RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Affirmationen: Wann positive Sätze helfen und wann sie nach hinten losgehen

Das kleine Koalamädchen piekst mit dem Eukalyptuszweigchen so lange im Ohr, bis das Hirn merkt, dass ein Satz nur wirkt, wenn man ihn selbst glauben kann.

Affirmationen wirken am besten, wenn der Satz glaubwürdig für dich klingt – zu große Behauptungen können bei Menschen mit wenig Selbstvertrauen sogar die Stimmung verschlechtern. Das zeigte eine viel zitierte Studie von Wood und Kollegen (2009).

Von Irene Seidler (Kurven-Räubertochter), Motorrad- und Mentaltrainerin · Stand: November 2026

Was die Forschung zeigt

- Positive Selbstaussagen verbesserten die Stimmung bei Menschen mit hohem Selbstwert, bei Menschen mit niedrigem Selbstwert verschlechterten sie sich eher (Wood et al., 2009).
- Der Grund: Ein Satz, der dem eigenen Erleben stark widerspricht, löst innerlich Widerspruch aus.
- Realistische, handlungsnahe Sätze scheinen besser zu funktionieren als überzogene.

So formulierst du glaubwürdige Sätze

Eher ungünstig	Eher hilfreich
„Ich bin der beste Fahrer der Welt.“	„Ich fahre Schritt für Schritt sicherer.“
„Ich habe nie Angst.“	„Angst darf da sein, und ich fahre trotzdem ruhig weiter.“
„Ich schaffe alles.“	„Ich schaue zum Ausgang und atme aus.“

So setzt du sie ein

1. **Kurz und in Gegenwart:** Ein Satz, den du dir leicht merken kannst.
2. **Mit Handlung verknüpfen:** Zum Beispiel mit Atmen oder Blick.
3. **Vor der Fahrt üben:** Nicht erst in der Not.
4. **Prüfen:** Wenn sich der Satz falsch anfühlt, formuliere ihn kleiner.

Häufige Fragen

Funktionieren Affirmationen?

Manchmal. Es hängt vom Satz und von der Person ab.

Wie oft soll ich sie sagen?

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Regelmäßig, aber nicht als Zwang. Ein paar Wiederholungen am Tag genügen.

Was, wenn ich dem Satz nicht glaube?

Dann formuliere ihn realistischer, zum Beispiel als Prozess statt als Ergebnis.

Fazit

Der beste Satz ist der, den du dir selbst abnimmst.

> Hinweis: Mentaltraining ist eine wirksame Ergänzung, aber keine Psychotherapie und keine ärztliche Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden sprich bitte mit deiner Hausärztin, deinem Hausarzt oder einer Psychotherapeutin.

Training dazu

- Mentaltraining für Motorradfahrer – Kursabende, Einzelcoaching oder on Tour
- Fahrsicherheitstraining Motorrad – Bremsen, Ausweichen, Kurventechnik
- Intensivtraining on Tour – Kurven und Spitzkehren auf der Straße in Kleinstgruppen

Irene Seidler, Kurven-Räubertochter – zertifizierte Fahrsicherheits- und Mentaltrainerin, Ausbilderin für Motorradtrainer (Personenzertifizierung nach ISO/IEC 17024, PersCert TÜV Rheinland), Autorin von „Kopfsalat“.

Zum Nachlesen (googelbar)

- Wood Perunovic Lee 2009 positive self-statements
- Affirmationen Selbstwert Wirkung
- Selbstgespräche Motorrad Sport

Kontakt

Irene Seidler
Zert. Fahrsicherheits- und Mentaltrainer
Kurventraining · Rennstreckeninstruktion · Tourguiding · Ausbildung

Kurven-Räubertochter
Motorradtraining & Mentaltraining

E kurven-raeubertochter@web.de
W motorradtraining-mental.de
IG @kurven_raeubertochter

Röckrather Weg 2a · 41472 Neuss

Zur Homepage
QR-Code scannen

Deine ehrliche Meinung zählt!

Ich freue mich riesig über deine Bewertung bei Google. Sie hilft mir, besser zu werden, und anderen Fahrerinnen und Fahrern, das passende Training zu finden. Es dauert nur eine Minute.

★★★★★ **Jetzt bei Google bewerten**
https://g.page/r/CUfzMaDN2BH-EAE/review

Google-Bewertung

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de