RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Fokus, De-Fokus, Fokus: Konzentration richtig steuern

> *Das kleine Koalamädchen schaut mal ganz genau auf ein Eukalyptusblatt und mal verträumt über den ganzen Baum, und beides kann es erstaunlich gut, auch wenn es unschuldig tut.*

Konzentration heißt nicht, dauernd angestrengt auf einen Punkt zu starren – gute Fahrer wechseln bewusst zwischen engem und weitem Aufmerksamkeitsfokus. Das Modell dazu stammt von Robert Nideffer (1976) und unterscheidet Aufmerksamkeit nach Weite und Richtung.

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

Die vier Aufmerksamkeitsstile

Stil	Bedeutung	Beispiel Motorrad
Weit extern	Umfeld überblicken	Verkehr, Straßenverlauf beobachten
Eng extern	Auf ein Ziel richten	Kurvenausgang, Bremspunkt
Weit intern	Eigene Gedanken analysieren	Fahrtplanung, Strategie
Eng intern	Körperempfinden	Atmung, Anspannung wahrnehmen

Der Rhythmus

1. **Fokus:** Eine Aufgabe, zum Beispiel Kurve, Bremspunkt.
2. **De-Fokus:** Nach der Aufgabe den Blick weiten, kurz entspannen, ausatmen.
3. **Fokus:** Wieder gezielt auf die nächste Aufgabe richten.

Warum das hilft

- Dauerfokus ermüdet und verengt den Blick.
- Wer pausiert, hat mehr Reserven für Entscheidungen.
- Der Wechsel lässt sich trainieren.

Häufige Fragen

Wie lange kann ich konzentriert sein?

Das ist individuell, bei Anstrengung sinkt die Leistung. Bewusste Pausen helfen.

Wie trainiere ich den Wechsel?

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Mit kurzen Übungen: einen Punkt fixieren, den Blick weiten, ausatmen, neu fokussieren.

Ist Fokus wichtiger als Entspannung?

Beides gehört zusammen.

Fazit

Fokus ist ein Muskel, der Pausen braucht.

> 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)

- Nideffer 1976 attentional style
- Aufmerksamkeit Sport Fokus Wechsel
- Konzentration beim 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

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