

*„Ist aufgrund der Straftaten zu erwarten, dass der Untersuchte künftig Straftaten im Zusammenhang mit dem Straßenverkehr oder im Zusammenhang mit der Fahreignung begehen wird?“*

## Was ist passiert?

(1. Teil - hier geht es um den Zeitraum bis zur Tat, alles was Ihr an Änderungen unternommen habt gehört in den 3. Teil)

### **Warum sind Sie hier?**

Ich habe mir während meiner Pubertät ein ziemlich ungesundes Umfeld und Freunde ausgesucht. Im Alter von ca 15 bis 19 Jahren war ich mit diesen Leuten unterwegs und habe wir haben zusammen viel dummes Zeug gemacht und einige ernsthafte Straftaten begangen. Viele dieser Taten sind auch der Polizei bekannt geworden und aufgrund meines teilweise rücksichtslosen, und vor allem Regeln brechenden Verhaltens sitze ich bei der MPU.

### **Wie viele Verstöße hatten sie? (Alle, nicht nur die amtlichen)**

Ich hatte ziemlich viele Verstöße. Ehrlich gesagt, ist alles so lange her und wir haben so viele Taten begangen, dass ich mich nicht mehr erinnere. An die meisten Vorfälle wurde ich erst wieder durch die Auflistung erinnert, die ich im Aufforderungsschreiben zur MPU erhalten habe. Ich war ziemlich schockiert als ich die Liste gelesen habe und mir eingesehen musste, dass echt alles so passiert ist. Ehrlich gesagt ist mir meine Vergangenheit peinlich und ich spreche so gut wie nie mit jemandem darüber, da ich nicht glaube, dass mein jetziges Umfeld mich noch genau so behandeln würde, wenn sie wüssten wo ich herkomme. Auf eine Zahl gedrängt, würde ich vermuten es waren nicht über 100 Straftaten, aber im Laufe der Zeit könnte 50 Stück hin kommen.

### **Was waren das für Verstöße?**

**(möglichst Datum und zu welcher Tageszeit-je genauer, desto besser)**

Im Allgemeinen waren das hauptsächlich Einbrüche, Diebstähle und Schlägereien. Ich habe noch keine Einsicht in meine Akte bei der FSST genommen, aber im Schreiben wo ich zur MPU aufgefordert werde stehen folgende Vorfälle drin (ich werde sie alle auflisten und diejenigen wo ich noch Details erinnere so kurz wie möglich beschreiben):

Aug 2008 – gefährliche Körperverletzung

Ein Kollege hatte mir einen Schlagring gestohlen woraufhin ich bei ihm zuhause aufgekreuzt bin und Handgreiflichkeiten ausbrachen. Die Betreuer des Heims in dem er wohnte haben uns dann getrennt. Am Abend schlug er ein Treffen vor mit dem Vorwand den Schlagring zurück zu geben. Er kam mit zwei Freunden und ich hatte ein Deko-Samurai-schwert dabei. Es kam zu einer Schlägerei die von Anwohnern und der Polizei getrennt wurde.

#### Nov 2008 – Vergehen gegen das Waffengesetz

Ich weiß nicht mehr was da vorgefallen ist. Es könnte die Zeit gewesen sein, zu der wir Butterfly-messer aus dem Polen Urlaub mitgebracht und in der Schule verkauft haben.

#### Sep 2009 – Hausfriedensbruch

Ich und ein Freund haben an einem Sommernachmittag auf dem Güterbahnhof gespielt. Auf einem angrenzenden Firmengelände gab es einen unterirdischen Versorgungsschacht der ziemlich nah bei dem Wohnort meines Freundes endete. Diesen Schacht benutzten wir daher oft als Abkürzung um nicht um das Industriegebiet herum laufen zu müssen. An diesem Tag wollten wir wieder „unseren“ Schleichweg benutzen, wurden allerdings vom Sicherheitsdienst entdeckt. Wir schafften es den Schacht zu erreichen und hindurch zu krabbeln ohne erwischt zu werden, allerdings haben wir voller Stolz allen unseren Bekannten davon erzählt und wurden dadurch erwischt.

