

Die 21 Arbeitsblätter

Dies sind alle Arbeitsblätter des Bandes in DIN A4, zum Ausdrucken und Beschreiben. Du kannst jedes Blatt so oft ausdrucken, wie du es brauchst – auch die dreizehn, für die im Buch keine Kopiervorlage steht.

Die ausgefüllten Beispiele stehen nicht hier, sondern im Buch. Das ist Absicht: Die Blätter hier sind zum Schreiben da, die Beispiele zum Lesen. Leg das Buch daneben, wenn du nicht weiterweißt – die Erläuterung zu jedem Blatt steht im Kapitel mit derselben Nummer.

Der Schreibraum ist größer als im Buch. Eine Ausfülllinie misst hier 12,9 statt 8,5 Millimeter, und die Zeilen sind 60 Prozent breiter.

BLATT 5 · ZU KAPITEL 5

Was in meiner Anordnung steht

Zu Kapitel 5

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Wann du es ausfüllst: Heute, mit dem Schreiben vor dir, an einem Stück. Sieben Punkte, eine halbe Stunde.

Wie es gemeint ist: Links steht, was du bisher gedacht hast. Rechts steht, was tatsächlich dort steht – abgeschrieben, nicht zusammengefasst. Darunter, woher du es hast. Die linke Spalte steht nicht da, damit du dich schämst. Sie steht da, damit du den Abstand siehst.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Alle sieben Punkte gelten unverändert. Bei Punkt 3 tritt an die Stelle der Rückwärtsrechnung die zweite Zeile: ob du eine Verlängerung beantragt hast und wann. Bei dir ist das der Punkt, an dem die meiste Zeit zu gewinnen ist.

Wenn du das Schreiben nicht mehr hast: Fordere es an, bevor du weiterliest. Ohne dieses Papier arbeitet der ganze Rest des Buches ins Blaue.

Die sieben Punkte

- 1 Warum ich untersucht werden soll – die Tatsachen,
auf die sich die Behörde stützt

Was ich dachte: _____

Was tatsächlich dort steht:

Woher ich das habe (Seite/Absatz): _____

Womit die Behörde begründet, dass sie schon jetzt

eingreift: _____

☐ steht nicht darin

2 Welche Frage geklärt werden soll – im Wortlaut

Was ich dachte: _____

Was tatsächlich dort steht:

Woher ich das habe: _____

3 Bis wann ich das Gutachten vorlegen soll – die Vorlagefrist

Was ich dachte: _____

Was tatsächlich dort steht: Datum: _____

Woher ich das habe: _____

Verlängerung beantragt? ☐ nein ☐ ja, am _____

☐ bewilligt bis _____

4 Was dort steht über den Fall, dass ich nichts vorlege

Was ich dachte: _____

Was tatsächlich dort steht:

Woher ich das habe: _____

5 Wer das Gutachten bekommt

Was ich dachte: _____

Was tatsächlich dort steht:

Woher ich das habe: _____

☐ steht nicht darin

6 Was ich mitbringen, abgeben oder selbst veranlassen soll

Was ich dachte: _____

Was tatsächlich dort steht:

Woher ich das habe: _____

☐ steht nicht darin

7 Was ich daraus nicht verstehe

Was ich damit mache:

- ☐ bei der Behörde nachfragen, am _____
- ☐ Akteneinsicht beantragen, am _____
- ☐ zum Fachanwalt, am _____
- ☐ nichts, es ist geklärt

Zu Punkt 3. Diese Zeile hat zwei Bedeutungen, und du brauchst beide. Einmal ist sie der Tag, bis zu dem das Gutachten vorliegen soll – darauf kommt Kapitel 25 zurück. Und sie ist die **kürzeste** Zeit, über die deine Arbeit läuft, nicht die längste – darauf kommt Kapitel 21 zurück.

Zu Punkt 1 – die letzte Zeile. Diese Zeile betrifft nur Leser, die ihren Führerschein noch haben – bei einer Neuerteilung nach Entzug stellt sich die Frage nicht. Gemeint ist der Satz, mit dem die Behörde begründet, warum sie **jetzt schon** untersuchen lässt und nicht erst später. Er steht meistens dicht bei der Tatsachenaufstellung und ist oft nur zwei Zeilen lang. Findest du ihn nicht, kreuz an und trag die Sache in Punkt 7 ein. Bewerte sie nicht selbst – dafür ist ein Fachanwalt da, und für ihn ist diese Zeile die erste, die er lesen will.

Zu Punkt 5. In den meisten Schreiben steht dazu nichts, und das ist richtig so: Die Behörde bekommt das Gutachten nicht. **Du bekommst es.** Du beauftragst die Stelle, und die Stelle schuldet es dir; ob du es weitergibst, entscheidest du. Was daran hängt, steht in Kapitel 25. Steht in deinem Schreiben nichts dazu, kreuz das an und lass es so.

Zu Punkt 7. Wenn diese Zeile leer bleibt, sieh noch einmal hin. Sieben Seiten Behördendeutsch versteht man beim ersten Lesen nicht vollständig.

Die eine Rechnung

Meine Frist läuft ab am _____

minus Zeit für das Gutachten

(frag bei der Stelle nach) _____ Wochen

minus Wartezeit auf einen Termin

(frag bei der Stelle nach) _____ Wochen

Bis dahin bleiben mir für die Vorbereitung: _____ Wochen

☐ Das reicht.

☐ Das reicht nicht → Verlängerung beantragen, und zwar jetzt.

Die beiden Zahlen bekommst du mit einem Anruf. Es ist derselbe Anruf, mit dem du später den Termin machst – du musst ihn nur einmal früher führen.

Heb dieses Blatt auf. **Du brauchst es zweimal wieder:** in Kapitel 7, wenn du deine eigene Liste neben die der Behörde legst – und in Kapitel 25, wenn das Gutachten da ist. *Kopiervorlage im Downloadbereich.*

BLATT 6 · ZU KAPITEL 6

Meine Weiche

Zu Kapitel 6

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

So füllst du das Blatt aus

Kreuz nur an, wenn dir eine bestimmte Fahrt oder eine bestimmte Zeit dazu einfällt. Eine Zeile ohne Fahrt dahinter ist keine Zeile.

Wenn ein Block ganz leer bleibt, lies ihn ein zweites Mal, langsam.

Wer sich kleiner macht, als er ist, spart sich keine Arbeit. Er verschiebt sie nur an eine Stelle, an der sie teurer wird.

Mit Bleistift, weil du das Blatt nach Kapitel 7 noch einmal in die Hand nimmst.

Block 1 – Gewohnheit

☐

Ich habe gewusst, dass ich zu schnell bin, und bin es trotzdem gefahren.

☐

Bei mir kam es auf Minuten an. Die habe ich mir auf der Strecke geholt.

☐

Ich habe die Regel gekannt und mir gesagt: Bei mir ist das etwas anderes.

☐

Nach einem Bußgeld habe ich ein paar Tage aufgepasst und dann wieder wie vorher.

☐

Ich habe gewusst, wo geblitzt wird, und bin dort langsamer gefahren.

☐

Solange nichts passiert ist, war es für mich in Ordnung.

☐

Auf mein Können habe ich mich verlassen, wenn es eng wurde.

☐

Ich habe mir vorgenommen, es zu lassen, und es hat ein paar Wochen gehalten.

Block 2 – Anspannung

☐	Nach einem schlechten Tag bin ich anders gefahren als nach einem guten.
☐	Wenn mich jemand geschnitten hat, habe ich es zurückgegeben.
☐	Mit Beifahrer bin ich schneller oder riskanter gefahren als allein.
☐	Beim Fahren bin ich runtergekommen. Manchmal bin ich nur deshalb losgefahren.
☐	Vorschriften gehen mir grundsätzlich gegen den Strich.
☐	Es gab Fahrten, bei denen ich hinterher nicht mehr sagen konnte, wie schnell ich wirklich war.
☐	Andere sagen über mich, ich sei am Steuer ein anderer Mensch.
☐	In mein Auto habe ich mehr Zeit oder Geld gesteckt, als ich anderen gegenüber zugebe.

Block 3 – Mehr als Verkehr

☐	Ich bin außerhalb des Straßenverkehrs verurteilt worden, oder es läuft ein Verfahren gegen mich.
☐	Ich stehe unter Bewährung.
☐	Mir ist schon einmal wegen meines Verhaltens gegenüber anderen eine Therapie oder Beratung nahegelegt worden.

Was du damit machst

Es geht nicht um die Anzahl der Kreuze. Es geht darum, wo welche stehen.

Nur in Block 1? Dein Schwerpunkt liegt bei den Gewohnheiten.

Fast nichts angekreuzt? Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Du hast die Zeilen zu wörtlich genommen, oder du bist noch nicht so weit. Geh das Blatt ein zweites Mal durch und frag dich bei jeder Zeile nicht „stimmt das immer?“, sondern „ist das schon einmal vorgekommen?“ So eine Liste entsteht nicht aus nichts.

Fast alles angekreuzt? Geh Block 2 noch einmal durch und streich jede Zeile, zu der dir keine bestimmte Fahrt einfällt. Sich zu groß zu machen kostet dich genauso viel Zeit wie sich zu klein zu machen – du verlierst sie nur an einem anderen Thema.

Wenn du mit deinem Ergebnis nicht einverstanden bist: Das kommt vor. Lass das Blatt eine Woche liegen und lies es noch einmal.

Der Blick von außen

Wen ich gefragt habe _____

Was diese Person über mich am Steuer gesagt hat

Passt das zu dem, was ich angekreuzt habe? ☐ ja ☐ nein

Wenn nein: Welche Zeile hätte diese Person angekreuzt, die ich frei gelassen habe?

Mein Ergebnis

Erster Eindruck (Kapitel 6): _____ Datum _____

Nach der Verstoßliste (Kapitel 7): _____ Datum _____

Wenn sich etwas geändert hat – was hat mich überzeugt?

Dein Lesewegweiser

	Diese Kapitel gelten für dich
Für alle	7 · 8 · 9 · 10 · 11 · 12 · 13 · 14 · 15 · 16 · 17 · 18 · 19 · 20 · 21 · 22 · 23 · 24 · 25
Gewohnheit	9 und 10 sind deine Kernkapitel – lies sie langsam
Anspannung	12 ist dein Kernkapitel – lies es langsam
Mehr als Verkehr	Alles oben Genannte gilt auch für dich – und es reicht bei dir nicht. Wie du jemanden findest, steht im Anhang

Die Kapitel 1 bis 6 stehen hier nicht, weil sie für jeden gelten. Diese sechs hast du hinter dir.

Und eine Ausnahme: Wenn du beim Weg der Gewohnheit stehst und in Block 2 trotzdem Kreuze hast, gilt Kapitel 12 ebenfalls für dich. Zwei Kreuze reichen. Markier es mit. Warum, steht dort auf der ersten Seite.

Kapitel 19 steht in der ersten Zeile, weil es zu keinem der drei Wege gehört, sondern zum Beruf – egal, was du hier angekreuzt hast. Hängt dein Beruf am Gaspedal, gilt es für dich. Hängt er nicht daran, überspring es.

Eine Kopiervorlage dieses Blattes findest du im Downloadbereich.

BLATT 7 · ZU KAPITEL 7

Meine Verstoßliste

Zu Kapitel 7

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Das Blatt hat zwei Teile. Teil 1 sammelt, was war. Teil 2 fragt, was es dir gebracht hat. **Wer nur Teil 1 ausfüllt, hat eine Chronik. Erst Teil 2 macht daraus etwas, mit dem sich arbeiten lässt.**

Für jeden Verstoß füllst du einen Block aus. Reichen die Blöcke nicht, kopier die Vorlage aus dem Anhang oder dem Downloadbereich. Kreuz „nachgeprüft“ erst an, wenn du den Eintrag mit Bescheid, Kalender oder Foto abgeglichen hast.

Teil 1 – Was war

Kopiervorlage im Anhang und im Downloadbereich.

Und jetzt du. Ein Block je Verstoß:

Verstoß Nr. _____ nachgeprüft ☐

Datum _____ Uhrzeit _____ Wochentag _____

Was passiert ist _____

Wohin ich wollte _____

Zeitpuffer ☐ reichlich ☐ knapp ☐ keiner ☐ egal

Wie es mir ging ☐ gehetzt ☐ wütend ☐ müde ☐ gut gelaunt

☐ gleichgültig ☐ anderes: _____

Wer dabei war _____

Was ich damals dazu gesagt habe

Überspring die letzte Zeile nicht. Schreib dort hin, was du **damals** dazu gesagt hast – deiner Frau, deinem Chef, dir selbst im Auto. Nicht, wie du es heute siehst. Wenn du es nicht mehr weißt, schreib *weiß ich nicht mehr* hin. In Kapitel 15 arbeitest du mit genau dieser Spalte weiter.

Dein Zwischenergebnis

Zähl aus. Nur zählen, nicht bewerten.

Und jetzt du:

Frage	Mein Ergebnis
Zeitfenster von zwei Stunden mit den meisten Einträgen	von ____ bis ____ Uhr · ____ von ____
Häufigstes Ziel	____ · ____ von ____
Wie oft kein Zeitpuffer?	____ von ____
Häufigste Stimmung	____ · ____ von ____
Allein oder mit Beifahrer?	allein ____ · mit ____
Häufigste Regel	____ · ____ von ____ · daneben: ____

Wenn ich meine Liste anschau, fällt mir auf, dass ____.
Das sagt, **wann** es passiert ist. **Warum** du es getan hast, steht in Teil 2.

Jetzt zurück zu deiner Weiche

Nimm das Blatt aus Kapitel 6 noch einmal in die Hand. In drei Fällen widerspricht deine Liste deinem ersten Eindruck:

- Du hattest **Gewohnheit** eingetragen, aber bei „Wie es mir ging“ steht drei- oder mehrmals *wütend*. Dann gehört der Weg der Anspannung dazu.
- Du hattest **Gewohnheit** eingetragen, aber deine Einträge häufen sich weder nach Uhrzeit noch nach Ziel. Dann ist dein Risiko nicht an Situationen gebunden – lies den letzten Abschnitt von Schritt eins noch einmal.
- Auf deiner Liste steht ein Verstoß, bei dem ein **anderer Verkehrsteilnehmer** vorkommt: dichtes Auffahren, Ausbremsen, Schneiden, Lichthupe. Dann gehört der Weg der Anspannung dazu, unabhängig von allem anderen.

Trag dein Ergebnis in die zweite Zeile deines Weichenblattes ein, mit Datum. Die erste Zeile bleibt stehen. Warum, siehst du in Kapitel 15.

Teil 2 – Was es mir gebracht hat

Nimm das Verhalten, das sich in Teil 1 am häufigsten zeigt. Nicht für jeden Eintrag ein anderes – das eine, das immer wiederkommt.

Mein häufigstes Verhalten war: _____

Und jetzt du: _____

Frage	Meine Antwort
Was hat es mir gebracht?	
Wie oft ist es gut gegangen?	
Was hätte ich stattdessen tun müssen?	
Warum wollte ich das nicht?	
Woran hätte jemand anders das gemerkt?	

Die Zeile „Warum wollte ich das nicht?“ ist die schwierigste, und sie ist die wichtigste.

Die Zeile darunter ist die Probe. „Woran hätte jemand anders das gemerkt?“ verlangt etwas, das nicht in deinem Kopf stattgefunden hat: eine Bemerkung, ein Blick, ein Anruf, ein Gesicht auf dem Beifahrersitz. Wenn dir dazu nichts einfällt, ist deine Antwort darüber wahrscheinlich eine, die gut klingt – und nicht eine, die stimmt. Dann lass beide Zeilen liegen und komm wieder.

Wenn in der Zeile „Warum wollte ich das nicht?“ steht „ich hatte keine Wahl“, ist sie noch nicht fertig. Schreib darunter: *Was hätte anders sein müssen, damit ich eine gehabt hätte?* Such in deiner Antwort nach etwas, das du nicht aufgeben wolltest. Genau dort setzt deine Veränderung an.

Heb dieses Blatt auf, und leg es griffbereit. Es ist das Blatt, das du am häufigsten wieder in die Hand nimmst – zuletzt in Kapitel 24, in der Woche vor deinem Termin.

