Renate Siegenthaler
Buchrainweg 11
3612 Steffisburg
info@fahrangst.ch
079 207 78 02

Betroffene erzählen: Bericht Nummer 9

Nach über 10 Jahren Fahrabstinenz…

..ohne jemals gross Fahrpraxis gesammelt zu haben, fasste ich den Endschluss dem Autofahren eine neue Chance zu geben. In den letzten Jahren wuchs aber das Misstrauen in die eigenen Fähigkeiten. Und die Hemmung sich hinter das Steuerrad zu setzen wurde immer schlimmer. Obschon ich grundsätzlich ein grosses Selbstvertrauen habe, fühlte ichmich bei diesem Thema einfach stets unwohl und mir war klar, dass ein Schritt zurück (in die Fahrschule) notwendig sein wird. Einfach zu einem Teenie-abfertigenden Fahrlehrer wollte ich nicht gehen, da ich Bedenken hatte mit meinen Sorgen und Ängsten ernst genommen zu werden.

Google sei Dank fand ich nach kurzer Recherche die Homepage von Fahrangst und erkannte mich in den beschriebenen Situationen gleich wieder. Nach kurzer Bedenkpause folgte die Kontaktaufnahme. Bei einem klärenden Gespräch haben wir meine Situation ausallen erdenklichen Seiten betrachtet. Sowohl emotional wie ich mich fühle, wie auch psychologisch, wie es zu Ängsten kommt und wann der Mensch an seine Grenzen stösst. Gerade dieser eher wissenschaftlich-kühle Aspekt hat mich sehr angesprochen und nach einem gemeinsam erstellten Ziel, resp. Teilziel, fühlte ich mich bereit eine erste kleine Fahrt zu unternehmen.

Aufgrund der guten Menschenkenntnisse und dem grossen Einfühlungsvermögen von Renate verliefen die meisten Fahrstunden erfolgreich und ich spürte wie mein Vertrauen und meine Sicherheit beim Autofahren stetig wuchs. Immer begleitet von Gesprächen, die mich stets in meinem Vorhaben unterstützten, ganz individuell auf meine Bedürfnisse zugeschnitten. Sei es mal mit direktem Bezug zum Autofahren, mal etwas abseits vom Thema, aber immer mit mir als Person im Mittelpunkt.

Nicht alle Fahrstunden verliefen wunschgemäss. Gerade dadurch, das ich mich sehr wohl fühlte und auch schnell zu Erfolgen kam, wurde meine persönlich Erwartung an jede Stunde immer grösser und so war ich von kleinen Enttäuschungen nicht gefeit. Diese boten aber auch gleich wieder die Möglichkeit zur (für mich so wichtigen) Analyse, wodurch am Ende trotz allem immer ein positives Resultat entstand.

Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich nun sagen, dass ich meine Entscheidung mein Fahrprojekt mit Renate in Angriff zu nehmen nie bereut habe. Mittlerweilen habe ich sogar schon die lange fällige erste Solofahrt unternommen, wodurch ich ein weiteres Teilziel erfolgreich abhaken konnte. Jetzt heisst es am Ball, resp. Lenkrad zu bleiben um auch noch die restlichen Teilziele zu schaffen. Der Weg ist noch nicht ganz geschafft, aber eines das kann ich jetzt schon deutlich sagen: die Fahrangst, die ist weg!

Herr B. (32) – mehrere Trainings, alle in Thun