RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Dein Aktionsplan: Von der Erkenntnis zur Lösung

> *Das kleine Koalamädchen zaubert für jeden, der einen kleinen, mutigen Schritt geplant hat, einen Keks aus ihrem Bauchbeutel, denn in ihrer Wunderwelt wird jede große Kurve aus vielen kleinen Schritten gebaut.*

Ein Aktionsplan übersetzt dein Angst-Inventar in kleine, konkrete Schritte mit Datum, Ort und Wenn-dann-Regel – so wird aus Vorsatz Handlung. Der Trick ist, mit etwas anzufangen, das dich fordert, aber nicht überfordert.

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

Die Bausteine

1. **Ziel festlegen:** Konkret und messbar, zum Beispiel „Ich fahre bis Ende des Monats dreimal entspannt eine Spitzkehre“.
2. **Schritte planen:** Von leicht nach schwer, jeder Schritt klein genug, um ihn zu schaffen.
3. **Wenn-dann-Plan:** „Wenn ich vor der Kurve bin, dann atme ich aus und schaue zum Ausgang.“ Solche Pläne nach Gollwitzer (1999) helfen, Vorsätze umzusetzen.
4. **Unterstützung wählen:** Training, Begleitung oder Gruppe.
5. **Fortschritt festhalten:** Kurze Notizen nach jeder Einheit.

Beispiel

Stufe	Übung	Wenn-dann-Plan
1	Leerer Parkplatz, weite Kreise	Wenn ich losfahre, dann atme ich aus und schaue weit.
2	Enge Kreise und Achten	Wenn ich unsicher werde, dann lasse ich die Schultern fallen.
3	Einfache Spitzkehre im Training	Wenn ich einlenke, dann drehe ich den Kopf.
4	Strecke mit mehreren Kurven	Wenn ich einen Fehler mache, dann atme ich aus und fahre weiter.

Rückschläge einplanen

Es wird Tage geben, an denen es schlechter läuft. Das ist normal und kein Beweis, dass du scheiterst. Geh dann einen Schritt zurück und starte von dort wieder.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Was ist ein Wenn-dann-Plan?

Eine feste Verknüpfung aus Situation und Handlung. Sie hilft, das Gewünschte automatisch zu tun.

Wie groß sollen die Schritte sein?

So klein, dass du sie sicher schaffst, und so groß, dass sie dich ein wenig fordern.

Was tun bei Rückschlägen?

Einen Schritt zurückgehen, weitermachen und die Erfahrung auswerten.

Fazit

Pläne machen Mut konkret. Beginne klein und bleib dran.

> 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)

- Implementation Intentions Gollwitzer 1999
- SMART Ziele Motorrad
- Aktionsplan Angst überwinden

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

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

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 · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de