BLATT 8 · ZU KAPITEL 8

Das Dunkelfeld

Zu Kapitel 8

Dieses Blatt hat zwei Teile. Im ersten rechnest du eine Größenordnung aus. Im zweiten sammelst du drei Fahrten, bei denen es knapp war.

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und muss nirgendwo vorgelegt werden.

Die Regel für Teil 1: Rechne, statt zu raten. Hinter jeder Zahl muss etwas stehen, das du weißt – Arbeitstage, Wegstrecken, eine Gewohnheit.

Teil 1 – Meine Größenordnung

Nimm das Verhalten aus Teil 2 deiner Verstoßliste – das eine, das immer wiederkam.

Was ich getan habe _____

A Wie oft in einer normalen Woche? _____ mal

B Wochen im Jahr (ohne Urlaub: etwa 44) _____

C $A \times B$ = pro Jahr ungefähr _____

D Über wie viele Jahre? _____

E $C \times D$ = ungefähr _____

F Auf eine runde Zahl gebracht _____

G Davon eingetragen wurden _____

Die Gegenrechnung – ein anderer Weg zur selben Zahl.

Eine Zeile ist ein Rechenschritt:

H Kilometer im Jahr, ungefähr _____

I Davon auf Strecken wie deiner:

von 100 Kilometern ungefähr _____

J H geteilt durch 100, mal I

= Kilometer auf solchen Strecken im Jahr _____

K Alle wie viel Kilometer ist es dort

passiert? Etwa alle _____ km

L J geteilt durch K = pro Jahr ungefähr _____

M L mal D = ungefähr _____

Rechne die Zahl ein zweites Mal, über einen anderen Weg. F kommt aus deiner Woche, M aus deinen Kilometern. Beide Wege führen zur selben Sache, also sollten sie ungefähr dasselbe ergeben.

Weichen F und M um mehr als das Doppelte voneinander ab, ist einer von beiden geschätzt statt gerechnet. Dann geh zurück zu Zeile A und sieh sie dir noch einmal an. Es ist fast immer A.

Diese Gegenrechnung steht hier nicht, weil du zum Übertreiben neigst. Sie steht hier, weil die Zahl in Zeile A die einzige im ganzen Buch ist, die niemand außer dir kennt – und weil auf ihr später vier weitere Blätter stehen. Eine zu kleine Zahl besteht jede Probe dieses Blattes genauso gut wie die richtige. Nur diese eine nicht.

Wenn du mehr als ein Verhalten hattest – Tempo und Handy, Abstand und Rotlicht –, rechne jedes einzeln. Die Kopiervorlage steht im Downloadbereich.

Die Zahl bei F ist eine Schätzung. Genau so soll sie auch aussehen: „ein paar hundert“, „fast tausend“. Eine Zahl mit Nachkommastelle wäre erfunden.

Die Zahl steht. Jetzt der zweite Teil – und der ist schneller ausgefüllt, als er aussieht. Mach hier keine Pause.

Teil 2 – Drei Fahrten, bei denen es knapp war

Nicht die eingetragenen. Die anderen. Du musst kein Datum wissen; die Strecke oder die Jahreszeit reichen.

Fahrt 1

Wann ungefähr, wo _____

Was passiert ist _____

Wer noch beteiligt _____

war

Was der andere _____

getan hat

(Zweimal wiederholen.)

Dieses Feld – was der andere getan hat – ist der eigentliche Sinn des Blattes. Du wirst merken, dass dir dazu erst nach und nach etwas einfällt. Das liegt daran, dass du es damals nicht beobachtet hast. Es ist trotzdem passiert.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 15, in Kapitel 16 und in Kapitel 20.

BLATT 9 · ZU KAPITEL 9

Mein Autopilot

Zu Kapitel 9

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Das Blatt hat zwei Teile: eine Woche beobachten, danach den Schalter suchen. Teil 2 machst du **nach** der Woche, an einem Abend, mit dem ausgefüllten Teil 1 vor dir.

Vorweg: welchen Weg du nimmst

Wenn du derzeit fahren darfst → Weg 1, die Tachoprobe.

Wenn du derzeit keine Fahrerlaubnis hast → Weg 2. Du misst nicht am Steuer, sondern an einer anderen Gewohnheit. Du gehst genauso vor, und es geht um dieselbe Frage: Wie weit liegt das, was ich über mich glaube, von dem entfernt, was ich tue?

Weg 1 – Die Tachoprobe

Such dir **eine feste Stelle** auf deiner häufigsten Strecke. Ein Ortsschild, eine Brücke, eine Einfahrt, ein bestimmtes Werbeschild. Wichtig ist nur eines: eine Stelle, an der du normal fährst – nicht anfahren, nicht abbremsen, nicht abbiegen.

Bevor du das erste Mal losfährst: Was, glaubst du, steht auf deinem Tacho, wenn du dort vorbeikommst? Schreib die Zahl jetzt hin, nicht am Ende der Woche. Um diese Zahl geht es auf dem Blatt eigentlich.

Bei jeder Fahrt an dieser Stelle: einmal hinschauen, Zahl merken. **Schreib nichts während der Fahrt.** Trag ein, wenn du stehst – spätestens am Ziel. Das Blatt bleibt im Handschuhfach.

Die wichtigste Regel: Schreib auf, was dasteht. Nicht, was dastehen sollte. Vielleicht wirst du an dieser Stelle langsamer, weil du ja weißt, dass du gleich hinschaust. Schreib auch das auf. Damit lässt sich arbeiten – es ist dieses Kapitel in einer Zeile: Der Autopilot weicht der Aufmerksamkeit. Nur hast du nicht an jedem Tag welche übrig.

Und jetzt du:

Meine Stelle _____ Erlaubt sind dort _____ km/h

Meine Schätzung, aufgeschrieben am _____: _____ km/h

Tag	Uhrzeit	Tacho	Wie ich unterwegs war
			(km/h)

1 _____ ☐ruhig ☐in Eile ☐genervt ☐müde ☐wie immer

2 _____ ☐ ruhig ☐ in Eile ☐ genervt ☐ müde ☐ wie immer

3 _____ ☐ ruhig ☐ in Eile ☐ genervt ☐ müde ☐ wie immer

4 _____ ☐ ruhig ☐ in Eile ☐ genervt ☐ müde ☐ wie immer

5 _____ ☐ ruhig ☐ in Eile ☐ genervt ☐ müde ☐ wie immer

6 _____ ☐ ruhig ☐ in Eile ☐ genervt ☐ müde ☐ wie immer

7 _____ ☐ ruhig ☐ in Eile ☐ genervt ☐ müde ☐ wie immer

Mein kleinster Wert _____ km/h · mein größter Wert _____ km/h

Meine Schätzung von oben _____ km/h

Wenn deine Eintragungen nicht vom Tempo kommen: Zähl an derselben festen Stelle etwas anderes – wie oft du zum Handy greifst, wie oft du zu dicht auffährst, wie oft du bei Gelb noch durchfährst. Eine Strichliste, sieben Tage. Die Frage bleibt dieselbe.

Weg 2 – Wenn du derzeit nicht fährst

Du fährst die Probe nicht. Du machst dasselbe an einer anderen Gewohnheit, die von selbst läuft.

Such dir eine feste Stelle in deinem Tag: den Weg zur Arbeit, den ersten Griff zum Handy nach dem Aufwachen, die Zigarette nach dem Essen. Schätz zuerst – wie lange, wie oft, wie viel. Dann miss sieben Tage lang.

Meine Gewohnheit _____

Meine Schätzung, aufgeschrieben am _____ : _____

Tag 1 _____ Tag 2 _____ Tag 3 _____ Tag 4 _____

Tag 5 _____ Tag 6 _____ Tag 7 _____

Kleinsten Wert _____ · größten Wert _____ · Schätzung _____

Und dann die Frage, um die es eigentlich geht:

Was von dem, was ich hier gesehen habe, gilt auch für mein Fahren?

Heb dieses Blatt auf. Wenn du wieder fährst, mach Weg 1 dazu – und leg beide nebeneinander.

Teil 2 – Mein Schalter

Der Autopilot springt nicht aus dem Nichts an. Davor gibt es etwas Kleines, das du immer tust. Bei Ralf war es ein Griff ans Navi, bei Anja einer ans Radio.

Schau dir deine sieben Zeilen an – besonders die letzte Spalte.

Und jetzt du:

Was ich immer tue, kurz bevor es losgeht

Woran ich es sonst noch merken könnte

Was jemand anderes dazu gesagt hat

Frag jemanden, der oft mitfährt. Wenn niemand mitfährt: Frag jemanden, der dich gut kennt, woran er merkt, dass du unter Druck stehst. Prüf, ob es derselbe Schalter ist.

Wenn dir hier nichts einfällt, ist das die Sache selbst: Was von selbst läuft, bemerkt man nicht. Leg das Blatt weg und komm in zwei Wochen darauf zurück – beim Fahren fällt es dir eher ein als beim Nachdenken.

Auswertung

Der Wert, der mich am meisten überrascht hat: _____

weil: _____

Dieses Blatt gibt es als Kopiervorlage im Anhang und zum Ausdrucken im Downloadbereich. Wenn du mehrere Wochen messen willst, nimm für jede Woche ein neues Blatt.

Du brauchst es wieder in Kapitel 17, wenn du dein Regelwerk aufschreibst, und in Kapitel 20 bei deinen Glatteisstellen – den Situationen, in denen es bei dir regelmäßig kippt.

BLATT 10 · ZU KAPITEL 10

Meine typische Woche

Zu Kapitel 10

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Nimm eine gewöhnliche Woche. Nicht die schlimmste, nicht die ruhigste – eine normale.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Arbeite das ganze Blatt an der letzten Woche, in der du gefahren bist – auch Teil 2 und Teil 3. Für die Fahrzeit nimm, was ein Routenplaner für die damalige Tageszeit sagt – und rechne ehrlich dazu, was bei dir damals jedes Mal noch dazukam.

Wenn deine Woche mehr Wege hat, als hier Zeilen stehen: Nimm lieber zwei typische Tage vollständig als eine ganze Woche nur zum Teil.

Teil 1 – Meine Wege

Meine häufigste Strecke _____

Damit rechne ich: _____ Minuten

Tatsächlich gemessen: _____ Minuten · gemessen am _____

Differenz: _____ Minuten. Die hole ich mir _____

Und jetzt die Wege. Eine Zeile je Weg, an dem eine Uhrzeit hing.

Tag/Zeit	Wohin	Fahrzeit	Zeitpuffer	Wer hat diese Zeit festgelegt?
----------	-------	----------	------------	-----------------------------------

_____	_____	_____	☐ reichlich	☐ ich
			☐ knapp	☐ andere + ok
			☐ keiner	☐ fest
			☐ egal	☐ Erwartung

(Sieben weitere Zeilen dieser Art. Kopiervorlage im Anhang.)

Die vier Kästchen bedeuten:

- **ich** – die Zeit stammt von mir. Ich habe sie vorgeschlagen, gewählt oder mir angewöhnt. Auch dann, wenn sie heute jemand anderes einträgt.
- **andere + ok** – jemand anderes hat sie gesetzt, und ich habe sie übernommen, ohne zu widersprechen.
- **fest** – es gibt niemanden, der sie ändern könnte. Eine Schicht, eine Öffnungszeit, ein Zug.
- **Erwartung** – es stand gar keine Zeit fest. Es hat nur jemand gewartet, und das hat gereicht.

Sei beim Kästchen **andere + ok** streng mit dir. Dorthin gehört alles, wogegen du nie etwas gesagt hast – auch das, wovon du sicher bist, dass es nichts gebracht hätte.

Auszählung: ich ____ · andere + ok ____ · fest ____ · Erwartung ____

Wege, an denen gar keine Uhrzeit hing: ____

Wenn in der letzten Zeile viel steht, liegt dein Thema nicht im Kalender. Wo es dann liegt, sucht Teil 2.

Teil 2 – Der Übergang

Vielleicht steckt dein Problem gar nicht im Kalender, sondern in dem, was zwischen zwei Dingen passiert – oder eben nicht passiert.

Was ist unmittelbar vor meiner häufigsten Fahrt?

Wie viel Zeit liegt zwischen dem Ende davon und dem Fahrersitz?

_____ Minuten

Was mache ich in dieser Zeit?

Womit gehe ich ins Auto? (ein Satz)

Teil 3 – Das Gespräch

Zwei Blöcke. Der erste schaut zurück, der zweite nach vorn.

DAS LETZTE MAL

Mit wem ich über eine Zeit gesprochen habe, die nicht zu schaffen war

Wann das war

Was dabei herauskam

Wenn dort „noch nie“ steht, lass es stehen. Das ist eine Auskunft – und zugleich die Antwort, nach der in der Begutachtung gefragt wird. Du solltest sie kennen, bevor jemand anderes sie stellt.

DAS NÄCHSTE MAL

Mit wem _____

Worüber _____

Bis wann _____

Was dabei herausgekommen ist

Das Datum ist wichtiger, als es aussieht. Ohne Datum ist es ein Vorsatz, und wie es Vorsätzen ergeht, war das ganze letzte Kapitel.

Wenn dir niemand einfällt, mit dem sich so ein Gespräch führen ließe, schreib auf, woran das liegt. Das ist auch eine Antwort, und damit lässt sich arbeiten.

Blatt 19 führt diesen Block fort. Wenn du hier schon etwas eingetragen hast, nimm es dorthin mit.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 18 und in Kapitel 19.

Kopiervorlage im Anhang und im Downloadbereich.

BLATT 11 · ZU KAPITEL 11

Die Kette hinter dem Gasfuß

Zu Kapitel 11

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Füll das Blatt **dreimal** aus, für drei verschiedene Fahrten:

- eine **typische** – eine, wie sie oft war,
- eine **frühe** – aus der Zeit, in der es angefangen hat,
- eine, die **nicht ins Bild passt** – anderer Tag, andere Uhrzeit, kein Termin. Es muss keine sein, für die es eine Eintragung gab.

Auf deiner Liste steht wahrscheinlich nicht nur Geschwindigkeit. Handy am Ohr, zu geringer Abstand, eine Ampel, die schon rot war – jedes dieser Verhalten hat dieselbe Kette. Nimm für alle drei Ketten dasselbe Verhalten, so wie in Kapitel 8: je Verhalten, nicht je Akte.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst, ändert das nichts an diesem Blatt: Es schaut ausschließlich zurück.

Die fünf Glieder

Kette Nr. _____ ☐ typisch ☐ früh ☐ passt nicht ins Bild

1 · DIE SITUATION

Datum _____ Wochentag _____ Uhrzeit _____

Wo _____

Wer dabei war _____

Was vorher passiert war _____

Zeitpuffer ☐ reichlich ☐ knapp ☐ keiner ☐ egal

☐ dazu gibt es eine Eintragung ☐ dazu gibt es keine

2 · WAS IN MIR VORGING

Der Gedanke _____

Das Gefühl _____

Im Körper gespürt _____

3 · WAS ICH GETAN HABE

Was genau _____

Wie schnell, wie dicht, wie lange, wo _____

4 · WAS SOFORT BESSER WURDE (die ersten Sekunden und Minuten)

Das war vor allem (höchstens zwei ankreuzen – wenn du drei bräuchtest, ist die Zeile darüber noch nicht genau genug):

- ☐ Zeit ☐ Ruhe ☐ Ansehen
- ☐ das Gefühl, es in der Hand zu haben
- ☐ dass genau einer es merkt – der andere Fahrer
- ☐ nichts Bestimmtes – es war einfach so

Und zwar: _____

Wer hat das schon einmal an mir bemerkt – und wann?

5 · WAS AUF DAUER DARAUS WURDE (Monate, Jahre)

Was du nicht mehr weißt, schreib hin: **weiß ich nicht mehr**. Eine ehrliche Lücke ist mehr wert als eine geratene Uhrzeit.

(Zwei weitere Bögen dieser Art.)

Deine Auszählung

Wenn alle drei Ketten ausgefüllt sind, leg sie nebeneinander.