#### Jun 2010 – Gefährliche Körperverletzung

Zu der Zeit war ich erfolglos in ein Mädchen verliebt, welche mir von einem Typ erzählte, der sie in der Schule mobben würde. Der andere war ein Freund von mir mit dem ich über die Zeit den Kontakt verloren hatte. Um das Mädchen „zu rächen“, uns vor den anderen Leuten zu beweisen und auch weil der andere Typ öffentlich von unseren geheimen Hanfplantagen erzählte, sind ich und mein Bruder bei seiner Abschlussparty aufgetaucht. Wir haben ihn geschlagen, wobei er eine große Platzwunde unter dem Auge davontrug. Wenn ich mir eine meiner Taten herausuchen müsste tut mir diese am meisten leid, weil ich für nichts mit einen guten Freund gebrochen habe. Wir haben uns hinterher zum Glück ausgesprochen und unseren Frieden geschlossen.

#### Jun & Aug 2010 – zwei Fälle von gemeinschaftlichem Diebstahl

Fall 1 habe ich vergessen Nach einer Party zog ich mit einem Freund durch unser Dorf. Wir genossen die laue Sommernacht und nahmen uns vor irgendwelchen möglichst „actionreichen“ Mist zu bauen. In einem Vorgarten entdeckten wir eine Art Mini-GoKart welches wir aufbrachen und anschließend damit durch die Straßen fuhren. Dass das Gefährt dabei total kaputtging und die Kinder wohl ihr Lieblingsspielzeug verloren haben wir erst hinterher bedacht. Erwischt wurden wir, weil wir das GoKart am Ende des Abends einem Bekannten schenkten um ihn zu beeindrucken aber dieser Typ bei dem Versuch es zu verkaufen geschnappt wurde und uns verriet.

In Fall zwei war ich mit dem Abiturskurs auf Studienfahrt in München. Nach dem ersten Mal feiern in einer großen Stadt fanden ich und ein Freund uns betrunken am Bahnhof wieder und stahlen zwei Fahrräder um zurück zur Jugend Herberge zu fahren. Dabei wurden wir von der Polizei aufgegriffen und es wurde Atemalkohol festgestellt.

➔ 60 Sozialstunden

#### Aug 2010 Einfuhr, Handel und Konsum von Btm

Ich und mein Bruder nutzten das Schülerferienticket um mit dem Zug nach Holland zu fahren. Dort gingen wir in einen Coffeeshop, um Cannabis zu konsumieren. Mein Bruder deckte sich mit ca. 10 g ein und wir wurden an der Grenze erwischt. Zu der Zeit hatten ich und mein Bruder

nahe unserem Wohnort am Waldrand einige Hanfpflanzen angebaut. Ich dachte auf diese Weise das „große Geld“ verdienen zu können. Wir hatten die Idee wohl aus Spielfilmen, (dem Videospiel) GTA und weil im Bekanntenkreis viel Geld für Cannabis ausgegeben wurde. Außerdem hatte Grass anbauen einen gewissen coolness-Faktor. Wir haben regelmäßig Handyfotos von unseren Pflanzen bei den Kollegen rumgezeigt und wurden für unseren Erfolg mit den Pflanzen bewundert. Bevor mein Bruder am Ende der Saison die Ernte verkaufen konnte wurde sie allerdings von einem Bekannten gestohlen. Er wusste, dass wir die Cannabisblüten auf unserem Dachboden liegen hatten und hat sich Zugang zum Dachboden verschafft als ich nicht da war. Dieser Typ geriet auf dem Heimweg in eine Polizeikontrolle und gab zur Aussage, dass wir das Gras aus Holland im großen Stil importieren würden. Das ist allerdings nie passiert, wir hatten dieses Gerücht lediglich verbreitet um einen höheren Verkaufspreis erzielen zu können.

#### Sept 2010 – Diebstahl

Bevor der Typ unsere Ernte abgezogen hatte, hatten wir regen Kontakt. Er wollte u.a. von mir lernen wie man Gras anbaut und ich habe ihm meine Zuchtlampe ausgeliehen. Nach dem er die Ernte gestohlen hat und abgetaucht ist, bin ich nachts bei seiner Wohnung vorbei habe die Balkontür eingetreten und meine Sachen dort rausgeholt.

#### Mär 2011 – Verstoß gegen das Sprengstoffgesetz

Mein Abitur hatte den Schwerpunkt Naturwissenschaften und ich wollte irgendwas Praktisches mit dem Wissen aus meinem Chemie Leistungskurs anfangen. Also begann ich Sprengstoffe nach Anleitungen aus dem Internet zu synthetisieren. Meine Freunde waren davon sehr beeindruckt aber wir haben sehr kleine Mengen hergestellt und nie etwas in die Luft gejagt. Da mein Bruder Cannabis im Keller anbaute gab es bei uns eine Razzia bei welcher eine kleine Menge Schwarzpulver in meinem Labor gefunden wurde.

