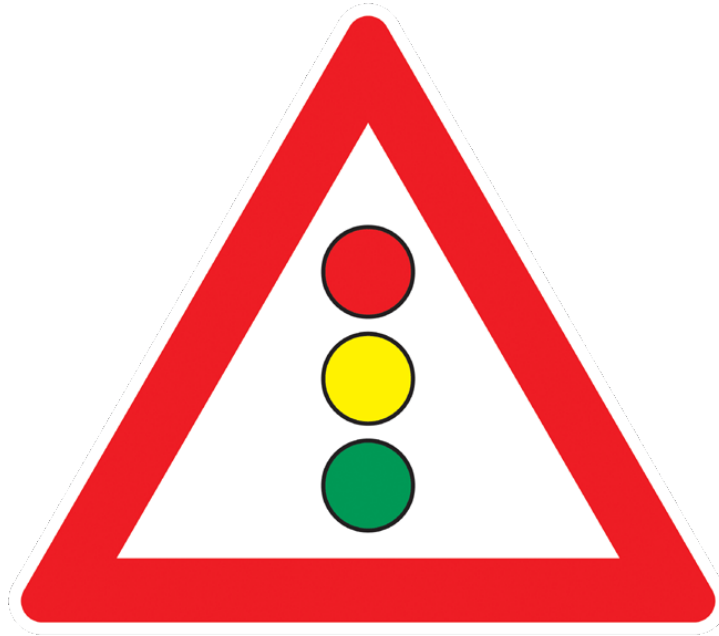
2 Die Nervosität beginnt

Normalerweise beginnt die Prüfungsangst mit der Bekanntgabe des Prüfungstermins. Bei der praktischen Führerscheinprüfung unterscheidet man drei Typen von Prüfungsangst: Eine Woche, drei Tage und am Tag der Prüfung beginnt die Prüfungsangst beim jeweiligen Prüfling zu wirken. Letzteres ist ganz schlecht, da die Prüfungsangst dann geballt auftritt (auf die Schnelle kann diese nicht abbaut werden) und der Fahrprüfer nicht zwischen purer Nervosität und möglicher Unfähigkeit unterscheiden kann. Drei Tage vor dem Prüfungstermin ist es völlig normal, an die Prüfungssituation und seine potentiellen Schwächen zu denken. Eine Woche lang leiden nur die ganz Sensiblen. Nur der Unwissende leidet nicht, er kennt seine Schwächen nicht, da er sich keine Gedanken macht.



Tipp: Je eher die Angst eintritt, desto besser gelingt die Verarbeitung. Stört Sie überhaupt nichts, könnte es am Dunning-Kruger-Effekt liegen. (Der Dunning-Kruger-Effekt bezeichnet eine Variante der kognitiven Verzerrung. Dabei tendiert eine Person mit unterdurchschnittlichen Fähigkeiten dazu, ihr eigenes Verhalten zu überschätzen sowie die überlegenen Leistungen und Fähigkeiten Ihrer Mitmenschen zu unterschätzen. Da das Ausmaß der eigenen Inkompetenz nicht erkannt wird, liegt kein Problem vor, für das sie eine Lösung finden müsste. Der Name des Effektes geht auf David Dunning und Justin Kruger zurück, welche ihre These über fehlerhafte Selbstwahrnehmung erstmalig 1999 publizierten.)

3 Was zum Teufel ist Prüfungsangst?



Wie bereits erwähnt ist die Prüfungsangst die Angst vor dem eigenen Versagen. Angst wiederum ist **ein Überbleibsel aus der Evolution**. Innerhalb von Sekundenbruchteilen wird unser Körper über das „Reptiliengehirn“ mit Stresshormonen auf Flucht oder Kampf vorbereitet. Die erste große Angst hält ein bis zwei Minuten an, bei schweren Angstzuständen kann es 10 bis 20 Minuten dauern, bis der Normalzustand wieder erreicht ist. Da Flucht im Prüfungsfahrzeug ausscheidet, bleibt leider nur der Kampf übrig. Für diesen Kampf liefert unser Reptiliengehirn in der zivilisierten

Welt leider die falschen Zutaten: Extremer Tunnelblick, volle Anspannung der Muskulatur, beschleunigter Puls und ein Gehirn auf Standby, um notfalls das wilde Tier umzuhausen. Ein völlig unsinniger Vorgang: Zum Kampf bereit, aber an der roten Ampel steht leider kein gefährlicher Tiger.

Angst hat jeder. Angstfrei sind lediglich Kinder, die noch keine schlechten Erfahrungen gemacht haben. **25 bis 40 Prozent aller Prüflinge berichten über Angst bei Prüfungen.** Eine leichte Anspannung am Prüfungstag ist völlig normal und muss sogar sein. Am größten wird die Angst für Menschen, die keine Angst haben dürfen. Im Gegensatz dazu ist die Angst für jene am geringsten, die mutig sind und Angst haben dürfen. Ja, selbst Indianer haben Höhenangst!

Der Prüfer sieht durch seine jahrelange Erfahrung auf den ersten Blick, ob Sie Angst verspüren und falls ja, wie stark diese bei Ihnen ausgeprägt ist. Da hilft kein Verbergen, keine Schauspielerei.

