RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Der innere Kritiker: Selbstmitgefühl statt Selbstvorwürfe

> *Das kleine Koalamädchen herzt jeden, der sich selbst klein macht, so lange an ihr flauschiges Fell, bis genug Mut da ist, und schenkt dem inneren Kritiker nur einen kurzen, unschuldigen Blick.*

Wer sich nach jedem Fehler selbst fertigmacht, fährt verkrampfter – Selbstmitgefühl hilft, nach Fehlern wieder klar zu denken und dranzubleiben. Es heißt nicht, nachlässig zu sein, sondern mit sich so umzugehen wie mit einem guten Freund.

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

Die drei Bausteine nach Kristin Neff

- **Selbstfreundlichkeit:** Freundlich mit dir sprechen statt hart zu urteilen.
- **Gemeinsame Menschlichkeit:** Fehler passieren allen. Du bist nicht allein damit.
- **Achtsamkeit:** Das Gefühl wahrnehmen, ohne in ihm zu versinken.

Was die Forschung sagt

Studien im Umfeld von Kristin Neff bringen höheres Selbstmitgefühl mit geringerer Angst und Niedergeschlagenheit und mit mehr Motivation zusammen, nach Fehlern weiterzumachen. Die Befunde stammen überwiegend aus Fragebogenstudien. Ursache und Wirkung sind daher nicht in jedem Fall geklärt.

Übung nach dem Fehler

1. **Benennen:** „Das war ein schwieriger Moment."
2. **Normalisieren:** „Das kann jedem passieren."
3. **Freundlich sprechen:** „Was würde ich einem Freund sagen?"
4. **Lernen:** „Was nehme ich mit? Was übe ich als Nächstes?"

Häufige Fragen

Macht mich Selbstmitgefühl nachlässig?

Nein. Studien deuten eher darauf hin, dass es die Bereitschaft zum Lernen unterstützt.

Wie erkenne ich den inneren Kritiker?

An harten Sätzen wie „Immer machst du das falsch."

Reicht das bei starker Selbstabwertung?

Bei starker oder anhaltender Selbstabwertung such professionelle Unterstützung.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Fazit

Sei dein eigener guter Beifahrer. Das macht dich ruhiger und 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)

- Kristin Neff Selbstmitgefühl Skala
- innerer Kritiker Sport Leistung Selbstmitgefühl
- Selbstkritik Motorradfahren

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