Was steht bei „Was sofort besser wurde“ in mehr als einer Kette?

- ☐ Zeit ☐ Ruhe ☐ Ansehen
- ☐ das Gefühl, es in der Hand zu haben
- ☐ dass genau einer es merkt – der andere Fahrer
- ☐ nichts Bestimmtes – es war einfach so

Welches Glied wiederholt sich in mindestens zwei von drei Ketten?

- ☐ Die Situation ☐ Was in mir vorging
- ☐ Was ich getan habe ☐ Was sofort besser wurde
- ☐ Was auf Dauer daraus wurde

Und welche Kette fällt heraus? Kette Nr. ____

Was ist dort anders?

Mein Satz über mich – der, der immer wieder auftaucht:

Und so liest du dein Ergebnis:

Wenn sich „**Die Situation**“ wiederholt, ist dein Muster an Gelegenheiten gebunden – dann arbeitest du an den Gelegenheiten.

Wenn sich „**Was in mir vorging**“ wiederholt, steht dort ein Satz, den du über dich selbst denkst. Nennen wir ihn in diesem Buch **deinen Satz über dich**. Er ist der erste von dreien: In Kapitel 12 kommt dein Satz über die anderen dazu, in Kapitel 13 dein Satz über die Regeln. Alle drei brauchst du in Kapitel 15.

Wenn sich „**Was ich getan habe**“ wiederholt – immer dasselbe Tempo, immer dieselbe Stelle, immer derselbe Handgriff –, dann arbeitet bei dir der Autopilot aus Kapitel 9. Dann ist dein Ansatzpunkt der eine Moment, in dem er anspringt.

Wenn sich nur „**Was sofort besser wurde**“ wiederholt, ist das dein eigentliches Thema. Dann steht dort die Aufgabe, für die du ab Teil III jemand anderen oder etwas anderes suchst.

Die eine Zeile, die du mitnimmst

Die Aufgabe, die das Fahren für mich erledigt hat, heißt:

Wer oder was erledigt sie ab jetzt?

Die zweite Zeile kommt in Teil III dran. Lass die Lücke offen stehen – sie ist die wichtigste offene Stelle in diesem Buch.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 13, 14, 15 und 16 – in Kapitel 17, wenn du die Zeile füllst, die hier leer geblieben ist, und ein letztes Mal in Kapitel 22.

Kopiervorlage im Downloadbereich.

BLATT 12 · ZU KAPITEL 12

Mein Ärgerprotokoll

Zu Kapitel 12

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

So wird es geführt: drei Wochen lang, ein Eintrag je Gelegenheit. Ausgefüllt wird **nach** der Fahrt, im Stand – schreib nichts während der Fahrt auf. Eine Mindestzahl gibt es nicht. Wie viele Einträge zusammenkommen, sagt schon etwas: Zwei in drei Wochen sind ein anderes Ergebnis als vierzehn, und beide sind brauchbar. Zähl am Ende, statt dir vorher eine Zahl vorzunehmen.

Wichtig: Dieses Blatt verlangt von dir nicht, irgendetwas weiterzumachen. Im Gegenteil. Es notiert, was ohnehin passiert – und die Einträge, bei denen nichts passiert ist, sind die wertvollsten.

Und wenn in den drei Wochen doch etwas passiert – du fährst dichter auf, du drückst auf die Lichthupe –, dann schreibst du es genauso hin, ohne Kommentar. Das Blatt bleibt bei dir. Ein Protokoll, in dem drei Wochen lang nur brave Zeilen stehen, ist keins.

Auch wenn kein Ärger im Spiel war: Trag die Fahrten ein, bei denen du schneller geworden bist, weil es sich gut angefühlt hat – oder weil jemand neben dir saß. Bei Schritt 1 schreibst du dann hin, was der Anlass war: *freie Strecke, Beifahrer, Langeweile, nichts*. Die anderen Zeilen füllst du genauso aus.

Wenn auf deinem Weichenblatt ein Kreuz in Block 3 steht: Dieses Blatt gilt für dich wie für alle anderen – und es reicht bei dir nicht. Das stand in Kapitel 6, und es steht hier noch einmal, weil es beim Ausfüllen der Blätter leicht untergeht. Was bei dir hilft, ist jemand, der mit dir arbeitet, über längere Zeit. Wo du ihn findest, steht im Anhang. Füll das Blatt trotzdem aus; es ist nicht verkehrt. Es ist nur nicht genug.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Führe das Blatt über dieselben drei Wochen an einer anderen Stelle – überall dort, wo du dich über andere Menschen ärgerst: an der Kasse, im Bus, im Betrieb, zu Hause. Die vier Schritte sind dieselben, und der Satz bei Schritt zwei ist wahrscheinlich derselbe.

Drei Zeilen füllst du dann anders aus:

- **„Wohin ich wollte“:** Was wolltest du gerade erledigen?
- **Schritt 3:** Statt „Hände am Lenkrad“ schreib hin, was du stattdessen gemerkt hast – Hände, Stimme, Magen.
- **Schritt 4:** Nimm die zweite Kästchenreihe.

Und dazu drei Einträge aus der Erinnerung, aus der Zeit, in der du gefahren bist. Markier diese drei mit einem E und zähl sie getrennt. Was du damals im Körper gemerkt hast, weißt du heute vielleicht nicht mehr – dann schreibst du dort *weiß ich nicht mehr*. Das kommt vor, und es ist der Grund, warum es die anderen Einträge gibt.

Dass du dich auch außerhalb des Autos ärgerst, ist dabei kein zusätzlicher Befund. Nur deshalb zeigt dieses Blatt bei dir überhaupt etwas an.

Der Eintrag

Eintrag Nr. _____ Datum _____ Wochentag _____ Uhrzeit _____

Wo war ich _____

Wohin ich wollte _____

Was war vorher an diesem Tag? (Arbeit, zu Hause, Schlaf)

1 · WAS PASSIERT IST (nur die Tatsache, ohne Bewertung – und wenn gar nichts passiert ist, schreib den Anlass hin)

2 · WAS ICH ÜBER DEN ANDEREN GEDACHT HABE (wörtlich)

3 · WAS ICH IM KÖRPER GEMERKT HABE

☐ Kiefer ☐ Schultern ☐ Hände am Lenkrad ☐ Herzschlag

☐ heiß im Gesicht ☐ Atem flach ☐ anderes: _____

4 · WAS ICH GETAN HABE

Am Steuer:

☐ nichts, was der andere gemerkt hat ☐ schneller geworden

☐ dichter aufgefahren☐ Lichthupe☐ ausgebrems / geschnitten☐ Hupe oder Gesten

Woanders:

☐ nichts, was der andere gemerkt hat☐ lauter geworden☐ gedrängelt, vorge drängt☐ etwas gesagt, das zu☐ rausgegangen, abgebrochen

weit ging

☐ anderes: _____Habe ich geschimpft oder geflucht – auch allein? ☐ nein ☐ ja

5 · WIE WAR ES DANACH? (die ersten Minuten)

☐ besser ☐ genauso ☐ schlechter

Und zwar: _____

Wie lange hat es angehalten? _____ Minuten ☐ war gleich vorbei

Deine Auswertung nach drei Wochen

Einträge insgesamt: _____ · davon aus der Erinnerung (E): _____

Davon Einträge, bei denen der andere nichts gemerkt hat: _____

Davon Einträge ohne Anlass durch einen anderen Menschen: _____

Zu welcher Tageszeit häufen sich meine Einträge?

von _____ bis _____ Uhr · _____ von _____

Und wenn es nicht die Uhrzeit ist: Wie lange lag bei diesen Einträgen das, was direkt davor war, schon zurück?

_____ Minuten · _____ von _____

Was war an diesen Tagen vorher los? Was kommt am häufigsten vor?

Mein Satz über die anderen – welcher steht am häufigsten bei Schritt zwei?

Wo im Körper merke ich es zuerst?

Die letzte Zeile ist die praktischste des Blattes. Was im Körper zuerst kommt, ist das Erste, was du merkst – die einzige Stelle, an der du früh genug dran bist. Du brauchst sie in Kapitel 17 und 20.

Wenn du weniger als fünf Einträge hast: Dann ist das dein Ergebnis, und es ist keines von der schlechten Sorte. Es heißt, dass der Ärger bei dir nicht das Muster ist, sondern das, was an bestimmten Tagen dazukommt. Für dich ist die wichtigste Zeile nicht die mit der Tageszeit, sondern die darunter:

Was war an diesen Tagen vorher los? Wenn dort zweimal dasselbe steht, hast du deinen Befund – dafür reichen zwei Einträge.

Und dann noch das hier, es ist kurz und es lohnt sich:

Der Eintrag, bei dem nichts passiert ist und der mich am meisten

überrascht hat: Nr. _____

Was war an dem anders?

Wenn dort steht „jemand saß daneben“ oder „ich hatte ausgeschlafen“ oder „ich war früh dran“, dann hast du gerade selbst herausgefunden, woran du in Teil III arbeitest. Das ist kein Zufallsfund. Das ist ein Beleg.

Der zweite Blick von außen

Wen ich gefragt habe _____

„Woran merkst du, dass es losgeht – bevor ich etwas mache?“

Stimmt das mit dem überein, was ich selbst im Körper merke?

☐ ja ☐ nein – diese Person merkt zuerst: _____

Wenn die Antwort früher ansetzt als deine eigene Wahrnehmung, weißt du jetzt mehr als vorher. Es heißt, dass du noch ein Stück Weg vor dir hast – und dass du jemanden hast, der dir dabei hilft.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 17, in Kapitel 20 und in Kapitel 21.

Kopiervorlage im Anhang und im Downloadbereich.

BLATT 13 · ZU KAPITEL 13

Woher meine Regeln kommen

Zu Kapitel 13

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst, brauchst du an diesem Blatt nichts zu ändern. Teil 1 und Teil 2 schauen zurück auf die Zeit, in der du gefahren bist. Teil 3 hat mit dem Auto ohnehin nichts zu tun.

Leg deine Verstoßliste aus Kapitel 7 daneben. Teil 1 füllt sich damit fast von selbst.

Teil 1 – Meine drei Stapel

STAPEL 1 – Regeln, über die ich nie nachgedacht habe

STAPEL 2 – Regeln, die im Prinzip gelten, bei denen ich es
aber nicht immer so genau nehme

STAPEL 3 – Regeln, die ich für überzogen halte

Es müssen nicht alle Linien voll werden. Ein Stapel mit einem einzigen Eintrag ist ein Ergebnis, und ein leerer Stapel drei ist auch einer.

Nimm eine Regel von Stapel 1. Woher kommt dieses „nie“?

(Diese Zeile brauchst du in Kapitel 17.)

Und jetzt der Abgleich mit Kapitel 7. Nicht alle Eintragungen – nur die Regeln, jede einmal.

Gegen welche Regeln habe ich verstoßen?

Von _____ Eintragungen gehören zu einer Regel von ...

Stapel 1: _____ Stapel 2: _____ Stapel 3: _____

Haben die Regeln auf Stapel 2 etwas gemeinsam?

Die letzte Zeile ist die wichtigste in Teil 1. Steht dort etwas wie *kosten mich Zeit* oder *stören mich, wenn ich in Eile bin*? Dann hast du deine Rangliste in einem Satz.

Steht bei Stapel 1 eine Zahl über null, ist das der interessanteste Eintrag auf deinem ganzen Blatt. Dann hast du eine Regel gebrochen, von der du sicher warst, dass du sie nie brechen würdest. Schreib daneben, was an diesem Tag anders war.

Teil 2 – Mein Satz über die Regeln

Nimm die Regeln von Stapel 2, die auf deiner Verstoßliste stehen – höchstens drei. Wenn dort nur eine steht, lass es so stehen: Dann ist es bei dir immer dieselbe Regel, und das ist eine schärfere Auskunft als drei verschiedene.

Für jede Regel einen Block.

Die Regel _____

Wann halte ich mich dran? _____

Wann nicht? _____

Mein Satz dabei – wörtlich, so wie ich ihn denke:

Was müsste ich in dem Moment wissen, damit dieser Satz stimmt?

(Zwei weitere Blöcke dieser Art.)

Die letzte Zeile ist unbequem, und sie ist der Punkt der Übung. Schau hin: Steht dort etwas, das du am Steuer nicht wissen konntest?

Mein Satz über die Regeln – der, der bei mehr als einer auftaucht:

Teil 3 – Wo ich es sonst genauso halte

Zwei Blöcke, und der zweite ist der wichtigere.

Wo außerhalb des Autos nehme ich es mit Regeln oder Fristen
auch nicht so genau?

Mein Satz dabei – wörtlich:

Steht dieser Satz – oder einer, der ihm sehr ähnlich ist –

auch in einem meiner Blöcke aus Teil 2? ☐ ja ☐ nein

Wann ist das zuletzt vorgekommen? Datum oder Vorgang:

Die Datumszeile ist die Probe. Eine Regel, die du „eigentlich schon auch woanders“ nicht so genau nimmst, lässt sich in dreißig Sekunden hinschreiben und kostet nichts. Ein Datum kostet etwas: Du musst nachsehen. Fällt dir kein Vorgang und kein Datum ein, dann ist der Satz darüber wahrscheinlich einer, den du für richtig hältst – und keiner, den du lebst. Streich ihn und such den, zu dem dir ein Datum einfällt.

Und wo nehme ich Regeln sehr genau – im Beruf, zu Hause,
in einem Ehrenamt, beim Sport?

Warum ausgerechnet dort?

Was ist im Auto anders?

Und wenn dort einer draufschaut? Wenn der Bereich, in dem du Regeln sehr genau nimmst, nur deshalb funktioniert, weil jemand kontrolliert: Das zählt trotzdem. Kontrolle von außen ist keine Haltung, sie ist eine Bedingung – sie trägt, solange sie da ist, und im Auto ist sie nicht da. Brauchbar wird der Fund durch die nächste Frage: Was tut die Kontrolle dort eigentlich für dich? Sie erinnert dich im richtigen Moment, ohne dass du daran denken musst. Genau das ist die Aufgabe, für die du ab Teil III einen Ersatz suchst.

Und so liest du dein Ergebnis.

Steht bei der Ankreuzzeile „nein“: Deine Rangliste gilt am Steuer und sonst nirgends. Dann ist deine Arbeit auf das Auto beschränkt – auf Wege, Zeiten, Gewohnheiten. Das ist die kleinere Baustelle, und du weißt ab jetzt, wo sie liegt.

Steht dort „ja“: Derselbe Satz arbeitet an mehreren Stellen in deinem Leben. Das ist unangenehm zu lesen und trotzdem die bessere Ausgangslage: Du hast dann mehr als eine Stelle, an der du zeigen kannst, dass du es inzwischen anders machst – und brauchst nicht auf die nächste Fahrt zu warten.

Und wenn du zur zweiten Frage nichts findest: Leg das Blatt weg und komm in ein paar Tagen zurück. Wenn dann immer noch nichts dasteht, frag dieselbe Person wie in Kapitel 6. Die schaut von außen auf etwas, in dem du mittendrin stehst.

Die eine Zeile, die du mitnimmst

Auf Stapel 2 liegt bei mir vor allem, was _____.

Der Satz, mit dem ich es dorthin gelegt habe, lautet:

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 15, in Kapitel 16 und in Kapitel 17.
Kopiervorlage im Downloadbereich.

BLATT 14 · ZU KAPITEL 14

Was mich die Punkte gekostet haben

Zu Kapitel 14

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Dieses Blatt schaut zurück. Wenn du derzeit nicht fahren darfst, ändert das nichts – im Gegenteil: Bei dir ist Teil 3 der längste Teil. Er ist als Einziger noch nicht zu Ende – und der Einzige, auf den du ab jetzt Einfluss hast.

Bevor du anfängst: Leg zusammen, was du noch hast. Bußgeldbescheide, Anhörungsbögen, Gebührenbescheide, Kontoauszüge, den Registerauszug aus Kapitel 7. Was fehlt, fehlt – schreib **nicht mehr auffindbar** hin und schätz nicht.