#### Jul 2011 – gemeinschaftlicher Diebstahl

~~Seit Akteneinsicht weiss ich, dass diese Sache mit dem GoKart Juni 2010 war. Nach einer Party zog ich mit einem Freund durch unser Dorf. Wir genossen die laue Sommernacht und nahmen uns vor irgendwelchen möglichst „actionreichen“ Mist zu bauen. In einem Vorgarten entdeckten wir eine Art Mini-GoKart welches wir aufbrachen und anschließend damit durch die Straßen fahren. Dass das Gefährt dabei total kaputtging und die Kinder wohl ihr Lieblingsspielzeug verloren haben wir erst hinterher bedacht. Erwischt wurden wir, weil wir das GoKart am Ende des Abends einem Bekannten schenkten um ihn zu beeindrucken aber dieser Typ bei dem Versuch es zu verkaufen geschnappt wurde und uns verriet.~~

An diesem Tag sind wir zum ersten Mal in die örtliche Schule eingebrochen. Wir sind durch irgendein Kellerfenster reingekommen und haben dann ziellos im Gebäude Türen aufgebrochen. Wir haben uns bei solchen - „Aktionen“ wie wir das nannten - immer vorgestellt wertvolle Sachen zu finden, die wir anschließend verkaufen würden, obwohl das bei keinem der vielen Einbrüche der Fall war. Ich glaube in Wahrheit habe ich das gemacht, weil es mir einen riesen Adrenalin-Kick gegeben hat.

#### Aug 2011 – besonders schwerer Diebstahl

Nach einer Hausparty bei mir war mir und einem Freund langweilig. Er erzählte von seinem ehemaligen Schuldirektor der ihn mehrmals bestraft hatte und dem er es irgendwie „heimzahlen“ wolle. Es entstand der Plan in die Schule einzubrechen, sein Büro zu verwüsten und im Sekretariat die Portokasse zu entwenden. Mit Stemmeisen, Gummihandschuhen und maskiert führten wir diesen Plan durch. Erwischt wurden wir, weil wir uns unter Freunden mit der Tat brüsteten und diese es weitererzählten.

#### Mär 2012 – gefährliche Körperverletzung

In meinen ersten Semesterferien besuchte ich meine Freunde von zu Hause und wir grillten an einem Teich. Ein Freund der später kam erzählte uns, dass er auf dem Weg zu uns von einer anderen Gruppe von Jugendlichen beschimpft und bedroht worden war. Nach dem Grillen trafen wir am Heimweg noch einmal auf die andere Gruppe und eine Schlägerei brach aus. Der größte Typ der anderen Gruppe griff meinen kleinen Bruder an, der stand etwas abseits. Ab dem Moment erinnere ich nichts mehr, es steht allerdings in der Akte, dass ich diesen andern Typ massiv angegriffen habe. Ich soll ihn zu Boden geschlagen und weiter getreten haben.

#### **Was hätte passieren können bei den jeweiligen Delikten?**

Bei der Sache mit dem Samurai-schwert hätten Leute ernsthaft verletzt werden können, vor allem weil die anderen Leute auch bewaffnet waren. Bei Straßenschlägereien ist die große Gefahr die Unberechenbarkeit dieser Situationen. Es kommt oft genug vor, dass unbeteiligte Zuschauer plötzlich Partei ergreifen und einen von hinten zu Boden treten. Auch können im Falle eines KO's Todesfälle eintreten, wenn derjenige mit dem Kopf auf hartem Bodens aufschlägt.

Inzwischen weiss ich, dass in Schächten und Stollen immer Erstickungsgefahr durch Sauerstoffmangel herrscht. Dementsprechend hätten unsere Spielereien auf dem Industriegelände sogar tödlich ausgehen können.

Betrunken Fahrrad zu fahren kann zu schweren Verletzungen führen. Mein älterer Bruder hat ein Alkoholproblem und wurde einmal von Sanitätern aus seiner eigenen Blutlache gerettet, weil er betrunken mit dem Fahrrad gestürzt ist. Die Narben über der Augenbraue hat er heute noch.

Viele Leute die längere Zeit mit Sprengstoff zu tun haben erkennt man daran, dass sie nicht mehr alle zehn Finger haben.

