

Jörg Weymann, VDV-Akademie

# Stress vermindern Notfälle meistern

2. WELLE

Was hilft bei Stress?

Evakuierung  
von Bussen

5

VOGEL  
VERLAG HEINRICH VOGEL

VDV Akademie

WEITERBILDUNG BUS

TRAINING - HANDBUCH

2. WELLE

Jörg Weymann, VDV-Akademie

# Stress vermindern, Notfälle meistern

- Was hilft bei Stress?
- Evakuierung von Bussen

5

**VOGEL**  
VERLAG HEINRICH VOGEL

**VDV** Akademie

WEITERBILDUNG BUS

T R A I N E R - H A N D B U C H

© 2013 Verlag Heinrich Vogel  
In der Springer Fachmedien München  
GmbH,  
Aschauer Str. 30, 81549 München

Springer Fachmedien ist Teil der  
Fachverlagsgruppe Springer Science  
+ Business Media

1. Auflage 2013  
Stand: 12/2013

**Herausgeber:** VDV-Akademie e.V.

**Autoren:** Jörg Weymann, VDV-Akademie

**Bildnachweis:** Archiv Verlag Heinrich  
Vogel, dpa Picture-Alliance GmbH,  
Fotolia, Münchner Verkehrsgesellschaft  
mbH, Statistisches Bundesamt, Stone-  
ridge/MOTOMETER, Verwaltungs-Berufs-  
genossenschaft (VBG), Jörg Weymann

**Illustrationen:** Hendrik Kranenberg

**Umschlaggestaltung:** Grafik-d-design,  
Weissach

**Layout und Satz:** Uhl + Massopust, Aalen

**Lektorat:** Attila Tröber

**Druck:** KESSLER Druck+Medien, Bobingen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile  
ist urheberrechtlich geschützt. Jede Ver-  
wertung außerhalb der engen Grenzen  
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zu-  
stimmung des Verlages unzulässig und  
strafbar. Das gilt insbesondere für Ver-  
vielfältigungen, Übersetzungen, Mikrover-  
filmungen und die Einspeicherung und  
Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Das Werk ist mit größter Sorgfalt erarbei-  
tet worden. Eine rechtliche Gewähr für die  
Richtigkeit der einzelnen Angaben kann  
jedoch nicht übernommen werden.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Fol-  
genden die männliche Form (z. B. Fahrer)  
verwendet. Alle personenbezogenen Aus-  
sagen gelten jedoch stets für Männer und  
Frauen gleichermaßen.

ISBN 978-3-574-24830-6

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Gesundheit erhalten (Jörg Weymann)</b> .....	<b>7</b>
1.1 Belastung und Beanspruchung am Arbeitsplatz .....	7
1.2 Sitzen – aber richtig! .....	18
1.3 Der Rücken lebt von der Bewegung .....	26
1.4 Heben und Tragen – eine Last für den Rücken! .....	32
<b>2. Stress – Bedeutung, Folgen und Bewältigungsstrategien</b> (VDV-Akademie) .....	<b>38</b>
2.1 Was bedeutet Stress? .....	38
2.2 Stress und seine Folgen .....	43
2.3 Stressbewältigung .....	51
<b>3. Risiko erkennen – Arbeitsunfälle vermeiden (Jörg Weymann) ..</b>	<b>62</b>
3.1 Verkehrsunfälle haben viele Ursachen .....	62
3.2 Unfälle in der Statistik .....	71
3.3 Arbeitsunfälle in Reise- und Linienbussen .....	76
<b>4. Gefahrensituationen beherrschen (Jörg Weymann) .....</b>	<b>85</b>
4.1 Im Ernstfall – Sicherheitsausrüstung im Bus .....	85
4.2 Auf Pannen und Notfälle vorbereitet sein .....	93
4.3 Richtiges Handeln bei Pannen und Notfällen .....	100
4.4 Kommunikation mit der Leitstelle und Durchsagen an Fahrgäste .....	116
<b>5. Lösungen zum Wissens-Check .....</b>	<b>131</b>
<b>6. Vorschlag für den Ablauf des Moduls .....</b>	<b>136</b>

