RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Druck bei Prüfung, Training und Trackday: So steuerst du deine Aktivierung

Das kleine Koalamädchen drückt jeden, der vor einer Prüfung oder einem Trackday zittert, so lange an ihr flauschiges Fell, bis genug Mut da ist, und danach gibt es für alle einen Keks.

Ein gewisses Maß an Anspannung hilft der Leistung, zu viel oder zu wenig schadet – das beschreibt das Yerkes-Dodson-Gesetz, und genau dort setzt Mentaltraining an. Vor Prüfungen, Trainings und Trackdays steigt die Aktivierung. Das ist normal. Entscheidend ist, sie in einen guten Bereich zu steuern.

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

Das Yerkes-Dodson-Gesetz

Die Beziehung zwischen Aktivierung und Leistung wird oft als umgekehrtes U dargestellt: Zu niedrige Aktivierung macht träge, zu hohe führt zu Fehlern und Verkrampfung. Wo der ideale Bereich liegt, ist von Aufgabe und Person abhängig. Feinmotorische, komplexe Aufgaben vertragen meist weniger Anspannung als einfache, kraftbetonte.

Woran du zu hohe Aktivierung erkennst

- Herzklopfen, flacher Atem, schwitzige Hände
- Gedankenkreisen, Tunnelblick
- Verkrampfte Arme und Schultern

Was hilft

1. **Routine vor dem Start:** Immer derselbe kurze Ablauf, zum Beispiel Ausrüstung checken, Atmen, Blick nach vorn.
2. **Länger ausatmen als einatmen,** um herunterzuregeln.
3. **Fokus auf den Prozess,** nicht auf das Ergebnis: „Blick, Gas, Linie“ statt „Ich darf nichts falsch machen“.
4. **Anspannung benennen,** zum Beispiel mit der 10-Punkte-Skala, und gezielt gegensteuern.
5. **Vorbereitung:** Wer geübt hat, hat weniger Grund zur Sorge.

Die Brücke zum Kopf

Der Kopf bewertet die Situation: Bedrohung oder Herausforderung? Diese Einordnung beeinflusst, wie stark du reagierst. Du kannst lernen, Anspannung als Energie zu verstehen. Das heißt nicht, die Nervosität wegzureden, sondern sie sinnvoll zu nutzen.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Ist Nervosität vor der Prüfung normal?

Ja. Moderate Anspannung ist normal und kann die Leistung sogar unterstützen.

Wie beruhige ich mich schnell?

Länger ausatmen als einatmen, Schultern lockern, den Blick weiten und auf den nächsten Schritt konzentrieren.

Was ist das Yerkes-Dodson-Gesetz?

Ein Modell, das beschreibt, dass mittlere Aktivierung meist die beste Leistung bringt.

Fazit

Spannung ist kein Feind. Mit Routine, Atmung und klarem Fokus steuerst du sie zu deinem Vorteil.

> Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt weder die Betriebsanleitung deines Motorrads noch die Werkstatt. Maßgeblich sind immer die Herstellerangaben und die Fahrzeugpapiere.

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)

- Yerkes-Dodson Gesetz Aktivierung Leistung
- Prüfungsangst Motorradführerschein Tipps
- Trackday Nervosität 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