Was hier nicht steht: Was Untersuchung, Vorbereitung und Neuerteilung kosten werden. Das rechnet jede Stelle selbst ab – im Downloadbereich steht, wen du fragst. In dieses Blatt kommen ausschließlich deine eigenen Zahlen.

Teil 1 – Geld

Bußgelder und Gebühren aus meinen Eintragungen

Jahr _____ Betrag _____ Jahr _____ Betrag _____

Jahr _____ Betrag _____ Jahr _____ Betrag _____

Jahr _____ Betrag _____ Jahr _____ Betrag _____

Jahr _____ Betrag _____ Jahr _____ Betrag _____

Nicht mehr auffindbar: _____ Bescheide

Reichen die Zeilen nicht, nimm die Kopiervorlage aus dem Downloadbereich. Bleiben Zeilen leer, lass sie leer – die Anzahl ist keine Vorgabe.

Dazu gekommen ist:

- ☐ Anwalt _____
- ☐ Gebühren der Behörde _____
- ☐ Untersuchung _____
- ☐ Vorbereitung _____
- ☐ Neuerteilung der Fahrerlaubnis (der Antrag danach) _____
- ☐ anderes: _____

Summe bisher: _____ Was noch kommt: _____

Teil 2 – Zeit

Drei Zahlen, und sie sind nicht dasselbe.

WAS ES GEKOSTET HAT

Behördengänge, Termine, Briefe und Anrufe _____ Stunden

Untersuchung und Anfahrt _____ Stunden

Vorbereitung (auch das Lesen dieses Buchs) _____ Stunden

WAS ICH MIR UNTERWEGS GEHOLT HABE

Auf meiner häufigsten Strecke, in der Zeit, in der ich

gefahren bin: _____ Minuten je Fahrt

ungefähr _____ solcher Fahrten im Jahr · über _____ Jahre

ergibt ungefähr _____ Stunden
(Minuten × Fahrten × Jahre, das Ergebnis geteilt durch 60)

Bevor du ankreuzt, eine Frage aus Kapitel 10: Womit hast du geplant – mit der Zeit, die die Strecke an einem normalen Tag braucht, oder mit deiner besten Fahrt?

Diese Minuten waren

- ☐ zurückgeholt, weil ich zu knapp geplant hatte
- ☐ echt gewonnen – ich hatte mit einer normalen Fahrzeit geplant und war trotzdem schneller
- ☐ bei mir ging es nie um Minuten
- ☐ weiß ich nicht

WAS ES MICH JETZT KOSTET

Wege, für die ich länger brauche _____ Stunden je Woche
seit _____ Wochen ergibt _____ Stunden

Teil 3 – Was ich in dieser Zeit nicht getan habe

Was ich nicht gemacht habe, weil das Verfahren lief oder weil die Fahrerlaubnis weg ist:

Beruflich: _____

Privat: _____

Teil 4 – Was es andere gekostet hat

Diese Spalte steht auf keinem Bescheid. Fang an und leg das Blatt danach weg – die brauchbaren Einträge kommen ein paar Tage später.

Wer fährt inzwischen Strecken, die früher ich gefahren bin?

(Und wenn du derzeit nicht fahren darfst: Wer fährt seitdem für dich?)

Wer hat Geld ausgelegt oder etwas mitbezahlt?

Wer steigt bei mir nicht mehr zu? Und was hat diese Person dazu gesagt – oder eben nicht gesagt?

Wer hat sich Sorgen gemacht, ohne davon zu reden?

Was ich davon vorher gar nicht als Kosten gesehen habe:

Das Gespräch aus Teil 4

Wen ich gefragt habe

„Was hat dich das eigentlich gekostet?“

Was mich daran überrascht hat:

Führ dieses Gespräch nicht, um dich zu entschuldigen. Führ es, um zuzuhören.

Wenn du danach schlechter dastehst als vorher, ist das kein Fehler. Lass es stehen und lies weiter. Was der ganze Vorgang mit dir gemacht hat, ist Kapitel 22. Hierher gehört nur, was du aufgeschrieben hast.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 15 und in Kapitel 22.

Kopiervorlage im Downloadbereich.

BLATT 15 · ZU KAPITEL 15

Meine vier Selbstlügen

Zu Kapitel 15

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Dieses Blatt schaut zurück. Ob du derzeit fahren darfst oder nicht, spielt keine Rolle.

Leg daneben: Deine Verstoßliste aus Kapitel 7, dein Dunkelfeld-Blatt aus Kapitel 8, deine drei Sätze aus Kapitel 11, 12 und 13 und deine Rechnung aus Kapitel 14. Ohne diese Blätter bleibt hier alles Meinungssache – und die gewinnt deine Selbstlüge.

Eines steht auf keinem dieser Blätter: Deine Erklärungen von damals. Blatt 7 erhebt, was passiert ist – nicht, was du dazu gesagt hast. Deshalb schreibst du die Erklärungen hier zum ersten Mal auf. Teil 2 ist dafür da.

Teil 1 – Welcher ist meiner?

Zehn Minuten. Kreuz nur an, wenn dir **eine bestimmte Gelegenheit** einfällt, bei der du den Satz gesagt oder gedacht hast – ein Gespräch, ein Tag, eine Fahrt. Ein Kreuz ohne Gelegenheit ist kein Kreuz.

☐ „Das machen doch alle.“

Gesagt oder gedacht: _____

☐ „Ich hatte es im Griff.“

Gesagt oder gedacht: _____

☐ „Ich bin doch ein guter Fahrer.“

Gesagt oder gedacht: _____

☐ „Das war Pech.“

Gesagt oder gedacht: _____

☐ Ein eigener, der hier nicht steht:

Gesagt oder gedacht: _____

Es müssen nicht alle vier sein. **Steht am Ende nur ein Kreuz, lass es so stehen** – ein einzelner Satz, der immer wieder auftaucht, sitzt fest. Kein Kreuz ist auch ein Ergebnis; geh in dem Fall trotzdem weiter zu Teil 2, dort tauchen die Sätze von selbst auf.

Teil 2 – Meine Erklärungen von damals

Geh deine Verstoßliste Eintrag für Eintrag durch. Für jeden Eintrag schreibst du in die mittlere Spalte, **was du damals dazu gesagt hast** – deinem Partner, deinem Chef, dir selbst im Auto. Nicht, wie du es heute siehst. Wenn du es nicht mehr weißt, schreib *weiß ich nicht mehr* hin; das ist eine brauchbare Antwort.

Eintrag	Was ich damals dazu gesagt habe (oder: weiß ich nicht mehr)	Welcher der vier steckt dahinter? (oder: keiner)
---------	--	--

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Reichen die Zeilen nicht, nimm die Kopiervorlage aus dem Downloadbereich. Bleiben Zeilen leer, lass sie leer – die Anzahl ist keine Vorgabe. Wer eine Eintragung hat, füllt eine Zeile aus. Das genügt.

Mein häufigster Satz: _____

Erklärungen, hinter denen keiner der vier steckt: _____

Die letzte Zahl ist wichtiger, als sie aussieht – und sie ist eine Auskunft. Wenn dort etwas steht, arbeite an diesen Stellen mit eigenen Sätzen. Schreib den häufigsten davon oben in Teil 1 ins fünfte Feld und behandle ihn ab Teil 3 wie die vier anderen.

Und wenn bei **allen** Eintragungen keiner der vier steht: Dann steht dein Satz woanders. Sieh auf deinem Dunkelfeld-Blatt aus Kapitel 8 nach, bei den Fahrten, über die nie jemand gesprochen hat.

Teil 3 – Woher der Satz kommt

Zehn Minuten. Leg drei Blätter nebeneinander und schreib ab, was dort schon steht.

Mein Satz über mich (Kapitel 11, was mir das Fahren
gebracht hat)

Mein Satz über die anderen (Kapitel 12)

Mein Satz über die Regeln (Kapitel 13)

Mein häufigster Satz aus Teil 2:

Er passt am ehesten zu

- ☐ meinem Satz über mich
- ☐ meinem Satz über die anderen
- ☐ meinem Satz über die Regeln
- ☐ keinem – er steht für sich

In einem Satz: Wie hängen die beiden zusammen?

Wenn ein Kreuz sitzt, hast du keine vier Baustellen mehr, sondern eine. Wenn keines sitzt, lass es so stehen – dann ist dein Satz eigenständig, und Teil 4 wird dafür umso wichtiger.

Teil 4 – Die zwei Zeilen, die tragen

Nicht am selben Abend. Nur für deinen häufigsten Satz, nicht für alle vier.

Mein Satz: _____

WAS DARAN STIMMT (ehrlich, nicht kleinmachen)

WO ER BEI MIR AUFHÖRT ZU STIMMEN (mit einer Zahl von
einem meiner Blätter – Kapitel 7, 8 oder 14)

Die Zahl steht auf meinem Blatt aus Kapitel _____

Wenn in der zweiten Hälfte keine Zahl steht, ist die Zeile noch nicht fertig. Ein Satz lässt sich nicht mit einem anderen Satz widerlegen – sonst wechselst du nur die Formulierung.

Die zwei Zahlen für „Das machen doch alle“

Diesen Satz prüfst du nicht an deinem Bekanntenkreis. Du prüfst ihn an zwei Zahlen, die du längst hast.

Aus Kapitel 8: So oft bin ich ungefähr so gefahren, ohne

dass jemand hingeschaut hat: _____

Aus Kapitel 4: Ab dieser Marke ermahnt die Behörde

zum ersten Mal: _____

An welcher der beiden Zahlen ist der Satz gescheitert?

☐ an der ersten ☐ an der zweiten ☐ an beiden

In einem Satz, warum:

Diese Zahlen sind nicht dazu da, dich schlecht dastehen zu lassen. Sie sind dazu da, dass du beim Satz *Das machen doch alle* nicht mehr raten musst.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 16, in Kapitel 20 und in Kapitel 22. *Kopiervorlage im Downloadbereich.*

BLATT 16 · ZU KAPITEL 16

Erklärung und Verantwortung trennen

Zu Kapitel 16

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Dieses Blatt schaut zurück und verlangt keine einzige Fahrt. Ob du derzeit fahren darfst oder nicht, ändert daran nichts.

Leg daneben:

- **Blatt 7**, Teil 1 (die Spalten *Zeitpuffer* und *Was ich damals dazu gesagt habe*) und Teil 2 (die letzte Zeile: *Warum wollte ich das nicht?*)
- **Blatt 8**, Teil 1 (deine Größenordnung) und Teil 2 (die drei Fahrten, bei denen es knapp war)
- **Blatt 11**, zweites und viertes Glied deiner Ketten
- **Blatt 13**, Teil 2 (dein Satz über die Regeln)
- **Blatt 15**, Teil 4 (deine zwei Zeilen)

Nimm drei Einträge: den schwersten, den letzten und einen, der nicht ins Muster passt. Wenn du weniger als drei Eintragungen hast, ergänz sie von Blatt 8 – Fahrten, bei denen niemand hingeschaut hat, zählen hier genauso. Anja hat es so gemacht.

Teil 1 – Die drei Spalten

Ein Block je Eintrag. Kopiervorlage im Anhang.

Eintrag _____ Datum _____ ☐ ohne Eintragung (Blatt 8)

DER AUSLÖSER (was an diesem Tag von außen kam)

DIE URSACHE (was in mir dazu geführt hat, dass ich so darauf reagiert habe)

Diese Zeile steht bei mir schon auf

- ☐ Blatt 7, Teil 2, letzte Zeile („Warum wollte ich das nicht?“)
- ☐ Blatt 11, zweites Glied („Was in mir vorging“)
- ☐ Blatt 11, viertes Glied („Was sofort besser wurde“)
- ☐ Blatt 13, Teil 2 (mein Satz über die Regeln)
- ☐ nirgends – hier zum ersten Mal (dann weiter unten)

MEIN ANTEIL (was ich hätte anders machen können)

Und wann lag diese Wahl?

- ☐ am Vorabend ☐ beim Zusagen oder Planen
- ☐ beim Losfahren ☐ auf der Strecke, vor der Stelle
- ☐ erst im Moment selbst
- ☐ gar nicht in einem Moment – das lief bei mir immer so
- ☐ ich finde bei diesem Eintrag keinen

Die beiden letzten Kästchen dürfen stehen bleiben. „**Das lief bei mir immer so**“ ist sogar ein Befund: Dahinter steht keine einzelne Entscheidung, sondern der Autopilot aus Kapitel 9 – und der wird in Teil III anders bearbeitet als eine Uhrzeit. „**Ich finde keinen**“ lass stehen und sieh es dir in einer Woche noch einmal an.

Wenn du dagegen bei allen dreien „*erst im Moment selbst*“ angekreuzt hast, hast du zu spät gesucht. Geh den Tag rückwärts durch, bis du an einer Stelle bist, an der noch nichts eng war.

Wenn die Ursachenzeile nirgends steht

Dann erhebst du sie hier. Drei Fragen, für die du kein anderes Blatt brauchst:

Was hätte ich stattdessen tun müssen?

Warum wollte ich das nicht?

Was hätte ich dann aufgeben müssen?

Die dritte Frage ist die unbequemste und die ergiebigste. Wenn dort *nichts* steht, ist die Antwort auf die zweite Frage noch nicht fertig.

Teil 2 – Die Probe

Fünf Fragen: je eine für den Auslöser und die Ursache, drei für den Anteil. Ja-Nein; halbe Antworten gibt es hier nicht.

Eintrag _____

1 AUSLÖSER: Hätte ein anderer Mensch an diesem Tag

dasselbe erlebt?

☐ ja ☐ nein

2 URSACHE: Gilt das, was dort steht, auch an

anderen Tagen?

☐ ja ☐ nein

3 ANTEIL: Steht dort eine Handlung und keine

Eigenschaft?

☐ ja ☐ nein

4 ANTEIL: Lag sie vor dem Moment, in dem es eng

wurde?

☐ ja ☐ nein

5 ANTEIL: Steht dort etwas, das sich überhaupt

tun lässt?

☐ ja ☐ nein

Nein bei 1: Eine Verwechslung, die schnell passiert – was dort steht, hast du mitgebracht. Es gehört in Spalte 2.

Nein bei 2: Was dort steht, galt nur an diesem Tag. Es gehört in Spalte 1.

Nein bei 3: Damit lässt sich arbeiten – wer ein Urteil über sich aufschreibt, hat hingesehen. Es fehlt nur die Handlung darunter. „*Zu spät losgefahren*“ ist eine Handlung, „*unbeherrscht*“ ist eine Eigenschaft. Schreib hin, **was du getan hast**, das zu diesem Urteil geführt hat.

Nein bei 4: Such früher – es sei denn, du hast oben „*das lief bei mir immer so*“ angekreuzt. Dann ist das die Antwort.

Nein bei 5: Der Anteil ist wahrscheinlich richtig, aber zu allgemein. Wie aus ihm etwas Machbares wird, ist die Arbeit von Kapitel 17 – notier ihn so, wie er ist, und lass ihn stehen.

Teil 3 – Dein Erklärungssatz

Einer, nicht drei. Er enthält alle drei Spalten und darf ruhig lang sein.

Auslöser, Ursache und Anteil in einem Satz:

Was daran ist der Teil, den ich ändern kann?

Gegenprobe: Was hat meine Selbstlüge aus Kapitel 15 an dieser Ursache zugedeckt?

Wenn beim Ausfüllen etwas hochgekommen ist, das hier nicht hingehört – schreib es hier hin und leg es weg. Du brauchst es in Kapitel 22.

Prüf zuletzt diesen einen Satz noch einmal mit den fünf Fragen aus Teil 2. Lies ihn dann einmal laut. Wenn er sich anhört wie aus einem Buch, ist er noch nicht deiner.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 17, 18, 22 und 24 – und in Kapitel 23, falls du eine Regel dreimal ändern musst. *Kopiervorlage im Anhang und im Downloadbereich.*

BLATT 17 · ZU KAPITEL 17

Mein Regelwerk am Steuer

Zu Kapitel 17

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Dieses Blatt ist das erste im Buch, das nach vorn schaut. Ob du derzeit fahren darfst oder nicht, ändert nichts an Teil 2 bis 5. Für Teil 1 und für Frage 4 der Probe steht jeweils ein zweiter Weg dabei.