- ➡ Hochroter Kopf, schwitzende Hand, aha: Sympathikotoniker (Dann lassen wir es erst einmal ruhig angehen)
- ➡ Blasse Hautfarbe, die Temperatur einer Leiche, aha: Vagotoniker (Am besten gleich auf die Autobahn, sonst schläft er mir beim Fahren ein.)



Tip zum (laut) Vorsagen: „*Willkommen Angst. Ja, ich habe Angst! Angst, die Prüfung nicht zu bestehen, doch ich bin gut vorbereitet und mehr kann ich nicht tun.*“

④ Völlig anstrengungslos zum Führerschein?



Wenn es zum Kampf kommt und gekämpft werden muss, dann richtig und bis zum Ende. Der Fahrprüfer mag niemanden, der unterwegs aufgibt. Denn wer aufgibt, hat schon verloren. Wer hingegen kämpft, kann noch gewinnen. Spätestens nach 20 Minuten ist die größte Angst vorbei, die Hormone geben auf und man kann entspannt sein Fahrkönnen zeigen. Daher kommt es auch bei den ersten Minuten der Prüfungsfahrt nur darauf an, diese ohne große Fehler zu überstehen.

Dazu ein Beispiel:

Fahrer A beginnt sehr sicher, dennoch schleichen sich mit zunehmender Dauer immer mehr Fehler ein: Jede Minute muss mit einem entscheidendem Fehler gerechnet werden. Ständig schaut er auf die Uhr und zählt – so scheint es – die Sekunden, bis die Prüfung vorbei ist.

Fahrer B beginnt relativ schwach und wird mit zunehmender Fahrt immer sicherer. Je länger die Fahrt dauert, desto sicherer fühlt es sich für die Mitfahrer an.

Wem würden Sie eher den Führerschein überreichen?



Tipp: Nicht auf die Uhr im Armaturenbrett schauen und am besten auch keine eigene Uhr tragen. Das Ende der Prüfung bestimmt nicht die Uhr, sondern der Prüfer.

5 „In der Prüfung mache ich es viel besser!“



In der letzten Fahrstunde vor der Fahrprüfung, der sogenannten Generalprobe, kann ruhig einiges schiefgehen. So steigert man nur die Konzentration auf das Wesentliche in der wichtigen Stunde. Haben Sie nicht den Anspruch, in der Prüfung besonders gut fahren zu wollen. Nur ein Prozent fährt in der Fahrprüfung besser als in den normalen Fahrstunden. Das sind echte Angstprofis, die auf die Sekunde genau ihre Leistung abrufen können. Meist Musiker, Künstler oder Sportler, die das Zeug zum Olympiasieger mitbringen. **Die absolute Mehrheit baut in der Fahrprüfung ab – Angst hemmt eben die Leistung – und fährt schlechter als in den letzten Fahrstunden.**

Bitte achten Sie auf Ihre Fahrgeschwindigkeit! Fahren Sie nicht – um angstfrei zu wirken und dem Prüfer zu imponieren – besonders zügig. Fahren Sie lieber langsam und sicher. Gerade durch den Tunnelblick werden Seitenabstände plötzlich knapper als in normalen Fahrstunden. Je schneller Sie unterwegs sind, desto weniger können Sie anhalten, wenn es eng wird.



Tipp: Mit dem Abrufen von 70 Prozent Ihres erlernten Wissens und Ihrer antrainierten Verhaltensweisen schaffen Sie dennoch die Prüfung!



6 Gedankenexperimente

Wir übernehmen generell nicht den Job des Fahrprüfers! Wir zählen nicht während der Prüfungsfahrt heimlich im Geiste unsere gemachten Fehler zusammen (*Oh, jetzt hab ich vergessen zu blinken, und jetzt kam die Kupplung zu schnell ... und jetzt hat es zu viel geruckelt...*). Danach kommen nämlich die Selbstzweifel, die sichtbare Angst (beispielsweise ein hochroter Kopf) und Symptome wie ein zitternder Kupplungsfuß.

STOPP! Machen Sie sich nicht zu viele Gedanken! Das lenkt nur ab! Niemand kann fehlerfrei fahren. Wenn Sie beim Einparkvorgang den „Zitter-Fuß“ spüren, bitten Sie den Fahrprüfer um eine kleine Fahrtunterbrechung, um den Kupplungsfuß zu entlasten. **Fehler sind völlig normal, nur die Häufung entscheidet über Erfolg oder Misserfolg.**



Tipp: *Werde ich es überleben?* Stellen Sie sich zum Gedankenstopp genau diese Frage. *Es ist eine lächerliche Frage. Natürlich werde ich die Fahrprüfung überleben, doch mein Reptiliengehirn hat dies noch nicht begriffen.* Sie müssen Ihrer inneren Stimme ständig sagen: *Im Fahrschulwagen ist kein Säbelzahn tiger, der mich fressen will.*



