RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Bodyscan und Wolken beobachten: Gedanken ziehen lassen

Das kleine Koalamädchen liegt in ihrer Wunderwelt auf dem Rücken, schaut den Wolken nach und schläft friedlich ein, denn Gedanken ziehen weiter, auch wenn man gar nichts tut.

Beim Bodyscan wanderst du mit der Aufmerksamkeit durch den Körper, bei der Wolken-Übung beobachtest du Gedanken wie vorbeiziehende Wolken – beides trainiert, Gedanken wahrzunehmen, ohne ihnen zu folgen. Das ist Achtsamkeit ohne esoterisches Blabla.

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

Bodyscan

1. **Bequem hinsetzen oder legen.** Augen schließen oder auf einen Punkt richten.
2. **Von den Füßen aufwärts:** Spüre nacheinander Füße, Beine, Bauch, Rücken, Hände, Schultern, Gesicht.
3. **Nur wahrnehmen:** Wärme, Druck, Anspannung, ohne etwas ändern zu müssen.
4. **Dauer:** Zehn bis zwanzig Minuten, kürzere Varianten sind erlaubt.

Wolken beobachten

1. **Gedanken bemerken:** Setz dich ruhig hin und achte auf das, was dir durch den Kopf geht.
2. **Als Wolke sehen:** Stell dir vor, jeder Gedanke ist eine Wolke, die ins Bild kommt.
3. **Weiterziehen lassen:** Nicht festhalten, nicht bewerten, nur zusehen.
4. **Zurückkehren:** Wenn du mitgezogen wirst, bemerk es freundlich und beginne neu.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Der Bodyscan ist Bestandteil des Programms zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn. Die Wolken-Übung ähnelt Techniken aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), die Gedanken als Gedanken statt als Wahrheit betrachten („kognitive Defusion“). Die Studienlage zu Achtsamkeit ist insgesamt positiv, aber nicht für jede Frage gleich stark.

Die Brücke zum Fahren

Wer lernt, Gedanken ziehen zu lassen, muss ihnen auf dem Motorrad nicht mehr folgen. Der Kopf wird ruhiger, der Blick klarer.

Häufige Fragen

Muss ich dabei an nichts denken?

Nein. Es geht nicht um Leere, sondern darum, Gedanken zu bemerken, ohne sich in ihnen zu verlieren.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Wie lange dauert es, bis es wirkt?

Regelmäßiges Üben über einige Wochen ist sinnvoll.

Ist das für jeden geeignet?

Bei psychischen Erkrankungen oder Traumafolgen sprich vorher mit einer Fachperson, da Körperwahrnehmung belastend sein kann.

Fazit

Gedanken kommen und gehen. Du musst nicht jede Wolke jagen.

> 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)

- Bodyscan MBSR Kabat-Zinn
- kognitive Defusion ACT Wolken Übung
- Achtsamkeit Motorradfahren

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 · Kurven-Räubertochter · 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