RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

# Dein Angst-Inventar: Ängste sortieren statt herumgrübeln

*Das kleine Koalamädchen zaubert für jeden, der seine Ängste ehrlich aufschreibt, einen Keks aus ihrem Bauchbeutel, denn in ihrer Wunderwelt sind Listen ganz einfach gute Freunde.*

**Ein Angst-Inventar ist eine persönliche Liste, in der du notierst, in welchen Situationen Angst auftritt, wie stark sie ist und was dabei in Gedanken, Körper und Verhalten passiert.** Aus einem diffusen „Ich habe Angst“ wird eine klare Landkarte. Erst damit kannst du gezielt trainieren.

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

## So gehst du vor

1. **Situationen sammeln:** Wann habe ich Angst? Zum Beispiel Linkskurven, Spitzkehren, Nässe, Gruppenfahrten, Überholen oder Autobahn.
2. **Stärke bewerten:** Auf einer Skala von 0 bis 10.
3. **Gedanken notieren:** Was geht mir durch den Kopf?
4. **Körper beobachten:** Herzklopfen, flacher Atem, Anspannung.
5. **Verhalten festhalten:** Was tue ich dann? Vermeiden, bremsen, verkrampfen?

## Beispiel

| Situation | Angst (0–10) | Gedanke | Körper | Verhalten |
|---|---|---|---|---|
| Nasse Linkskurve | 7 | „Ich rutsche weg.“ | Atem flach, Hände verkrampft | Tempo stark reduziert |
| Spitzkehre bergauf | 8 | „Ich schaffe das nicht.“ | Herzklopfen | Anhalten vor der Kurve |
| Fahren in der Gruppe | 5 | „Ich halte alle auf.“ | Anspannung im Nacken | Zu schnell hinterherfahren |

## Auswerten

- Welche Situationen liegen bei hoher Angst? Das sind deine Trainingsthemen.
- Welche Gedanken wiederholen sich? Das sind Ansatzpunkte für die Gedankenarbeit.
- Welche Körperreaktionen helfen dir, Angst früh zu erkennen?

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

## Die Brücke zum Aktionsplan

Das Inventar ist der erste Schritt. Im nächsten Schritt machst du daraus einen Aktionsplan mit kleinen, konkreten Zielen. Ordne deine Situationen nach Stärke, das ist die Grundlage der schrittweisen Annäherung, die in der Verhaltenstherapie als Angsthierarchie bekannt ist.

## Häufige Fragen

### Wozu brauche ich ein Angst-Inventar?

Es macht diffuse Angst konkret und zeigt dir, wo du ansetzen kannst.

### Wie bewerte ich meine Angst?

Auf einer Skala von 0 (keine Angst) bis 10 (maximale Angst).

### Muss ich allein arbeiten?

Nein. Ein Trainer oder eine Trainerin kann dich dabei begleiten.

## Fazit

Aufschreiben entlastet und schafft Klarheit. Mit deinem Inventar hast du die Karte, mit der du die Angst Schritt für Schritt erkundest.

> 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)

- Angst-Inventar Motorrad Vorlage
- Angsthierarchie Verhaltenstherapie
- Angst beim Motorradfahren überwinden

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de

## 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 · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de