7 Konzentration

Ich soll mich nur auf die Fahrt konzentrieren, doch wie? Am besten hilft das Kommentieren oder Vorsagen der Fahrzeugbedienung, nicht laut, sondern leise: *„Ich trete die Kupplung und nehme gleichzeitig das Gas weg, dann schalte ich in den ... oder ich schaue in den Spiegel, dann setze ich den Blinker und drehe ich mich nochmals um.“* So wie ein Flugzeugkapitän zu seinem Kopilot sagt, *„Landeklappen ausfahren“*, ist dies eine Grundlage, um Fehler zu vermeiden, da die Überprüfung zweifach (akustisch und optisch) erfolgt. Insbesondere beim Einparken ist es wichtig, die Abläufe mit einem Reim aus dem Gedächtnis abzurufen, beispielsweise *„Spiegel an Spiegel, einmal rechts, dreimal links.“*



Tipp: Sprechen Sie leise mit sich selbst, indem Sie Ihre einzelnen Fahraktivitäten verbal wiedergeben.

8 Die geteilte Angst?



Im Szenario Ihrer Prüfungsangst steht das Ergebnis jetzt schon fest. NICHT BESTANDEN. Sie schauen von oben nur noch auf die Folgen: *Ich hab so vielen Mitmenschen gesagt, dass ich am Montag Prüfung habe, und alle haben mir die Daumen gedrückt, und nun bin ich durchgefallen. Was soll ich ihnen jetzt nur sagen?*

Warum macht man als Prüfungskandidat seine Prüfung öffentlich? Man erhofft sich dadurch, die Angst teilen zu können. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Wissen mehr als zwei Personen den Prüfungstag sowie die Uhrzeit, steigt die eigene Anspannung, da man es seinen Angehörigen meist recht machen will und sie auf gar keinen Fall enttäuschen möchte. Gleichzeitig sinkt die Wahrscheinlichkeit,

die Prüfung zu bestehen, weil man im Falle des Versagens Rechtfertigungen bzw. Erklärungen abliefern muss. Bei über 30 Personen, die über den Termin informiert sind, sinkt die Wahrscheinlichkeit für eine bestandene Fahrprüfung auf null Prozent. Der Druck wird mit jeder Fahrminute größer.



Tipp: Die Prüfung legen wir alleine ab, und damit braucht es auch nur der zu wissen, der die Prüfung ablegen möchte! Ausgenommen natürlich Arbeitgeber oder Schule. Aber auch hier kann einiges verheimlicht werden, beispielsweise durch einen angeblichen Arzttermin.

9 Helferlein

Finger weg von Beruhigungs- oder Aufputschmitteln! Hierbei handelt es sich um Verstärker, die unsere Reaktionen nur durcheinander bringen. Beruhigungsmittel auf pflanzlicher Basis wie beispielsweise Baldrian haben derweil eine so geringe Wirkung, dass sie von den Stresshormonen nicht wahrgenommen werden. Dennoch kann ein Placebo-Effekt eintreten („*mir hilft das*“). Der Glaube an die Wirksamkeit hilft Ihnen letzten Endes, sich zu beruhigen.



Finger weg von Traubenzucker! Legionen von Prüflingen sind der Meinung, dass es angeblich helfen soll. Doch der Einfachzucker wird vom Körper sofort aufgenommen und führt als Reaktion zu einer Insulinausschüttung. Der Körper reagiert darauf mit einer Senkung des Blutzuckerspiegels und Müdigkeit.

Die folgenden Nahrungsmittel sind hingegen zu empfehlen: Sowohl Schokolade als auch Bananen sind zum einen Nervennahrung und wirken zum anderen stimmungsaufhellend.

Da eine Banane gut sättigt, eignet sie sich vor allem für diejenigen, die vor der Prüfung nichts essen können. Hustenbonbons gelten als Geheimtipp. Wer gern Kaugummi kaut, sollte dies dezent tun.

Stärker als menschliche Hormone sind verschreibungspflichtige Arzneimittel, die nur **auf Anraten eines Arztes** genommen werden dürfen. Hierzu ein Beispiel: Wenn der Prüfling einerseits riesige Pupillen aufweist und in der Prüfung andererseits nicht losfahren kann, weil er die Handbremse statt zu öffnen immer stärker anzieht, muss der Prüfer nach dem siebten Abwürgen die Prüfung abbrechen. Zu Recht zweifelt der Prüfer in dieser Situation an der körperlichen oder geistigen Eignung des Fahrschülers. Wenn **Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss** zu erkennen ist, darf der Fahrschüler die Prüfung gar nicht erst antreten.

Ganz wichtig ist das Trinken (bitte kein Energydrink)! Es wird oft vernachlässigt, obwohl der Elektrolythaushalt ausschlaggebend für die Konzentration ist. Wenn der Mund sich trocken anfühlt, kann das Kurzzeitgedächtnis nicht richtig arbeiten.



Tipp: Eine kleine Flasche Wasser zur Prüfung mitnehmen!



10 Blackout

Der schlimmste Fall, der in der Fahrprüfung eintreten kann, ist der Blackout. Aber keine Sorge, auch dieses Phänomen kann beherrschbar sein!



