



Die anstrengendste Zeit des Jahres: Wie Sie trotz Stau-Chaos beim Autofahren Ruhe bewahren



Willkommen im Winter – der gemütlichsten, aber auch stressigsten Zeit des Jahres. Zu keinem anderen Zeitpunkt sind die Straßen so verstopft und die Stimmung unter Autofahrer*innen so aufgeheizt wie jetzt. Wir schauen uns an, woran das liegt und wie Sie beim Autofahren entspannen und mental entschleunigen.

Wenn Sie regelmäßig mit dem Auto fahren, berufsbedingt pendeln und vor allem in Großstädten unterwegs sind, dann sind Sie in Sachen Stau garantiert leiderprobt. Besonders nervenaufreibend wird's, wenn es Richtung Jahresende geht: In keiner Jahreszeit gibt es so viele Staus wie im Winter. Woran liegt das und was können Sie tun, um ruhig zu bleiben?

Stauhauptstadt Berlin: Warum staut es sich besonders in Städten?

Berlin ist nicht nur Landeshauptstadt, sondern auch Stauhauptstadt: 2018 haben Autofahrer und Autofahrerinnen durchschnittlich 154 Stunden durch stockenden Verkehr und Stau verloren. Dicht gefolgt sind die Berliner von München und Hamburg – auch hier wird es auf den Straßen eng und die Staus immer länger. Ein Trend, der so schnell nicht abbrechen wird: Der ADAC glaubt, dass Staus noch weiter zunehmen werden. Die Gründe: Der öffentliche Nahverkehr ist nicht attraktiv genug und immer mehr Menschen wohnen aufgrund hoher Mieten in Randgebieten und pendeln zum Arbeiten mit dem Auto in die Stadt. Auch die Lage



mancher Städte begünstigt Staus: So sind zum Beispiel Hamburg und Bremen durch Flüsse getrennt. Pendler haben keine andere Wahl, als Tunnel oder Brücken zu nutzen – und da staut es sich entsprechend. Aber warum nimmt das Stauaufkommen im Winter zusätzlich zu?

Mehr Staus im Winter: Volle Straßen, vorsichtiges Fahrverhalten, blanke Nerven

Nordrhein-Westfalen, Mitte November 2019, überall Stau: Zeitweise staute es sich 300 Kilometer weit. Aber warum? Im November sind die Herbstferien vorbei, es wird frisch um die Nase und viele steigen vom Fahrrad aufs Auto um. Hinzu kommt, dass der November kein klassischer Urlaubsmonat ist – die meisten von uns sind zu Hause, pendeln zur Arbeit und erledigen Jahresend-to-dos. Doch das ist noch nicht alles: Nasse Straßen, frühe Dunkelheit und noch nicht alle haben Winterreifen – das sorgt für vorsichtiges Fahrverhalten und entsprechend Stau. Auch Scheinwerfer und Lichter wirken durch beschlagene oder nasse Scheiben oft verzerrt und vergrößert. Das verunsichert und macht uns zu zaghafteren Autofahrer*innen.

igens sind im November und Dezember noch nicht einmal die



meisten Menschen mit dem Auto unterwegs. Hier ist Frühlingsmonat Mai Spitzenreiter. Die Fahrweise in der kalten Jahreszeit sorgt also letztlich mit für die Staurekorde. Und die sorgen wiederum für blanke Nerven, ungemütliche Feierabende und angestaute Wut hinterm Steuer. Weil das bekanntermaßen niemanden gut tut, haben wir geschaut, was Sie machen können, um entspannt zu bleiben.

So bleiben Sie beim Autofahren ruhig und entspannt

Wir alle wissen: Wir können weder beeinflussen, wer mit uns auf der Straße unterwegs ist, noch wie er oder sie fährt. Bleiben Sie deswegen bei sich – insbesondere bei anstrengenden Fahrten und Verkehrsteilnehmer*innen, die Ihnen die Nerven rauben. So geht's:

Go with the flow

Passen Sie Ihre Fahrweise an den Verkehrsfluss an. Denn noch stressiger wird's, wenn Sie sich bei Überholversuchen aufregen, langsamere Verkehrsteilnehmer verfluchen oder selbst zur/zum Drängler*in werden. Defensives Fahren kann laut TÜV auch helfen, Staus gar nicht erst entstehen zu lassen: Denn wer auf freier Bahn



viel Gas gibt und dann heftig abbremsen muss, zwingt nachfolgende Autofahrer*innen ebenfalls zum abrupten Bremsen. Ein Domino-Effekt, der für Stau sorgt.

