RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Was Mentaltraining nicht kann: ehrliche Grenzen

> *Das kleine Koalamädchen piekst mit dem Eukalyptuszweigchen jeden im Ohr, der glaubt, Mentaltraining ersetze Fahrtechnik, bis das Hirn angestupst ist und es besser weiß.*

Mentaltraining kann Aufmerksamkeit, Stressumgang und Routinen verbessern – es ersetzt aber weder Fahrtechnik noch Üben auf dem Motorrad, hebt keine Physik auf und ist keine Therapie. Wer das weiß, hat realistische Erwartungen und profitiert mehr.

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

Was Mentaltraining leisten kann

- Aufmerksamkeit und Konzentration lenken
- Mit Stress und Anspannung besser umgehen
- Gedankenmuster erkennen und verändern
- Routinen aufbauen, die Sicherheit geben
- Handlungen im Kopf vorbereiten (Visualisierung)

Was es nicht kann

Erwartung	Realität
Fahrtechnik ersetzen	Technik muss auf dem Motorrad geübt werden. Mentales Training ergänzt es.
Physik überlisten	Grip, Bremsweg und Schräglage bleiben begrenzt.
Erkrankungen heilen	Angststörungen, Depressionen oder Traumafolgen brauchen professionelle Behandlung.
Garantien geben	Es gibt keine Garantie für Erfolg oder Unfallfreiheit.
Über Nacht wirken	Veränderung braucht Wiederholung und Zeit.

Was die Forschung sagt

Meta-Analysen zum mentalen Üben, etwa von Driskell und Kollegen (1994), zeigen einen positiven Effekt auf die Leistung. Er ist am größten, wenn mentales Training die praktische Übung ergänzt, und fällt bei Aufgaben mit viel Denkanteil größer aus als bei reinen Kraftaufgaben. Auch das ist ein Argument für Ehrlichkeit: Es wirkt, aber nicht magisch.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Ersetzt Mentaltraining ein Fahrsicherheitstraining?

Nein. Es ergänzt es.

Hilft Mentaltraining bei Angststörungen?

Es kann unterstützen, ersetzt aber keine Psychotherapie. Bei starker oder anhaltender Angst such professionelle Hilfe.

Wie schnell wirkt Mentaltraining?

Das ist individuell. Rechne mit Wochen bis Monaten regelmäßiger Übung.

Fazit

Ehrlichkeit macht stark. Wer die Grenzen kennt, nutzt die Möglichkeiten besser.

> 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)

- Mentaltraining Wirkung Meta-Analyse Driskell 1994
- Mentaltraining Grenzen Therapie Unterschied
- Mentales Training Motorrad ohne Esoterik

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