

Betreuungsvertrag zwischen

Vorname, Name	Adresse	Tel. fest, mobil, Email	Geburtsdatum

und Frank Müller, Angsthasenfahrschule,
über die Teilnahme an einem Programm zur Bewältigung von Fahrangst und Stress. Sie benötigen den Führerschein Kl. B*

Beruf	Führerschein? <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Jahr der Ausstellung	Klasse	Schaltwagen? <input type="checkbox"/> Automatik? <input type="checkbox"/>
-------	---	----------------------	--------	---

1. Verantwortung: Wenn Sie mit Ihrem Führerschein bei Fahrten im Rahmen des Programms zur Bewältigung der Fahrangst einen Fahrschulwagen führen, sind Sie und der Fahrlehrer verantwortlich für die Sicherheit. Ihr Fahrlehrer wird Sie schützen, wenn Sie sehr nervös sind, in Panik verfallen und die Kontrolle verlieren. Für solche Situationen üben wir vorher die Übergabe des Fahrschulwagens an den Fahrlehrer. Versichert sind wir über die Fahrlehrerversicherung. Bei Fahrten in anderen Kfz (z.B. in Ihrem Wagen) sind Sie allein verantwortlich für die Sicherheit. Dort darf der begleitende Fahrlehrer nicht mehr eingreifen. Er kann nur noch beraten. Bei allen Fahrten muss die StVO beachtet werden. Gültige HU und technische Sicherheit Ihres Wagens sind Voraussetzung, beim Fahrschulwagen sowieso.

* **Anmerkung: Das Programm zum Abbau von Fahrangst gilt vor allem für Betroffene mit Führerschein.** Nehmen Fahrschüler/innen ohne Führerschein an dem Programm teil, ist der Führerschein nicht Voraussetzung. Für sie gelten nur Teile des Programms, die Stufen 1 und 2, ohne das selbständige Fahren.

2. Übersicht über das Programm zum Abbau der Fahrangst s. Rückseite. Die Angsthasenfahrschule verpflichtet sich, Sie nach dem Ablauf und den Grundsätzen des Programms zu trainieren. Miteinbezogen werden die „sieben Schritte zur Bewältigung der Fahrangst“, wie sie im Ratgeber „Keine Angst mehr hinterm Steuer“ beschrieben sind. Ziel ist ruhiges, sicheres und selbständiges Fahren in Ihrem eigenen Wagen oder einem Mietwagen.

3. Fahrtermine: Beginn der Fahrtermine frühestens 10.30 Uhr, spätestens 14.30 Uhr, Dauer 90 Min. Zu Beginn empfehle ich eine **Probestunde**, für eine bessere Einschätzung Ihres Falles. **Stundenzahl:** Sie sollten höchstens einmal pro Woche fahren. **Terminausfall:** Bitte sagen Sie einen vereinbarten Fahrtermin spätestens 24 Stunden vorher ab. Sonst wird ein Ausfallgeld von 50 € fällig (für eigentlich 90 Min. Fahrzeit). **Treffpunkt** für Fahrtermine: Fahrschule Glowalla.

4. Verschwiegenheit, Datenschutz: Die Fahrschule verpflichtet sich, über alle Ihre persönlichen Daten und Aussagen Still-schweigen zu bewahren und Aufzeichnungen vor dem Zugriff anderer zu sichern (s. EU-Datenschutzgrundverordnung).

4. Pflégliche Behandlung, Gerichtsstand. Sie verpflichten sich, den Fahrschulwagen pfleglich zu behandeln und sich an die StVO zu halten. **Gerichtsstand** ist der Sitz der Angsthasenfahrschule, Berlin, bei Fahrschule Glowalla (Kontakt s.u.).

5. Preise finden Sie in der Preistabelle unten. Sie entsprechen den höherwertigen Leistungen einer Angsthasenfahrschule. Automatik-Schaltung ist etwas teurer als Handschaltung. Sie können die Stunden bar bezahlen oder überweisen. Bitte die Stunden vorab bezahlen. Alle Preise gelten ab Anmeldung ein Jahr.

Konto für Überweisungen siehe unten. Im Betreff bitte Name und Datum!