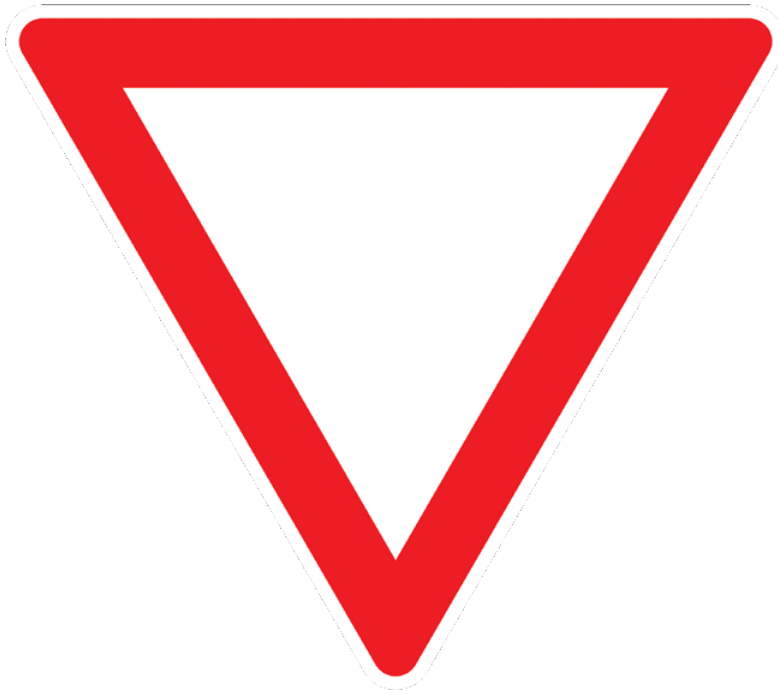
Der Blackout betrifft nur das Langzeitgedächtnis, dabei werden die Synapsen oder Knotenpunkte des Gehirns durch starke Stressoren – wie z.B. Prüfungsangst – unterbrochen. Plötzlich wissen Sie nicht mehr, wie Sie beispielsweise in wenigen Schritten rückwärts einparken können. In dieser Situation gibt es zwei mögliche Reaktionen: kämpfen oder flüchten. Um den Moment der Panik überwinden zu können, müssen Sie sich bewusst machen, dass lediglich die Angst vor dem Versagen Sie daran hindert, einen klaren Gedanken zu fassen. Ein **sofortiger Gedankenstopp** hilft. Schieben Sie negative Gedanken zur Seite. Bewerten Sie die verloren geglaubte Situa-

tion neu („*Ich habe bereits andere Herausforderungen gemeistert und werde auch diese bestehen!*“). **Sammeln Sie sich für einen Moment** und teilen Sie das dem Prüfer mit, um Zeit zu gewinnen. Durch **positives Denken** und das Anwenden einer **Atemübung** (siehe Kapitel 5) durchbrechen Sie den Angstkreislauf. Werden Sie sich klar, dass in der Fahrprüfung selten eine völlig unbekannte Situation vorkommt und Sie somit auf bereits Bestehendes zurückgreifen können. Sobald Sie dem Prüfer gegenüber ein Blackout zugeben, werden Fahrprüfer und Fahrlehrer versuchen, eine angenehme Prüfungsatmosphäre zu schaffen. Der Smalltalk zwischen dem Fahrlehrer und dem Fahrprüfer entspannt Ihre Situation. Gute Fahrprüfer wissen um Ihre Angst und lassen den Kandidaten nicht ins offene Messer laufen. Sobald Sie bereit sind, sollten Sie einen neuen Versuch starten. Bei einem Blackout entscheidet sich, ob Sie ein Läufer oder Kämpfer sind.



Tipp: Sie dürfen Parkübungen zweimal wiederholen, kein Mensch muss auf Anhieb in die Lücke kommen.

11 Die Durchfallquote



Die Prüfung ist eine Art Auswahlprozess, um festzustellen, ob der Prüfling die Fähigkeit zum Führen eines Kraftfahrzeuges besitzt oder nicht. Die Prüfungsanforderungen dürfen weder zu hoch noch zu niedrig ausfallen. Der Fahrprüfer kann bzw. muss bei einem gravierenden Fehler (z.B. beim Übersehen einer roten Ampel oder fehlender Vorfahrtgewährung) die Fahrprüfung abbrechen.

Der Prüfungsabbruch kann auch durch den Fahrlehrer erfolgen, wenn die Fahrweise des Prüflings eine Gefährdung darstellt (Eingriff) oder der Fahrprüfer seine Neutralität offensichtlich nicht gewährleisten kann (Napoleon-Syndrom).



