

11. Juni 2024

## Pressemitteilung

Ihr Ansprechpartner  
Frank Reichert

Leiter Unternehmenskommunikation

Tel. +49 (0)711 97676-620

Fax: +49 (0)711 97676-609

frank.reichert@gtue.de

# Entspannt und sicher im Straßenverkehr: Tipps der GTÜ für mehr Gelassenheit am Steuer

- + **Aggressives Verhalten sorgt für Risiken**
- + **Verschiedene Trainings reduzieren die Angst vor dem Autofahren**
- + **Ausreichende Zeitpuffer und Entspannungsübungen können Stress reduzieren**

\_\_\_ Stuttgart. Auslöser für Stress im Straßenverkehr gibt es viele – vom persönlichen Zeitdruck über egoistisches Verhalten anderer Fahrer bis zur Furcht vor komplexen Situationen. Umso wichtiger ist es, selbst in solchen Momenten möglichst gelassen zu bleiben. Wer sich zu emotionalen Handlungen am Steuer hinreißen lässt, handelt nicht nur für sich selbst riskant, sondern bringt oft auch andere Verkehrsteilnehmer in Gefahr. Das Thema nimmt an Bedeutung zu. Das unterstreicht eine Untersuchung der Unfallforschung der Versicherer von Ende 2023: Im Vergleich zu den Jahren 2016 und 2019 ist die Wahrnehmung aggressiven Verhaltens im Straßenverkehr gestiegen. 87 Prozent der Befragten gaben an, dass ihrer Meinung nach diese Aggressivität eine Ursache für Verkehrsunfälle sei. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH nennt Tipps und erläutert Hintergründe zu mehr Gelassenheit am Steuer.

\_\_\_ **Risiko verstehen:** Wer ohne Stress und Aggressionen auf der Straße unterwegs ist, leistet einen wichtigen Beitrag zur Verkehrssicherheit. Sich diesen Zusammenhang klarzumachen, ist der erste Schritt zu mehr Gelassenheit am Steuer: Im Umkehrschluss wird deutlich, wie riskant emotionale Handlungen wie Drängeln, Ausbremsen, gefährliches Überholen, Beleidigen anderer Verkehrsteilnehmer und überhöhte Geschwindigkeit sein können.

— **Wut oder Freude:** Auslöser emotionaler Spontanhandlungen im Verkehr müssen nicht negativ belegt sein. Auch positive Gefühle wie Euphorie können zu riskanten Fahraktionen führen. Darauf verweist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), der Spitzenverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften und Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand. Ob Wut, Ärger, Stress oder überschäumende Freude – stets gilt: Möglichst vor Fahrtantritt zur Ruhe kommen, um sicher am Straßenverkehr teilnehmen zu können.

— **Stressfaktoren reduzieren:** Einige Faktoren für aggressives Verhalten am Steuer lassen sich mit einfachen Mitteln ausschalten. Dazu gehört zum Beispiel Zeitdruck bei gut planbaren Fahrten: Wer sich rechtzeitig über die Verkehrslage informiert und einen Zeitpuffer einplant, kann sein individuelles Stresspotenzial verringern. Es gibt auch wirksame Entspannungsübungen, die man während der Fahrt ausüben kann.

— **Müdigkeit und Angst:** Fehlende Gelassenheit am Steuer kann auch durch die Furcht vor komplexen Verkehrssituationen wie bei Starkregen und Schnee oder vor Tunnelfahrten ausgelöst werden. Diese Ängste können mit Schulungen und Fahrsicherheitstrainings wirksam reduziert werden. Gegen Müdigkeit helfen ausreichend lange und regelmäßige Pausen, wach und reaktionsschnell im Verkehr unterwegs zu sein.

#### Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH

— Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH ist die größte amtlich anerkannte Überwachungsorganisation freiberuflicher Kraftfahrzeugsachverständiger in Deutschland und zählt damit zu den größten Sachverständigenorganisationen überhaupt. Sie versteht sich als ein umfassendes Expertennetzwerk. Rund 2.400 selbständige und hauptberuflich tätige Sachverständige, mehr als 2.600 Prüffingenieurinnen und Prüffingenieure sowie zahlreiche qualifizierte Mitarbeitende stehen an 10.300 Prüfstützpunkten in Werkstätten und Autohäusern sowie an mehr als 860 eigenen Prüfstellen der GTÜ-Vertragspartner zur Verfügung. Die GTÜ-Prüffingenieurinnen und -Prüffingenieure sind im Sinne der Verkehrssicherheit und des Umweltschutzes tätig.

— Gesellschafter der GTÜ sind die drei Sachverständigenverbände: AGS (Arbeitsgemeinschaft der Kfz-Sachverständigen e.V.), BVS-KSV (BVS-Kraftfahrzeugsachverständigen-Verein e.V.) und BVSK (Bundesverband der freiberuflichen und unabhängigen Sachverständigen für das Kraftfahrzeugwesen e.V.).