

FAHR FAIRSICHTIG! **DER INSHARED-REPORT**

**Eine Studie über den Umgang
der Deutschen mit Stress- und
Gefahrensituationen und ihr
Verhalten im Straßenverkehr**



INHALTSVERZEICHNIS

1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

INHALTSVERZEICHNIS

1. AUTOFAHREN IN DEUTSCHLAND	3
2. GEFAHREN IM STRASSENVERKEHR: EMPFINDEN VERSUS REALITÄT	4
2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
2.1.2 Wetterbedingungen	5
2.1.3 Technik	6
3. STRESSSITUATIONEN IM STRASSENVERKEHR	7
3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
3.1.2 Wetterbedingungen	8
3.1.3 Technik	8
3.1.4 Infrastruktur	9
4. DER UMGANG MIT STRESS IM STRASSENVERKEHR	10
5. STRESS IM STRASSENVERKEHR VERMEIDEN	11
6. FAHR FAIRSICHTIG!	14



INHALTSVERZEICHNIS

1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

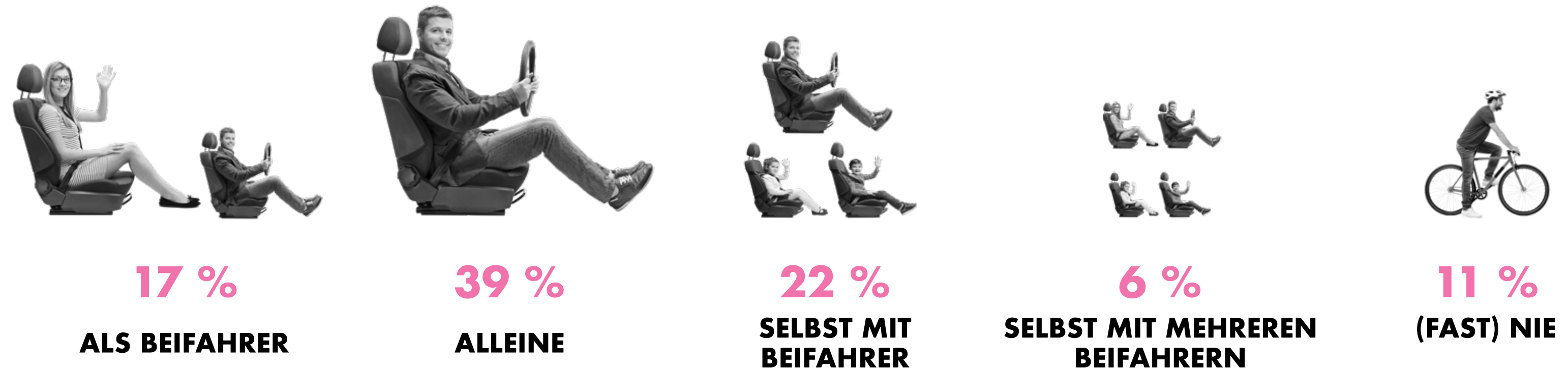
1. AUTOFAHREN IN DEUTSCHLAND

Es ist viel los auf deutschen Straßen. Aktuell gibt es etwa **49 Millionen Pkw in Deutschland, die in einem Jahr rund 583 Milliarden Kilometer zurücklegen.** Bei einer Gesamteinwohnerzahl von rund **84 Millionen**, bedeutet das, dass rein rechnerisch gesehen ein PKW auf 1,7 Menschen kommt. Das **Auto ist der Deutschen liebstes Fortbewegungsmittel. Ganze 85 % sind regelmäßig mit dem Auto unterwegs – hinter dem Lenkrad, auf dem Beifahrersitz oder auf der Rückbank.**



IM AUTO UNTERWEGS

Wenn Sie, falls überhaupt, mit dem Auto unterwegs sind, in welcher Rolle befinden Sie sich dann am häufigsten?



Viel Verkehr bedeutet für die meisten Autofahrer* leider auch viel Stress. 83 % der Deutschen fühlen sich deshalb im Straßenverkehr Stresssituationen ausgesetzt. Und mit Stress geht häufig auch eine erhöhte Wahrnehmung von Gefahr einher – berechtigterweise, blickt man auf das Unfallgeschehen auf deutschen Straßen. Doch welche Situationen empfinden die Deutschen im Straßenverkehr als stressig? Wo lauern für sie Gefahren? Und: Wie gehen sie mit Stresssituationen im Straßenverkehr um?

Um dies herauszufinden beauftragte InShared die YouGov Deutschland GmbH mit einer Online-Umfrage. An dieser nahmen vom 28.04. bis 02.05.2023 insgesamt 2.132 Personen teil – 1.814, die mit dem Auto als Fahrer oder Beifahrer am Straßenverkehr teilnehmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.

* Immer gemeint sind: w/w/d

INHALTSVERZEICHNIS

1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

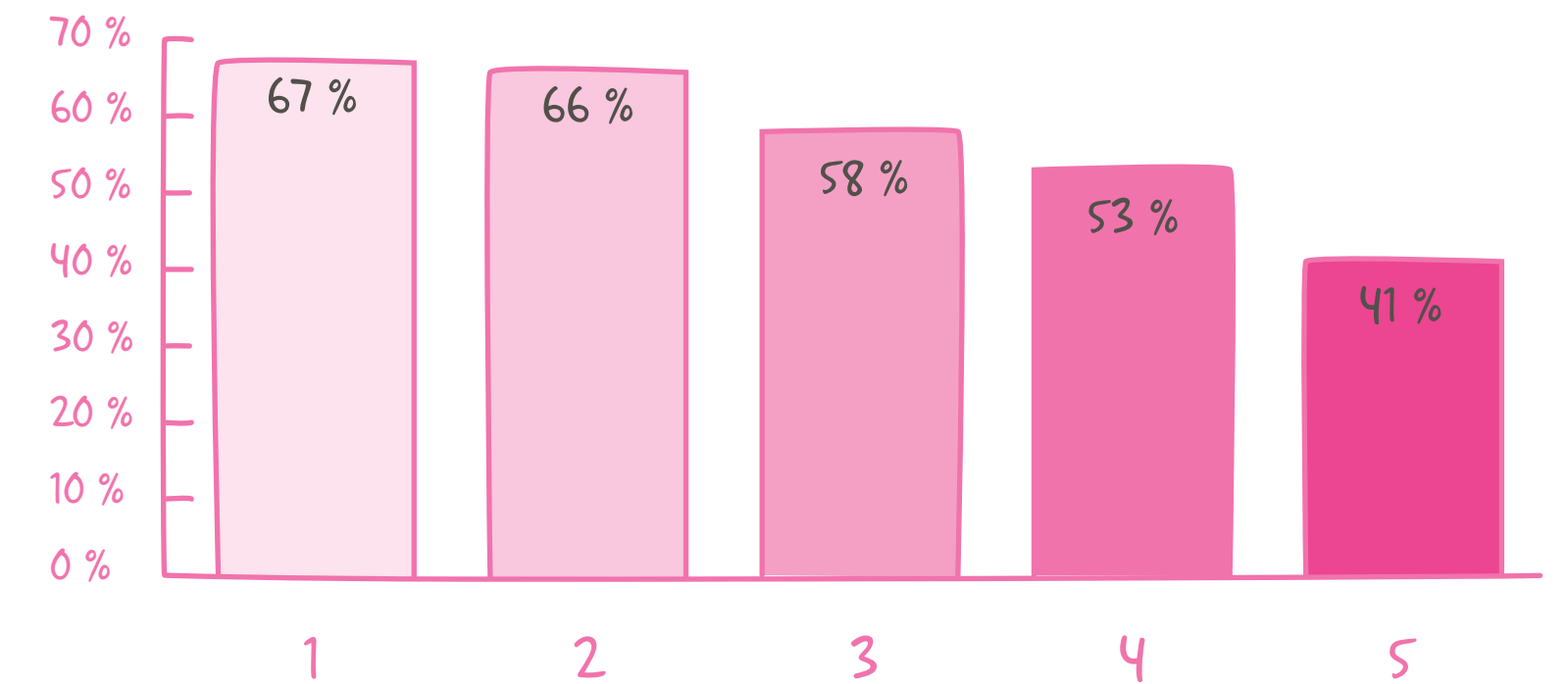
2. GEFAHREN IM STRASSENVERKEHR: EMPFINDEN VERSUS REALITÄT

Wo viel gefahren wird, entstehen auch viele Unfälle? Leider ja: 2021 sind rund 2,5 Millionen passiert, davon etwa jeder 9. mit Personenschaden. Dabei ist es ähnlich (un-)sicher innerorts zu fahren, wie außerorts. Rein statistisch heißt das, dass auf einen Kilometer Fahrbahn fast 3 Unfälle kommen.

