

Gehen Sie im Fahren auf Antistresskurs!

## Konzentrations- und AntistressTraining hinterm Lenkrad.

Tipps für stressfreies Autofahren  
von Dr. Wolfgang Schömb's

„Nutzen Sie Ihre Zeit im Auto“ heißt es im Covertext der Schömb's-CD „Konzentration – Training im Auto“: „Bauen Sie sich positiv auf, regenerieren Sie! Üben Sie sich in der Zen-Kunst: „Tue was du tust“. Trainieren Sie Ihre Konzentration und Wahrnehmung! Autofahren muss nicht Fortsetzung von Stress sein. Lernen Sie besser an- und umschalten, entspannt und sicher fahren, ausgeglichen und fit ankommen. Für: Beruf, privat, vor wichtigen Terminen, Ereignissen, Sport, Urlaub.“

Unsere Autos werden immer reifer. Unsere Fahrkultur bleibt dagegen oft auf der Strecke. Was fehlt, ist der mentale Quantensprung. Unser Lebens- und Fahrstil ist nach wie vor gestresst, aggressiv, gefährlich, sichtbar wie wir fahren und ankommen, messbar an den Unfallzahlen. Denn das ist die gefährliche Mischung: Immer schnellere Autos kommen in gestresste Fahrerhände.

### Schalten Sie um.

Legen Sie hinterm Steuer den Augenblicksgang ein. Denken sie nicht ans Ziel. "Der Weg ist das Ziel!" heißt die Zen-Philosophie. Und das ist Training für das gesamte Leben: Schalten Sie Ihre Sensoren hellwach und bewusst auf jeden Moment ein. Seien Sie in jeder Situation ganz da. Schalten Sie den siebten Sinn ein: "Tue was du tust". Mache alles ganz bewusst. Und das vor allem auch in der Zeit hinterm Steuer. Hier haben Sie übrigens die Zeit, das zu trainieren! Der Einzige, der Sie hier treibt, sind Sie! Also schalten Sie um.

### Schauen Sie beim Fahren nicht auf die Uhr.

Machen Sie sich von einengenden Zeitgefühlen frei. Schauen Sie nicht auf die Uhr. Verdecken Sie übungshalber einmal ihre Uhr mit einem Stück Papier. Baden Sie im Gefühl endloser Weite ohne Zeitdruck. Erleben Sie, wie relaxt, entspannt Sie werden, frei von negativem Druck, egal welches Tempo gerade dran ist. Freuen Sie sich, dass sie dadurch keine Minute langsamer sind, ja sogar besser ankommen.

### **Streichen Sie Termine und Zeitdruck aus Ihrem Kopf!**

Stellen Sie sich ganz auf das Fahren ein. Nehmen Sie die Fahrt als Konzentrations- und Antistressstraining. Genießen Sie Ihre Fahrt und kommen Sie bei Ihren Terminen entspannt an.

**Entwickeln Sie eine neue Einstellung zum Weg und zum Fahren.** Die Meisten wollen alles so schnell wie möglich hinter sich bringen, auch ihre Zeit im Fahren – und versäumen es, den Augenblick bewusst zu erleben und zu genießen. "Der Weg ist das Ziel", so noch einmal die alte ZEN-Weisheit. Damit öffnet sich Ihnen eine neue Dimension.

### **Nutzen Sie das Fahren als Ihre Antistress- und Konzentrationszeit.**

Stellen Sie sich in dieser Zeit ganz auf den Augenblick ein. Niemand stört Sie hier, außer Sie selbst. Ob Sie wie bisher weiterhetzen oder den Moment genießen, entscheiden allein Sie. Ob Sie sich innen weiter unter Druck setzen oder ganz da sind. Allein Sie entscheiden hier über ihre Zeit.

### **Kommen Sie im Fahren ganz ins Hier und Jetzt.**

Sind Sie mit Ihren Gedanken ganz da. Egal wie lange die Strecke ist, die vor Ihnen liegt. Das sollte Sie nicht mehr interessieren. Lenken Sie hier alle Energie in Ihre Gegenwart. Das ist Lebens- und ganz gewiss auch Überlebenstraining. Entwickeln Sie ein neues Gefühl für Konzentration und Wahrnehmung – und an Sicherheit.

### **Schalten Sie um sobald Sie am Steuer sitzen.**

Betrachten Sie Ihre Fahrt als etwas Lebensnotwendiges und Sinnvolles. Und sehen Sie Ihre Fahrt als Übung und Anwendung einer bewussteren Lebenseinstellung.