Leg daneben:

- **Blatt 16**, Teil 1 (das Ankreuzfeld *Und wann lag diese Wahl?*) und Teil 3 (dein Erklärungssatz)
- **Blatt 13**, Teil 1 (*Woher kommt dieses „nie“?*) und Teil 3 – **beide Blöcke**, auch der, in dem du es sehr genau nimmst
- **Blatt 14**, den Zusammenzug und die vierte Spalte (*Was es andere gekostet hat*)
- **Blatt 11**, den letzten Block – beide Zeilen
- Wer den Weg der Anspannung führt: **Blatt 12**, die Auswertung nach Tageszeit – dort steht das WANN für deine Schwellenregel

Bau zwei Regeln, drei höchstens. Wer auf Blatt 16 nur eine Stelle angekreuzt hat, baut eine. Mehr als drei neue Regeln gleichzeitig sind zu viel.

Teil 1 – Die Stelle

Für jede Regel ein Block. Kopiervorlage im Anhang.

Regel Nr. _____

Auf Blatt 16 steht bei dieser Stelle:

- | | |
|--|-------------------|
| ☐ am Vorabend | → Kalenderregel |
| ☐ beim Zusage oder Planen | → Kalenderregel |
| ☐ beim Losfahren | → Schwellenregel |
| ☐ auf der Strecke, vor der Stelle | → Schwellenregel |
| ☐ das lief bei mir immer so | → Wenn-Dann-Regel |
| ☐ erst im Moment selbst | → siehe unten |
| ☐ ich finde bei diesem Eintrag keinen | → siehe unten |

Bei wie vielen meiner Einträge kam diese Stelle vor? _____

Und für diese Stelle im Einzelnen:

Was genau kann ich hier ändern?

Hast du die ersten beiden zusammen angekreuzt, braucht es zwei Regeln – oder eine, die beides abdeckt. Genau diese Lücke zeigt Ralfs Musterbeispiel.

Bei erst im Moment selbst: Geh den Tag auf Blatt 16 noch einmal rückwärts durch. Findest du nichts Früheres, bau eine Wenn-Dann-Regel.

Bei ich finde keinen: Nimm für dieses Blatt einen anderen Eintrag. Dieser bleibt offen – Kapitel 16 hat gesagt: stehen lassen und in einer Woche noch einmal hinsehen.

Wenn auf deinem Weichenblatt ein Kreuz in Block 3 steht: Dieses Blatt gilt für dich wie für alle anderen – und es reicht bei dir nicht. Das stand in Kapitel 6, und es steht hier noch einmal, weil es beim Ausfüllen der Blätter leicht untergeht. Was bei dir hilft, ist jemand, der mit dir arbeitet, über längere Zeit. Wo du ihn findest, steht im Anhang. Füll das Blatt trotzdem aus; es ist nicht verkehrt. Es ist nur nicht genug.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst und deine erste Regel außerhalb des Autos baust: Statt des Blatt-16-Kreuzes trägst du hier die Stelle aus Blatt 13, Teil 3 ein – die, an der du es auch sonst nicht so genau nimmst.

Wenn eine Stelle nur bei einem einzigen Eintrag vorkommt, ist sie trotzdem zulässig. Fang aber mit der an, die am häufigsten dasteht.

Teil 2 – Die Regel in drei Teilen

Regel Nr. _____

WANN (ein Zeitpunkt, der von selbst kommt – nicht „immer“,
nicht „ab jetzt“)

WO (der Ort, an dem ich in diesem Moment bin)

WAS (eine Handlung, die man sehen könnte)

Bei einer Wenn-Dann-Regel stattdessen:

Wenn _____,

dann _____.

Mein Grund, der auch in einem halben Jahr noch trägt
(meistens von Blatt 14; bei einer Wenn-Dann-Regel kann
er auch von Blatt 16 kommen):

Teil 3 – Die Probe

Halt jede Regel gegen diese fünf Fragen. Ja-Nein. Die sechste steht darunter und gilt für alle Regeln zusammen.

Regel Nr. _____

1 Kommt der Zeitpunkt – oder bei einer Wenn-Dann-Regel
der Auslöser – von selbst, ohne dass ich daran

denken muss?

☐ ja ☐ nein

2 Könnte jemand von außen sehen, ob ich es

getan habe?

☐ ja ☐ nein

3 Fällt mir ein bestimmter Tag der letzten Woche

ein, an dem sie drangekommen wäre?

☐ ja ☐ nein

4 Kalender- und Schwellenregel: Setzt sie an der

Stelle an, an der meine Wahl lag?

☐ ja ☐ nein

Wenn-Dann-Regel: Ist der Auslöser etwas, das
ich sehe oder höre, bevor ich handeln muss –

und nicht der Verstoß selbst?

☐ ja ☐ nein

5 Ist sie mehr als ein Gerät, das ich kaufe

oder einbaue?

☐ ja ☐ nein

Und einmal für alle Regeln zusammen:

6 Setzt mindestens eine meiner Regeln an der

Ursache an, die in meinem Erklärungssatz

steht?

☐ ja ☐ nein

Nein bei 1: Deine Regel hängt dann am Gedächtnis – und das Gedächtnis ist genau der Teil, der bisher nicht mitgespielt hat. Such einen Zeitpunkt, der ohnehin regelmäßig eintritt – oder, bei einer Wenn-Dann-Regel, einen Auslöser, den du nicht übersehen kannst.

Nein bei 2: Dann steht dort noch eine Haltung. „*Gelassener bleiben*“ kann niemand sehen, „*fünf Minuten sitzen bleiben*“ schon.

Nein bei 3: Damit lässt sich arbeiten. Prüf, ob die Regel richtig und nur zu weit gefasst ist. Mach sie kleiner, bis dir ein Tag einfällt.

Nein bei 4: Sieh noch einmal auf Blatt 16. Eine Regel, die erst im Verstoß greift, kommt zu spät; dort war die Wahl schon weg. (*Wer außerhalb des Autos baut: Setzt sie an der Stelle an, an der du es bisher hast laufen lassen?*)

Nein bei 5: Das Gerät darf bleiben. Schreib daneben, was **du** dabei tust.

Nein bei 6: Deine Regeln bleiben, wie sie sind. Es heißt nur, dass du eine zweite Baustelle hast, die noch keine Regel hat. Notier sie und bau die Regel dafür in einem zweiten Durchgang durch dieses Blatt – spätestens, wenn du mit Kapitel 18 durch bist.

Teil 4 – Was daraus geworden ist

Erst zwei Wochen nach Teil 2 ausfüllen, für **jede** Regel einen Block. Nicht früher – und so, wie es war. Bei Ralf und Anja steht auch nichts Schönes.

Regel Nr. _____

Drangekommen in diesen zwei Wochen _____ mal

davon gehalten _____

gehalten und nicht erreicht _____

nicht gehalten _____

Das erste Mal, bei dem etwas nicht gepasst hat, war

am (Datum oder Wochentag) _____

Was daran nicht gepasst hat – eine Zeile, mehr nicht:

Mehr als diese eine Zeile brauchst du hier nicht. Was du damit machst, steht in Kapitel 23.

Eine Regel, die in zwei Wochen kein einziges Mal drangekommen ist, ist nicht gescheitert, sondern ungeprüft. Sieh nach, ob du den Zeitpunkt zu selten gewählt hast.

Und wenn du in Kapitel 23 bist: Diese Zeilen sind die ersten, mit denen du dort arbeitest – auch die, die schon Wochen alt sind. Auf Blatt 23 heißt das ein Nachholfall. Zähl beim ersten Durchgang damit.

Teil 5 – Die Zeile, die offen stand

Auf deinem Blatt aus Kapitel 11 ist eine Zeile leer geblieben: die Frage, wer oder was ab jetzt die Aufgabe übernimmt, die dein Verhalten für dich erledigt hat. Jetzt kannst du sie füllen – nicht mit einem Vorsatz, sondern mit dem, was in Teil 2 steht.

Die Aufgabe hieß (Blatt 11, letzter Block, erste Zeile):

Ab jetzt erledigt sie:

Trag dieselbe Zeile auch auf Blatt 11 ein, mit Datum. Damit ist die letzte offene Stelle aus Teil II geschlossen.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 18, in Kapitel 20, in Kapitel 21, in Kapitel 22, in Kapitel 23 und in Kapitel 24 – und wenn deine Zeiten von jemand anderem kommen, auch in Kapitel 19. *Kopiervorlage im Anhang und im Downloadbereich.*

BLATT 18 · ZU KAPITEL 18

Meine Handgriffe

Zu Kapitel 18

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Dieses Blatt sortiert Werkzeug. Es fragt nicht, was du dir vornimmst, sondern welcher Handgriff zu welcher Stelle auf deiner Liste passt – und an welcher deiner Regeln er hängt.

Leg daneben:

- **Blatt 7, Teil 1** – die Einträge mit Ort und Regel, gegen die du verstoßen hast
- **Blatt 10, Teil 1** – deine gemessene Fahrzeit auf der häufigsten Strecke
- **Blatt 16, Teil 1** – die Spalte *Mein Anteil*
- **Blatt 17, Teil 1 und Teil 2** – die Bauarten und deine Regeln, so wie sie dort stehen

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Teil 1 und Teil 3 schauen auf deine Liste zurück und werden unverändert ausgefüllt. Teil 2 und Teil 4 füllst du für die Zeit, in der du wieder fährst – und einen Handgriff kannst du sofort anwenden: den Platz, an dem dein Telefon liegt, wenn du mitfährst oder im Bus sitzt.

Teil 1 – Wo ich aufgefallen bin

Zähl deine Einträge von Blatt 7 aus. Nur zählen, nicht bewerten. Dass in mehreren Zeilen etwas steht, ist normal.

Tempo außerorts (Autobahn, Bundesstraße, Landstraße, Tunnel) _____

Tempo innerorts (Ortsdurchfahrt, Tempo 30, Baustelle) _____

Abstand _____

Handy oder anderes Gerät in der Hand _____

Rotlicht _____

Anderes: _____

zusammen _____

Jede Zeile, in der eine Zahl über null steht, hat in Teil 2 einen eigenen Block. Fang bei der höchsten an. Stehen zwei gleich hoch, entscheidet Teil 3. Steht die höchste Zahl bei „Anderes“, nimm den Handgriff, der deiner Stelle am nächsten kommt, und schreib dazu, warum.

Teil 2 – Der Handgriff dazu

Kreuz nur an, was zu einer Zeile aus Teil 1 gehört, in der eine Zahl über null steht. Alle anderen Blöcke lässt du leer.

ZU TEMPO AUSSERORTS

☐ Tempomat, sobald ich freie Fahrt habe

☐ Tempoanzeige im Navi anschalten

☐ eigener: _____

ZU TEMPO INNERORTS

- ☐ Tempoanzeige im Navi anschalten
- ☐ Bei jedem Schild mit neuem Tempolimit auf den Tacho sehen
- ☐ eigener: _____

ZU ABSTAND

- ☐ Zählpunkt: einundzwanzig, zweiundzwanzig
- ☐ Rechte Spur, vorbeiziehen lassen
- ☐ Abstandswarnung oder Abstandstempomat einschalten
- ☐ eigener: _____

ZUM HANDY

- ☐ Telefon außer Sichtweite, bevor der Motor läuft
- ☐ Fahrmodus einschalten
- ☐ feste Halterung, Ziel vor der Abfahrt eingeben
- ☐ eigener: _____

ZU ROTLICHT

Dafür hast du in Kapitel 17 schon eine Regel gebaut.
Sieh auf Blatt 17, Teil 2 nach und trag sie
hier ein:

ZU ZEIT UND STRECKE (gilt für alle Zeilen oben)

- ☐ Die gemessene Zeit aus Blatt 10 in den Kalender
- ☐ Zeit zwischen zwei Terminen einplanen
- ☐ Die Stelle, an der es zweimal passiert ist, umfahren
- ☐ Navi nicht mehr auf „schnellste Route“
- ☐ eigener: _____

Teil 3 – Die Probe

Für jeden angekreuzten Handgriff eine Frage, und sie ist streng.

Handgriff _____

Welchen meiner Einträge hätte er verhindert?

Eintrag Nr. _____ ☐ und noch weitere: _____

- ☐ hätte einen verhindert, aber ich habe das Gerät nicht
- ☐ keinen – er hätte höchstens geholfen

Bei hätte einen verhindert, aber ich habe das Gerät nicht: Das bleibt als Vermerk stehen. Der Handgriff bleibt auf dem Blatt; ob du ihn anschaffst, ist eine andere Frage als die, ob er zu dir passt.

Bei keinen – er hätte höchstens geholfen: Dieser Handgriff gehört zu einem anderen Fall als deinem. Leg ihn beiseite und nimm den, bei dem eine Nummer steht.

Und wenn bei **allen** Handgriffen „keinen“ steht: Dann liegt deine Stelle woanders, als dieses Kapitel sie sucht. Sieh noch einmal auf Blatt 16, Spalte *Mein Anteil* – dort steht, an welcher Stelle deine Wahl lag.

Lass das Blatt hier ein paar Tage liegen. Teil 4 fällt leichter, wenn die Auswahl gesetzt ist.

Teil 4 – Woran der Handgriff hängt

Nur für die Handgriffe, die Teil 3 überstanden haben. Ein Handgriff ohne Regel ist ein Vorsatz.

Handgriff _____

- ☐ passt zu einer Regel von Blatt 17, die schon dasteht
- ☐ gleiches Wann und Wo wie eine Regel, die schon dasteht – aber ein neues Was
- ☐ passt zu keiner – dafür baue ich eine neue

Regel Nr. _____ von Blatt 17

Wenn keine passt, hier das Wann und das Wo dazu
(das Was ist der Handgriff selbst):

Wann _____

Wo _____

Nachsehen am _____

(vierzehn Tage nach heute – derselbe Tag, den du dir
in „Dein nächster Schritt“ einträgst)

Das mittlere Kästchen ist der häufigste Fall. Wer schon eine Schwellenregel hat – beim Einsteigen, Schlüssel in der Hand –, hängt einen zweiten Handgriff einfach dort mit ein, statt eine zweite Regel zu bauen.

Und zähl zum Schluss. Wie viele neue Regeln kommen hier heraus? Zusammen mit denen von Blatt 17 sollten es nicht mehr als drei sein. Sind es mehr, behalt den Handgriff, der die meisten Einträge trifft, und leg die anderen auf einen zweiten Durchgang.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 19, in Kapitel 20, in Kapitel 21 und in Kapitel 23.
Kopiervorlage im Downloadbereich.

BLATT 19 · ZU KAPITEL 19

Das Gespräch über meine Zeiten

Zu Kapitel 19

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort. Und für das Gespräch, um das es hier geht, brauchst du deine Vorgeschichte nicht.

Leg daneben:

- **Blatt 10, Teil 1** – die Auszählung *ich · andere + ok · fest · Erwartung* und deine gemessene Fahrzeit
- **Blatt 10, Teil 3** – den Block „Das Gespräch“. In Kapitel 10 hast du gefragt, ob die Zeit fest ist; hier verhandelst du sie. **Wenn dort schon etwas steht, nimm es in Teil 3 dieses Blattes mit**
- **Blatt 18, Teil 4** – falls du dort einen Handgriff zurückgestellt hast
- **Blatt 14, Teil 3** – was du beruflich nicht mehr tust
- **Blatt 17, Teil 2** – deine Regeln

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Alle vier Teile gelten unverändert. Teil 2 bekommt bei dir eine zusätzliche Frage, sie steht dort.

Teil 1 – Welche Zeit, und wer setzt sie

Die Zeit, an der es bei mir am häufigsten eng wird:

Auf Blatt 10 steht sie unter

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ andere + ok | ☐ Erwartung |
| ☐ fest | ☐ ich |

Wie viele verschiedene *Zeiten* stehen bei mir unter

„andere + ok“ und „Erwartung“? _____

Zähl Zeiten, nicht Zeilen: Mehrere Wege können an derselben Vorgabe und derselben Person hängen – dann ist es ein Gespräch, nicht fünf.