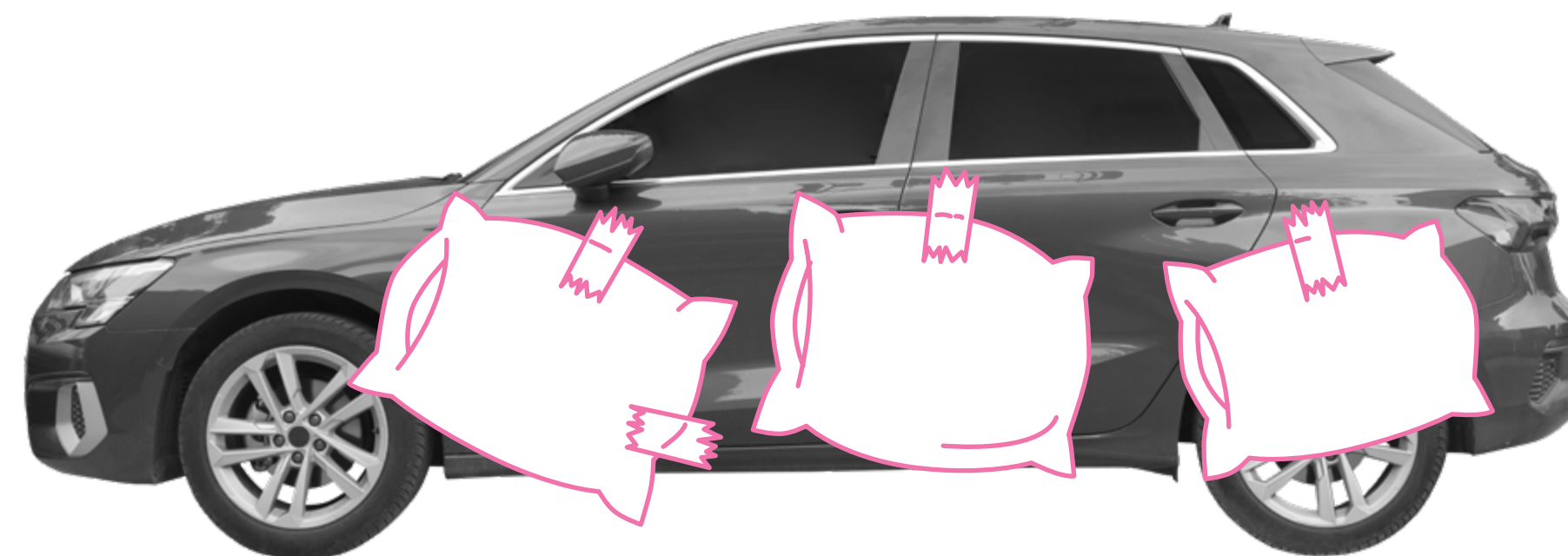
Das Auto vermittelt den Deutschen dabei die meiste Sicherheit, ganze 87 % empfinden das Auto als sicherstes Fortbewegungsmittel im Straßenverkehr. Im Vergleich dazu sind es zu Fuß ähnliche 86 %, auf E-Scootern aber zum Beispiel nur 13 %. Dennoch kennt jeder Autofahrer unzählige Situationen im Straßenverkehr, die sich für sie gefährlich anfühlen.

- 1 Jemand überholt, wechselt die Spur oder biegt ab ohne Vorwarnung
- 2 Andere Autofahrer halten nicht ausreichend Abstand oder drängeln sogar
- 3 Meine Fahrt wird durch die Wetterbedingungen erschwert, zum Beispiel durch blendende Sonne, glatte Straßen oder Aquaplaning
- 4 Mein Auto hat plötzlich ein technisches Problem
- 5 Jemand fährt deutlich schneller als erlaubt

Aus der Einschätzung der befragten Autofahrer**, welche 5 Situationen sie im Straßenverkehr als am gefährlichsten empfinden, lassen sich 3 Faktoren ableiten, welche für Sicherheit im Straßenverkehr elementar sind.



** befragte Autofahrer* bezeichnet immer die 1.814 Umfrageteilnehmer, die mit dem oder im Auto am Straßenverkehr teilnehmen.



