RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Dein Denktyp: Welche Mentaltechnik passt zu dir?

Das kleine Koalamädchen piekst mit dem Eukalyptuszweigchen jeden im Ohr, der meint, eine Methode passe für alle, bis das Hirn begreift, dass jeder Kopf anders tickt.

Nicht jede Mentaltechnik wirkt bei jedem Menschen gleich: Rationale Denker profitieren oft von Analyse und Struktur, emotional orientierte Menschen eher von Achtsamkeit, Körpergefühl und Sprachbildern. Wer seinen Denktyp kennt, spart Zeit und Frust. Die genaue Selbstanalyse mit Punktesystem findest du in meinem Buch „Kopfsalat“.

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

Zwei Tendenzen

Rationale Denker	Emotional orientierte Menschen
Fragen: Warum, wie belegt?	Fühlen: Wie fühlt sich das an?
Mögen Struktur, Zahlen, Logik	Mögen Bilder, Körpergefühl, Stimmung
Gedanken überprüfen	Gefühle wahrnehmen und halten

Passende Werkzeuge

- **Rationale Denker:** Kognitive Umstrukturierung, Gedankentagebuch, Problemlösung, SMART-Ziele.
- **Emotional orientierte Menschen:** Achtsamkeit, Atemübungen, Bodyscan, Wolken beobachten, Affirmationen.
- **Beide:** Visualisierung, Routinen, Atmung, Training.

Das sind Tendenzen und keine Schubladen. Die meisten Menschen sind Mischtypen und profitieren von beiden Seiten.

So findest du deinen Weg

1. **Beide Seiten ausprobieren:** Je zwei Wochen lang eine Technik üben.
2. **Wirkung beobachten:** Wie fühlst du dich nach dem Üben?
3. **Behalten, was hilft:** Und lassen, was nicht passt.

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

Häufige Fragen

Was ist ein Denktyp?

Eine Tendenz, wie jemand Probleme verarbeitet, eher analytisch oder eher gefühlsbetont.

Muss ich mich für einen Typ entscheiden?

Nein. Die meisten Menschen sind Mischtypen.

Wo finde ich den Test?

Im Buch „Kopfsalat“ gibt es eine Selbstanalyse mit Punktesystem.

Fazit

Mentaltraining ist kein Einheitsanzug. Finde heraus, was zu deinem Kopf passt.

> 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)

- Denktyp rational emotional Mentaltraining
- Kognitive Umstrukturierung Aaron Beck
- Achtsamkeit Motorrad Mentaltraining

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