#### **Was ist ihrer Meinung nach im Straßenverkehr besonders wichtig?**

Ich bin Ingenieur und laut eines unserer Professoren sterben in der chemischen Industrie Jährlich genauso viele Menschen wie im Straßenverkehr: ca 4 000 Tote. Das schlimme ist, dass die meisten Unfälle aufgrund von menschlichem Versagen geschehen also durch besseres Verhalten verhindert werden könnten. Sicherheit für alle beteiligten, insbesondere mich, meine Frau und ab Oktober auch für meine Tochter sind für mich das wichtigste im Straßenverkehr. Das erfordert dementsprechend korrektes Verhalte von allen Verkehrsteilnehmern.

# Warum ist es passiert?

(2. Teil - soll die Motive erklären, warum alles so gekommen ist)

## **Warum konnten so viele Verstöße zusammenkommen/ haben sie sich immer wieder so verhalten?**

Ich habe nie ernsthafte Konsequenzen für mein Verhalten erlebt. Die paar Sozialstunden waren nervig und eine Geldstrafe zu bezahlen war auch nicht schön. Aber nach einigen Wochen oder Monaten der Reue juckte uns dann doch wieder das Fell. Wir hatten immer aus irgendeinem Grund das Bedürfnis unsere früheren Aktionen noch zu toppen und noch mehr Adrenalin raus zu holen oder einfach die Jungs mit den krassesten Aktionen zu sein. Es hat unglaublich Spaß gemacht sich zu beweisen. Da ich damals in meinem Gymnasium keine Freunde hatte waren mir diese anderen Jugendlichen extrem wichtig. Ich und eigentlich wir alle waren verunsicherte Heranwachsende, wollten anerkannt werden und irgendwoher das Gefühl bekommen, dass wir etwas „draufhaben“. Manche haben ständig an ihren Mofas rumgeschraubt oder versucht Rapper zu werden und wir wollten das Image der harten Typen mit den coolsten Einbrüchen erzeugen.

## **Wie war Ihre Gefühlslage bei diesen Delikten, (während des Deliktes, bevor Ihr ermittelt wurdet)**

Wie gesagt hatten wir Spaß. Wir haben uns super schlau gefühlt, wenn wir uns Fluchtwege ausgedacht haben oder wenn die Polizei uns mit Suchscheinwerfern auf den Fersen war ohne uns zu fangen.

## **Was haben Sie als Ursache für die Verstöße herausgefunden, hatten Sie dabei Hilfe?**

Vor allem mangelndes Selbstwertgefühl, keinen eigenen Lebensentwurf oder Perspektive. Wir waren super hungrig nach Anerkennung und wussten gleichzeitig überhaupt nicht was wir mit uns anfangen sollten. Im Laufe meines Studiums habe ich mehr und mehr über selbst-management, Motivation, Disziplin gelernt. Ich habe Seminare über Meditation besucht, mich ein bisschen mit buddhistischen Ideen beschäftigt und Interesse für Philosophen wie z.B. Seneca entwickelt. Informationen zur Persönlichkeitsentwicklung habe ich hauptsächlich gelesen um mehr Erfolg mit Frauen zu haben, aber auch diese Selbstreflexionen haben mir auf meinem Weg geholfen. Andere, professionelle Hilfe habe ich nie gesucht, aber rückblickend und wenn ich heute andere Jugendliche beobachte fallen mir die Muster auf in denen wir damals agiert haben.

## **Wie haben sie auf das Verhalten der Polizei reagiert?**

Ich habe mich hauptsächlich damit beschäftigt wie ich der Polizei ein Schnippchen schlagen könnte. Wir haben uns mit unseren Freunden getroffen und Aussagen abgesprochen, wenn wir irgendwo vorgeladen wurden. Wir waren der Meinung wir könnten die Fahnder kinderleicht austricksen, weil so viele unserer Vergehen nicht erfasst wurden.

### **Was hatten sie sich vorgenommen, um keine Verkehrsünden kriminellen Delikte zu begehen?**

Wir hatten uns nach Vorladungen oder während Ermittlungen geschworen „das war das letzte Ding, wir reißen uns in Zukunft zusammen“. Nachdem die Strafen vorbei waren und einige Zeit ins Land gegangen war haben wir uns vorgenommen in Zukunft vorsichtiger vor zu gehen, wenn wir Mist bauen wollen.

### **Warum konnten sie ihre guten Vorsätze nicht einhalten?**

Da Ich weder andere Hobbies, noch andere Freunde gefunden hatte und meine Selbstwertprobleme auch nicht gelöst waren kehrte ich natürlich immer zu alten Mustern zurück.