INHALTSVERZEICHNIS

1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

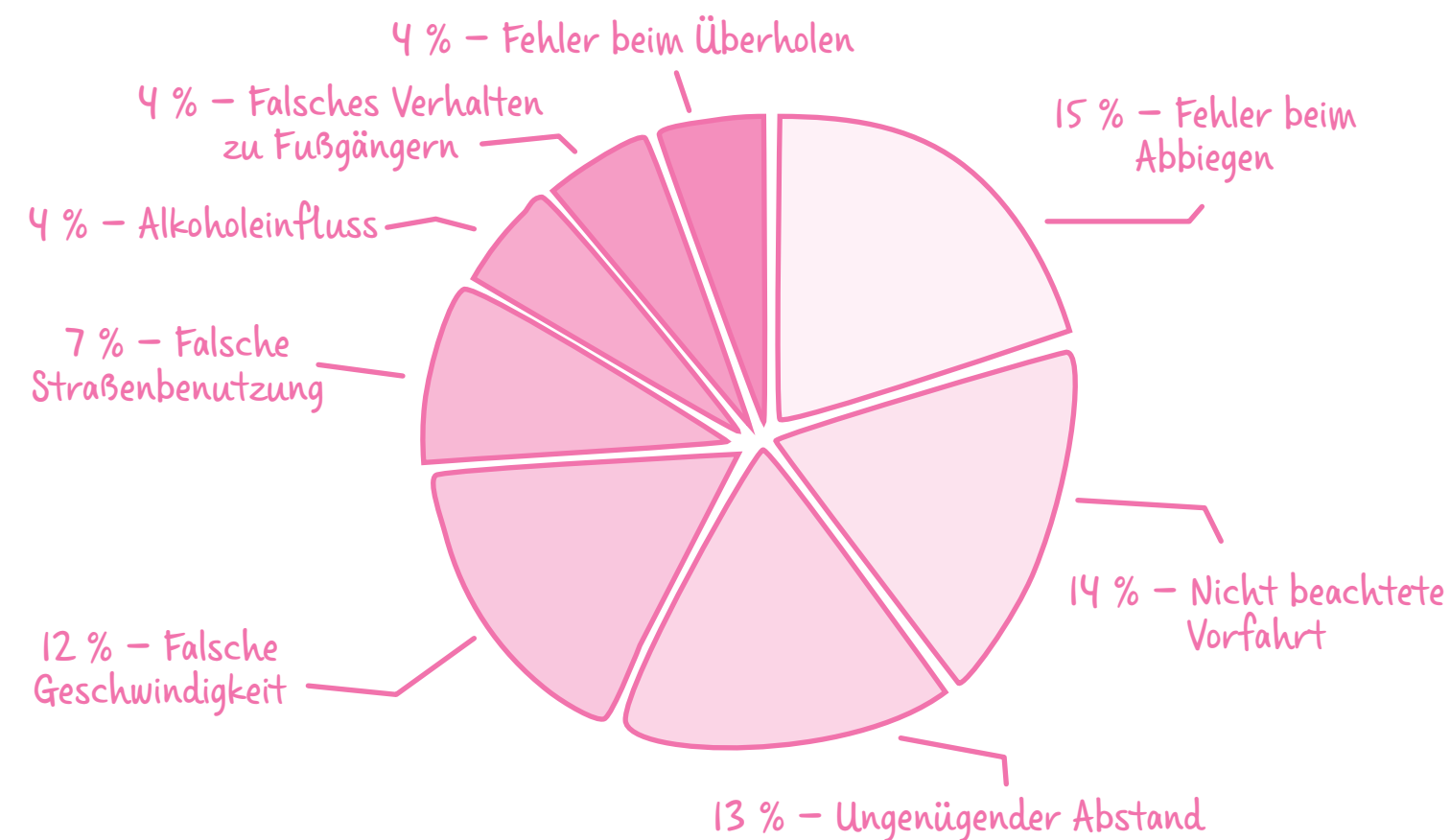
2.1 DIE 3 HAUPTFAKTOREN FÜR SICHERHEIT IM STRASSENVERKEHR

2.1.1 MISSACHTUNG VON VERKEHRSREGELN

Wer einen Führerschein hat, sollte sie alle beherrschen. Doch immer wieder erwischt man sich selbst und andere Straßenteilnehmer dabei, die eine oder andere Verkehrsregel zu missachten. Dieses Fehlverhalten kann zu Unfällen führen – und das oft schneller als gedacht.

Wer Verkehrsregeln nicht einhält, begeht nicht nur einen Regelverstoß und im Extremfall auch eine Straftat, sondern riskiert es auch, sich selbst und andere Verkehrsteilnehmer in Gefahr zu bringen. Das kann beim Überholen ohne Vorwarnung sein oder wenn Autofahrer nicht mehr fahrtüchtig sind – weil sie müde und unkonzentriert sind oder sogar unter dem Einfluss von Konsummitteln stehen.

HÄUFIGSTES FEHLVERHALTEN VON FAHRZEUGFÜHRERN BEI STRASSENVERKEHRSUNFÄLLEN MIT PERSONENSCHADEN



Quelle: [Statista Report zu Verkehrsunfällen](#)

2.1.2 WETTERBEDINGUNGEN

Das Wetter hält so einige widrige Bedingungen bereit, die eine Autofahrt gefährlicher machen können: Nebel, der die Sicht auf die Fahrbahn trübt. Schnee, der für glatte Fahrbahnen sorgt. Regen, der zu Aquaplaning führt oder auch einfach die tief stehende Abendsonne, die stark blendet.

VON WETTERBEDINGUNGEN VERURSACHTE UNFÄLLE

- Durch Schnee oder Glatteis verursachte Straßenverkehrsunfälle mit Personenschaden im Jahr 2021: **5.786**
- Durch Nebel verursachte Straßenverkehrsunfälle mit Personenschaden im Jahr 2021 außerorts: 236, innerorts: **73**

Quelle: [Statista Report zu Verkehrsunfällen](#)



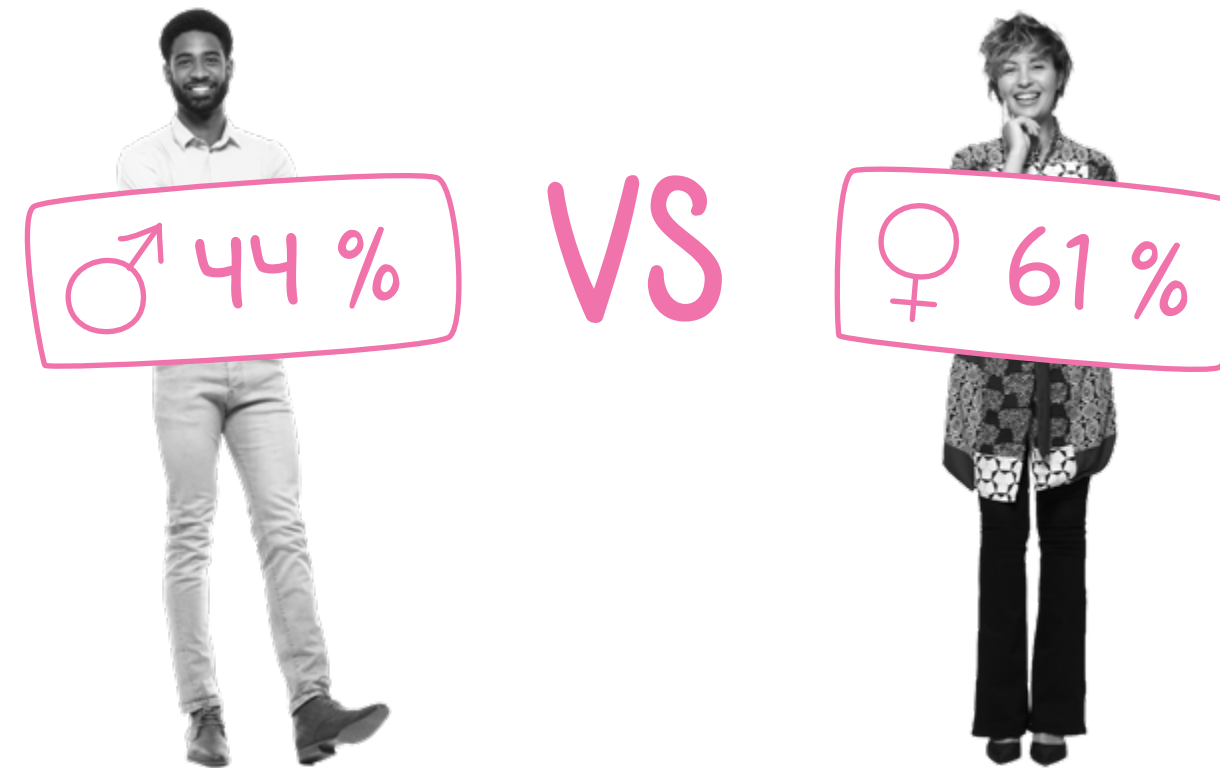
INHALTSVERZEICHNIS

1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

2.1.3 TECHNIK

Wer mit dem Auto unterwegs ist, muss sich auf die funktionierende Technik des Fahrzeuges verlassen. Versagt diese, können Pannen oder andere gefährliche Situationen entstehen.

GEFAHREMPFINDEN: AUTO HAT TECHNISCHES PROBLEM



Das Gefahrenempfinden verändert sich mit dem Alter: Die befragten Autofahrer von 18 bis 24 Jahren fühlen sich im Vergleich zu Autofahrern über 55 Jahren im Straßenverkehr eher sicher, was die Einhaltung der Verkehrsregeln anderer Verkehrsteilnehmer angeht. Bei der Geräuschkulisse während der Autofahrt sind sie jedoch umso empfindlicher. Geht es um Verkehrsteilnehmer auf anderen Fahrzeugen, wie Fahrräder oder E-Roller, wittert Gen Z weniger Gefahr als die Generation 55+.

