

Inhaltsverzeichnis

Einführung	10
Kapitel 1 – Informationen zum Thema Stress	12
Stress beim Autofahren.....	14
Ablenkung/Übermüdung.....	24
Stress: eine Definition	31
Was passiert, wenn wir Stress aufbauen?.....	33
Stress entgegenwirken	35
Stress früh erkennen lernen	44
Kapitel 2 – Vor dem Losfahren	49
GENGA-Methode.....	51
Planen Sie längere Fahrten gut	55
Erste-Hilfe-Stressbox	59
Kapitel 3 – Allgemeine Stresslöse-Tipps.....	63
Planet Soso.	66
Stressbarometer.....	68
Neuronenfeuer.....	69
Stimmungsmusik	71
Mondnachrichten.....	76
Nummernschilder sammeln	77
Toleranz ist Einstellungssache.....	81
Tipps, um auf dem Parkplatz zu entspannen	82

Kapitel 4 Situative Stresslösetipps beim Fahren	92
Fahrfehler:	93
Schleicher voraus ☹️	95
Stau:	98
Unterwegs mit Kindern	105
Elefantenrennen	114
Rote Ampeln	116
Verfahren/Zeitnot	117
Baustelle	120
Radfahrer	121
Stressfrei durch die Stadt	124
Kapitel 5	125
Amüsante Geschichten und Impressionen	125
Beobachtung der Jahreszeiten	141
A – Z stressfrei Autofahren für Dummies	145
Kapitel 6 Ausblick – Nützliches – Interessantes	149
Zitate	151
Nützliche Links	153
Ausblick	154
Über den Autor	155
Schlusstipp	156
Notizen:	157