

Entspannung in Fahrpausen

Probieren Sie in Ihren Pausen einmal eine der folgenden Methoden aus, um kurz abzuschalten:

Fingerkuppenentspannung

Legen Sie die Fingerkuppen der beiden kleinen sowie der Ringfinger aufeinander, bilden Sie also zwei Fingerpaare. Dadurch wird Ihre angespannte, flache Atmung vertieft und beruhigt. Dies führt zu innerer Beruhigung und Entspannung.

Ärger loswerden

Dazu wird ein „Ärger-Partner“ gebraucht. Das kann das Lenkrad, das Armaturenbrett oder sonst ein Gegenstand sein, den man anschauen kann. Wenn er gefunden ist, kann man ihm sein Herz ausschütten, kann seiner Wut freien Lauf lassen. Dieser symbolische Akt entlastet unheimlich und tut gut.

Augen-Entspannung

Das Fahren strengt auch die Augen stark an, besonders bei Nachtfahrten oder bei schlechtem Wetter. Diese Übung entspannt die Augen und gibt die Sehkraft wieder zurück. Etwa 30 Sekunden lang kräftig die Hände reiben und sie dann leicht gewölbt für etwa eine Minute über die Augen legen. Wärme fließt von den Händen in den Augenbereich und löst Verspannungen.

Ziel-Programmierung

Um sich vor (dem erneuten) Antritt der Fahrt positiv einzustimmen, macht man es sich in seinem Sitz bequem, schließt die Augen und entspannt sich. Dann stellt man sich lebhaft und positiv vor, wie die Fahrt entspannt und gelassen zurückgelegt und das Ziel sicher erreicht wird.

BG Verkehr

Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Tel.: +49 40 3980-0
Fax: +49 40 3980-1999
E-Mail: praevention@bg-verkehr.de
Internet: www.bg-verkehr.de

Omnibus



Gelassen unterwegs
Stressbewältigung im
Omnibus



Übungen und Strategien zur Stressbewältigung

Der Busfahreralltag ist an sich vielfältig und abwechslungsreich. Ab und an jedoch kann es zu anstrengenden Situationen kommen, wie schwer einzuhaltende Fahrpläne, Auseinandersetzungen mit Fahrgästen oder lärmende Schulklassen. Man fühlt sich gestresst. Stress ist eigentlich ein überlebenswichtiger Mechanismus, der uns in Gefahrensituationen zu schnellem Handeln befähigt.

Zu viel Stress macht allerdings krank. Hier einige Methoden, die Ihnen helfen können, auftretenden Stress kurz- oder mittelfristig zu bewältigen:

Stresssituationen vermeiden

Überlegen Sie in welchen Situationen Sie in Stress geraten und versuchen diese Situationen zu vermeiden oder zu reduzieren. Hier einige Tipps dazu:

- Nehmen Sie sich die Zeit einer gründlichen **Vorbereitung** und informieren Sie sich im Vorfeld über die Strecke, die Verkehrslage und mögliche Ausweichrouten.
- Bei Fahrten im **Ausland** sollten Sie sich vorher wichtige Hinweisschilder und Ortsnamen einprägen und über abweichende Verkehrsregelungen informieren. Ein Wörterbuch ist ein nützlicher Helfer vor Ort.
- Wichtige **Papiere** sollten griffbereit verstaut werden.

- **Sicherheitschecks** vor jeder Abfahrt minimieren das Risiko unangenehmer Überraschungen unterwegs.
- Setzen Sie bei **Auseinandersetzungen** mit Fahrgästen auf Deeskalation und bleiben Sie möglichst ruhig und sachlich.
- Vermeiden Sie jegliche **Telefonate** – ob mit oder ohne Freisprechanlage – während der Fahrt.
- Versuchen Sie, **Konflikte** mit Kollegen oder Vorgesetzten zu lösen und gehen Sie von sich aus auf diese zu.
- Verhalten Sie sich im **Straßenverkehr** möglichst defensiv.

Umgang mit der Stresssituation

Viele Situationen können Sie selbst nicht ändern, aber Sie können Ihre Einstellung und Gedanken hinterfragen, beispielsweise mit folgenden Techniken:

Gedanken-Stopp

Wenn sich die Gedanken wie ein Kreisel im Kreis drehen: Rufen Sie sich selbst ein energisches „Stopp!“ zu. Kommen die Gedanken wieder, wiederholen Sie das „Stopp!“. Klingt vielleicht ein wenig komisch, wirkt aber.

Positive Selbst-Programmierung

Überlegen Sie sich, wie Sie bei Ungeduld, Aggression oder Hektik reagieren wollen und bringen Sie das auf eine kurze Formel. Vermeiden Sie dabei negative Formulierungen und Verneinungen – wählen Sie z. B. „Ich bin ruhig“ (Aggression, Ungeduld) statt „Ich will mich nicht aufregen“. oder „Morgen ist auch noch ein Tag“ (Zeitnot, Hektik). Verankern Sie Ihren Vorsatz fest in Ihrem Inneren, indem Sie ihn mehrmals am Tag halblaut oder stumm wiederholen. Sie können ihn auch aufschreiben und den Zettel bei sich tragen. Sie werden sehen – nach einer gewissen Zeit der „Programmierung“ haben Sie Ihren Vorsatz verinnerlicht.

Uminterpretation der Situation

Schlüpfen Sie als Fahrer einmal in die Haut des Gegenübers. Überlegen Sie sich Gründe, warum der andere sich so verhält. Oder versuchen Sie sich vorzustellen, wie Ihre Fahrweise auf den anderen wirkt. Und machen Sie sich bewusst, dass Druck und Aggression von anderen meist gar nicht gegen Ihre Person gerichtet ist.

Für Ausgleich sorgen

Der Körper braucht bei viel Belastung Regeneration und Ausgleich. Jeder hat hier seine eigenen Methoden. Hier ein paar Möglichkeiten:

Atemübungen

Als Akutmaßnahme hat sich bewährt, einfach ein paar Mal tief durchzuatmen. Ruhige Atmung wirkt entspannend und fördert die Konzentration. Die Sauerstoffzufuhr belebt den Organismus, erfrischt und macht munter.

Übungen zur muskulären Entspannung

Ein lockerer Körper trägt viel dazu bei, Stress loszuwerden. Gelockert wird durch gezielte Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Die muskuläre Entspannung ist besonders geeignet, wenn Sie bereits gestresst sind und sich schlecht konzentrieren können. Diese Übungen nehmen wenig Zeit in Anspruch – ideal ist es, pro Tag mindestens eine Übung zu machen. Sie können diese sogar in einer Fahrpause hinter dem Steuer machen. Übungen hierzu finden Sie in Zeitschriften, Ratgebern oder im Internet.

Bewegung

Sie können Stress auch durch Bewegung abbauen – z. B. mithilfe eines kleinen Spaziergangs oder ein wenig Gymnastik.

Gesunde Lebensführung

Stärken Sie langfristig Ihre Abwehrkräfte und machen Sie sich damit weniger anfällig gegen Stress. Achten Sie insbesondere auf ausreichenden und erholsamen Schlaf, eine gesunde Ernährung, körperliche Bewegung und eine Reduzierung der „Genuss“-gifte.