Während einer Fahrprüfung werden dem Prüfling ca. 15 mündliche Anweisungen gegeben, z.B. „nächste Möglichkeit links abbiegen“. Die gestellten Aufgaben sind vom Prüfling selbstständig zu lösen. Wenn also die nächste linke Straße eine Einbahnstraße ist, sollte der Prüfling erkennen, dass er hier nicht

abbiegen kann und bis zur nächsten linken Abbiegung weiterfahren muss. Die Beurteilung durch den Prüfer erfolgt anhand genauer Beobachtung der Verhaltensweisen des Prüflings unter Beachtung gesetzlicher und formaler Vorgaben. Oft muss der Fahrprüfer während der Prüfungsfahrt eine Entscheidungssituation herbeiführen. Wird diese gut gemeistert, hat man die Prüfung bestanden. Im Schnitt liegt die **Durchfallquote** in der praktischen Fahrprüfung, je nach Bundesland und Region, **zwischen 22,5 und 38,5 Prozent**. Noch größer ist die Spanne, wenn man einzelne Fahrschulen betrachtet.



Tipp: Bitte recht freundlich! Wir sind der Gastgeber unserer Prüfung, wir bezahlen alle Anwesenden. Freundlich sein kostet nichts und kommt auf uns zurück.

12 Alles wird gut

Zum Schluss, wenn alles nichts half: Bitte geben Sie nicht dem Prüfer die Schuld, das behindert zum einen die Fehleranalyse (Was lief schlecht?) sowie den Lerneffekt (Was hätte man besser machen können?). Ebenso kontraproduktiv für die persönliche Verarbeitung sind Ausreden über die nicht bestandene Prüfung, wie: „*ich hab es im Nacken*“ (für den fehlenden Schulterblick) oder „*wir haben das noch nie geübt*“ (für fehlerhaftes Einparken). Der Unterschied zwischen Erfolg und Niederlage besteht immer noch darin, dass der Erfolgreiche nach dem Fallen einmal mehr aufgestanden ist. Und dazu zählt auch die Erfahrung einer nicht bestandenen Prüfung. Wer die Theorie-Prüfung bestanden hat, wird auch zu 99,9 Prozent die Fahrprüfung bestehen. Vielleicht nicht beim ersten Mal.

Aber: Alles wird gut. In ein paar Wochen lachen Sie über die Führerscheinprüfung und über Ihre Angst – und in drei Monaten werden Sie einen Fahrschulwagen überholen, der vor Ihnen „herschleicht“.



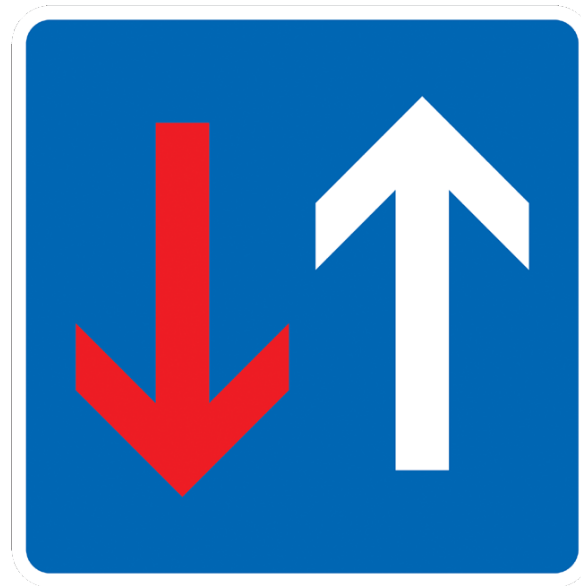
Tipp: Falls Sie die Prüfung nicht bestanden haben, sagen Sie zum Prüfer: „*Ich komme wieder.*“ Er wird Ihnen gerne erläutern, was Sie noch üben sollten. Waren es sehr viele Fehler, sollten Sie bitte nicht den ersten Wiederholungstermin wahrnehmen. Das Einüben und die mentale Verarbeitung dauern meist länger als die Mindestfrist von 14 Tagen.

5. Die anwesenden Personen während einer Prüfung

1 Der Fahrlehrer

„Mein Fahrlehrer schaut so komisch“

Ihr Fahrlehrer kennt Sie als Fahrschüler, als Prüfling hat er Sie noch nicht kennengelernt. Keine Sorge, er leidet mit Ihnen! So wie Sie, sitzt er auf einem „heißen Stuhl“ und wird im Zweifel bei gefährlichen Situationen erst später eingreifen, als er es in einer normalen Fahrstunde getan hätte. Er kann Ihnen jedoch in der Fahrprüfung keine Hilfestellung geben. Sie sollen schließlich zeigen, dass Sie allein Autofahren können.



Grimmig wird Ihr Fahrlehrer nur dann, wenn Sie nicht das umsetzen, was kurz vorher besprochen worden ist. Beispielsweise weil Sie von Anderen gehört haben, dass man es am besten genau anders machen soll. Falls Ihr Fahrlehrer daraufhin ständig verkrampt lächelt, versucht er nur Ihr Gedankenlesen positiv zu beeinflussen.

2 Der Fahrprüfer, das unbekannte Wesen

Nur im Auto sitzen?

Über 2.500 amtlich anerkannte Sachverständige oder Prüfer führen etwa 1,5 Millionen Fahrprüfungen pro Jahr durch. Dabei wird der Beruf des Fahrprüfers zu 98 Prozent von Männern ausgeübt. Für die Qualifikation wird entweder ein abgeschlossenes Studium der Fachrichtung Maschinenbau oder Elektrotechnik (FH, TU, TH) zum aaS (amtlich anerkannten Sachverständigen) oder eine Berufsausbildung als Kfz-Meister zum aaP (amtlich anerkannten Prüfer) vorausgesetzt. Darüber hinaus benötigt der angehende Fahrprüfer **alle** Fahrerlaubnis-Klassen. Ein einfacher Beruf ist es also nicht.

