RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Glaubenssätze und selbsterfüllende Prophezeiung: Was du glaubst, steuert, wie du fährst

> *Das kleine Koalamädchen piekst mit dem Eukalyptuszweigchen so lange im Ohr, bis das Hirn merkt, dass „Ich kann das nicht" nur ein Satz ist und kein Naturgesetz.*

Überzeugungen über dich selbst beeinflussen dein Verhalten – wer glaubt, eine Kurve nicht zu schaffen, fährt verkrampfter und erlebt dadurch oft genau das Befürchtete. Der Soziologe Robert Merton nannte das 1948 selbsterfüllende Prophezeiung.

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

Wie es funktioniert

1. **Überzeugung:** „Ich kann keine Linkskurven."
2. **Verhalten:** Verkrampfung, zu langsames Fahren, Blick starr.
3. **Ergebnis:** Die Kurve gelingt schlechter.
4. **Bestätigung:** „Siehst du, ich kann es nicht." Der Kreis schließt sich.

Was Bandura dazu sagt

Albert Bandura beschrieb die Selbstwirksamkeit: den Glauben, eine Aufgabe bewältigen zu können. Sie speist sich vor allem aus eigenen Erfolgserlebnissen, aus dem Beobachten anderer, aus Zuspruch und aus dem körperlichen Befinden (Bandura, 1977).

Hinderliche Glaubenssätze erkennen und umbauen

Hinderlich	Hilfreicher
„Ich kann das nicht."	„Ich kann es noch nicht und übe es."
„Alle anderen sind besser."	„Jeder startet an einem anderen Punkt."
„Ein Fehler, und alles ist vorbei."	„Fehler gehören zum Lernen."

Häufige Fragen

Woher kommen Glaubenssätze?

Aus Erfahrungen, Erziehung, Umfeld und Rückmeldungen.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Kann ich sie verändern?

Ja, durch neue Erfahrungen, Prüfung der Gedanken und Übung.

Reicht positives Denken?

Nein. Veränderung braucht Erfahrung. Gedanken allein genügen nicht.

Fazit

Dein Kopf schreibt das Drehbuch mit. Sorge dafür, dass es dir ein gutes Ende erlaubt.

> 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)

- Merton self-fulfilling prophecy 1948
- Bandura Selbstwirksamkeit 1977
- Glaubenssätze verändern Sport

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

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

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