55+: 70 %	Andere Autofahrer halten nicht ausreichend Abstand oder drängeln sogar	18-24: 61 %
55+: 69 %	Jemand überholt, wechselt die Spur oder biegt ab ohne Vorwarnung.	18-24: 62 %
55+: 45 %	Personen auf Fahrrädern und E-Rollern fahren auf der Straße	18-24: 34 %
55+: 8 %	Wenn meine Mitfahrer mich stören, indem sie zum Beispiel laut sprechen oder die Kinder meckern.	18-24: 17 %
55+: 4 %	Ich höre laute Musik aus dem Nachbarauto	18-24: 13 %



INHALTSVERZEICHNIS

- 1. Autofahren in Deutschland 3
- 2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität 4
 - > 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr 5
 - > 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln 5
 - > 2.1.2 Wetterbedingungen 5
 - > 2.1.3 Technik 6
- 3. Stresssituationen im Straßenverkehr 7**
 - > 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr 8
 - > 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln 8
 - > 3.1.2 Wetterbedingungen 8
 - > 3.1.3 Technik 8
 - > 3.1.4 Infrastruktur 9
- 4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr 10
- 5. Stress im Straßenverkehr vermeiden 11
- 6. Fahr fairsichtig! 14

3. STRESSSITUATIONEN IM STRASSENVERKEHR

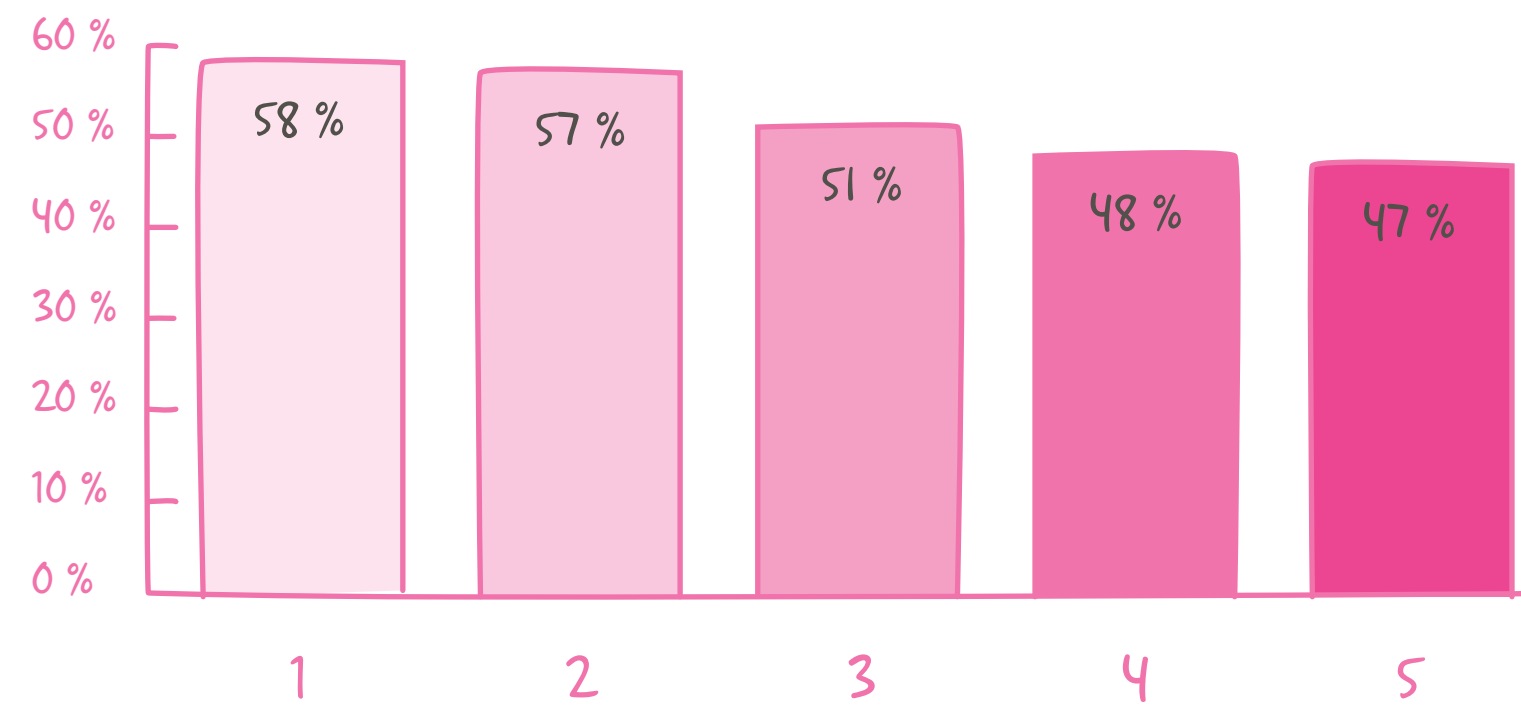
Stress und Gefahr hängen im Straßenverkehr oft eng zusammen. Das zeigen auch die Umfragedaten: 4 der 5 Situationen, welche die befragte Autofahrer als am gefährlichsten empfinden, sind für sie gleichzeitig auch die stressigsten.



Insgesamt fühlen sich 87 % der befragten Autofahrer im Straßenverkehr gestresst. Der Stress wird hauptsächlich von den folgenden 5 Faktoren ausgelöst.

DIE 5 SITUATIONEN, DIE IM AUTO AM MEISTEN STRESS AUSLÖSEN

- 1 Mein Auto hat plötzlich ein technisches Problem.
- 2 Andere Autofahrer halten nicht ausreichend Abstand oder drängeln sogar.
- 3 Jemand überholt, wechselt die Spur oder biegt ab ohne Vorwarnung.
- 4 Meine Fahrt wird durch die Wetterbedingungen erschwert, zum Beispiel durch blendende Sonne, glatte Straßen oder Aquaplaning.
- 5 Ich stehe im Stau oder stockenden Verkehr.

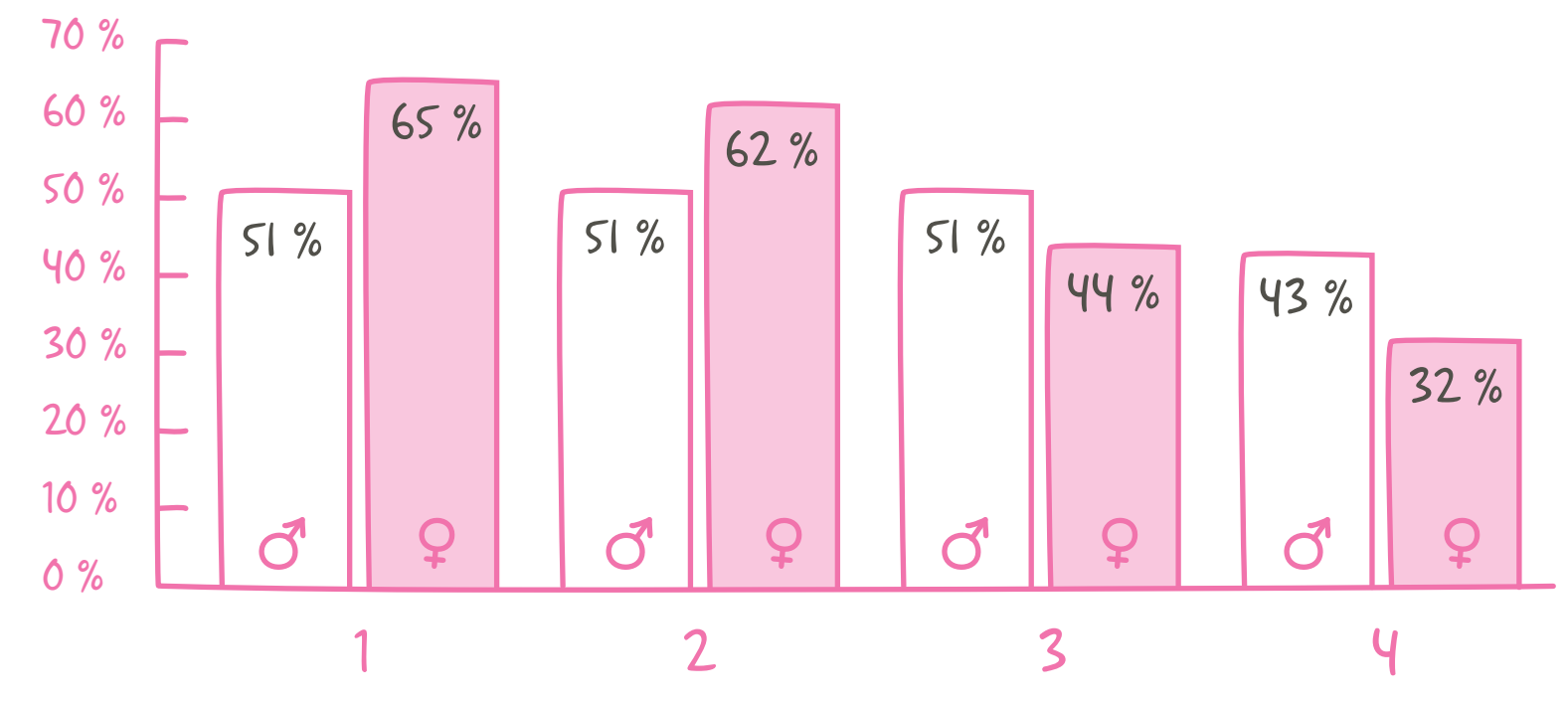


HÄNGT STRESSEMPFINDEN VOM GESCHLECHT AB? NEIN, VIELMEHR VON DER SITUATION.

