RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Gedankentagebuch: Angstgedanken erkennen, prüfen und umbauen

Das kleine Koalamädchen piekst mit dem Eukalyptuszweigchen so lange im Ohr, bis jeder Angstgedanke einmal sauber aufgeschrieben und auf seine Beweise geprüft ist.

Das Gedankentagebuch ist eine Methode aus der kognitiven Verhaltenstherapie: Du schreibst auf, welcher Gedanke in einer Situation auftaucht, prüfst ihn und formulierst eine hilfreichere Sicht. Es eignet sich besonders für Menschen, die gern strukturiert und logisch vorgehen.

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

Aufbau der Tabelle

Spalte	Inhalt
Situation	Wo war ich, was ist passiert?
Gedanke	Was ging mir durch den Kopf?
Gefühl und Stärke	Zum Beispiel Angst 7 von 10
Körper	Herzklopfen, Anspannung
Prüfung	Was spricht dafür, was dagegen?
Hilfreiche Sicht	Realistischer und freundlicher formuliert
Gefühl danach	Wie stark jetzt?

Beispiel

Spalte	Eintrag
Situation	Nasse Kurve auf der Landstraße
Gedanke	„Ich rutsche gleich weg.“
Gefühl	Angst 7 von 10
Prüfung	Dafür: Es ist nass. Dagegen: Ich fahre langsam, habe Reifen mit Profil und die Technik geübt.
Hilfreiche Sicht	„Ich fahre ruhig, schaue zum Ausgang und habe Reserven.“
Gefühl danach	Angst 4 von 10

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Tipps zur Anwendung

1. **Zeitnah notieren:** Am besten kurz nach der Fahrt.
2. **Ehrlich bleiben:** Nicht schönreden, sondern prüfen.
3. **Regelmäßig üben:** Einige Wochen lang, auch bei kleinen Anlässen.
4. **Muster erkennen:** Welche Gedanken wiederholen sich?

Die Brücke zum Fahren

Gedanken sind keine Fakten. Wer sie prüft, nimmt ihnen die Macht. Das braucht Übung, doch mit der Zeit entsteht ein innerer Satz, der dich auch unterwegs trägt.

Häufige Fragen

Was ist ein Gedankentagebuch?

Eine Tabelle, in der du Situation, Gedanke, Gefühl und eine hilfreichere Sicht festhältst.

Für wen ist es geeignet?

Besonders für Menschen, die gern strukturiert und analytisch arbeiten.

Ersetzt es eine Therapie?

Nein. Bei starker oder anhaltender Angst such professionelle Hilfe.

Fazit

Aufschreiben, prüfen, umformulieren. So werden aus Angstgedanken Gedanken, die dich begleiten.

> 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)

- Gedankentagebuch kognitive Verhaltenstherapie Vorlage
- Gedankenprotokoll Angst Beispiel
- Kognitive Umstrukturierung Motorrad

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

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 · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de