Bei sich bleiben und Empathie walten lassen

Seien wir mal ehrlich: Wir alle machen Fehler, auch beim Autofahren. Und während wir die eigenen Fehler für ganz normal halten, hängen wir uns gern an Fehlern anderer auf. Der eine schleicht, die andere blinkt zu spät und der nächste scheint nicht zu wissen, wo er hin will. Anstatt den eigenen Puls jedes Mal hochschellen zu lassen, unser Tipp: Atmen Sie mehrere Male tief durch, bleiben Sie bei sich und erinnern Sie sich, dass die meisten Menschen nicht mit Absicht den Verkehr behindern. Und wenn Sie merken, dass Ihre Hutschnur kurz vorm Platzen ist, hilft ein beruhigendes Selbstgespräch: „Ich bleibe ganz ruhig.“

Gute Musik und gute Gespräche

Okay, Sie stehen im Stau und nichts bewegt sich. Jetzt heißt es: aussitzen und das Beste draus machen. Wie? Haben Sie auf jeden Fall Ihre Lieblingsmusik griffbereit. Eine kleine Party im Stau hat noch niemandem geschadet. Wenn Sie eine Freisprechanlage installiert haben, ist jetzt auch ein guter Moment, um einen Freund anzurufen – nicht, um sich über den Stau auszulassen, sondern um zu hören, was es im Leben des anderen so Neues gibt. Da kommt man schließlich im Alltag nur selten zu. Eine freundliche Stimme am anderen Ende der Leitung macht den Stau erträglich. Versprochen.

Keep smiling



Wenn die Stimmung im Stau immer schlechter wird, werden andere Verkehrsteilnehmer*innen gern verflucht – und das jagt die Laune noch weiter in den Keller. Deswegen sollten Sie zum Gegenangriff übergehen: Mit einem Lächeln. Lächeln Sie Nebenfrau oder Nebenmann im Stau einfach mal an – eine Geste, die sehr wahrscheinlich zurückkommt und für Glückshormone sorgt.

Richtig runterkommen: Unterwegs, am Rastplatz oder zu Hause

Manchmal liegen die Nerven so blank, dass eine 10-minütige Pause auf dem Rastplatz Sinn macht. Oder Sie sind bereits zu Hause angekommen, aber der Stress sitzt noch in den Knochen. So sorgen Sie für Entspannung:

Ein Trend, der aktuell online kursiert, heißt „**Oddly Satisfying**“ und steht für entspannende Kurzvideos. Ein paar Sekunden „Oddly Satisfying“ können den Fokus vom Stress ablenken und für Entschleunigung sorgen. Ein paar Beispiele:

Mehr Autoversicherung, weniger Zeitverschwendung.



Noch mehr Oddly-Satisfying-Videos gibt's auf unserer Pinterest-Seite.

Anspannung bauen wir besonders gut **über den Körper** ab.

Deswegen versacken Sie zu Hause am besten nicht direkt auf dem Sofa, sondern machen entweder einen kurzen Spaziergang oder – wenn Sie auf dem Rastplatz pausieren – ein paar Hampelmänner. Auch super: Alle Muskeln im Körper anspannen und wieder loslassen. Ein paar Mal wiederholen, geht auch wunderbar im Sitzen oder Liegen. Tipp für rote Ampeln: Ausgiebig strecken und Hände am Lenkrad anspannen und entspannen.

Was tut Ihnen gut? Ein leckerer Tee oder ein paar Seiten in einem Roman schmökern? Auch eine heiße Dusche hilft nach einem Stress-Tag, um das Chaos einfach wegzuspülen. Also, tun Sie sich am Abend was Gutes. Der Tag war anstrengend genug.

fitmedi-akademie.de

zdf.de

rp-online.de

dzonline.de

← 1 / 42 →

Related Posts:

1. So geht umweltbewusstes Autofahren: Vom Autokauf bis zum richtigen Fahrverhalten
2. Auto beladen: Die wichtigsten Tipps und Vorschriften





Service

Schaden

Mein Konto

Hilfe

Kontakt

Über Uns

Unternehmen

Blog

Jobs

Rechtliches

Erstinformation

Impressum

Datenschutz

Folgen Sie uns

© 2022 nexible GmbH