Steht dort null, prüf das Kästchen *fest* noch einmal: Hast du nach jeder dieser Zeiten wirklich einmal gefragt? Und steht dein Kreuz oben bei *ich*, gilt für dich der Absatz unter dem nächsten Block – auch dann gibt es ein Gespräch.

Wer hat diese Zeit zuerst gesetzt? (Name oder Funktion – nicht, wer sie einträgt)

Diese Person ist

- ☐ jemand, der Zeiten täglich ändert (Touren-, Dienst-, Einsatzplanung)
- ☐ ein Kunde oder Auftraggeber
- ☐ mein Vorgesetzter
- ☐ ich selbst – die Zeit stammt von mir, ein anderer trägt sie nur ein
- ☐ weiß ich nicht

Steht das Kreuz beim Vorgesetzten, sieh noch einmal nach, ob es nicht jemanden vor ihm gibt. Wer trägt die Zeit tatsächlich ein?

Steht es bei *ich selbst*, ist dein Gesprächspartner derjenige, der die Zeit heute einträgt – und dein erster Satz lautet nicht „das geht nicht“, sondern „das war mal meine Idee, und sie taugt nichts mehr“.

Teil 2 – Was ich mitbringe

Drei Zeilen, mehr nicht. Schreib sie auf und lies sie einmal laut.

Meine Zahl – eine von beiden, je nachdem, was bei mir zutrifft (beide stehen auf Blatt 10):

☐ Die Strecke braucht _____ Minuten, vorgesehen sind _____.

☐ Zwischen dem Ende meiner Arbeit und dem Fahrersitz

liegen _____ Minuten.

Meine Frage am Ende – offen, keine Forderung:

Die Frage ist wichtiger als die Zahl. Eine Forderung kann der andere ablehnen; eine offene Frage muss er beantworten. Prüf deine Zeile daran: Lässt sie sich mit ja oder nein beantworten, ist sie noch geschlossen.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst, kommt eine vierte Zeile dazu:

Wie läuft die Vorgabe gerade, seit ich sie nicht fahre?

Termin für das Gespräch: _____ (in den nächsten vierzehn Tagen – kein „demnächst“)

Teil 3 – Was dabei herausgekommen ist

Am selben Tag ausfüllen, so wörtlich wie möglich.

Gesprochen am _____ mit _____

Was ich gesagt habe:

Was er oder sie geantwortet hat – wörtlich:

Ergebnis

- ☐ die Zeit ändert sich
- ☐ etwas anderes ändert sich: _____
- ☐ nichts ändert sich
- ☐ vertagt

Nachgefragt habe ich („Und wenn ich es trotzdem nicht
schaffe – was soll ich dann machen?“) ☐ ja ☐ nein

Darauf kam:

Ein Nein ist ein Ergebnis. Kreuz es an und lass es stehen – dieses Blatt bewertet nicht, ob du Erfolg hattest, sondern ob du gesprochen hast.

Teil 4 – Was ich daraufhin selbst geändert habe

Auch und gerade, wenn nichts herausgekommen ist.

- ☐ Die Minuten davor – der Übergang aus Kapitel 10:

- ☐ Die Reihenfolge:

- ☐ Etwas abgegeben. Was, und was es kostet:

- ☐ Ich hänge es an eine Regel, die schon steht –
gleiches Wann und Wo, neues Was (siehe Blatt 18):

- ☐ Nichts – weil sich die Bedingung selbst geändert hat.

- ☐ Nichts. Ich warte erst einmal ab.

Nächstes Gespräch, falls nötig: _____

Etwas abgegeben steht mit Absicht weit unten. Etwas abzugeben wirkt sofort und kostet dauerhaft – es ist die teuerste der drei Möglichkeiten und die einzige, für die man niemanden fragen muss.

Und *Nichts*. *Ich warte erst einmal ab*. darf so stehen bleiben. Ein Gespräch, aus dem nichts folgt, ist immer noch mehr als keines.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 20 und in Kapitel 21. *Kopiervorlage im Downloadbereich.*

BLATT 20 · ZU KAPITEL 20

Meine Glatteisstellen und mein Notfallplan

Zu Kapitel 20

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Alle fünf Teile gelten. Du trägst in Teil 1 die Lagen außerhalb des Autos ein – auf Blatt 12 steht dafür der zweite Weg, und auf Blatt 9 nimmst du Weg 2 statt Teil 2. In Teil 3, Teil 4 und Teil 5 steht jeweils dabei, was für dich anders ist.

Leg für Teil 1 nebeneinander:

- **Blatt 7**, Teil 2 – besonders die Zeile *Was hätte ich stattdessen tun müssen?*
- **Blatt 8**, Teil 2 – die drei Fahrten, bei denen es knapp war, und dort die Spalte *Was der andere getan hat*
- **Blatt 9**, Teil 2 – dein Schalter (*wer nicht fährt: Weg 2 desselben Blattes*)
- **Blatt 12**, die Auswertung – *Wo im Körper merke ich es zuerst?* und *Was war an diesen Tagen vorher los?*
- **Blatt 17**, Teil 4 – die Zeile *Was daran nicht gepasst hat*
- **Blatt 19**, Teil 3 – deine Nachfrage und was darauf kam

Dazu später: Blatt 18 für Teil 3 und **Blatt 15** für Teil 5.

Teil 1 – Meine Stellen sammeln

Geh die sechs Blätter der Reihe nach durch und trag jede Lage ein, bei der dir etwas auffällt. Hier sammelst du nur; auswählen kommt in Teil 2. Sechs bis acht Zeilen sind normal.

Aus Blatt _____ Die Lage:

Welche Sorte? ☐ ein Ereignis ☐ eine Entwicklung
☐ die anderen ☐ weiß ich noch nicht

Ist das schon einmal passiert? ☐ einmal ☐ mehrmals

☐ ich glaube, es kommt erst noch

Zu weiß ich noch nicht: Lass es stehen. Manches sortiert sich, sobald drei oder vier Zeilen dastehen – und was sich nicht sortieren lässt, ist einen zweiten Blick wert.

Zu es kommt erst noch: Eine gültige Antwort. Eine Lage, die du kommen siehst, ist besser als eine, die du hattest.

Eine Zeile gehört auf jeden Fall dazu: Was auf deine Nachfrage aus Kapitel 19 gekommen ist. Auch dann – gerade dann –, wenn du es so nicht hören wolltest. Auf Blatt 19 steht es wörtlich; hier steht, was du tust, wenn es wiederkommt.

Teil 2 – Die zwei, die bleiben

Streich alles bis auf zwei. Nimm die, die am häufigsten dasteht, die, bei der es am teuersten geworden ist – oder die, die dir nicht aus dem Kopf geht.

Meine Stelle 1 _____

- gewählt, weil sie ☐ am häufigsten dasteht
- ☐ am teuersten war
- ☐ mir nicht aus dem Kopf geht

Meine Stelle 2 _____

- gewählt, weil sie ☐ am häufigsten dasteht
- ☐ am teuersten war
- ☐ mir nicht aus dem Kopf geht

Was ich hiermit streiche, aber nicht vergesse:

Mehr als zwei auf einmal ist zu viel. Die gestrichenen sind nicht erledigt.

Vorsicht bei einer Begründung: Wenn du eine Stelle streichen willst, weil du „dafür schon eine Regel hast“ – sieh erst auf Blatt 17 nach, was dort wörtlich steht. Eine Regel kann die halbe Lage abdecken, und die andere Hälfte ist genau die, um die es hier geht.

Teil 3 – Der Plan

Für jede der beiden Stellen ein Block.

Stelle Nr. _____

WORAN ICH ES MERKE

(das früheste Zeichen. Fang auf Blatt 9 und Blatt 12 an; liegt dein Zeichen noch früher, schreib es dort nach. Es muss VOR dem Verstoß kommen, nicht der Verstoß sein.)

WAS ICH ALS ERSTES TUE

(eine Handlung, keine Haltung – und eine, die auch im gereizten Zustand noch geht)

UND WENN DAS NICHT GEHT

(der zweite Schritt. Sieh zuerst auf Blatt 7, Teil 2, und auf Blatt 18 – auch bei den Handgriffen, die dort durch die Probe gefallen sind.)

Kommt in meinem Plan ein anderer Mensch vor? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wer? _____

Weiß er, worum ich ihn bitte? ☐ ja ☐ nein, muss er nicht

☐ nein, aber ich sage es ihm

Und wenn er nicht erreichbar ist:

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Das Zeichen nimmst du aus Weg 2 von Blatt 9 und aus dem zweiten Weg von Blatt 12. Die drei Zeilen bleiben dieselben.

Wenn du hier keinen zweiten Schritt findest: Erfinde keinen. Schreib *weiß ich noch nicht* und trag die Stelle in Teil 5 ein. Eine leere Zeile ist an dieser Stelle mehr wert als ein Satz, der gut klingt.

Teil 4 – Die Probe

Für jede Stelle einzeln. Vier Fragen, danach eine Weiche.

Stelle Nr. _____

1 Kommt mein Zeichen VOR dem Verstoß – und ist es

nicht der Verstoß selbst? ☐ ja ☐ nein

(Wer derzeit nicht fährt: vor der Handlung,
um die es geht.)

2 Ist der erste Schritt etwas, das ich auch dann noch

hinkomme, wenn ich schon aufgeregt bin? ☐ ja ☐ nein

3 Ist der zweite Schritt wirklich ein anderer –

und nicht der erste noch einmal? ☐ ja ☐ nein

4 Fällt mir mindestens ein Tag der letzten sechs

Monate ein, an dem dieser Plan gebraucht

worden wäre? ☐ ja ☐ nein

Und danach die Weiche:

Hat mein Plan ein festes Wann und ein festes Wo?

☐ ja → Das ist eine Regel und gehört auf Blatt 17.

☐ nein → Weiter.

Nein bei 1: „Wenn ich zu dicht dran bin“ ist kein Zeichen, das ist der Verstoß. Geh auf Blatt 9, Teil 2 – dein Schalter liegt früher.

Nein bei 2: Damit lässt sich arbeiten. Was im Sessel vernünftig klingt, ist im Auto nicht immer machbar. Mach den Schritt kleiner, nicht besser.

Nein bei 3: Dann hast du einen Schritt und nennst ihn zwei. Der zweite muss an einer anderen Stelle ansetzen – außerhalb des Autos oder bei einem anderen Menschen. Findest du keinen, gehört die Stelle in Teil 5.

Nein bei 4: Das ist eine Auskunft – sieh noch einmal auf Teil 1. Wenn du dort *es kommt erst noch* angekreuzt hast, stimmt es so. Wenn nicht, ist die Stelle wahrscheinlich zu allgemein gefasst.

Ja an der Weiche: Ein festes Wann und ein festes Wo gehören zu einer Regel, nicht zu einem Plan. Du hast dann keine Glatteisstelle gefunden, sondern eine Lücke in deinem Regelwerk. Das ist ein gutes Ergebnis, nur ein anderes.

Teil 5 – Die Stelle, für die ich keinen Plan habe

Der unbequemste Teil dieses Blattes, und der einzige, bei dem eine ehrliche Lücke die richtige Antwort ist. Leg **Blatt 15** daneben.

Eine Zeile in diesem Teil verlangt eine Herkunft, und dafür gibt es einen Grund. Eine Stelle, die aus einem deiner Blätter kommt, ist dir aufgefallen. Eine Stelle, die dir erst beim Nachdenken eingefallen ist, hast du dir gesucht – und wer sucht, findet meistens eine, die sich gut liest. Beides ist erlaubt. Nur soll auf dem Blatt stehen, welches von beidem es war.

Diese Stelle kenne ich, und ich weiß nicht, was ich dort tue:

Woher ich diese Stelle habe:

Blatt _____, Zeile _____

☐ von keinem Blatt – beim Nachdenken eingefallen

Was ich bisher versucht habe:

Warum es nicht gereicht hat:

Womit habe ich diese Stelle bisher zugedeckt?

(Blatt 15 – welche der vier Selbstlügen war es?)

- ☐ Das machen doch alle ☐ Ich hatte es im Griff
- ☐ Ich bin ein guter Fahrer ☐ Das war Pech
- ☐ keine davon – dann welcher Satz?

Eingetreten am: _____

(erst ausfüllen, wenn es so weit ist. Dann steht
die Stelle auch in deinem Protokoll.)

Nachsehen am (in vierzehn Tagen): _____

Diese Zeilen bleiben offen, und sie sollen offen bleiben. Lass sie so stehen. In **Kapitel 23** arbeitest du damit weiter.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 21 und in Kapitel 23. *Kopiervorlage im Downloadbereich.*

BLATT 21 · ZU KAPITEL 21**Mein Beleg-Protokoll***Zu Kapitel 21*

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Du bringst es nicht zur Untersuchung mit und du legst es dort nicht vor. Was du sagst, entscheidest du dort.

Dieses Blatt ist anders als alle anderen. Du füllst es nicht an einem Abend aus und legst es dann ab. Teil 1 machst du heute. Teil 2 läuft ab morgen. Teil 3 siehst du dir alle vier Wochen an. Teil 4 kommt drei Monate nach der jüngsten Zeile in Teil 1.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Alle vier Teile gelten unverändert. In Teil 1 trägst du ein, was du außerhalb des Autos gebaut hast: die Regel von Blatt 13, Teil 3, deinen Handgriff aus Kapitel 18 und den Plan, den du in Kapitel 20 aus Blatt 12 und aus Weg 2 von Blatt 9 gemacht hast. In Teil 2 kommt bei dir eine Zeile dazu, sie steht dort.

Leg für Teil 1 nebeneinander:

- **Blatt 12**, die Auswertung – besonders *Was war an diesen Tagen vorher los?* Die Tage, die dort stehen, sind die Tage, auf die du in Teil 2 wartest.
- **Blatt 17** – deine Regeln, Teil 2
- **Blatt 18** – deine Handgriffe, Teil 2 und Teil 4
- **Blatt 19** – dein Gespräch, Teil 2 und Teil 3 (*wer seine Zeiten selbst setzt, hat dieses Blatt nicht – dann hat deine Liste eine Zeile weniger*)
- **Blatt 20** – deine Notfallpläne, Teil 3
- und, wenn du so etwas führst: Deinen **Kalender**, deinen **Touren- oder Dienstplan**, den **Anrufverlauf** deines Telefons

Blatt 8 legst du nicht dazu – Kapitel 20 hat es zum letzten Mal gebraucht. Blatt 7 und Blatt 15 bleiben im Stapel; die brauchst du noch einmal in Kapitel 22 – Blatt 7 außerdem in Kapitel 24.

Teil 1 – Die Anfangsliste

Einmal ausfüllen, heute. **Für jede Sache eine eigene Zeile** – auch wenn zwei am selben Tag entstanden sind. Such das Datum, bevor du schätzt; wenn du es nicht findest, schreib *etwa* davor.

Was gilt	Seit wann	Woher ich
(Regel mit Bauart · Handgriff ·	(Tag.Monat.	das Datum
Gespräch · Plan – mit Blatt)	Jahr, oder	habe
	„etwa ...“)	

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Zusammen sind das _____ Zeilen. Davon Regeln: _____

Und das hier ist bisher noch gar nicht drangekommen:

Zur Zeile *Davon Regeln*: Kapitel 17 sagt, zwei oder drei reichen; mehr auf einmal ist zu viel. Wenn du hier auf vier kommst, sieh nach, ob dir das bewusst war. Ein Handgriff, den du zurückgestellt hast, senkt die Zahl nicht – er hing ohnehin an einer Regel, die schon stand.

Zur letzten Zeile: Sie ist die unangenehmste und die nützlichste. Etwas zu bauen, für das es bisher keine Gelegenheit gab, kommt vor. Du solltest nur wissen, was es ist.

Teil 2 – Das laufende Protokoll

Eine Zeile für jeden Tag, der eine verdient. **Nicht für jeden Tag.** Die meisten stehen hier nie.

