

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.