

# Das Emotionen-Barometer

Emotionen (Gefühle) wirken auf jeden anders, je nach Persönlichkeit und individueller Bewertung der Situation. Wie intensiv wirken Emotionen auf Sie? Tragen Sie die Zahlen der unten genannten Emotionen (z. B. eine 3 für „Ärger“) in der entsprechenden Höhe neben dem „Emotionen-Barometer“ ein.

## 1) Entsetzen

(z.B. unverschuldete Beteiligung an einem Unfall mit Todesfolge)

## 2) Schlechte Laune

(z.B. zäher Verkehrsfluss auf der Autobahn)

## 3) Ärger

(z.B. vor Ihnen auf der Landstraße fährt ein Wohnwagen konstant mit 60 km/h)

## 4) Euphorie

(z.B. Nachricht beim Autofahren: 1 Mio. Lottogewinn)

## 5) Gelöste Stimmung

(z.B. Heimfahrt an einem sonnigen Freitagnachmittag)

## 6) Wut

(z.B. einschlagender SUV zwingt Sie kurz vor einer Autobahnausfahrt zur Vollbremsung)

## 7) Zorn

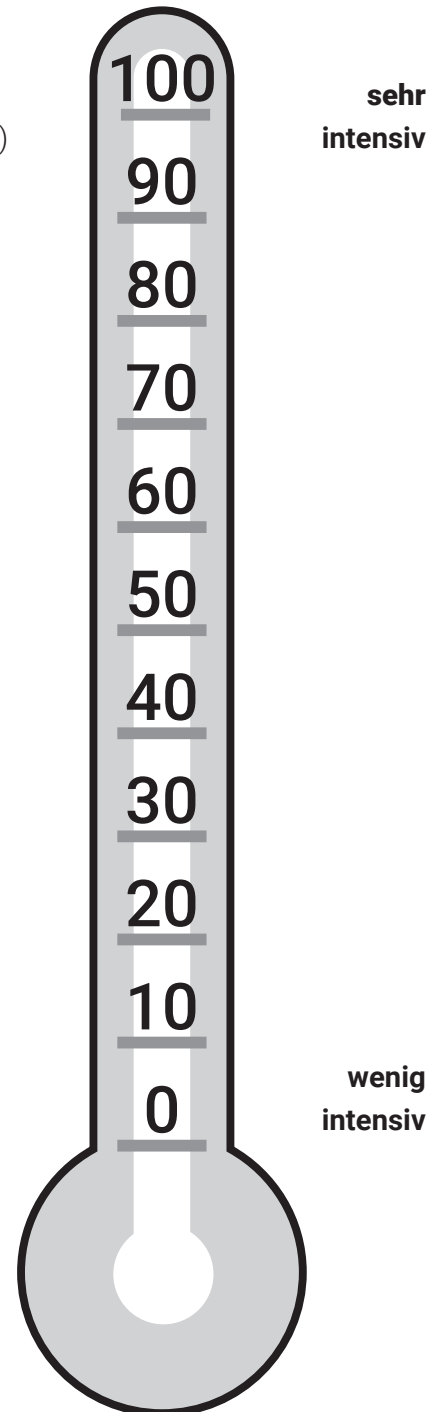
(z.B. Dienstfahrt: Kunde hat Sie sehr ungerecht behandelt und Sie können sich nicht wehren)

## 8) Kränkung

(z.B. Rostlaube überholt Ihre Limousine in einer Baustelle)

## 9) Angst

(z.B. jemand fährt bei Tempo 130 auf der Autobahn bis auf wenige Meter auf Ihr Fahrzeug auf, rechts Lkw-Kolonne)



## Emotionen im Straßenverkehr



**Auf der Autobahn überholen Sie mit 120 km/h eine Reihe von Lkw. Von hinten nähert sich mit hohem Tempo ein Pkw, der sehr dicht auffährt. Im Rückspiegel sehen Sie, dass der Fahrer mehrmals die Lichthupe betätigt und dann mit den Armen fuchtelt. Sollen Sie Ihren Überholvorgang abbrechen und sich zwischen zwei Lkw einfädeln, auch wenn Sie dabei abbremesen müssen?**

**Bitte beantworten Sie folgende Fragen:**

1) Welche Emotionen spielen hier eine Rolle? (für beide Beteiligten)

---

---

2) Wie könnte man es vermeiden, dass sich die Emotionen hochschaukeln?

