



Geteilte Aufmerksamkeit

Möglicherweise haben Sie ein Problem mit der geteilten Aufmerksamkeit, d. h. der Fähigkeit, zwei Dingen gleichzeitig Ihre Aufmerksamkeit zu widmen. Das äussert sich im Strassenverkehr dadurch, dass es Ihnen beispielsweise schwerfällt, Ihre Fahrgeschwindigkeit und gleichzeitig andere Verkehrsteilnehmer im Blick zu behalten. Studien zeigen, dass Aufgaben wie Auto fahren, welche geteilte Aufmerksamkeit erfordern, mit zunehmendem Alter schwieriger werden. Im normalen Strassenverkehr müssen wir gleichzeitig auf mehrere Dinge achten. Das wird umso schwerer, je mehr der Fahrer durch Einflüsse innerhalb oder ausserhalb des Autos abgelenkt wird.

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihre geistigen Fähigkeiten zu testen.
- Versuchen Sie jegliche Ablenkung im Auto zu vermeiden (z. B. Sprechen mit Mitfahrern, Radiosender wechseln oder Telefonieren).
- Fahren Sie, wenn weniger äussere Ablenkungen zu erwarten sind (also z. B. nicht bei schlechtem Wetter).
- Planen Sie Ihre Fahrt bereits im Vorfeld.
- Bitten Sie Ihren Beifahrer, Ihnen zu helfen, den richtigen Weg zu finden.
- Vermeiden Sie unbekannte Strecken.
- Fahren Sie möglichst nicht zu Zeiten mit hohem Verkehrsaufkommen.