

Optimistisch den Fahr(er)stress meistern

**Ein psychologisches Interventionsprogramm
für die Stressreduktion belasteter Kraftfahrer**

**Konrad Reschke
Udo Kranich
Anja Lessing**

Shaker Verlag Aachen 2015

Berichte aus der Psychologie

Konrad Reschke • Udo Kranich • Anja Lessing

Optimistisch den Fahr(er)stress meistern

Ein psychologisches Interventionsprogramm für
die Stressreduktion belasteter Kraftfahrer

Shaker Verlag
Aachen 2015

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright Shaker Verlag 2015

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8440-3261-1

ISSN 0945-0971

Shaker Verlag GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen

Telefon: 02407 / 95 96 - 0 • Telefax: 02407 / 95 96 - 9

Internet: www.shaker.de • E-Mail: info@shaker.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Einleitung	9
2 Theoretische Grundlagen	11
2.1 Stresserleben des Berufskraftfahrers	11
2.1.1 Tätigkeitsbezogene Belastungsfaktoren des Stresserlebens	11
2.1.2 Personale Belastungsfaktoren des Stresserlebens.....	14
2.2 Verkehrspsychologische Diagnostik von Stress im Straßenverkehr	16
2.3 Theoretische Konzepte des Stressbewältigungsprogramms „Optimistisch den Fahr(er)stress meistern“	18
2.3.1 Entwicklung	18
2.3.2 Ziele des Programms	19
2.3.3 Zielgruppe	19
2.3.4 Einsatzmöglichkeiten des Programms.....	19
2.3.5 Wissenschaftliche Grundlage	19
2.3.6 Inhalte des Programms	21
2.3.7 Kursleiterqualifikation	22
2.3.8 Methodik	22
2.3.9 Überblick über das Programm und seine Bausteine	22
2.3.10 Durchführungsformen.....	23
3 Evaluationsergebnisse.....	25
3.1 Grundlagen.....	25
3.2 Ergebnisse.....	26
3.3 Zusammenfassung	29
4 Fazit und Ausblick	31
5 Literaturverzeichnis.....	32
Anhang: Programm und Material	34