Insgesamt empfinden 89 % der Frauen Stresssituationen beim Autofahren und 86 % der Männer – der Unterschied ist also marginal.

Situationsbezogen sind die Unterschiede im Stressempfinden aber teils gravierend:

- 1 Mein Auto hat plötzlich ein technisches Problem.
- 2 Andere Autofahrer halten nicht ausreichend Abstand oder drängeln sogar.
- 3 Ich stehe im Stau oder stockenden Verkehr.
- 4 Vor mir fährt ein Auto deutlich langsamer als angebracht.



INHALTSVERZEICHNIS

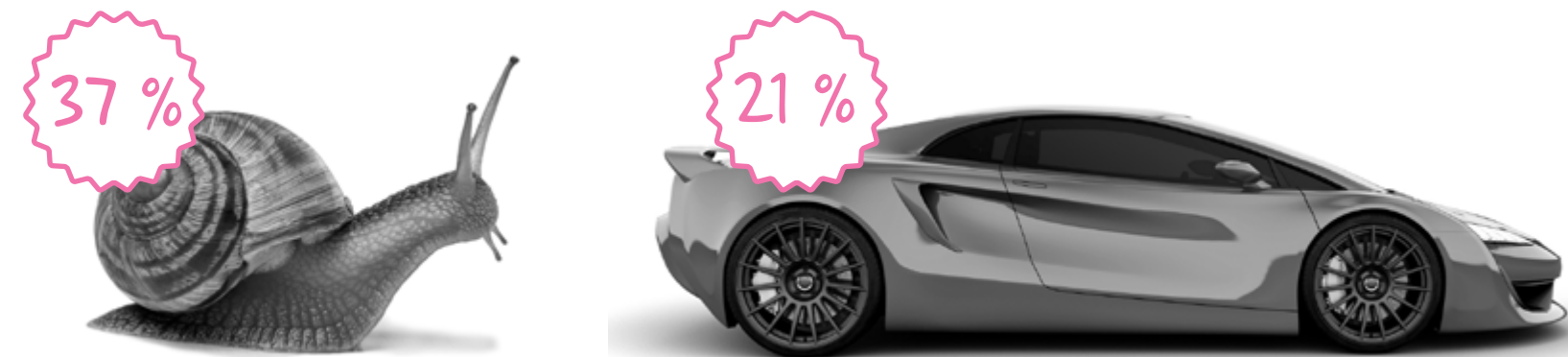
1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

3.1 DIE 4 HAUPTGRÜNDE FÜR STRESSSITUATIONEN IM STRASSENVERKEHR

3.1.1 MISSACHTUNG VON VERKEHRSREGELN

Wer Verkehrsregeln nicht beachtet, bringt nicht nur sich und andere in Gefahr – auch wenn es nicht zu einem Unfall kommt, entsteht auf jeden Fall eine Stresssituation. Ohne Vorwarnung überholen, die linke Spur blockieren oder drängeln sind nur 3 von vielen Beispielen, die andere Verkehrsteilnehmer negativ beeinflussen.

Das zeigt unsere Umfrage:



Die befragten Autofahrer empfinden „Im-Schneckentempo-Fahrer“ stressiger als Raser.

3.1.2 WETTERBEDINGUNGEN

Widrige Wetterbedingungen erhöhen nicht nur das Unfallrisiko, sie sorgen auch für ein erhöhtes Stresslevel. Besonders dann, wenn sie unvorhergesehen aufkommen.

- Vor der Abfahrt das Wetter checken und ggf. zu Hause bleiben
- Immer mit den richtigen Reifen fahren
- Eiskratzer und Enteisungsspray mitführen, um Scheiben bei Bedarf ordentlich zu enteisen
- Scheibenwischer und -flüssigkeit auf Tauglichkeit prüfen
- Im Sommer vor Fahrtantritt immer gut lüften sowie Tiere und Kinder niemals alleine im Auto lassen
- Sonnenbrille gegen blendende Sonne im Auto haben
- Bei gefährlichen Wetterlagen viel Zeit einplanen

3.1.3 Technik

Während der Autofahrt geht eine Warnlampe an. Oder das Auto fängt an, ungewöhnliche Geräusche zu machen. Eine solche Situation stresst die meisten Autofahrer. Denn: Eine Autopanne kostet manchmal Geld, meistens Zeit und immer Nerven.

4 TIPPS GEGEN AUTOPANNEN

1. Die Batterie vor jedem Winter prüfen lassen
2. Früh genug tanken, um die Kraftstoffpumpe zu schonen
3. Vor der Abfahrt die Autolichter kontrollieren
4. Kupplungsschonend fahren

Weitere Tipps gibt's im Blogbeitrag [„So vermeiden Sie eine Autopanne“](#)

STRESSFAKTOR MITFAHRER

Umsicht ist ein wichtiges Verhaltensmuster für weniger Stress im Straßenverkehr. Das gilt sowohl für die Fahrer selbst als auch für die Mitfahrer. 25 % der befragten Autofahrer, die regelmäßig mit mehreren Mitfahrern unterwegs sind, empfinden lautes Sprechen während der Fahrt als stressig und störend.



INHALTSVERZEICHNIS

1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

3.1.4 INFRASTRUKTUR

Straßenschäden, schlechte Straßenführung und Dauerbaustellen sind nur einige Beispiele für eine ungenügende Verkehrsinfrastruktur, die für Stress bei Autofahrern sorgen kann. Diese führt häufig zur Staubildung, die fast die 1/2 der befragten Autofahrer als Stressor im Straßenverkehr angibt.

STRESSFAKTOR STAU

- Menschen, die meistens alleine im Auto unterwegs sind, fühlen sich besonders häufig gestresst, wenn sie im Stau stehen – über die 1/2 (52 %)
- Menschen, die meistens als Beifahrer unterwegs sind, dafür umso weniger – nur etwas über 1/3 (38 %)

STRESSEMPFINDEN IM ALTERSVERGLEICH

In Stresssituationen, die statistisch betrachtet mit einer erhöhten Unfallgefahr einhergehen, bleiben junge Verkehrsteilnehmer zwischen 18 und 24 Jahren erstaunlich entspannt. Technische Probleme am Fahrzeug während der Fahrt? Drängler auf der Fahrbahn oder Spontan-Überholer? Bei all diesen Szenarien sind die Werte der 18- bis 24-jährigen befragten Autofahrern verhältnismäßig niedrig. Bei den über 55-jährigen befragten Autofahrern, sind die Werte hingegen viel höher. Kann der Grund dafür die fehlende Erfahrung der Jüngeren sein?



18 – 24: 48 %	Mein Auto hat plötzlich ein technisches Problem.	55+: 61 %
18 – 24: 50 %	Andere Autofahrer halten nicht ausreichend Abstand oder drängeln sogar.	55+: 61 %
18 – 24: 49 %	Jemand überholt, wechselt die Spur oder biegt ab ohne Vorwarnung.	55+: 56 %
18 – 24: 38 %	Meine Fahrt wird durch die Wetterbedingungen erschwert, zum Beispiel durch blendende Sonne, glatte Straßen oder Aquaplaning.	55+: 53 %
18 – 24: 42 %	Ich stehe im Stau oder stockenden Verkehr.	55+: 48 %

Denn die Stressresistenz scheint es nicht zu sein. Geht es um Störfaktoren in der Umgebung oder innerhalb des Fahrzeugs, lässt Gen Z sich nämlich ziemlich oft stressen.