Datum (mit Jahr) · Wochentag _____

Sorte: ☐ eng, und es hat gehalten

☐ gehalten, und es hat nicht gereicht

☐ nicht gehalten

☐ jemand hat etwas gesagt oder getan

Was los war und was ich getan habe – zwei, drei Zeilen,
so wie es war:

Woher ich das Datum habe:

☐ Kalender ☐ Dienstplan ☐ Nachricht

☐ Quittung ☐ jemand hat mich daran erinnert

☐ aus dem Kopf

Welche Regel, welcher Handgriff, welcher Plan

(Blatt und Nummer): _____

(bei „jemand hat etwas gesagt oder getan“ oft leer,
und das ist richtig so)

Nachgebessert am (Blatt 23): _____

(bleibt leer, solange nichts nachgebessert ist –

und bei „jemand hat etwas gesagt oder getan“ immer)

Zur zweiten Sorte: Die kennst du aus Blatt 17, Teil 4. Halt fest, was danach kam: Dein zweiter Schritt aus Blatt 20, wenn du ihn gebraucht hast.

Zur dritten Sorte: Dieselbe Länge, derselbe Ton. Nicht ausführlicher als die anderen und nicht kürzer. Was du damit machst, steht in Kapitel 23; hier wird nur festgehalten, dass es war.

Zur vierten Sorte: Im Wortlaut, noch am selben Abend. Solche Sätze fallen einmal und sind eine Woche später weg. Und frag nicht nach, *ob* sich etwas geändert hat – eine Antwort darauf ist nichts wert.

Zur Herkunftszeile: Sie steht schon in Teil 1, und sie steht aus demselben Grund auch hier. Ein Tag, dessen Datum aus einem Kalender, einem Dienstplan oder einer Nachricht kommt, ist ein Tag, den es gegeben hat. Ein Tag aus dem Kopf kann auch ein Tag sein, den du gebraucht hast, weil in deinem Protokoll eine Sorte fehlte. Kreuz ruhig *aus dem Kopf* an – die meisten Zeilen werden so anfangen. Aber sieh dir nach drei Monaten an, wie viele es sind. Steht dort fast überall *aus dem Kopf*, führst du kein Protokoll, sondern schreibst eine Erinnerung auf.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst, kommt eine Zeile dazu:

War das innerhalb oder außerhalb des Autos?

☐ außerhalb ☐ am Steuer (seit ich wieder fahre)

Teil 3 – Was sonst noch anders ist

Alle vier Wochen, fünf Minuten. Hier steht, was auf keinem der anderen Blätter steht.

Zeitraum: von _____ bis _____

Zeilen in Teil 2 in diesem Zeitraum:

eng und gehalten _____

gehalten und nicht gereicht _____

nicht gehalten _____

jemand hat etwas gesagt oder getan _____

Welche Sorte fehlt bei mir? _____

Was sich sonst verändert hat, ohne dass es auf einem
Blatt steht (abgegeben, umgestellt, nicht mehr gemacht):

Und was nicht mehr vorkommt – mit Datum:

Seit _____ nicht mehr vorgekommen:

Zur fehlenden Sorte: Fehlt *nicht gehalten*, ist dein Protokoll wahrscheinlich noch sehr jung; sieh in vier Wochen wieder nach. Fehlt *jemand hat etwas gesagt oder getan*, hat vermutlich niemand einen Anlass gehabt, etwas zu bemerken – das ist kein Grund, jemanden zu fragen. Warte ab. Solche Sätze kommen nach Monaten, nicht nach Wochen. Fehlt *eng und gehalten*, sieh dir den Abschnitt „Wenn wochenlang nichts passiert“ im Kapitel an; es gibt dafür drei Erklärungen, und zwei davon sind gute.

Zur letzten Zeile: Ein Ausbleiben ist ein Beleg, wenn du sagen kannst, was ausbleibt und seit wann. „Seit dem 28. Oktober nicht mehr vorgekommen: dass ich morgens ohne Puffer losfahre“ ist eine Aussage. „Läuft besser“ ist keine. Und prüf den Zeitraum gegen deine eigenen Zeilen in Teil 2 – steht dort etwas Gegenteiliges, gilt das jüngere Datum.

Teil 4 – Der Rückblick nach drei Monaten

Nicht bewerten. Nur lesen, was dasteht.

Rückblick am (drei Monate nach meiner jüngsten

Zeile in Teil 1): _____

Meine älteste Zeile ist vom _____, meine jüngste vom _____

Der Tag, an dem es am engsten war: _____

Was ich da getan habe:

Der Tag, an dem es nicht gehalten hat und der mir am

meisten zu denken gibt: _____

Was jemand anderes gesagt oder getan hat, das ich mir
nicht selbst hätte sagen können:

Kostet mich etwas davon noch Anstrengung? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, was? _____

Wenn du später etwas nachträgst: Kommt in Kapitel 23 eine neue Zeile in deine Anfangsliste, rechnet der Rückblick ab dieser Zeile. Er verschiebt sich dann nach hinten – das ist richtig so, weil er zeigen soll, ob das Neueste hält.

Die letzte Frage ist der eigentliche Maßstab. Was keine Anstrengung mehr kostet, ist auf dem Weg, eine Gewohnheit zu werden. Was noch welche kostet, ist deshalb nicht schlechter – es ist nur jünger.

Danach führst du Teil 2 auf einem neuen Blatt weiter und machst den Rückblick alle drei Monate.

Heb dieses Blatt auf, und führ es weiter. **Du brauchst es in Kapitel 22**, wenn du eine alte Annahme nachprüfst, **in Kapitel 23**, wenn du mit den Tagen arbeitest, an denen es nicht gehalten hat, und in **Kapitel 25** für den Rückblick aus Teil 4. Und du wirst froh sein, es zu haben, wenn du dich in einem Jahr selbst fragst, seit wann du das eigentlich machst. *Kopiervorlage im Anhang und im Downloadbereich. Nimm für Teil 2 mehrere Blätter – eines reicht nicht.*

BLATT 22 · ZU KAPITEL 22

Was der Vorgang mit mir gemacht hat

Zu Kapitel 22

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Du legst es nirgends vor. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Dieses Blatt fragt nichts ab, was richtig oder falsch sein kann. Es gibt hier keine Probe und keine Auswertung. Wenn ein Feld leer bleibt, bleibt es leer.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Alle fünf Teile gelten unverändert. Bei dir ist Teil 3 der längste – dort steht bei der Kränkung und bei der Scham ein zusätzlicher Hinweis.

Leg daneben:

- **Blatt 7**, Teil 2 – besonders *Warum wollte ich das nicht?*
- **Blatt 11**, die Auswertung – *Mein Satz über mich*
- **Blatt 14**, Teil 4 und den Zusammenzug – besonders *Der eine Posten, den ich vorher gar nicht als Kosten gesehen habe*
- **Blatt 15**, Teil 2 – *Was ich damals dazu gesagt habe*
- **Blatt 16** – deinen Erklärungssatz
- **Blatt 17**, Zusammenzug – *Und was ich dafür aufgabe*
- **Blatt 21**, Teil 2 – die Zeilen der Sorte *jemand hat etwas gesagt oder getan*

Auf Blatt 14 gibt es den Block „Das Gespräch aus Teil 4“. Er war der Platzhalter für dieses Kapitel. Teil 5 dieses Blattes löst ihn ab – trag dort nur das Datum nach, damit die beiden Blätter zusammenpassen.

Teil 1 – Dein Anspruchssatz

Schreib die Stellen ab, an denen du etwas darüber gesagt hast, wer du am Steuer sein wolltest. Nicht umformulieren, sondern abschreiben. Was du nicht mehr genau weißt, lässt du weg und setzt drei Punkte.

Blatt 7, „Warum wollte ich das nicht?“

Blatt 11, Auswertung, „Mein Satz über mich“

Blatt 16, das Ende meines Erklärungssatzes

(der Teil, in dem steht, was ich wollte)

Blatt 17, Zusammenzug, „Und was ich dafür aufgebe“

Steht in diesen Zeilen im Kern dasselbe? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, in meinen eigenen Worten –
mein Anspruchssatz:

Wenn du hier *nein* ankreuzt: Auch gut. Dann hast du zwei verschiedene, und beide gelten. Schreib den zweiten daneben.

Wenn nur zwei der vier Zeilen gefüllt sind: Reicht. Zwei genügen, um zu sehen, ob es dasselbe ist.

Teil 2 – Die drei Gefühle

Nicht bewerten, nur zuordnen. Die Reihenfolge sagt mehr als die Stärke.

Wenn mich heute Abend jemand fragen würde, wie es mir
damit geht – was käme bei mir als Erstes?

- ☐ die Behörde, das Verfahren, die Kosten → Ärger
- ☐ ein bestimmter Mensch → Kränkung
- ☐ was ich inzwischen alles unternommen habe → Scham
- ☐ weiß ich nicht

ÄRGER Wie stark? ☐ stark ☐ mittel ☐ kaum

Worauf oder auf wen genau?

Wem gegenüber zeige ich ihn? _____

KRÄNKUNG Wie stark? ☐ stark ☐ mittel ☐ kaum

Was hat jemand gesagt oder getan?

(Etwas Wortloses zählt auch. Von Blatt 14, Teil 4.)

Wem gegenüber zeige ich sie? _____

SCHAM Wie stark? ☐ stark ☐ mittel ☐ kaum

Wobei genau?

(Wenn beim Ausfüllen von Blatt 16 etwas hochgekommen ist, das du damals weggelegt hast – hier ist der Ort dafür.)

Wem habe ich davon erzählt? ☐ niemandem

☐ _____

Zu weiß ich nicht in der ersten Frage: Lass die Frage eine Woche liegen. Sie beantwortet sich meistens von selbst, sobald jemand tatsächlich fragt.

Zum letzten Kästchen: *Niemandem* ist eine ehrliche Antwort – und der Grund für Punkt 2 unter „Dein nächster Schritt“.

Und wenn Teil 3 ausgefüllt ist, sieh diesen Teil noch einmal an. Bei vielen verschiebt sich dann etwas.

Teil 3 – Was mich das heute kostet

Nicht damals. Heute. Je eine Zeile.

Der Ärger kostet mich:

Die Kränkung kostet mich:

Die Scham kostet mich:

Und was von diesen dreien kostet mich am meisten?

Schreib hier nicht ab, was im Kapitel steht. Dort stehen Beispiele; deiner kann ein ganz anderer sein, und nur der taugt etwas.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Bei der Kränkung kommt ein Posten dazu, den die anderen nicht haben – jede Fahrt, die jemand für dich macht, erinnert beide Seiten daran. Schreib dazu, wie oft das in einer normalen Woche vorkommt. Bei der Scham ist es etwas anderes: dass man die Sache erklären muss, ohne sie erklären zu wollen.

Teil 4 – Die Nachprüfung

Der wichtigste Teil dieses Blattes, und der einzige, der etwas verändern kann.

Nimm aus Teil 3 den Posten, der dich am meisten kostet.

Wann ist das entstanden? _____

(Datum, so genau es geht. Wenn du es nicht mehr weißt: „etwa“ davorschreiben. Ein ungefähres Datum ist brauchbar, ein zurechtgelegtes nicht.)

Was ich seitdem annehme:

Habe ich das seitdem nachgeprüft? ☐ ja ☐ nein

Jetzt Blatt 21, Teil 2 – die Zeilen der Sorte „jemand hat etwas gesagt oder getan“:

Steht dort etwas, das diese Annahme betrifft?

☐ ja, und es erledigt sie:

passiert am _____ · bemerkt am _____

☐ ja, aber es erledigt sie nicht – es sagt nur:

☐ nein, noch nicht

☐ ich führe das Protokoll noch nicht lange genug

Zu den beiden Daten im ersten Kästchen: Sie stehen mit Absicht nebeneinander. Der Abstand dazwischen ist die Zeit, in der du eine Rechnung mitgeführt hast, die schon beglichen war. Manchmal sind es Stunden, manchmal Wochen. Beides sagt dir etwas – Stunden heißen, dass du hinsiehst; Wochen heißen, dass die Annahme stärker war als das, was vor dir stand.

Zum zweiten Kästchen: Damit lässt sich arbeiten. Jemand merkt etwas – das heißt noch nicht, dass er auch denkt, was du annimmst. Notier den Unterschied. Er ist genau die Frage für Teil 5.

Zu noch nicht: Lass es so stehen. Eine Annahme kann weiterhin stimmen, und dann ist es richtig, sie zu haben. Sieh in vier Wochen wieder nach – das ist ohnehin dein Termin für Teil 3 von Blatt 21.

Teil 5 – Das Gespräch aus Kapitel 14

Wen: einen Menschen aus der vierten Spalte von Blatt 14. Den, der jetzt fährt. Den, der nicht mehr zusteigt. Den, der Zug gefahren ist.

Die Frage: „Was hat dich das eigentlich gekostet?“

Mehr nicht. Keine Einleitung, kein Rückblick, keine Entschuldigung. Fragen und zuhören.

Wen ich gefragt habe: _____

Wann: _____

Was er oder sie geantwortet hat – wörtlich, soweit ich
es noch weiß:

Womit ich gerechnet hatte:

Was mich daran überrascht hat:

Und die Frage danach, an mich selbst:

Ändert das etwas an meinem Posten aus Teil 3?

☐ ja ☐ nein ☐ weiß ich noch nicht

Auf Blatt 14 nachgetragen am: _____

Mach dafür keinen Termin. Dieses Gespräch braucht eine Gelegenheit, und die kommt von selbst. Es kann drei Tage dauern oder sechs Wochen.

Wenn niemand da ist, den du fragen kannst: Dann ist Teil 5 bei dir der Beleg dafür, dass die vierte Spalte auf Blatt 14 kurz ist. Schreib das hin. Es ist eine Auskunft.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 24. *Kopiervorlage im Downloadbereich.*

BLATT 23 · ZU KAPITEL 23

Meine Nachbesserungen

Zu Kapitel 23

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Dieses Blatt füllst du nicht heute aus. Du brauchst es beim ersten Mal, an dem in deinem Protokoll eine Zeile steht, an der etwas nicht geklappt hat – und dann **frühestens am nächsten Tag**, besser am Wochenende. Für jeden Fall ein eigener Bogen; Teil 5 führst du nur einmal. Kopiervorlage im Anhang.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Alle fünf Teile gelten unverändert. Wo hier „Blatt 17“ steht, steht bei dir die Regel, die du an der Stelle von Blatt 13 gebaut hast – in Teil 2, Teil 3 und Teil 4 jeweils.

Leg daneben:

- **Blatt 21**, Teil 2 – die Zeile, um die es geht
- **Blatt 17**, Teil 2 (die Regel im Wortlaut), Teil 3 (die Probe) und Teil 4
- **Blatt 20**, Teil 3 und Teil 5
- **Blatt 18**, wenn es um einen Handgriff geht
- **Blatt 16**, wenn du dieselbe Regel zum dritten Mal änderst

Teil 1 – Der Fall

Abschreiben, nicht neu erzählen. Die Zeile steht schon irgendwo.

Datum (mit Jahr) · Wochentag _____

Was passiert ist – von Blatt 21, Teil 2, oder von
Blatt 17, Teil 4, wenn es aus den ersten zwei Wochen
stammt:

Welche Regel, welcher Handgriff, welcher Plan

(Blatt und Nummer): _____

Welcher Fall ist das?

- ☐ Die Regel ist gerissen
→ weiter mit Teil 2
- ☐ Die Regel hat gehalten, und es hat nicht gereicht
→ Teil 2 überspringen, weiter mit Teil 3
- ☐ Es gab keine Regel – oder etwas mit einem
„wenn es geht“ darin
→ Teil 2 überspringen, weiter mit Teil 3

Ich fülle das aus am: _____

- ☐ Das ist ein Nachholfall – der Tag liegt länger
zurück

Wenn hier dasselbe Datum steht wie oben beim Fall, leg den Bogen weg und nimm ihn morgen wieder vor.

Zum Nachholfall: Beim ersten Durchgang durch dieses Blatt ist das der Normalfall – du arbeitest Zeilen auf, die schon eine Weile im Protokoll stehen. Das ist richtig so. Ab dem nächsten Mal gilt: der nächste Tag.

Teil 2 – Woran es lag

Nur beim ersten der drei Fälle – wenn die Regel gerissen ist.