## Liebe Trainer, Fahrlehrer und Ausbilder,


seit Einführung der Weiterbildung und Grundqualifikation der gewerblich tätigen Busfahrer in Deutschland sind inzwischen viele Jahre vergangen. Eine große Zahl an Busfahrern hat bereits 5 Weiterbildungstage/Module absolviert. Daher stellt sich die Frage: **Was tun in der 2. Welle?**

Mit zweiter Welle meinen wir den zweiten Zyklus der Weiterbildung für die Busfahrer. Wir haben Ihnen mit den neuen Modulen der zweiten Welle ein komplett neues Medienpaket gestaltet.

Worin bestehen die Unterschiede zur ersten Runde der Weiterbildung?

- **Neue Themen** in den Modulen – in Modul 5: Busevakuierung
- **Neue Gewichtung** der Inhalte in den Modulen – in Modul 5: Fokus auf die Folgen und die Bewältigung von Stress
- **Neuer didaktischer Ansatz:** Ausgangspunkt ist zumeist eine Alltags-/ Fallsituation, die nachfolgend behandelt und mit Lösungsansätzen dargestellt wird, um möglichst praxisnahe Schulungen zu gewährleisten – in Modul 5: Darstellung verschiedener Pannen- und Unfallszenarien
- **Stärkere Aktivierung der Teilnehmer** durch Übungen und gemeinsames Erarbeiten der Inhalte, um die Anwendung des Erlernten zu fördern – in Modul 5: z. B. Postkarten-Übung

Und für Sie als Trainer zusätzlich:

- Klare **Vorstrukturierung des Schulungstages** inkl. Zeitablauf
- **Detaillierte Erläuterungen** zu Lernzielen, Übungen, Abläufen und Methodik
- Alle Trainer-Inhalte sind gekennzeichnet durch 
- **Verzahnung mit PC-Professional:** Hinweise zu den Highlights und wie Sie diese einsetzen können
- **Verknüpfung mit dem Arbeits- und Lehrbuch:** Einsatzmöglichkeiten im Unterricht selbst und darüber hinaus werden beschrieben
- **Verschiedene Übungsformen** für unterschiedliche Gruppengrößen und individuelle Vermittlungsmethoden

Für Anregungen und Hinweise sind wir jederzeit dankbar: Schreiben Sie uns einfach eine Mail an: [inhalte-eu-bkf@springer.com](mailto:inhalte-eu-bkf@springer.com)

Wir wünschen Ihnen eine gelungene und interessante 2. Welle!

Ihr Verlag Heinrich Vogel

## Symbolerläuterung

	Ziel		Ablauf
	Lehrzeitangabe		Fazit

## Ziele des Moduls

Mit dem Modul „Stress vermindern, Notfälle meistern“ werden folgende Ziele erreicht und Kenntnisbereiche abgedeckt:

- Sensibilisierung in Bezug auf Risiken des Straßenverkehrs und Arbeitsunfälle (vgl. Anlage 1 BKrFQV, Nr. 3.1)
- Fähigkeit, Gesundheitsschäden vorzubeugen (vgl. BKrFQV, Nr. 3.3)
- Sensibilisierung für die Bedeutung einer guten körperlichen und geistigen Verfassung (BKrFQV, Nr. 3.4)
- Fähigkeit zu richtiger Einschätzung der Lage bei Notfällen – Verhalten in Notfällen (BKrFQV, Nr. 3.5)

## Musterbescheinigung zu diesem Modul

Ausbildungsstätte  
Mustermann  
Musterstraße 1  
12345 Musterstadt

Musterstadt \_\_\_\_\_, den 07.12.2013  
Ort Datum

### Bescheinigung über die Teilnahme an einer Weiterbildung gemäß § 5 des Berufskraftfahrer- Qualifikations-Gesetzes (BKrFQG) i.V.m. § 4 der Berufskraftfahrer-Qualifikations-Verordnung (BKrFQV)

