

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 _____

Kleinster Wert _____ · größter 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.