18 – 24: 48 %	18 – 24: 22 % – Wenn meine Mitfahrer mich stören, indem sie zum Beispiel laut sprechen oder die Kinder meckern.	55+: 9 %
18 – 24: 50 %	18 – 24: 18 % – Ich höre laute Musik aus dem Nachbarauto.	55+: 6 %

INHALTSVERZEICHNIS

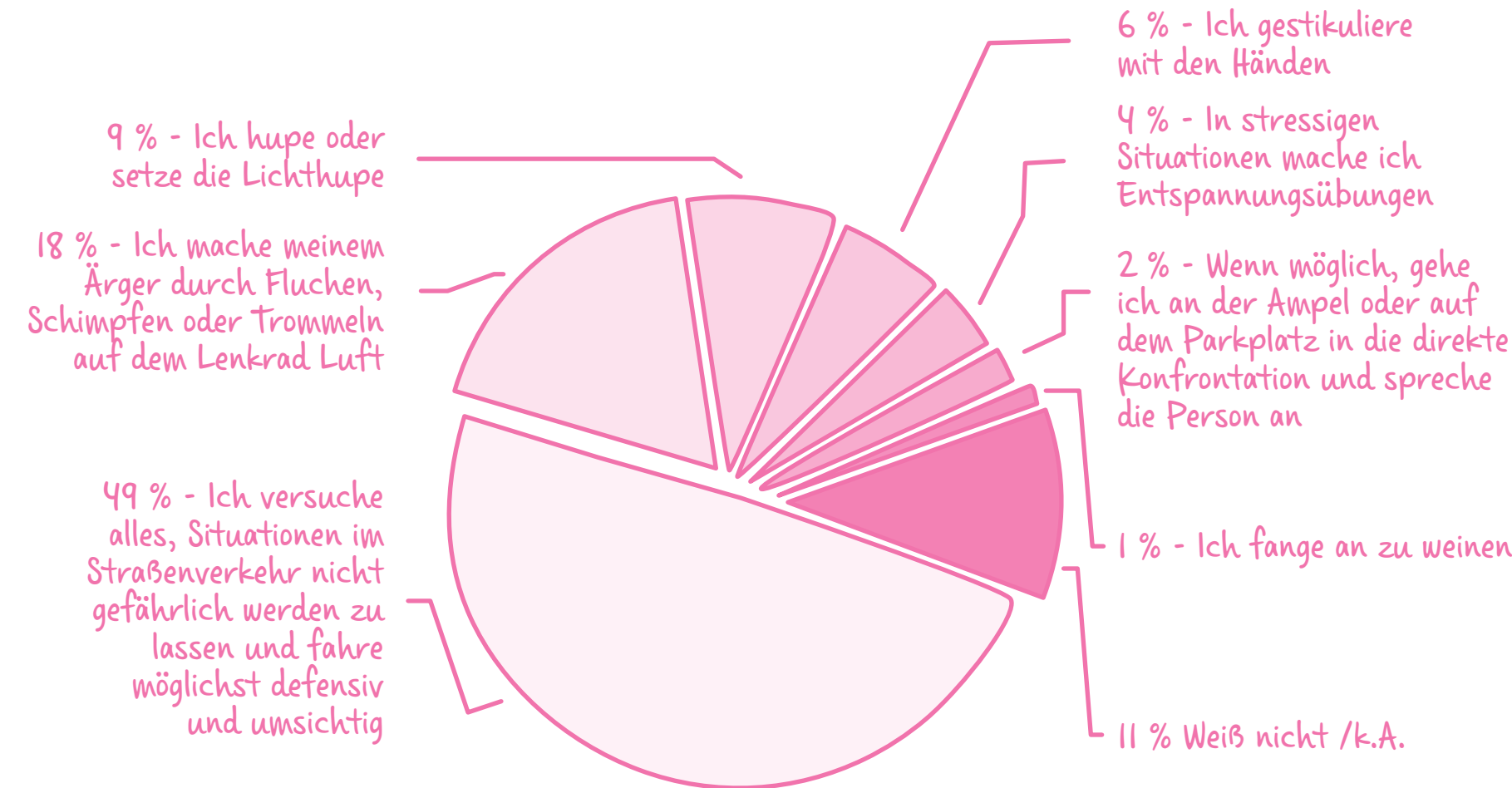
1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

4. DER UMGANG MIT STRESS IM STRASSENVERKEHR

Die gute Nachricht: Gefragt, wie sie für gewöhnlich auf stressige Verkehrssituationen reagieren, antwortet die 1/2 der befragten Autofahrer, dass sie möglichst defensiv und umsichtig fahren, um Situationen im Straßenverkehr nicht gefährlich werden zu lassen.

Aufs Äußerste gehen nur 2 % der befragten Autofahrer: Sie gehen, wenn möglich, in die direkte Konfrontation. Mit Hupen und Lichthupe setzen reagieren 9 % der befragten Autofahrer in Stresssituationen. Aber Achtung, beides ist im Straßenverkehr rechtswidrig.

STRESSREAKTIONEN



Auch beim Umgang mit Stress spielt wieder das Alter der Fahrer eine Rolle. Die jüngere Generation scheint in Stresssituationen gereizter zu reagieren: 3x so viele (6 %) der 18- bis 24-jährigen befragten Autofahrer sind bereit, in die direkte Konfrontation zu gehen und ebenso 3x so viele (3 %) fangen an zu weinen, wenn sie im Straßenverkehr in eine stressige Situation geraten.

Die ältere Generation hingegen scheint besonderen Wert auf eine umsichtige Fahrweise zu legen: Befragte Autofahrer über 55 gaben zu 18 % häufiger an, alles zu versuchen, Situationen im Straßenverkehr nicht gefährlich werden zu lassen, als die 18- bis 24-Jährigen.



INHALTSVERZEICHNIS

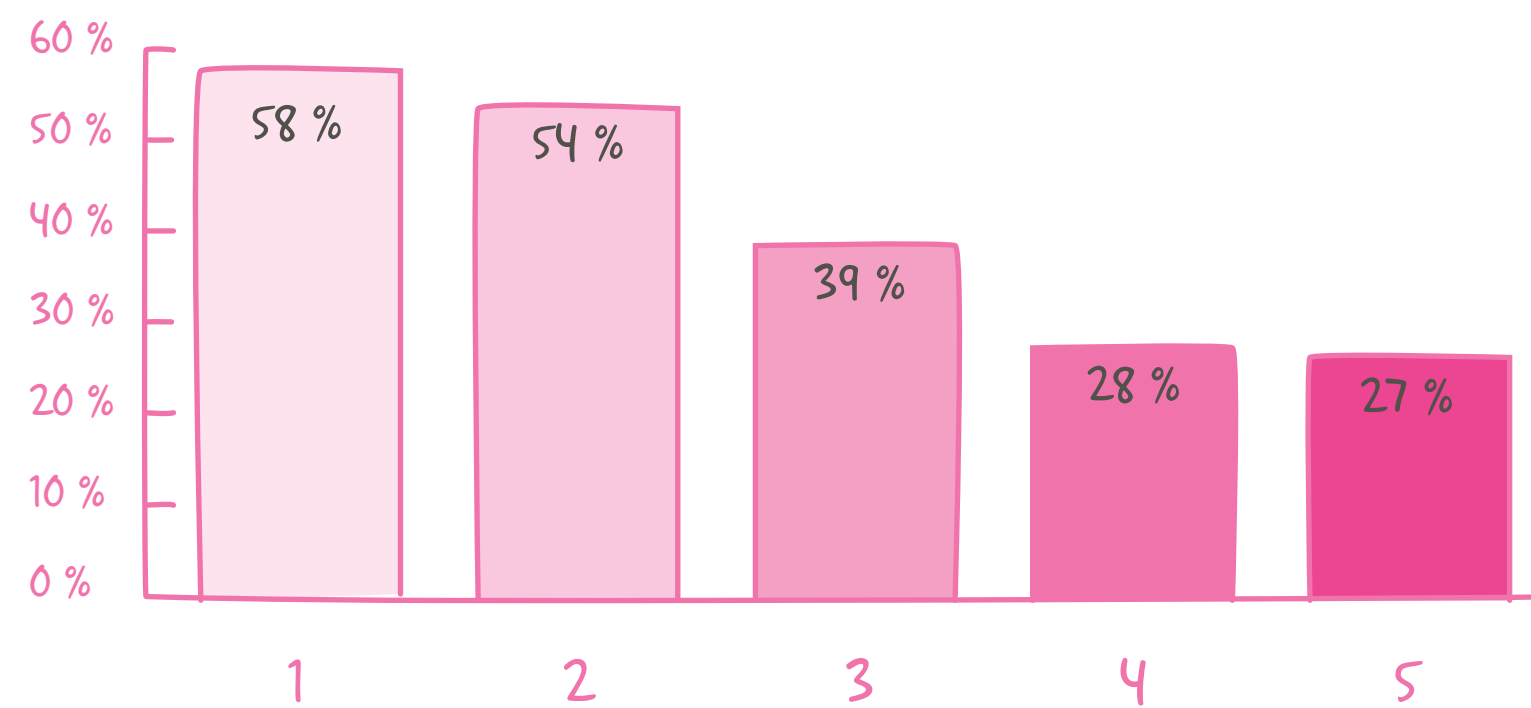
1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