---

---

3) Wie entscheiden Sie sich?

- Ich könnte vor Wut aus der Haut fahren und gebe Gas.
- Ich fahre ruhig mein Tempo weiter und gehe rechts rüber, wenn das ganz sicher möglich ist.
- Ich drücke in solchen Situationen gerne kurz aufs Bremspedal.
- Lieber nichts riskieren. Ich fahre rechts rüber, auch wenn die Lücke nicht groß genug ist.

## Emotionen im Straßenverkehr



**Vor Ihnen fährt in einer Tempo-30-Begrenzung schon eine ganze Weile ein Auto mit konstant 25 km/h. Sie fahren etwas dichter auf, aber die Person vor Ihnen behält ihr Tempo bei. Bleiben Sie dahinter, oder versuchen Sie zu überholen?**

**Bitte beantworten Sie folgende Fragen:**

1) Welche Emotionen spielen hier eine Rolle? (für beide Beteiligten)

---

---

2) Wie könnte man es vermeiden, dass sich die Emotionen hochschaukeln?

---

---

3) Wie entscheiden Sie sich?

- Ich überhole, wenn dies möglich ist, auch wenn ich dann schneller als 30 km/h fahre.
- Ich fahre mit ausreichendem Abstand hinterher. Ob ich Tempo 30 oder Tempo 25 fahre, macht letztlich kaum einen Unterschied.
- Ich überhole, setze mich vor das Fahrzeug und bremse es aus.
- Ich fahre immer sehr vorsichtig. Mir kann es auch passieren, dass ich langsamer als Tempo 30 fahre.

## Emotionen im Straßenverkehr



**Sie fahren auf der Landstraße. Vor ihnen fährt ein Lkw mit 60 km/h, dahinter dicht drauf zwei Pkw, die keine Anstalten machen zu überholen. Wenn Sie zum Überholen ansetzen wollen, kommt Gegenverkehr. Mehrere Versuche misslingen. Bleiben Sie dahinter oder riskieren Sie noch weitere Versuche?**

**Bitte beantworten Sie folgende Fragen:**

1) Welche Emotionen spielen hier eine Rolle? (für beide Beteiligten)

---

---

2) Wie könnte man es vermeiden, dass sich die Emotionen hochschaukeln?

---

---

3) Wie entscheiden Sie sich?

- Ich mache meinem Ärger Luft und dem direkt vor mir fahrenden Pkw durch dichteres Auffahren ein wenig Druck.
- Ich gehe kein Risiko ein. Vielleicht überhole ich später, wenn sich die Situation entspannt hat.
- Ich überhole niemals auf einer Landstraße.
- Ich ziehe vorbei. Wenn es eng wird, macht schon jemand Platz.

## Emotionen im Straßenverkehr



**Sie sind auf einer kurvenreichen Landstraße unterwegs und genießen die Fahrt. Sie nähern sich einem Pkw, der mit 85 km/h unterwegs ist. Obwohl der Pkw-Fahrer Sie gesehen hat, bleibt er bei seinem Tempo. Das zieht sich jetzt schon über mehrere Kurven hin. Sie fahren etwas dichter auf. Bleiben Sie dahinter, oder versuchen Sie weiter zu überholen?**

**Bitte beantworten Sie folgende Fragen:**

1) Welche Emotionen spielen hier eine Rolle? (für beide Beteiligten)

---

---

2) Wie könnte man es vermeiden, dass sich die Emotionen hochschaukeln?

---

---

3) Wie entscheiden Sie sich?

- Ich mache meinem Ärger Luft und dem Pkw durch dichteres Auffahren ein wenig Druck, vielleicht fährt er ja rechts ran und lässt mich vorbei.
- Ich überhole grundsätzlich nicht auf kurvigen Landstraßen, das ist mir zu gefährlich.
- Ich bleibe dahinter, es könnte ja Gegenverkehr kommen, den ich wegen der Kurven nicht sehe.
- Ich überhole. Hinter so Schleichenden herzufahren nervt total.