

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: Sie haben den Führerschein. Wenn Sie 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 11.00 Uhr, spätestens 15.00 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 2 Werktage vorher ab. Sonst wird ein Ausfallgeld von 50 € fällig (für eigentlich 90 Min. Fahrzeit). **Treffpunkt** für Fahrtermine: Fahrschule Glowalla (Kontakt s.u.).

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. StVO, Gerichtsstand. Sie verpflichten sich, den Fahrschulwagen pfleglich zu behandeln und sich an die StVO zu halten. **Gerichtsstand** ist der Sitz der Angsthasenfahrschule, Berlin, bei 123FahrschuleGlowalla (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. Die Stunden dürfen nur unbar (per Überweisung) bezahlt werden. Bitte die Stunden vorab bezahlen. Alle Preise inkl. MwSt.. Die 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.	35 €		
Corona Selbsttest (außer: aktueller Test vorhanden)	5 €		
Betreuungseinheit mit dem Fahrschulwagen 90 Min.		120 €	125 €
Betreuungseinheit Fahrschulwagen Autobahn 90 Min.		135 €	140 €
Betreuungseinheit mit dem eigenen Wagen 90 Min.		95 €	95 €

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
123FahrschuleGlowalla, Saalestraße 82, 12055 Berlin | <https://fahrschule-glowalla.de/> | Email start@fahrschule-glowalla.de | Tel. 030 6851075

Einverständniserklärung zur EU-Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO)

Ich habe die EU-DSGVO auf der Website der Angsthasenfahrschule Frank Müller gelesen und bin damit einverstanden:

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

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

Beachten Sie auch die dringenden Empfehlungen zum **Verhalten während der Corona-Pandemie** auf S. 3



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

Übersicht über das Programm zur Bewältigung der Fahrangst

Das Programm „Keine Angst mehr hinterm Steuer“ umfasst im Idealfall die Teile oder Stufen 1. - 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

Angsthasentreffen (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.**

2. Fahrten im Fahrschulwagen, in belastende Situationen

2.1 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.

2.2 Betreuungsfahrten mit Fahrlehrerbegleitung im Fahrschulwagen

2.2 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.

2.3 Letztlich suchen wir **belastende Situationen mit höherer Angstentwicklung** auf. 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. **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. Gespräche über Angst und Stress wechseln sich ab mit Fahrten in belastende Situationen.

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 Rat: Bitte fahren Sie während der Betreuungszeit **nicht** mit anderen Begleitern (Freundinnen, Vätern, Müttern, Schwestern, Partnern, Fahrlehrern...). Diese können Sie nicht schützen und/ oder verstehen nichts von Angstbewältigung. Wie Sie mit Begleitern unbeschadet 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

Verhalten während der Corona-Pandemie

Zum Schutz der Beteiligten vor und während der Betreuungsfahrten halten wir uns während der Corona-Pandemie an folgende Maßnahmen. Am wichtigsten ist die sogenannte A-H-A+L-Regel (Abstand, Hygiene, Alltagsmaske + Lüften):

- **Mindestabstand:** In der Fahrschule (geschlossener Raum) gilt ein Mindestabstand von 1,5 m
- **Hygiene 1:** Nach dem Betreten der Fahrschule die Hände mit dem bereit gestellten Desinfektionsmittel reinigen.
- **Maske 1:** Vor dem Betreten der Fahrschulräume eine Maske aufsetzen (Mund-Nasen-Schutz, eine sogenannte FFP2-Maske).
- **Schnelltest, Corona:***
Da wir von der Behörde verpflichtet sind, für alle Kunden/Kundinnen und Angestellten einen Schnelltest anzubieten und das Ergebnis zu dokumentieren, haben wir die Kosten für den Schnelltest (5 €) bereits in der Preisliste mit erwähnt. Den Test führen wir vor der Betreuungsstunde durch. Keine Sorge, es ist ein einfacher Spucktest. Wenn Sie das Ergebnis eines aktuellen Schnelltests selbst mitbringen (schriftlich), dann bekommen Sie die 5 € nicht mit angerechnet. Überall in Berlin gibt es Testzentren, in denen Sie sich umsonst testen lassen können. Als Nachweis gibt es nach einer Viertelstunde eine schriftliche Bescheinigung. Ist jemand geimpft, dann braucht er/sie keinen Test. Bitte dann den Impfausweis oder die Impf-Bescheinigung mitbringen.
- **Hygiene 2:** Alle Teile im Wagen, die während der Fahrt berührt und bedient werden müssen (Lenkrad, Schalthebel usw.), sind vor der Fahrt desinfiziert.
- **Maske 2:** Schützen Sie andere und sich während der Betreuungsfahrt durch das Tragen einer Maske (Mund-Nase-Bedeckung). Wegen der erhöhten Sicherheit bitte eine FFP2-Maske benutzen.
- **Frische Luft:** Wegen des zu geringen Abstandes im Auto lüften wir während der Fahrt durch das geöffnete Fenster. Dies ist leider nicht immer möglich, beispielsweise bei starkem Regen oder Kälte. Ist eine Pause zum Erklären nötig, verlassen wir das Auto und halten während des Gesprächs die Türen geöffnet.
- **Corona-App:** Ich empfehle, die Corona-Warn-App der Bundesregierung herunter zu laden und zu nutzen. Der Gebrauch der App ist freiwillig. Die Corona-Warn-App stellt fest, ob Sie in Kontakt mit einer Person gekommen sind, bei der später eine Infektion mit dem Corona-Virus festgestellt wurde. Dann zeigt die App Ihnen eine Warnung an. So können Sie rasch reagieren, sich bei Ihrem Arzt oder beim Gesundheitsamt melden. Die Infektionskette wird damit durchbrochen.
- Am besten ist eine **Impfung** mit einem der zugelassenen Impfstoffe. Diese hängt aber nicht vom Willen der Teilnehmer/innen ab, sondern erfolgt nach Priorisierung. Ich selbst bin geimpft.

Frank Müller, Angsthasenfahrlehrer

Gelesen, zur Kenntnis genommen, Ort, Datum und Unterschrift:

Berlin,
