RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Geschlechterunterschiede: Was an Mythen dran ist und was die Forschung sagt

Das kleine Koalamädchen liebt alle lieben Menschen und zaubert für jeden einen Keks aus ihrem Bauchbeutel, denn in ihrer Wunderwelt zählt nicht, wer du bist, sondern dass du fährst, wie es zu dir passt.

Im Durchschnitt zeigen Studien kleine bis mittlere Unterschiede in der Risikobereitschaft zwischen Männern und Frauen, aber die Unterschiede zwischen einzelnen Menschen sind deutlich größer als die zwischen den Gruppen. Das heißt: Aus dem Geschlecht lässt sich nicht ableiten, wie jemand Motorrad fährt oder welche Ängste er oder sie hat.

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

Was bekannt ist

- Meta-Analysen, zum Beispiel von Byrnes und Kollegen (1999), fanden im Mittel eine höhere Risikobereitschaft bei Männern, mit großer Überlappung zwischen den Gruppen.
- Erfahrung, Übung, Umfeld und Selbstvertrauen spielen eine große Rolle.
- Rollenbilder und Erwartungen beeinflussen, wie offen Menschen über Unsicherheit sprechen.

Was das fürs Training heißt

1. **Individuell statt Schublade:** Jede und jeder hat eigene Stärken und Ängste.
2. **Offen sprechen dürfen:** Unsicherheit ist normal und kein Zeichen von Schwäche.
3. **Gute Erfahrungen schaffen:** Üben in kleinen Schritten, in einem Umfeld ohne Druck.
4. **Vorbilder zeigen:** Es gibt gute Fahrer jeden Alters und Geschlechts.

Die Brücke zum Fahren

Dein Weg ist deiner. Lass dir weder einreden, du fährst „wie ein Mädchen“, noch, du müsstest „hart sein“. Dein Fahrstil darf zu dir passen.

Häufige Fragen

Fahren Frauen vorsichtiger als Männer?

Im Durchschnitt zeigen Studien Unterschiede in der Risikobereitschaft, aber der Einzelfall kann ganz anders aussehen.

Brauche ich ein spezielles Frauentraining?

Das ist eine persönliche Entscheidung. Gute Trainings sind für alle offen und gehen auf individuelle Bedürfnisse ein.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Wie gehe ich mit Vorurteilen um?

Mit Wissen, Selbstvertrauen und einer Gruppe, in der du dich wohlfühlst.

Fazit

Der Einzelne zählt mehr als der Durchschnitt. Trau dir deinen eigenen Weg zu.

> 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)

- Geschlechterunterschiede Risikobereitschaft Meta-Analyse Byrnes
- Frauen Motorrad Angst Mythos
- Motorradtraining für alle

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