Leistungen	Infos, Gespräch	Betreuungsfahrt Schaltwagen	Betreuungsfahrt Automatik
Infoveranstaltung „Angsthasentreffen“ 120 Min.	kostenlos		
Einführungsgespräch individuell 30 Min.	30 €		
Betreuungseinheit mit dem Fahrschulwagen 90 Min.		115 €	120 €
Betreuungseinheit Fahrschulwagen Autobahn 90 Min.		130 €	135 €
Betreuungseinheit mit dem eigenen Wagen 90 Min.		90 €	90 €

Konto: Frank Müller Angsthasenfahrschule **IBAN:** DE16100500001063477308 **BIC:** BELADEBEXXX

Ort, Datum: Berlin,	Unterschrift Fahrlehrer/in	Unterschrift Teilnehmer/in
---------------------	----------------------------	----------------------------

Frank Müller, Angsthasenfahrschule | <https://www.auto-angst.de> | Email info@auto-angst.de | mobil 0163 4281079
Fahrschule Glowalla, Geschäftsführer Cesur Özdal, Saalestraße 82, 12055 Berlin | <https://fahrschule-glowalla.de/> | Tel. 030 6851075

Einverständniserklärung zur EU-Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO)

Ich habe die EU-DSGVO der Angsthasenfahrschule Frank Müller gelesen und bin damit einverstanden. Ich kann den Text jederzeit auf der Website der Angsthasenfahrschule Frank Müller nachlesen:

<https://www.auto-angst.de/datenschutzerklaerung-nach-eu-dsgvo/>

Ort	Datum	Unterschrift
-----	-----	-----



Betreuungsfahrt im eigenen Wagen auf der Autobahn. Fahrlehrer sitzt hinten rechts. Stufe 3.2. des Programms zur Bewältigung von Fahrangst

Keine Angst mehr hinterm Steuer

Übersicht über das Programm zur Bewältigung der Fahrangst

Das Programm „Keine Angst mehr hinterm Steuer“ umfasst im Idealfall die Teile oder Stufen 1.1. - 3.3. **Das Ziel:** Wir wollen Angst und Nervosität abbauen, Kontrollverlust im Straßenverkehr vermeiden, wieder sicher und ruhig fahren. Wegen der je nach Persönlichkeit unterschiedlichen Ängste ist das Programm sehr allgemein gehalten und muss für Sie angepasst werden. Alle Leistungen aus dem Programm sind für Sie freiwillig. Sie sind zu nichts verpflichtet. Auch ein Zwischenziel ist möglich.

1 Einführung, Vorbereitung

1.1 Infoveranstaltung, **Angsthasentreff** (120 Min.) oder **Einzelgespräch** (30 Min.). Schreiben Sie **Ihre Geschichte** auf, diese besprechen wir. Für Hintergrundwissen über die Angstbewältigung empfehle ich den **Ratgeber F. Müller, H.J. Ruhr: Keine Angst mehr hinterm Steuer**.

1.2 Erste Fahrt im Fahrschulwagen. Auf Ihren Wunsch fahre ich den Wagen in ein ruhiges Gebiet. Zur Sicherheit üben wir das Übergeben des Wagens. Autobahnpaniker/innen fahren eine einfache Autobahnstrecke mit vielen Ausfahrten.

2 Betreuungsfahrten mit Fahrlehrerbegleitung im Fahrschulwagen

2.1 Wir beginnen mit **Betreuungsfahrten mit dem Fahrschulwagen – Belastung niedrig**. Als Ihr Angsthasenfahrlehrer begleite und schütze ich Sie durch meinen Rat und durch mein Eingreifen, falls nötig. Das entlastet Sie zu Beginn.

2.2 Letztlich streben wir **Verkehrsvorgänge mit höherer Angstbelastung** an. Beispiel: Die Autobahn. In allen Situationen üben Sie, mit Angst und Nervosität umzugehen, diese zu kontrollieren. Panik wollen wir mildern, Kontrollverlust vermeiden. Sie sollen ruhig und sicher fahren und Ihre Verantwortung am Steuer wahrnehmen. Fahrten unter Rat und Anleitung durch Ihren Angsthasenfahrlehrer wechseln sich ab mit Fahrten, bei denen wir selbständiges Fahren simulieren.