### **Wie hat Ihr Umfeld auf Ihr Verhalten reagiert?**

Meine Mutter war schockiert wenn wieder ein Brief von der Polizei ins Haus kam oder hat ein großes Drama gemacht, wenn wir nach Bier gerochen haben. Anstatt zu versuchen die Situation zu beeinflussen hat sie mein Verhalten darauf geschoben, dass wir die Wochenenden bei unserem Vater verbringen. Mein Vater war zwar wütend über unsere Eskapaden aber er war immer der Meinung es würde sich schon irgendwann von selbst ergeben. Einige meiner Freunde haben uns für unser Verhalten respektiert, andere haben sich auch abgewandt, weil sie uns zu kriminell fanden.

## **Wieso passiert es nicht wieder?**

(3. Teil - Hier kommt alles rein, was als Änderung gegenüber vorher durchgehen kann. Dieser Teil sollte so lang sein wie 1. + 2. zusammen)

### **Was haben Sie an Änderungen unternommen und was war der Anlass?**

Es hat bei mir nie ein abruptes Umdenken gegeben. Nach meinem Abi wurde ich vom Sozialamt vor die Wahl gestellt etwas zu studieren oder in eine Arbeitsbeschaffungsmaßnahme gesteckt zu werden. Daher begann ich mein Studium Verfahrenstechnik & Chemie-Ingenieurwesen. In diesem Studium hat mich auf einmal eine unglaubliche Motivation und Zielstrebigkeit gepackt. Ich wusste erstens, dass ab jetzt ich allein für meinen Werdegang verantwortlich war aber auf der anderen Seite auch, dass ich alle Chancen der Welt hatte und ich sie nur ergreifen musste. Da BAföG nur 3 Jahre gezahlt wird und ich danach hohe Schulden haben würde, wusste ich, dass es kein Zurück gab und ich dieses Studium so schnell schaffen musste. Auch top Noten sind in unserer Branche wichtig, da der Wettbewerb sehr stark ist.

Ich habe dann geschafft was nur die wenigsten geschafft haben: Ich habe meinen Bachelor in Normzeit abgeschlossen und wurde aufgrund meiner Leistungen sogar für ein Stipendium empfohlen. Zusätzlich zum Standard Kurrikulum habe ich ein Semester in der Türkei studiert, in einem mehrmonatigen Industriepaktikum einen Prototypen für die Produktion vorbereitet und optimiert. Ich habe in der ganzen Zeit viele Studenten aus der ganzen Welt getroffen, andere Kulturen kennen gelernt und über

den Tellerrand geschaut. Das Dorf aus dem ich gekommen bin und die alten Freunde hatte ich über dies mehr oder weniger vergessen. Zum einen weil das Studium zu Zeitaufwändig war um mehr als 3 Mal Jährlich nach Hause zu fahren und zum anderen weil ich gemerkt habe, dass diese Sorte Leute mich total runterziehen. Ich habe in meinem Studienort genau solche Leute getroffen wie ich sie zu Hause früher hatte: ohne Arbeit, perspektive aber mit kriminellem Verhalten und Drogengebrauch. **Als mir klargeworden ist, dass diese Jungs auch in 10 Jahren noch am Busbahnhof abhängen würden, habe ich schlagartig entschieden, dass ich nicht dazu gehören will.** ~~Die zu sehen während ich mich jeden Tag versuche nach oben durch zu beißen hat mich richtig angewidert.~~ Ich habe richtig Angst bekommen wieder so zu werden wie früher und meine Chance auf einen ~~wohlhabenden Lebensstil~~ **finanziell abgesichertes Leben** zu verpassen.

Inzwischen bin ich mit meinem Master Studium fast fertig. Ich habe vor 3 Jahren im Studium meine jetzige Frau kennen gelernt, und wir erwarten im Oktober unsere erste Tochter. Ich habe gerade ein Jahr in China studiert, dort einen weiteren Masterstudiengang absolviert. Ich spreche inzwischen fließend Englisch und Chinesisch und habe so viel über andere Kulturen, respektvolles Miteinander und mich selbst gelernt. Ich gehe auch einigen Hobbies nach, zum Beispiel trainiere ich eine Uni-Sportgruppe in der ich Kampfsport unterrichte. Das zusammen mit der Mediation hilft mir Stress abzubauen und ich gehe sehr darin auf anderen zu sportlichen Fortschritten zu verhelfen.