5. STRESS IM STRASSENVERKEHR VERMEIDEN

Stress ist ungesund. Im Straßenverkehr sorgt er zudem für eine erhöhte Unfallgefahr. Das scheinen die Deutschen zu wissen. Auf die Frage, welche Methoden sie sehr häufig verwenden, um Stresssituationen im Straßenverkehr zu vermeiden, geben die meisten (54 %) befragten Autofahrer an, umsichtig und vorausschauend zu fahren. Lediglich 7 % geben an, keine stressvermeidende Methode anzuwenden, sondern einfach draufloszufahren.

DIE 5 GÄNGIGSTEN METHODEN, UM STRESS IM STRASSENVERKEHR ZU VERMEIDEN

- 1 Ich fahre umsichtig und vorausschauend
- 2 Ich plane ausreichend Zeit für die Fahrt ein, damit ich nicht unter Zeitdruck gerate
- 3 Ich versuche, so gut es geht, Stausituationen und Stoßzeiten zu vermeiden
- 4 Bei extremen Wettersituationen plane ich extra Vorbereitungszeit ein, um zum Beispiel Scheiben zu kratzen oder das Auto abkühlen zu lassen
- 5 Ich plane Pausen ein, damit ich sowohl meine Konzentration als auch meinen Körper kurz entspannen kann



Würde jeder deutsche Autofahrer diese 5 Methoden bei jeder Autofahrt beachten, würde dies das Unfallgeschehen in Deutschland sicher enorm entlasten.

5 Tipps, um besonders (umsichtig) fairsichtig zu fahren

- Immer Anschnallen
- Im Auto weder Handy noch Tablet noch Navi bedienen
- Immer den Blinker nutzen, auch wenn auf den ersten Blick niemand in der Nähe ist
- Ausreichend Abstand halten
- Weniger auf den Verkehr hinter sich konzentrieren, mehr auf den vor sich

Weitere Tipps gibt's im Blogbeitrag [Tipps gegen Autounfälle](#)

Übrigens: Wer umsichtig fährt, empfindet die meisten Situationen im Straßenverkehr als stressiger als die übrigen befragten Autofahrer.

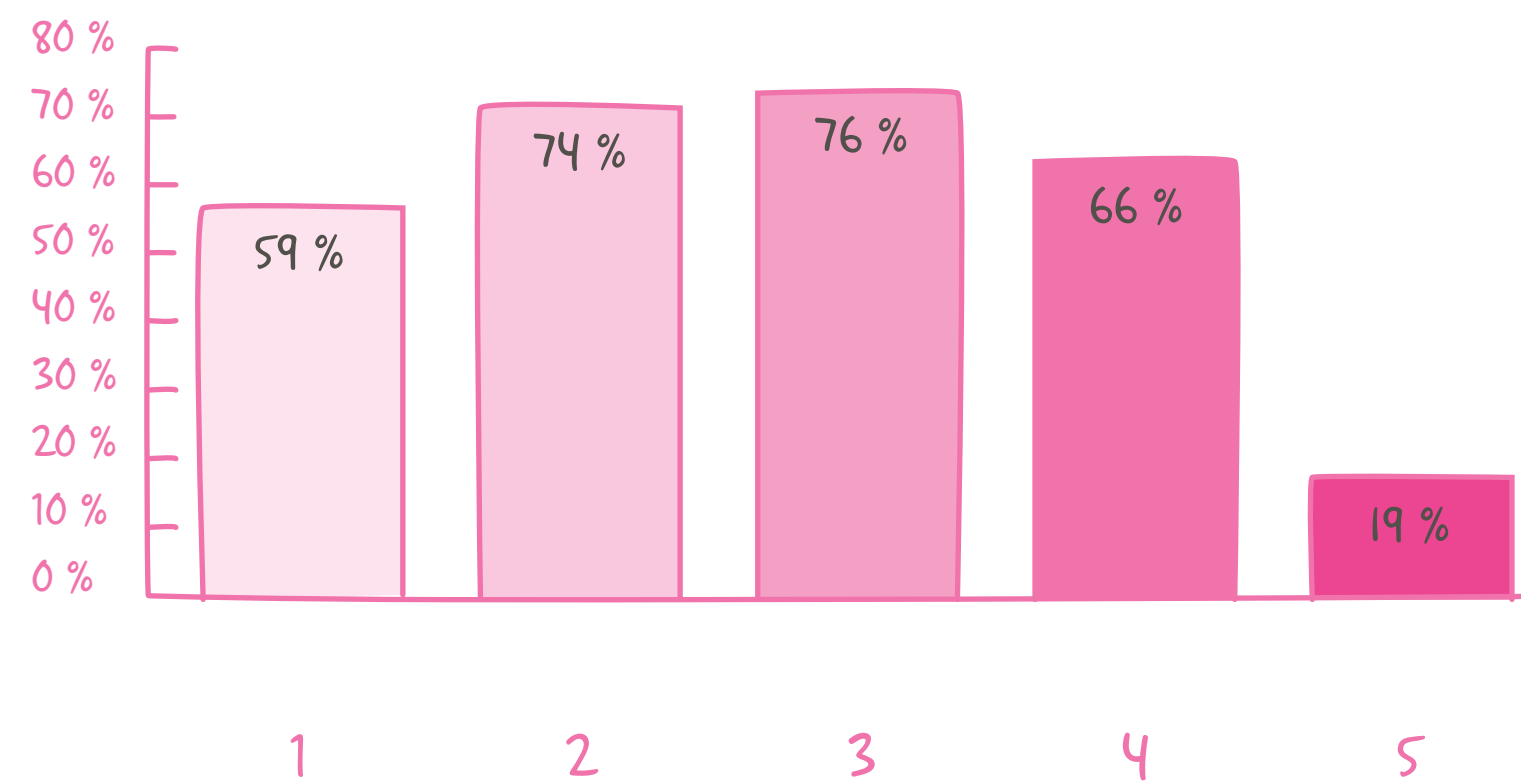


INHALTSVERZEICHNIS

1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

DIE 5 SITUATIONEN, DIE SICH IM AUTO AM STRESSIGSTEN ANFÜHLEN – FÜR PERSONEN, DIE UMSICHTIG FAHREN, UM STRESSITUATIONEN ZU VERMEIDEN

- 1** 59 % - Mein Auto hat plötzlich ein technisches Problem **+1 %**
- 2** 74 % - Andere Autofahrer halten nicht ausreichend Abstand oder drängeln sogar **+17 %**
- 3** 76 % - Jemand überholt, wechselt die Spur oder biegt ab ohne Vorwarnung **+25 %**
- 4** 66 % - Meine Fahrt wird durch die Wetterbedingungen erschwert, zum Beispiel durch blendende Sonne, glatte Straßen oder Aquaplaning **+18 %**
- 5** 19 % - Ich stehe im Stau oder stockenden Verkehr **+28 %**



UMSICHT IST ERFAHRUNGSSACHE



Die jüngeren befragten Autofahrer (zwischen 18 und 24 Jahre) sind im Straßenverkehr häufiger gestresst, reagieren auf diesen Stress weniger konstruktiv und sind zudem weniger umsichtig, wenn es darum geht, ihn zu vermeiden. Ältere befragte Autofahrer (über 55) hingegen handeln umso umsichtiger.