Nur zwei Typen?

Der Fahrprüfer ist entweder beim TÜV oder bei der DEKRA angestellt. Seine Aufgabe ist die Begutachtung der Fahreignung, die er am Ende mit **bestanden** oder **nicht bestanden** beantworten muss. Ein „Vielleicht“ gibt es in dieser Situation nicht.

Jeder Mensch ist anders, somit ist jeder Fahrprüfer anders. Grundsätzlich werden Fahrprüfer in zwei Typen eingeteilt: Der „**prüfungsbezogene und ganzheitlich orientierte Prüfer**“ und der „**formal administrativ orientierte Prüfer**“. Letzterer hält sich eher stärker an die vorgegebenen Prüfungsrichtlinien, bei deren engerer Auslegung nur eine



Fahrprüfer indirekte Hinweise geben kann. Die Nachfrage, ob der Prüfling das Ortsausgangsschild gesehen hat, kann sich z.B. darauf beziehen, die Geschwindigkeit von 50 km/h auf die Geschwindigkeit außerorts anzupassen. Zudem bedeuten Anweisungen wie „Fahren Sie bitte Richtung Hauptbahnhof!“, dass zeitnah ein Hinweisschild erscheint. Hier wird geprüft, ob der Fahrschüler zum einen aufmerksam die Straßenschilder verfolgt und zum anderen sich richtig einordnen kann, um später ein bestimmtes Ziel erreichen zu können.

Minderheit bestehen würde. Der ganzheitliche Prüfer ist in der Lage, die Anspannung des Prüflings mit paradoxen Instruktionen zu überwinden („Heute nehmen wir das andere Links!“), wenn beispielsweise links und rechts vom Fahrschüler verwechselt werden.

Generell dürfen Fahrprüfer während der Fahrt keine Fragen an den Prüfling richten, beispielsweise nach Geschwindigkeitsbegrenzung oder der Identifikation von Schildern. Es ist aber möglich, dass der

In Gottes Hand?

Jeder Fahrprüfer hat seine eigene Prüfungsstrategie, wobei die Prüfungsrichtlinien die Vorgaben und den Handlungsrahmen abstecken. Eine gewisse gestalterische Freiheit in Bezug auf Inhalt und Verlauf der Prüfungsfahrt sowie Prüfungsatmosphäre ist dennoch gegeben, da die subjektive Auslegung der Gesetzestexte individuell verläuft.



Ferner ist der Prüfungsablauf nur zu einem Teil planbar. Der weitaus größere Teil ergibt sich rein situativ. Zum Beispiel dadurch, dass der Prüfling falsch abbiegt und der Fahrprüfer somit eine andere Strecke wählen muss.

Bei erkennbarer Überlastung des Prüflings kann der Prüfer entweder eine Änderung des Streckenverlaufs vornehmen, eine Hilfestellung leisten oder eine Gelegenheit zum Prüfungsabbruch suchen – da entscheidet die Stimmung sowie die Tagesform des Fahrprüfers mit.

Der Abschluss der Prüfung ist aus Sicht des Fahrprüfers mit Unsicherheiten und Entscheidungskonflikten verbunden: Ist es ein Ausbildungsmangel (der Prüfling kann es nicht) oder liegt es am Prüfungsstress? Der Maßstab des richtigen Fahrens (so wie es das Gesetz vorschreibt) ergibt einen Sollzustand, der als Maßstab zur Entscheidung dient. **Die Größe der Diskrepanz zwischen erwarteter Leistung und gezeigtem Verhalten bestimmt die Entscheidung des Fahrprüfers.** Diese Entscheidung ist nicht einfach. Bei etwa jeder zehnten Fahrprüfung ist der Fahrprüfer unsicher in seiner Bewertung, ob er den Führerschein aushändigen soll oder nicht.

Die gute Botschaft!

Bei einer zu hohen Durchfallquote wird die Prüfungsrichtlinie zu streng ausgelegt. Ist die Durchfallquote zu gering, macht der Prüfer es den Prüflingen zu einfach. Da der Prüfer auch nur ein Mensch ist, kennt er seine eigene Durchfallquote, wie auch die seiner besuchten Fahrschulen und wird einen Ausgleich finden. Für ihn gilt immer: Nach der Prüfung ist vor der Prüfung.

6. Mentales Training



Mentaler Stress beeinträchtigt bei vielen, trotz bester Vorbereitung, die Prüfungssituation. Dagegen hilft das mentale Training. Genauso wie der Stoff und das Üben selbst kann mentales Training erlernt werden. Gut vorbereitet, können Sie vor und während der praktischen Prüfung gezielt entspannen und somit erfolgreich fahren!