3 Selbständiges Fahren mit dem eigenen Wagen (Anmerkung: Gilt nicht für Fahrschüler/innen, s. Vorderseite)

3.1 Das Ziel der Betreuung ist selbständiges Fahren mit dem eigenen Wagen oder einem anderen Pkw. Selbständiges Fahren steigert die Belastung. Sie haben die Verantwortung! Daher fahren wir zuerst in einer vertrauten Umgebung. Sie kontrollieren die Angst eigenständig. Als Ihr Angsthasenfahrlehrer begleite ich Sie bei diesem schwierigen Übergang. Ich sitze vorne rechts, neben Ihnen, auf dem Beifahrersitz. Meine vertraute Nähe, so wie vorher gewohnt, tut Ihnen gut. Aber bedenken Sie: Ich kann nur noch raten, eingreifen darf ich nicht mehr.

3.2 Sie fahren selbständig, wie in 3.1 beschrieben, aber es gibt einen wesentlichen Unterschied: **Als Ihr Angsthasenfahrlehrer sitze ich nun hinten rechts**, auf dem Rücksitz. Dies kann wieder Angst auslösen. Denn nun fehlt Ihnen der vertraute Ratgeber auf der rechten Beifahrerseite. Wenn Sie das schaffen, ist der Knoten geplatzt. Sie spüren, dass Sie verantwortlich allein fahren können. In dieser Stufe üben wir auch über den Umgang mit Begleitern im Auto.

3.3 Sie fahren allein auf Ihnen bekannten und gewünschten Strecken. Nachträglich werten wir das Ergebnis der Alleinfahrten gemeinsam aus. Anschließend können Sie allein weiter machen – Sie haben es geschafft! Für Fragen und Berichte bin ich als Ihr Angsthasenfahrlehrer natürlich immer noch da.

Weitere Bemerkungen zum Programm

In **Betreuungsfahrten** trainieren wir den erfolgreichen Umgang mit Angst und Stress. Sie dauern normalerweise 90 Minuten. Sie sind keine Fahrstunden. Zu Betreuungsfahrten gehören die Auffrischung nötiger Kenntnisse, Fahrten in angstauslösende Situationen, Übungen zur Kontrolle von Stress und Fehlverhalten und Gespräche in Fahrpausen über die Milderung von Angstgedanken. Wichtig sind auch Gespräche vor und am Ende einer Betreuungsstunde.

Abschluss der Betreuung: Die Zahl der Betreuungsfahrten wird zwischen Ihnen und mir als Ihrem Angsthasenfahrlehrer abgesprochen. Sie ist nicht vorgegeben. **Das Ziel:** Testfahrten (ohne Hilfe) im Fahrschulwagen (Stufe B.2.) und im eigenen Wagen (Stufe C.2.), beide mit Fahrlehrerbegleitung. Sie sollten dabei sicher und ruhig fahren.

Andere Begleiter: Mein dringender Rat - bitte fahren Sie während der Betreuungszeit **nicht** mit anderen Begleitern (Freundinnen, Vätern, Müttern, Schwestern, Partnern, Fahrlehrern...). Diese können Sie nicht schützen und verstehen nichts von Angstbewältigung. Wie Sie mit Begleitern umschadet umgehen, üben wir zum Schluss der Betreuung.

Alleinfahren: Fahren Sie bitte erst zum Abschluss der Betreuung allein (Stufe C.3), nicht vorher. Denken Sie bitte an Ihre Verantwortung beim Autofahren!

Eine **Therapie** ist in Fällen von schwerer Angst angebracht. Ihr Angsthasenfahrlehrer wird sie darauf ansprechen.

Ich empfehle, **ärztlichen Rat** einzuholen, wenn beim Auftreten heftiger körperlicher Symptome der Verdacht auf eine Erkrankung besteht (Beispiele: Starker Herzschlag, Schwindelgefühl, schlechtes Sehen).



Wie Sie die Angst positiv beeinflussen