

Anti-Stress-Tipps für Autofahrer

24.09.2012, 08:39 | Logistik & Transport

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

Deutschland ist ein Land der Autofahrer. Im Durchschnitt verbringt der Deutsche circa 2 Jahre des Lebens in seinem geliebten Vehikel. Menschen, die beruflich unterwegs sind, können diese Zeitspanne noch deutlich überschreiten.

Autofahren kann Spaß machen, wie uns die Werbung suggeriert. Doch wie kaum eine zweite Sache – persönliche Beziehungen einmal ausgeklammert – bietet die Teilnahme am Verkehr auch ein erhöhtes Stresspotenzial. Wer weiß nicht aus eigener Erfahrung wie stressend es sein kann, im Stau zu stehen. Oder denken Sie nur an den Fahrradfahrer, der sie an der Kreuzung geschnitten hat.

Damit eine der schönsten Nebensachen der Welt aber eine keine dauerhafte Stressbelastung ist, hat Dipl.-Psychologe Thomas Lang eine Reihe von Stresstipps für optimales Stressmanagement im Auto und für unterwegs zusammengetragen. Hier also der Drive-In-Stress-Free-Way...

Zunächst ein wichtiger Rat für den Kopf. Stress macht man sich zum Großteil selbst. Die Wahrnehmung der Situation ist entscheidend dafür verantwortlich, ob es zu der bekannten Stressreaktion mit einer erhöhten hormonellen Ausschüttung von Adrenalin und Kortisol kommt. Erst wenn wir etwas als Angriff und Bedrohung wahrnehmen, reagiert unsere Körper mit Fight, Flight oder Freeze.

Die Lösung des Stresses beginnt also mit einer neuen Sichtweise der Dinge. Dabei kann man sich die Methode der Jesuiten zu Nutze machen. Wenn die Gläubigen einem Menschen begegnen, der Widerstände in ihnen wachruft, denken Sie bewusst: „Friede sei mit Dir“. Sie senden dem Anderen positive Gedanken. Was sich zunächst esoterisch anhört, wird durch wissenschaftliche Studien gestützt. Menschen, die positiv über andere denken oder sogar für andere beten, fühlen sich insgesamt wohler und zeigen weniger gesundheitliche Problem. Für Autofahrer bedeutet das: Wenn einem die Vorfahrt genommen wird, sollte man besser nicht fluchen. Für das eigene Gleichgewicht ist es hilfreicher, dem anderen etwas Nettes zu wünschen und sich klar zu machen, dass niemand fehlerfrei ist. Beten beim Autofahren – warum eigentlich nicht! Der nächste Geisterfahrer kommt bestimmt.

Die positive Wirkung von Musik auf das Stressempfinden ist ebenfalls belegt. Das gilt besonders für klassische Musik. Aggressive Musik fördert eher die Wut, erhöht den Blutdruck und führt zu Konflikten mit dem Umfeld. Mischen Sie sich eine Kassette oder laden sie sich ein paar positive Songs auf ihren iPod. Das ist der beste Airbag für die Seele, wenn sie mal wieder unverhofft auf die Bremse treten müssen.

Wer viel im Auto sitzt, bewegt sich zu wenig. So können sich schnell Verspannungen einstellen. Ein verspannter Körper begünstigt einen unruhigen Geist. Während des Autofahrens ist oft keine Zeit für Entspannungsübungen und auch den Freiraum, um kurz auf den Rastplatz zu fahren, gibt es manchmal nicht. Hier kann eine kleine Yoga-Übung an der Ampel helfen. Sie nennt sich „Löwengesicht“. Dabei werden die Gesichtsmuskeln geweitet. Man reißt die Augen weit auf, öffnet den Mund so weit wie möglich und beginnt mit Augen und Zunge zu kreisen. Das Ganze erinnert an einen brüllenden Löwen. Danach wurden alle Gesichtsmuskeln stimuliert und über Stirn, Augenpartie und Kiefermuskulatur huscht ein wohliger Schauer. Und eventuell auch über die Passanten auf dem Zebrastreifen, die einen dabei beobachten.

Sollten andere Verkehrsteilnehmer einen tatsächlich verwundert hinterhersehen, sollte man selbst entspannt über sich lachen. Das wäre ein weiterer wichtiger Anti-Stress-Tipp: Nehmen Sie den nächsten Stau mit Humor. Ihr Zeitmanagement ist optimal. Wenn Sie in Eile sind, gehen – pardon – fahren Sie eben langsam oder gar nicht!

Portrait

Innere Stärke bietet Beratung, Coaching und Trainings für mehr Lebensfreude in Beruf und Freizeit. Dipl.-Psych. Thomas Lang bietet wissenschaftlich fundierte Trainings, die einen erfolgreichen Transfer sichern. Lernen macht Freude und eine positive Veränderung stellt sich schnell ein. Selbstmanagement, Stressmanagement und soziale Kompetenz lauten die Seminare, die in offener Form und maßgeschneidert für Firmen angeboten werden. Innere Stärke auf Basis psychologischen Wissens ideal für die Praxis.

News-ID: 665516 • Views: 1004 (Stand: 02.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/665516/Anti-Stress-Tipps-fuer-Autofahrer.html>