RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Gedankenstopp: Warum „Denk nicht daran“ nicht klappt und was stattdessen hilft

Das kleine Koalamädchen piekst mit dem Eukalyptuszweigchen so lange im Ohr, bis das Hirn merkt, dass „Denk nicht an den rosa Elefanten“ nie klappt, und reicht dann lieber ein neues Thema.

Wer versucht, einen Gedanken zu unterdrücken, denkt oft erst recht daran – hilfreicher ist es, die Aufmerksamkeit bewusst auf etwas anderes zu lenken (Ersatzfokus). Das beschrieb der Psychologe Daniel Wegner mit dem „ironischen Prozess“ (1987 und später).

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

Was dahintersteckt

Ein Teil des Gehirns sucht aktiv nach dem verbotenen Gedanken, um zu prüfen, ob er noch da ist. Wegner zeigte, dass Menschen, die einen Gedanken unterdrücken sollten, ihn danach teils häufiger hatten. Die Befunde wurden vielfach diskutiert, die Grundidee gilt aber als hilfreich: Verbieten verstärkt oft, Umlenken entlastet.

So nutzt du den Ersatzfokus

1. **Gedanken bemerken:** „Da ist der Gedanke ‚Ich rutsche weg‘.“
2. **Nicht bekämpfen:** Weder verbieten noch diskutieren.
3. **Fokus wechseln:** Zum Kurvenausgang schauen, ausatmen, Schultern fallen lassen.
4. **Aufgabe geben:** Ein kleiner Auftrag wie „Blick weit, Gas sanft“.

Beispiele

Gedanke	Ersatzfokus
„Gleich stürze ich.“	Blick zum Ausgang, Ausatmen
„Die anderen warten auf mich.“	Eigenes Tempo, Hinterherfahren ohne Hetze
„Es wird nass.“	Sanft bremsen, Linie ruhig, Abstand vergrößern

Häufige Fragen

Warum klappt Gedankenstopp nicht?

Weil Unterdrücken den Gedanken oft präsent hält.

Was ist ein Ersatzfokus?

Eine konkrete, positive Aufgabe, auf die du die Aufmerksamkeit richtest.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Soll ich Gedanken ganz loswerden?

Nein. Ziel ist, dass sie dich nicht steuern.

Fazit

Statt „Denk nicht daran“ lieber „Denk an das hier“.

> 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)

- Wegner 1987 white bear suppression
- ironischer Prozess Gedankenunterdrückung
- Ersatzfokus Sportpsychologie

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