Ein wenig Nervosität ist gesund

Erhöhte Anspannung vor und während der Führerscheinprüfung ist völlig normal. Der Adrenalinspiegel steigt, Muskeln und Nerven sind gespannt und der Puls ist erhöht. Dies ist eigentlich positiv, denn es steigert das Reaktionsvermögen. Eine zu große Anspannung führt jedoch zu Ängsten und

Stress-Attacken. Herzrasen, Zittern, Schwitzen und Enge im Hals, Schwindel, Bauchschmerzen und Übelkeit sind sichere Zeichen von mentalem Stress. Die Überanspannung blockiert den Austausch zwischen den Nervenzellen und führt zum gefürchteten Blackout.

1 Holen Sie den Fahrlehrer mit ins Boot

Sprechen Sie mir Ihrem Fahrlehrer über Ihre Angst

Prüfungsstress entsteht meist aus einem „Wenn-Dann“-Angstszenario. Er blockiert uns oft Tage und Wochen vor der Prüfung, führt zu Panikattacken und Schlafstörungen. Wir befürchten, in der Prüfung zu zittern, den Wagen abzuwürgen. Der Prüfer erscheint uns als „großer Unbekannter“, vor dessen Augen wir bedingungslos bestehen müssen, aber total versagen.

Um dieses Angstbild in den Griff zu bekommen, sollten Sie Ihre Ängste aufschreiben. Welche Situationen sind für Sie besonders schwierig? Was hat Ihnen während der Fahrstunden geholfen, sie zu meistern? Ein Gespräch mit dem Fahrlehrer hilft, die Situationen durchzusprechen und gegebenenfalls noch einmal zu üben. Sprechen Sie den Fahrlehrer ruhig auch auf die Prüfungsangst an. Bitten Sie ihn, bei Stress ein Zeichen zu vereinbaren und ein daran gekoppeltes Beruhigungssignal.

2 Reine Kopfsache

Die Fahrprüfung als „positiven Film“ einspeichern

Ersetzen Sie Ihr Horror-Szenario vom Prüfungstag mit einem positiven Vorstellungsbild, etwa so:

Die Prüfung ist mein großer Tag! Ich habe sorgfältig und fleißig gelernt sowie geübt. Sicher lenke ich das Fahrzeug durch den Verkehr. Auf plötzliche Situationen reagiere ich gelassen. Ich fahre sicher und konzentriert weiter. Wenn ich einen Fehler mache, atme ich tief durch und fahre weiter. Ich lenke das Fahrzeug sicher in die Zielgerade. Man gratuliert mir zur bestandenen Prüfung.

Solche Affirmationen können Sie sich wie Vokabeln an den Kühlschrank heften, etwa: „*Ich bin mutig und gelassen, und lenke mein Fahrzeug bis ins Ziel.*“



Imaginationsübung zur praktischen Fahrprüfung

Sie können sich zudem verschiedene Verkehrssituationen, die Sie durchlebt haben, einspeichern und vor dem Zubettgehen vor Ihrem geistigen Auge ablaufen lassen: eine Stadtfahrt. Sie nähern sich einem Kreisverkehr. Sie beachten die Vorfahrt und warten auf freie Fahrt. Danach schauen Sie rechts in den Seitenspiegel und über die Schulter und biegen dann in den Kreisverkehr ein. An der zweiten Ausfahrt biegen Sie rechts ab...usw.

Dieselbe Situation wird in der Prüfung möglicherweise nicht auftauchen, doch sind Sie durch die Imagination auf jeden Fall selbstsicherer und entspannter.

3 Atemtechniken

Ruhiges, entspanntes Atmen üben

Atemtechniken sind wichtige Unterstützer beim mentalen Training. Hier ein paar einfache Atemübungen, die dem Stress schon vor der Prüfung den Wind aus den Segeln nehmen:

Die Atemdrossel: Atmen Sie ohne anzuhalten tief ein und wieder aus, halten Sie dann den Atem einige Sekunden lang an. Dabei zählen Sie gedanklich langsam mit. Dann atmen Sie wieder ohne anzuhalten tief ein und wieder aus, halten Sie den Atem erneut für einige Sekunden an. Wiederholen Sie diese Übung einige Minuten, bis sich Ruhe und Entspannung einstellt.

Die Gehirnknoöpfe-Übung: Diese Übung gilt als Muntermacher und macht Sie wach und aufmerksam. Atmen Sie aktiv und entspannt. Dabei legen Sie Daumen und Zeigefinger der linken Hand vor die Brust und rubbeln die kleinen Vertiefungen links und rechts unterhalb des Schlüsselbeins. Die rechte Hand massiert den Bauchnabel. Schließen Sie die Augen und reiben Sie die Gehirnknoöpfe weiter. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Sie können sich hierzu auch eine Verkehrssituation vorstellen. Wechseln Sie nach 20 Sekunden die Hände.

