RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Entspannung während der Fahrt: Verkrampfung erkennen und lösen

Das kleine Koalamädchen lässt in ihrer Wunderwelt Schultern und Ohren hängen wie ein Faultier, schaut dabei ganz unschuldig, und wer so locker ist, bekommt einen Keks aus ihrem Bauchbeutel.

Verkrampfte Hände, hochgezogene Schultern und angespannter Kiefer machen das Motorrad schwerer zu steuern – ein kurzer Körper-Check unterwegs hilft, rechtzeitig loszulassen. Anspannung am Lenker kann feines Lenken und Dosieren erschweren.

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

Der Körper-Check

1. **Hände:** Greifst du den Lenker zu fest? Lockere die Finger, Daumen entspannt.
2. **Arme:** Ellbogen leicht angewinkelt, nicht durchgedrückt.
3. **Schultern:** Sinken lassen, weg von den Ohren.
4. **Kiefer und Gesicht:** Zähne auseinander, Zunge locker.
5. **Atmung:** Lang ausatmen, Bauch weich.
6. **Knie und Füße:** Sicherer Kontakt zu Tank und Rasten ohne Verkrampfung.

Wann du checkst

- Vor Kurven oder schwierigen Passagen
- An Ampeln und Kreuzungen
- Nach Schrecksekunden
- Als regelmäßiger Rhythmus, zum Beispiel alle paar Kilometer

Langfristig

Wer Entspannung im Stand übt, etwa mit Bodyscan oder Atemübungen, erkennt Anspannung unterwegs schneller. Auch Technik hilft: Eine passende Sitzposition und ein gut eingestelltes Fahrwerk vermeiden unnötige Verkrampfung.

Häufige Fragen

Warum verkrampfe ich?

Häufige Gründe sind Unsicherheit, Angst, Kälte und eine ungünstige Sitzposition.

Wie schnell merkt man Fortschritt?

Oft schon nach einigen Fahrten, wenn du bewusst darauf achtest.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Kann Technik das Verkrampfen verhindern?

Eine passende Sitzposition und ein gut eingestelltes Fahrwerk helfen, Anspannung zu vermeiden. Haltung und Training bleiben die Basis.

Fazit

Locker lenken ist besser lenken.

> 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)

- Verkrampfung Motorrad Lenker Schultern
- Körper-Check Motorradfahren
- Entspannung Atmung Fahren

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 · motorradtraining-mental.de