### **Entspannen Sie sich schon auf der Fahrt – nicht erst am Ziel.**

Kennen Sie das auch: „Jetzt so schnell wie möglich nach Hause und dann entspannen.“ Falsch! Damit stressen Sie sich nur noch weiter. Schalten Sie alle Sinne schon jetzt hellwach ein, schalten Sie um. Nicht erst am Ziel. Nein: jetzt, sofort, hier und jetzt. Erleben Sie, wie negative Spannung sofort verschwindet und angenehme positive Spannung sich einstellt.

Nehmen Sie schon die Fahrt als Umschalt- und Antistressübung. Sie bietet Ihnen dafür eine echte Chance. Keiner unterbricht Sie, hetzt oder stört. Das Jetzt ist Ihre Zeit, über die allein Sie jetzt verfügen.

**Machen Sie Schluss mit dem inneren Wunsch, die Fahrt und den Weg so schnell wie möglich hinter sich zu bringen.**

Auch wenn Sie vierhundert Kilometer vor sich haben. Das bringt Sie kein Stück schneller voran. Sie steigern nur den Stress und kommen abgehetzt und genervt am Ziel an. Der Weg ist das Ziel. Bauen Sie hier Stress ab und positive Spannung auf. Fahren Sie einfach! Lernen sie erleben und genießen, in jedem Augenblick. Machen Sie jede Fahrt zu Ihrem täglichen Antistresserlebnis.

**Legen Sie keine absolut exakten Ankunftsstermine fest!**

Das bringt Sie in einen gefährlichen Tempostress. Und den Anderen in den Stress des Wartens. Vereinbaren Sie, wo Sie können, „ab 15 Uhr“, „circa 15 Uhr“. Das macht beide Seiten gelassener und funktioniert besser als mancher befürchtet. Sie kommen relaxt an, mit voller Energie.

**Bauen Sie die Angst ab, dass Sie nicht pünktlich ankommen.**

Die Angst bringt Sie kein Stück schneller voran. Im Gegenteil. Angstfrei fahren Sie locker, gelassener, sicherer und schneller. Schicken Sie Ihre Angst aus dem Wagen. Hier ist kein Platz mehr für sie. Sie fahren ohne sie viel relaxter. Gelassenheit und Konzentration fährt ab jetzt mit Ihnen.

**... und im Stau?**

Je gelassener Sie so innerlich werden, um so gelassener nehmen Sie auch das Unabänderbare hin. Und Sie wählen viel gelassener eine Umgehungsstrecke.

**Trainieren Sie Ihre Sinneswahrnehmung.**

Üben Sie sich im Sehen und Wahrnehmen, im Hören, Fühlen. Schalten Sie Ihre Augen, Ohren und Ihre körperliche Sinne aktiv ein. Und gewinnen Sie so mehr Wahrnehmung für sich und Ihre direkte Umwelt. So stellen Sie sich auf jede Situation ganz ein. So können Sie Ihre Sinneswahrnehmung trainieren – und Sie steigern zugleich Ihre Sicherheit.

Und das überträgt sich auf Ihr gesamtes Leben, es wird für Sie wichtig und lebensbereichernd.

### **Steuern Sie so dem Abschweifen Ihrer Gedanken entgegen.**

Lenken Sie ihre Gedanken immer wieder auf Ihre Fahrt und auf alle Dinge, die Sie wahrnehmen, wenn Sie genau schauen und fühlen. Auch wenn Sie die gleiche Strecke regelmäßig zurücklegen. Sie ist jedes Mal anders. „Du kannst nicht zweimal in denselben Fluss steigen“, so eine bekannte Weisheit. Gerade da ist es wichtig, auch nur die kleinsten Unterschiede in den Farben usw. aufzunehmen und sich darüber zu freuen. So wirken Sie einer einschläfernden und gefährlichen Routine entgegen. Deshalb also immer wieder neu hinschauen, neugierig bleiben, was heute ist und anders ist. Jede Zeit, jede Tages-, jede Jahreszeit ändert das Bild, macht alles anders. Genau wie jede Tagesstimmung. Werden wir für alles neugierig wie ein Kind.

### **Entdecken Sie Ihre Welt neu.**

Entdecken Sie jeden Tag die Welt und sich selbst neu. "Achte auf diesen Schritt und den nächsten und wieder den nächsten..." sagt Beppo der Straßenkehrer und Philosoph zu Momo im gleichnamigen Märchen. Teilen Sie Ihre Fahrt in gedankliche Schritte ein und erleben Sie jeden Teilabschnitt voll und ganz. Entdecken Sie dabei alles fortwährend neu: Die Farben der Jahreszeiten und jeder Stimmung.