18 – 24: 39 %	Ich fahre umsichtig und vorausschauend.	55+: 69 %
18 – 24: 35 %	Ich plane ausreichend Zeit für die Fahrt ein, damit ich nicht unter Zeitdruck gerate.	55+: 65 %
18 – 24: 24 %	Ich versuche, so gut es geht, Stausituationen und Stoßzeiten zu vermeiden.	55+: 48 %
18 – 24: 25 %	Bei extremen Wettersituationen plane ich extra Vorbereitungszeit ein, um zum Beispiel Scheiben zu kratzen oder das Auto abkühlen zu lassen.	55+: 30 %
18 – 24: 14 %	Ich plane Pausen ein, damit ich sowohl meine Konzentration als auch meinen Körper kurz entspannen kann.	55+: 35 %

INHALTSVERZEICHNIS

1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

Für dieses Ergebnis spricht auch die [Unfallstatistik](#): Jeder 5. Autofahrer, der einen Unfall verschuldet, ist zwischen 18 und 24 Jahre alt. Die weit verbreitete Annahme, dass Autofahrer im Alter mehr Unfälle verursachen, ist also nicht ganz richtig. Dennoch äußern [86 % der Deutschen](#) den Wunsch, die Fahrtauglichkeit regelmäßig überprüfen zu lassen.

Dabei kann eine regelmäßige Prüfung der Fahrtauglichkeit natürlich im Kampf gegen hohe Unfallzahlen helfen. Was jedoch viel nachhaltiger für mehr Sicherheit im Straßenverkehr sorgen kann, ist kontinuierliches Training und Aufklärung. Denn im Straßenverkehr ist Wissen nicht gleich Macht, sondern Sicherheit im Umgang mit gefährlichen Situationen. Wer gut informiert ist, weiß, dass umsichtiges – fairsichtiges – Fahren der einfachste Weg ist, um Stresssituationen im Straßenverkehr zu vermeiden.

BERUHIGENDE MITTEL IM STRASSENVERKEHR

12 % der befragten Autofahrer im Alter von 18 bis 24 Jahren geben an, beruhigende Mittel zu nehmen, um ihren Stress im Straßenverkehr zu minimieren. Vorsicht: Ein ganz großes No-Go im Straßenverkehr sind Alkohol und alle anderen Rauschmittel. Auch zur Beruhigung. Wer sich dazu entscheidet, beruhigende Mittel gegen Stress im Straßenverkehr zu nehmen, sollte unbedingt darauf achten, dass diese die Fahrtüchtigkeit nicht einschränken.



INHALTSVERZEICHNIS

1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

6. FAHR FAIRSICHTIG!

Die Umfrage spricht für sich: Stress und Gefahr sind für Autofahrer im Straßenverkehr eng verbunden. Doch die Auslöser dafür können Autofahrer zumindest zum Teil selbst beeinflussen und reduzieren. Abgesehen von der Vorbereitung auf die äußeren Einflüsse, wie Wetter und Technik, hängt viel vom eigenen Verhalten ab. Umsichtiges, vorausschauendes und faires Fahren ist der einfachste Weg, um Stress- und Gefahrensituationen im Straßenverkehr zu vermeiden. Davon profitiert nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Unfallstatistik.

Und im besten Fall sogar der Versicherungsbeitrag: Wer fair und umsichtig – fairsichtig – fährt und deshalb Unfälle vermeidet, wird häufig mit einer besseren Schadenfreiheitsklasse belohnt. Für fast die ½ der deutschen Autofahrer (48 %) ist das bereits ein Anreiz, um umsichtiger zu fahren. Damit alle gemeinsam profitieren können, müssen alle gemeinsam fairsichtig fahren.

„Fahr fairsichtig!“ ist ein Aufruf, der allen zu Gute kommt. Wenn es entspannter auf deutschen Straßen zugeht, profitieren alle.



INHALTSVERZEICHNIS

1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

QUELLEN

Statista, Grafiken zum Verkehr, <https://de.statista.com/themen/70/verkehr/#topicOverview>

DESTATIS, Bevölkerungsstand: Amtliche Einwohnerzahl Deutschlands 2022, https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/_inhalt.html

Statista, Statistik-Report zu Straßenverkehrsunfällen, <https://de.statista.com/statistik/studie/id/6890/dokument/verkehrsunfaelle-statista-dossier/>

InShared, 5 Tipps: So vermeiden Sie eine Autopanne, <https://www.inshared.de/wertvolle-tipps/mit-sicherheit-autopannen-vermeiden>

InShared, Autounfälle vermeiden: unsere besten Tipps, <https://www.inshared.de/wertvolle-tipps/tipps-autounfaelle-vermeiden>

Bussgeldkatalog, Unfallstatistik: Verkehrsunfälle in Deutschland, <https://www.bussgeldkatalog.org/unfallstatistik/#:~:text=Jeder%20fünfte%20Pkw%2DFahrer%2C%20der,war%2075%20Jahre%20oder%20älter>

Statista, Sollte die Fahrtauglichkeit in Deutschland regelmäßig überprüft werden?, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/236018/umfrage/meinung-zur-ueberpruefung-der-fahrtauglichkeit-von-senioren/>



INHALTSVERZEICHNIS

1. Autofahren in Deutschland	3
2. Gefahren im Straßenverkehr: Empfinden versus Realität	4
> 2.1 Die drei Hauptfaktoren für Sicherheit im Straßenverkehr	5
> 2.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	5
> 2.1.2 Wetterbedingungen	5
> 2.1.3 Technik	6
3. Stresssituationen im Straßenverkehr	7
> 3.1 Die 4 Hauptgründe für Stresssituationen im Straßenverkehr	8
> 3.1.1 Missachtung von Verkehrsregeln	8
> 3.1.2 Wetterbedingungen	8
> 3.1.3 Technik	8
> 3.1.4 Infrastruktur	9
4. Der Umgang mit Stress im Straßenverkehr	10
5. Stress im Straßenverkehr vermeiden	11
6. Fahr fairsichtig!	14

ÜBER INSHARED

InShared bietet digitale Versicherungen an, die unkompliziert und ehrlich sind. Unter dem Motto ‚We all benefit‘, setzt InShared neben transparenten Konditionen und dem bewährten Self-Service-Konzept auch auf die sogenannte Jahresbelohnung: Je mehr Schäden die Kunden vermeiden, desto mehr profitiert die gesamte Kundengruppe. Das für Schäden nicht verwendete Geld wird fair und anteilig an die Kunden zurückerstattet. In den Niederlanden zahlte InShared bisher insgesamt über 8,6 Mio. € Jahresbelohnung an Kunden aus, wobei 2022 keine Jahresbelohnung zurückerstattet werden konnte.

InShared bietet seit Sommer 2021 Kfz-Versicherungen in Deutschland an. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Leusden ist bereits seit 13 Jahren auf dem niederländischen Markt aktiv und Teil der finanzstarken Achmea Gruppe, eines der größten Finanzunternehmen der Niederlande.

Mehr Infos unter www.inshared.de

KONTAKT FÜR MEDIENANFRAGEN

Alina Nagel, Oseon
+49 160 94945047
inshared@oseon.com



inshared  we all benefit

[InShared.de](https://www.inshared.de)

InShared ist der Handelsname der Achmea Schadeverzekeringen N.V., einer Aktiengesellschaft nach niederländischem Recht mit Sitz in Laan van Malkenschoten 20, NL-7333 NP Apeldoorn, NL-Handelsregisternummer 08053410.