Meine Regel lautet (von Blatt 17, Teil 2):

☐ Kalender- oder Schwellenregel

Wann _____

Wo _____

Was _____

☐ Wenn-Dann-Regel

Wenn _____

dann _____

Hängt ein Handgriff daran (Blatt 18)? ☐ ja ☐ nein

welcher _____

Woran hat es gelegen?

Bei Kalender- und Schwellenregeln:

☐ am WANN – der Zeitpunkt ist nicht gekommen

☐ am WO – ich war woanders

- ☐ am WAS – die Handlung ging nicht

Bei Wenn-Dann-Regeln:

- ☐ am AUSLÖSER – er ist gekommen, und ich habe ihn
nicht bemerkt
- ☐ am WAS – ich habe ihn bemerkt, und die
Handlung ging nicht

Für beide:

- ☐ an nichts davon – es kam, ich war da, es wäre
gegangen, und ich habe es nicht getan
- ☐ weiß ich nach diesem einen Mal noch nicht

Und zwar: _____

Am Wann: Dein Zeitpunkt hängt an etwas, das ausfallen kann – such einen, der nicht ausfällt.

Am Wo: Entweder der Ort wird weiter gefasst, oder die Regel hängt an etwas anderem als an einem Ort.

Am Was: Mach den Schritt kleiner, nicht besser. Er war zu groß, zu aufwendig, oder er brauchte jemanden, der nicht da war.

Am Auslöser: Das heißt, dass dein Auslöser zu leise ist für die Tage, an denen du ihn brauchst. Such einen lautereren – auf Blatt 9, Teil 2 steht dein Schalter, und der ist meistens der lauteste, den du hast.

An nichts davon: Dann hast du keinen Regelfall vor dir, sondern eine Glatteisstelle. Geh mit dieser Zeile auf Blatt 20 und sieh nach, ob sie dort schon steht.

Weiß ich noch nicht: Eine gültige Antwort. Bei einer einzelnen Zeile lässt es sich oft nicht sagen. Lass den Bogen liegen und nimm ihn beim nächsten Mal wieder vor – dann siehst du, ob es dieselbe Stelle war.

Wenn ein Handgriff daranhängt: Sieh zuerst nach, ob die Regel selbst gehalten hat. Wenn ja und der Handgriff nicht, gehört der Fall nach Teil 1 unter *gehalten, und es hat nicht gereicht*.

Teil 3 – Die Nachbesserung

WAS ICH ÄNDERE

gerissen	→ die Stelle aus Teil 2
nicht gereicht	→ nichts an der Regel. Ich hänge etwas dahinter (Blatt 20) – oder ich führe ein Gespräch (Blatt 19)
keine Regel	→ ich baue eine (Blatt 17) oder hänge sie an eine, die schon dasteht (Blatt 18, Teil 4)

Und was macht das mit den anderen beiden Teilen der Regel?

Gilt ab: _____

Ist daraus eine neue Regel geworden? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja: Wie viele Regeln habe ich jetzt? _____

Oder hängt es an einer Regel, die schon dasteht?

☐ ja, an Regel Nr. _____ – gleiches Wann und Wo,
neues Was

☐ nein

Zur Zahl: Kapitel 17 sagt zwei oder drei. Wenn du hier auf vier kommst, ist das kein Fehler – aber sieh nach, ob dir das bewusst war. Und rechne die Zahl nicht klein: Ein Handgriff, der ohnehin an einer Regel hing, senkt sie nicht.

Zu den anderen beiden Teilen: Wer ein Drittel einer Regel ändert, prüft die anderen zwei. Ein neues Wann passt oft nicht mehr zum alten Wo.

Zu „nicht gereicht“: Die Regel bleibt, wie sie ist. Wer hier trotzdem an ihr herumbaut, macht eine funktionierende Sache kaputt, weil eine andere gefehlt hat.

Wenn dir nichts einfällt: Erfinde nichts. Schreib *weiß ich noch nicht* und trag den Fall in Blatt 20, Teil 5 ein – das ist der Ort für Stellen ohne Lösung.

Teil 4 – Eingetragen

Zwei Minuten, und der Teil, den man leicht auslässt.

Die geänderte Regel steht jetzt

☐ auf Blatt 17, Teil 2 – die alte bleibt darüber
stehen, mit dem Zeitraum, in dem sie galt

☐ auf Blatt 20, Teil 3 – als zweiter Schritt

☐ auf Blatt 18, Teil 4 – als Handgriff

☐ auf Blatt 19 – als Gespräch, mit Datum

☐ in meiner Anfangsliste (Blatt 21, Teil 1),
mit dem heutigen Datum

☐ oder: stand dort schon, seit _____

☐ und die Zeile auf Blatt 21, Teil 2 hat einen

Zusatz bekommen: „nachgebessert am _____“

Und noch einmal durch die Probe (Blatt 17, Teil 3):

☐ bestanden

☐ durchgefallen bei Frage _____ – nachgebessert:

☐ entfällt (keine neue Regel)

Zur alten Regel: Sie wird nicht gelöscht und nicht durchgestrichen. Was du in einem halben Jahr vorzuweisen hast, ist keine perfekte Regel, sondern eine Reihe.

Zur Probe: Eine geänderte Regel ist eine neue Regel – also gilt für sie dasselbe wie damals. Es dauert zwei Minuten und fängt die Nachbesserung ab, die keine ist: die zu große.

Teil 5 – Die Zählzeile

Eine Zeile je Regel, über die ganze Zeit. Diesen Teil führst du nur einmal, nicht auf jedem Bogen.

Regel Nr. _____ (Blatt 17)

Fassung 1, gilt seit _____ geändert am _____

Fassung 2, gilt seit _____ geändert am _____

Fassung 3, gilt seit _____ geändert am _____

Zusätze (Handgriffe, zweite Schritte), ohne dass

die Regel selbst geändert wurde: _____

Bei drei Fassungen und immer noch Rissen:

zurück auf Blatt 16.

Lag meine Wahl wirklich an der Stelle, die ich
angekreuzt habe?

Ein Zusatz ist keine neue Fassung. Drei Zusätze an derselben Regel sind trotzdem ein Grund, auf Blatt 16 zu sehen.

Damit lässt sich arbeiten. Drei Fassungen sind drei Versuche mit Datum. Und die Erkenntnis, dass die Stelle eine andere ist, ist genau das, was Kapitel 16 verlangt hat.

Heb dieses Blatt auf und leg es zu Blatt 21. Die beiden gehören zusammen und haben beide kein Ende: Das eine hält fest, was passiert ist, das andere, was du daraufhin geändert hast. Ein weiteres Kapitel, das dieses Blatt abholt, gibt es nicht – ab hier läuft es mit. *Kopiervorlage im Anhang und im Downloadbereich.*

BLATT 24 · ZU KAPITEL 24

Vor dem Termin

Zu Kapitel 24

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde und an keine Begutachtungsstelle. **Du bringst es nicht mit** – es ist das Blatt, mit dem du dich auf den Tag vorbereitest, nicht das Blatt, das du an dem Tag dabei hast. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Wann du es ausfüllst: Teil 1, Teil 2 und den oberen Block von Teil 3, sobald der Termin steht. Den unteren Block von Teil 3 am Abend davor. Teil 4 zweimal – einmal jetzt und einmal in der Woche vor dem Termin. Wer noch keinen Termin hat, fängt mit Teil 4 an.

Wenn auf deinem Weichenblatt ein Kreuz in Block 3 steht: Dieses Blatt gilt für dich wie für alle anderen – und es reicht bei dir nicht. Das stand in Kapitel 6, und es steht hier noch einmal, weil es beim Ausfüllen der Blätter leicht untergeht. Was bei dir hilft, ist jemand, der mit dir arbeitet, über längere Zeit. Wo du ihn findest, steht im Anhang. Füll das Blatt trotzdem aus; es ist nicht verkehrt. Es ist nur nicht genug.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Alle vier Teile gelten unverändert. In Teil 1 nimmst du die Zeile „jemand fährt mich“. Wo in Teil 4 „Blatt 17“ steht, steht bei dir die Regel, die du an der Stelle von Blatt 13 gebaut hast, und wo „Blatt 18“ steht, dein Handgriff aus Kapitel 18.

Leg daneben – für Teil 4: **Blatt 7** (Meine Verstoßliste) · **Blatt 16**, Teil 3 (dein Erklärungssatz) · **Blatt 17** (Mein Regelwerk am Steuer) · **Blatt 18** (Meine Handgriffe) · **Blatt 22** (Was der Vorgang mit mir gemacht hat).

Teil 1 – Die Rückrechnung

Von hinten nach vorn, nicht von vorn nach hinten.

Termin am _____ (Wochentag _____) um _____ Uhr

vor Ort sein um _____ (20 Minuten vorher)

Fahrzeit _____ dazu Berufsverkehr: _____ mehr

losfahren / losgehen um _____

aufstehen um _____ (mindestens eine Stunde
vor dem Losfahren)

im Bett sein spätestens um _____ (sieben Stunden davor)

Anfahrt: ☐ eigenes Auto ☐ Bahn ☐ jemand fährt mich: _____

Parken / letztes Stück: _____

Die wichtigste Zeile ist die zum Aufstehen. Kommt dort eine Zeit vor fünf Uhr heraus, ist der Termin falsch gelegt: Verleg ihn oder übernachte näher dran. Die Zeile darunter sagt, warum – wer um fünf vor fünf aufstehen muss, müsste um fünf vor zehn im Bett liegen. Wer das nicht schafft, geht mit vier oder fünf Stunden Schlaf in einen Test, der unter anderem misst, wie genau man bei einer eintönigen Aufgabe bleibt.

Teil 2 – Die Mappe

Das kommt mit:

- ☐ Personalausweis oder Reisepass
- ☐ das Schreiben der Behörde / die Ladung
- ☐ Brille oder Kontaktlinsen, Hörgerät
- ☐ Liste meiner Medikamente (Name, Dosis, seit wann)
- ☐ Bescheinigungen über Kurse oder Beratung, falls vorhanden

☐ etwas zu trinken, Kleingeld

Das kommt nicht mit:

- × meine Blätter aus diesem Buch – alle
- × mein Beleg-Protokoll (Blatt 21)
- × aufgeschriebene Antworten, Stichworte, Spickzettel

Wo meine Blätter an dem Tag liegen: _____

Warum die Blätter zu Hause bleiben, steht in Kapitel 21: Ein Protokoll wird nicht angesehen. Und wer Notizen dabei hat, gerät in Versuchung, sie zu benutzen – dann antwortet nicht er, sondern sein Zettel.

Teil 3 – Was ich vorher sage, nicht nachher

Für den ärztlichen Teil und für den Leistungstest.

Jetzt eintragen:

Erkrankungen, die eine Rolle spielen könnten:

_____ seit _____

Medikamente (auch rezeptfreie, auch selten genommene):

_____ seit _____

Sehhilfe: ☐ nein ☐ ja – dabei? ☐ Hörgerät: ☐ nein ☐ ja

Brauche ich einen Dolmetscher?

☐ nein ☐ ja → vorher bei der Stelle melden

Habe ich so einen Leistungstest schon einmal gemacht?

☐ nein ☐ ja, _____ (wann, wo)

Am Abend vorher nachtragen:

Nächte mit weniger als sechs Stunden Schlaf: _____ von den letzten drei

Nacht- oder Frühdienst in den drei Tagen davor: ☐ nein ☐ ja

Alles auf dieser Seite sagst du, bevor es losgeht. Wer es dort sagt, gibt eine Auskunft. Wer es hinterher sagt, erklärt ein Ergebnis, das schon dasteht.

Teil 4 – Der Durchgang

Kein Auswendiglernen. Du gehst deine eigenen Blätter noch einmal durch und trägst ein, **dass** du es getan hast.

Meine Verstoßliste (Blatt 7) _____ durchgegangen am _____

Verstöße insgesamt: _____

davon: mir fällt nichts mehr dazu ein: _____

Der Erklärungssatz (Blatt 16, Teil 3) _____ durchgegangen am _____

Mein Regelwerk am Steuer (Blatt 17)

und Meine Handgriffe (Blatt 18) _____ durchgegangen am _____

Was der Vorgang mit mir gemacht hat (Blatt 22)

_____ durchgegangen am _____

Wenn auf Blatt 7 nur ein oder zwei Verstöße stehen, nimm die Bußgelder dazu, die nicht im Register gelandet sind. Diese Bußgelder gehören zu deiner Vorgeschichte, auch wenn sie dort nicht stehen.

Zu den Verstößen ohne Erinnerung: Die zählst du, und du füllst sie nicht auf. Zu zwei von acht Verstößen nichts mehr zu wissen, ist normal und darf so gesagt werden. Was auffällt, ist nicht die Lücke, sondern eine Lücke, die plötzlich geschlossen ist.

Blatt 21 und Blatt 23 stehen hier nicht. Die beiden gehst du nicht durch – die führst du weiter. Die beiden laufen an dem Tag mit, wie an jedem anderen auch.

Heb dieses Blatt auf. **Es endet an der Tür.** Was danach kommt, steht in Kapitel 25 – dafür brauchst du dieses Blatt nicht mehr. *Kopiervorlage im Downloadbereich.*

BLATT 25 · ZU KAPITEL 25

Nach dem Gutachten

Zu Kapitel 25

Dieses Blatt ist dein Arbeitspapier. Zu einer Beratung darf es mitkommen; in eine zweite Untersuchung kommt es nicht mit. Was du dort sagst, entscheidest du dort – und du sagst es aus dem Kopf, nicht vom Zettel.

Du brauchst es nur, wenn es nicht gereicht hat. Wenn du es nie ausfüllst, ist das die beste Nachricht, die dieses Buch für dich hat.

Wann du es ausfüllst: Mit dem Gutachten vor dir, frühestens eine Woche, nachdem du es bekommen hast. Nicht am selben Tag – am selben Tag liest man zwei Sätze und legt es weg. Nimm dir Teil zwei, vier und fünf des Gutachtens vor, sonst nichts.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Beide Teile gelten unverändert. In der rechten Spalte von Teil 1 stehen bei dir dieselben Kapitel wie bei allen anderen – was dort nicht steht, ist die Erprobung am Steuer, und die hat auch vorher gefehlt.

Meine Frist läuft ab am _____ (Blatt 5)

Gutachten bekommen am _____ Dieses Blatt ausgefüllt am _____

Teil 1 – Was beanstandet wurde

Für jede Beanstandung eine Zeile. Links abschreiben, nicht zusammenfassen.

Was beanstandet wurde (mit Seite)	Was das übersetzt heißt	Was ich dafür tue, bis wann
_____	_____	_____

Beanstandungen, die ich nicht übersetzen konnte: _____

Was du nicht übersetzen kannst, lässt du leer und zählst es unten mit. Das ist deine Fragenliste – für jemanden, der solche Gutachten liest.

Die Zeile zur Empfehlung ist die wichtigste. Alles darüber beschreibt, was gefehlt hat. Diese eine beschreibt, was zu tun ist.

Teil 2 – Zwei Anrufe

Zwei Stellen, dieselben vier Fragen. Eine Stelle allein genügt nicht.

	Stelle 1	Stelle 2
_____	_____	_____
Wer arbeitet mit mir,		
mit welcher Ausbildung?		
_____	_____	_____
Was steht am Anfang,		
bevor etwas gebucht		
wird?		
_____	_____	_____
Was steht am Ende auf		
der Bescheinigung?		
_____	_____	_____
Hat mir jemand		
abgeraten – und wovon?		

Was mir zugesagt wurde, ohne dass ich gefragt habe:

Die letzte Zeile ist die Warnzeile. Ein Erfolgsversprechen, ein Paket bis zum Ziel, ein Termin schon nächste Woche – wer das von sich aus anbietet, hat dir die Antwort auf Frage zwei schon gegeben.

Und die letzte Frage in der Tabelle ist die beste. Wer dir abrät – von einem Kurs, von einem schnellen Termin, von sich selbst –, hat zuerst geschaut, woran es bei dir liegt.

Heb dieses Blatt auf und leg es zu deinem Gutachten. Die beiden gehören von jetzt an zusammen.
Kopiervorlage im Downloadbereich.