



13. März 2019

Pendeln ohne großen Frust und Stress

Anmoderationsvorschlag:

Da der Wohnraum in den Städten immer teurer wird, ziehen viel von uns ins Umland und fahren täglich mit dem Auto oder der Bahn zur Arbeit. Marco Chwalek hat für uns nachgefragt, wie man Stress und Frust beim Pendeln verringern kann:

Sprecher: Jeden Morgen das Gleiche: Man kommt genervt, gestresst oder abgehetzt am Arbeitsplatz an. Muss nicht sein, erklärt TÜV SÜD-Expertin Andrea Häußler und hat Tipps, wie man stressfreier fahren kann:

O-Ton Andrea Häußler: 17 Sekunden

„Zeitpuffer einbauen. Das schont Nerven bei Staus, schlechtem Wetter oder der Parkplatzsuche. Immer mit unvorhergesehenen Dingen rechnen, neue Baustellen, Unfälle, Streiks. Fahrgemeinschaften mindern zudem Stress, da sich die Fahrer abwechseln können.“

Sprecher: Viele von uns sind auf dem täglichen Weg zur Arbeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs. Wie kann man hier den Stress minimieren?

O-Ton Andrea Häußler: 13 Sekunden

„Fahrten mit Bus und Bahn schonen die Umwelt und sind meist besser planbar. Dabei ist es oft sinnvoll, Strecken ohne Umsteigen zu wählen, auch wenn sie länger sind. Dadurch entfällt die Sorge, um den Anschluss.“

Sprecher: Stop-and-go oder volle Züge sind für Pendler ein Ärgernis. Was kann man noch tun, um nicht genervt am Arbeitsplatz anzukommen?

O-Ton Andrea Häußler: 17 Sekunden

„Öffentlicher Nahverkehr hat den Vorteil, dass man lesen oder auch schon arbeiten kann. Es lohnt sich mal nachzufragen, ob der Arbeitgeber diese Arbeitszeit dem Zeitkonto gutschreibt. Im Auto Musik, Hörbücher oder Podcasts hören. Trägt zur Entspannung bei.“

Abmoderationsvorschlag: Wer die Fahrtzeit für sich nutzt, kommt zufriedener zur Arbeit, rät TÜV SÜD.

FÜR DIE REDAKTEURE:

Ein extra Service für Sie: Den dazugehörigen Podcast finden Sie auf der Homepage von TÜV SÜD.

www.tuev-sued.de/audio-pr.

Pressekontakt:

Vincenzo Lucà TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 16 67 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail vincenzo.luca@tuev-sued.de Internet www.tuev-sued.de
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 24.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. www.tuev-sued.de