

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.*