

Am Steuer

Dieses Blatt bleibt bei dir. Du gibst es keiner Behörde und keiner Begutachtungsstelle, und du bewahrst es so auf, dass niemand es ohne dich liest. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Keine Namen anderer Menschen. Schreib „Beifahrer“, „Kumpel“, „Schwiegermutter“.

Schreib nichts während der Fahrt. Trag ein, wenn du stehst, spätestens am Ziel.

Leg daneben: Blatt 17 (deine Regeln) und Blatt 18 (deine Werkzeuge und die Skala von 1 bis 10).

Vorweg: welchen Weg du nimmst

Wenn du derzeit fährst → Weg 1. Du füllst die drei Teile für deine eigenen Fahrten aus.

Wenn du derzeit keinen Führerschein hast → Weg 2. Teil 1 und Teil 3 machst du als Beifahrer, auf dem Rad, im Bus. Teil 2 ist die Planung deiner ersten Fahrt nach der Neuerteilung.

Teil 1 – Die drei Fragen vor jeder Fahrt

Eine Woche lang, vor jeder Fahrt. Bei mehreren Fahrten am Tag reicht die erste.

Tag	Wie stehe ich? (1–10)	Zeit reicht?	Handy weg?	Bei sechs oder mehr: was ich vorher tat
_____	_____	☐ ja ☐ nein	☐ ja ☐ nein	_____
_____	_____	☐ ja ☐ nein	☐ ja ☐ nein	_____
_____	_____	☐ ja ☐ nein	☐ ja ☐ nein	_____
_____	_____	☐ ja ☐ nein	☐ ja ☐ nein	_____
_____	_____	☐ ja ☐ nein	☐ ja ☐ nein	_____
_____	_____	☐ ja ☐ nein	☐ ja ☐ nein	_____
_____	_____	☐ ja ☐ nein	☐ ja ☐ nein	_____

Nach der Woche:

An wie vielen Tagen stand ich bei sechs oder mehr? _____

Was hatte ich da mit ins Auto genommen?

Teil 2 – Meine besondere Fahrt

Anlass: _____

Datum: _____ Abfahrt: _____ Uhr

Strecke: _____

Wer fährt mit: _____
(keine Namen)

Wo es eng werden kann	Mein Vorsatz für diese Stelle (eine Handlung, die man sehen könnte)
-----------------------	--

1 _____	_____
---------	-------

2 _____	_____
---------	-------

3 _____	_____
---------	-------

Wenn der Beifahrer anfängt, mich anzustacheln, dann

Wenn ich vor der Abfahrt bei sechs oder mehr stehe, dann

Nach der Fahrt:

Kam eine der Stellen dran? ☐ ja ☐ nein

Hat der Vorsatz gehalten? ☐ ja ☐ halb ☐ nein

Was ich beim nächsten Mal anders plane:

Weg 2: Anlass ist deine erste Fahrt nach der Neuerteilung. Das Datum kennst du noch nicht. Schreib „erste Woche“ und plane den Rest trotzdem.

Teil 3 – Meine Züge und die zehn Minuten danach

Meine drei Züge in meinen Worten:

Platz machen: _____

Nicht hinterher: _____

Im Auto bleiben: _____

Wenn es bei mir wegzieht statt hochkocht:

Stehen bleiben: _____

Wenn mich einer gereizt hat:

Tag	Was er getan hat	Mein Zug	Nach zehn Minuten noch im Kopf?
_____	_____	_____	☐ nein ☐ ja
_____	_____	_____	☐ nein ☐ ja
_____	_____	_____	☐ nein ☐ ja
_____	_____	_____	☐ nein ☐ ja

Zu Teil 3. Ein „ja“ in der letzten Spalte ist kein Versagen. Es zeigt dir, wo du noch die Zähne zusammenbeißt. Schreib daneben, was du ihm in Gedanken hinterhergerufen hast. Das gehört auf Blatt 10 zu deinen Sätzen.