Güterkraftverkehr \*)

Personenverkehr \*)

Herr/Frau

Manfred, Mustermann geb. am: 01.01.1979 in Musterstadt  
Vorname, Name

Musterstraße 1, 12345 Musterstadt  
Wohnanschrift

\*) Zutreffendes bitte ankreuzen

hat in der Zeit vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ an einer mehrtägigen Weiterbildung mit  
\_\_\_\_\_ Stunden (mindestens 35 Ausbildungsstunden zu je 60 Minuten) \*)

hat am 07.12.2013 an einer Weiterbildung mit 7 Stunden (mindestens 7  
Ausbildungsstunden zu je 60 Minuten) \*)

mit folgenden Zielen gemäß Anlage 1 zu § 4 Abs. 1 BKrFQV teilgenommen:

- Kenntnisbereich 1** Verbesserung des rationellen Fahrverhaltens auf der Grundlage der Sicherheitsregeln \*)  
 1.1  1.2  1.3 \*\*)  
 nur Fahrerlaubnisklassen C1, C1E, C, CE  1.4  
 nur Fahrerlaubnisklassen D1, D1E, D, DE  1.5  1.6
- Kenntnisbereich 2** Anwendung der Vorschriften \*) \*\*) ankreuzen wahlweise möglich  
 2.1 \*\*)  2.2  
 nur Fahrerlaubnisklassen C1, C1E, C, CE  2.3  
 nur Fahrerlaubnisklassen D1, D1E, D, DE
- Kenntnisbereich 3** Gesundheit, Verkehrs- und Umweltsicherheit, Dienstleistung, Logistik \*)  
 3.1  3.2  3.3  3.4  3.5  3.6 \*\*)  3.7  
 nur Fahrerlaubnisklassen C1, C1E, C, CE  3.8  
 nur Fahrerlaubnisklassen D1, D1E, D, DE

Hier bitte Angaben zur Ausbildungsstätte (s. Rückseite) eintragen.



Peter Berufskraftfahrerzentrum

Unterschrift Inhaber/in Ausbildungsstätte  
Stempel

Karl Ausbilder

Unterschrift Ausbilder/in

Verteiler: Original und eine Kopie Teilnehmer/in  
Eine Kopie Ausbildungsstätte

Bitte beachten: Das Ankreuzen der Ziele innerhalb der Kenntnisbereiche ist nicht in jedem Bundesland erforderlich!

# 1 Gesundheit erhalten

## 1.1 Belastung und Beanspruchung am Arbeitsplatz



Sie kennen die Belastungen/Beanspruchung am Arbeitsplatz und wissen, wie Sie entsprechend handeln können.



TRAINER

ca. 20 Minuten



TRAINER

Der Abschnitt basiert auf dem arbeitswissenschaftlichen Belastungs-Beanspruchungs-Konzept, das 1984 von Prof. W. Rohmert veröffentlicht wurde. Anforderungen der Tätigkeit stellen Belastungen dar, die dann zu Beanspruchungen der Menschen an ihrem Arbeitsplatz führen. Die Teilnehmer (Tn) erarbeiten die Belastungen auf Grundlage der eigenen Erfahrung und ordnen sie unterschiedlichen Kategorien zu. Damit wird die Arbeitssituation transparenter und für die Tn einsichtig.