#### **Wer hat Ihnen dabei wie geholfen?**

~~Der Druck von der Uni, vom BAFÖG-Amt und~~ **Durch das anspruchsvolle Studium welches ich im BAFÖG Zeitraum abschließen wollte, habe ich automatisch „vergessen“ an meine alten Freunde zu denken. Vor allem** mein Traum vom sozioökonomischen Aufstieg **hat mich für die Uni motiviert.**

#### **Wie empfinden sie diese Änderungen?**

Ich liebe mein jetziges Leben und ich will nie wieder zurück.

#### **Wie reagiert Ihr Umfeld auf diese Änderungen?**

Meine Familie ist total Stolz auf mich, meine früheren Freunde haben keine Ahnung was ich tue weil sie auf jeden Fall sehr weit weg sind von mir und meine jetzigen Freunde haben keine Ahnung was ich früher gemacht habe.

#### **Gibt es negative Rückmeldungen zu Ihrem jetzigen Leben?**

Nein.

#### **Welche Einstellung zur Verkehrssicherheit haben sie heute und was ist daran neu?**

In China bin ich täglich Elektrozweirad gefahren, dafür braucht man dort keinen Führerschein. Dort sind Verkehrsregeln entweder nicht existent oder sie werden konsequent von allen Verkehrsteilnehmern ignoriert. Aufgrund dieses Verhaltens habe ich mindestens wöchentlich gesehen

wie Radfahrer auf der Straße lagen, weil sie von Autos erfasst wurden oder reiche junge Chinesen ihre Neuwagen gecrasht haben bei dem Versuch die Vorfahrt zu erzwingen. Egal ob ich als Ingenieur in der Produktion Verhaltensregeln durchsetze oder im Straßenverkehr teilnehme, ich bin mir der Relevanz von Sicherheit bewusst.

Meine Hauptziele in Bezug auf Verkehrsverhalten sind vorausschauendes Fahren, mich ohne Ablenkung auf das aktuelle Verkehrsgeschehen zu fokussieren und einen kühlen Kopf zu bewahren.

### **Was wollen sie konkret tun, damit sie ihre Vorsätze einhalten können?**

Vorrausschauendes Fahren ist eine Gewohnheit die wie jede andere trainiert werden muss. Dieser Gewöhnung werde ich mich nach bestandener MPU in meinem Fahrtraining widmen.

Um hinter dem Steuer gedanklich im hier und jetzt zu bleiben helfen mir die Verhaltensweisen die es mir erlaubt haben jahrelang fokussiert und ohne Ablenkungen nachzugeben zu studieren. Meditation ist auch eine Art Mentaltraining, welches meinen Vorsatz unterstützt.

Emotionen egal ob positiver oder negativer Art gehören zum Mensch sein dazu und lassen sich nicht abschalten. Allerdings weiss ich, dass ich besonders gereizt reagiere, wenn ich nichts gegessen habe. Dementsprechend sollte ich mir besonders meiner Lage bewusstwerden, wenn ich hungrig ins Auto steige. Atemtechniken helfen mir auch oft Wut zu kontrollieren.

### **Was könnte ihre guten Vorsätze wieder zum Scheitern bringen?**

Auch wenn ich mich in der Zwischenzeit sehr viel weiterentwickelt habe, wird es immer Situationen geben wo ich mich beweisen will oder mit Menschen im Auto sitze von denen ich mir Anerkennung erhoffe oder die mich reizen. Durch solche Einflussfaktoren könnte es passieren, dass ich mich fahrlässig oder rücksichtslos im Verkehr verhalte.

### **Wie wollen Sie einen beginnenden Rückfall erkennen?**

Ich kenne sehr gut die körperlichen Reaktionen, die mit bestimmten emotionalen Zuständen einhergehen. Sei es der Klos im Hals und ein flauer Magen, wenn ich mich nicht akzeptiert fühle oder die pochenden Schläfen und das brausen im Ohr wenn ich wütend bin – diese Körperreaktionen sind Indikatoren auf die ich hören muss.

### **Was wollen Sie unternehmen, wenn Sie einen Rückfall bemerken?**

Als erstes werden Leute mit denen ich mich nicht wohl fühle nicht in meinem Auto mitgenommen und ich weiss, dass ich jederzeit das Recht habe ungehobelte Mitfahrer an der nächsten Bushaltestelle abzusetzen. Abweichungen von meinen guten Vorsätzen kann ich auch sehr gut vorbeugen, indem ich immer sicherstelle, dass ich mich selbst gut versorge. So lange ich mich wohl in meiner Haut fühle, werde ich auch nicht so leicht von meinen Emotionen übernommen und behalte eine bessere Selbstreflexion.