Das Handkanten-Klopfen: Klopfen Sie mit der Handkante der einen Hand abwechselnd auf die Handfläche der anderen Hand. Atmen Sie dabei ruhig und entspannt. Sie können dazu ein positives Mantra sprechen: *„Ich schaffe meine Prüfung. Ich werde mein Ziel erreichen. Kleine Fehler bringen mich nicht vom Ziel ab.“*

Die Achten-Übung: Setzen Sie sich, legen Sie einen Fuß auf das andere Knie und legen die Hände gegengleich gekreuzt darüber. Atmen Sie mit geschlossenen Augen tief ein und aus. Drücken Sie beim Ausatmen die Zungenunterseite gegen den Gaumen. Dabei sagen Sie zu sich selbst: *„Ruhe und Gelassenheit.“* Dann lösen Sie die Haltung und drücken alle linken und rechten Fingerspitzen gegeneinander. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus.

Alle Übungen entstammen übrigens der energetischen Psychologie. Weitere umfangreichere Atemübungen bieten das Autogene Training, die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen und das Yoga.

7. Fazit



Sie haben eine Reihe an wertvollen Hinweisen für Ihre Vorbereitung zur praktischen Fahrschulprüfung an die Hand bekommen. Nun liegt es an Ihnen! Setzen Sie das Gelernte in Ihrer Prüfung um! Reden Sie sich vor der Prüfung innerlich gut zu, denn Ihre Gedankenwelt ist in dieser Situation ausschlaggebend für Ihre mentale Stärke. Sollten Sie während der Prüfung den Faden verlieren, so geben Sie dies ruhig zu. Jeder Prüfer wird Ihre Nervosität verstehen und seine Frage oder Aufgabe wiederholen.

Abschließend soll Ihnen das goldene Regelwerk über das Autofahren nicht vorenthalten werden. Die folgenden Regeln behalten auch nach dem Erhalt des Führerscheins volle Gültigkeit und sollten in Ihrem Fahralltag regelmäßig Anwendung finden. Gute Fahrt!

Die goldenen 10 Regeln beim Autofahren

- ➔ 1. **Achten Sie auf die Verkehrsschilder!** Das Übersehen eines Schildes kann fatale Auswirkungen nach sich ziehen!
- ➔ 2. **Fahren Sie vorausschauend!** Beobachten Sie den Verkehr und ordnen Sie sich z.B. bei einem Hindernis (ein haltendes Fahrzeug) frühzeitig auf einer anderen Spur ein.
- ➔ 3. **Als Autofahrer sollte man stets für andere Verkehrsteilnehmer mitdenken.** Nicht selten fährt beispielsweise ein Radfahrer auf der falschen Fahrbahn. Als Autofahrer wären Sie bei einem Zusammenstoß geschützt, der Radfahrer jedoch nicht. Achten Sie v.a. auch auf Kinder, welche jederzeit achtlos auf die Straße rennen können! **Fußgänger und Radfahrer** gelten daher im Straßenverkehr **als Könige!** Fahren Sie vorsichtig und zeigen Sie Nachsicht!



- ➔ 4. **Achten Sie auf die vorgeschriebene Geschwindigkeitsbegrenzung.** Sie dient als Richtwert, fahren Sie zu schnell, riskieren Sie möglicherweise Ihr Leben und das Leben anderer Verkehrsteilnehmer. Fahren Sie zu langsam, behindern Sie andere!
- ➔ 5. Schalten Sie bei beschleunigendem Tempo die Gangschaltung hoch. Achtung Sie beim Anfahren darauf, dass nicht der falsche Gang eingestellt ist und Sie den Motor abwürgen.
- ➔ 6. Für das Abbiegen gilt eine klare Vorgehensweise: Setzen Sie den Blinker! Damit zeigen Sie den anderen Verkehrsteilnehmern, in welche Richtung Sie fahren möchten. Schauen Sie als nächstes in die Rückspiegel und machen Sie einen Schulterblick! Wenn der Verkehr es zulässt, ordnen Sie sich in Ihre neue Spur ein. **Also blinken - Verkehr beobachten - einordnen!**
- ➔ 7. Beim Abbiegen auf großen Kreuzungen sollten Sie gerade in Ihrer Spur stehen bleiben und erst einschlagen, wenn Ihnen kein Gegenverkehr mehr entgegenkommt. **Kreuzungen müssen mit einem Zug überfahren werden**, halten Sie also Kreuzungen immer frei.
- ➔ 8. Für das Auf- und Abfahren von der Autobahn gilt: der Auffahrtsstreifen ist zum Beschleunigen da, der Abfahrtsstreifen hingegen zum Bremsen. Behindern Sie keine Verkehrsteilnehmer, indem Sie diese ausbremsen!

- ➔ 9. Wenn Sie sich einem **Stoppschild** nähern, reicht es nicht Schrittempo zu fahren. Sie müssen an der vorgegebenen Haltelinie komplett zum Stehen kommen.
- ➔ 10. **Lassen Sie sich beim Einparken alle Zeit der Welt!** Sie sollten sich weder vom Prüfer noch von anderen Verkehrsteilnehmern unter Druck setzen lassen!



Autor:

Thomas Ihle, Polizeibeamter a.D.,
ist Fahrschullehrer und DVR-Moderator.

Bildernachweise:

Alle verwendeten Bilder entstammen Fotolia.de und Flickr.com.
Die Verkehrsschilder finden sich hingegen auf Führerschein24.net.