TRAINER

AUFGABE + LÖSUNG

**Ihre Tätigkeit als Fahrer von Reisebussen oder Linienbussen im ÖPNV ist vielfältig, abwechslungsreich und anstrengend. Kreuzen Sie nachfolgend die Begriffe an, die Ihnen zuerst und spontan einfallen, wenn Sie an Ihre Arbeit denken:**



© VBG

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Abwechslung | <input type="checkbox"/> Anstrengung |
| <input type="checkbox"/> Anregung    | <input type="checkbox"/> Freude      |
| <input type="checkbox"/> Aufregung   | <input type="checkbox"/> Konflikte   |
| <input type="checkbox"/> Stress      |                                      |



Die Aufgabe soll den emotionalen Bezug der Teilnehmer zu ihrer Tätigkeit herstellen. Richtige oder falsche Antworten gibt es hier nicht. Die Antworten hängen lediglich von der Einstellung des Tn ab. Allerdings gibt es Antworten mit positiver Einstellung (Freude, Abwechslung, Anregung) bzw. welche mit eher negativer Einstellung (Konflikte, Stress, Aufregung). Lassen Sie den Tn ein paar Minuten Zeit, die Aufgabe durchzulesen und dann anzukreuzen. Versuchen Sie anschließend im Gespräch durch Fragen ein Stimmungsbild herzustellen. Thematisieren Sie die Vielfältigkeit der Tätigkeit und die unterschiedlichen Anforderungen.

Diese Frage ist nur sehr individuell von Ihnen zu beantworten und es ist zu hoffen, dass Sie nicht nur Begriffe angekreuzt haben, die mit negativen Gefühlen verbunden sind.

Mit Ihren Arbeitsbelastungen und Beanspruchungen werden wir uns jetzt genauer beschäftigen.

Die Arbeitsbelastung in der täglichen Arbeitswelt und die Wirkung auf den Menschen lassen sich mit dem weit verbreiteten und leicht verständlichen Belastungs-Beanspruchungs-Konzept darstellen. Dieses Konzept kann auch sehr gut auf Ihre Arbeitssituation angewendet werden. Sie werden sich leichter darüber klar, was Sie persönlich beansprucht. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um über Verbesserungen nachzudenken.

## TRAINER

## HINTERGRUNDWISSEN

Das Belastungs-Beanspruchungs-Konzept wurde Mitte der 80er Jahre von Arbeitswissenschaftlern entwickelt. Es ist ein einfaches und verständliches Konzept, um eine Arbeitssituation transparent zu machen. Damit wird ein Zusammenhang zwischen Ursachen, die in ihrer Summe als Belastung bezeichnet werden, und deren Wirkung auf den individuellen Menschen, die als Beanspruchung auftritt, hergestellt (siehe Abb. 6–7). Die Beanspruchung beschreibt die individuelle Reaktion des Menschen auf die gegebene Belastung. Diese Reaktion kann sich in der Veränderung körperlicher Funktionen zeigen, z.B. Beeinflussung der Herzschlagfrequenz, des Blutdrucks und der Gefühle oder Stimmung.

Belastungen sind zunächst neutral zu sehen und beschreiben die vorhandene Situation. Psychische Belastungen durch Stressoren werden ebenso erfasst, wie messbare physikalische Belastungen, z.B. Lärm oder Vibrationen.

Hier werden primär Arbeitsbelastung und Arbeitsbeanspruchung thematisiert. Persönliche Belastungen aus dem privaten Umfeld, die im Einzelfall erheblich sein können und gleichermaßen mitwirken, entziehen sich verständlicherweise der Beschreibung. Sie sind auch gar nicht oder zumindest nur im geringen Umfang vom Arbeitgeber zu beeinflussen.

Das Konzept verwendet mit Belastung und Beanspruchung zwei Begriffe, die im Sprachgebrauch sehr ähnlich benutzt werden. Sie müssen aber diese Begriffe sorgfältig unterscheiden.

## TRAINER

## UNTERRICHTS-TIPP

Erläutern Sie den Teilnehmern, wozu das Konzept eingesetzt wird. Die Fahrer sollen die auf sie wirkenden Belastungen zusammenstellen und sich somit bewusst werden, was auf sie einwirkt. Die Begriffe Belastung und Beanspruchung werden nachfolgend noch erklärt.