RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Neuroplastizität: Wie dein Gehirn lernt, besser Motorrad zu fahren

> *Das kleine Koalamädchen piekst mit dem Eukalyptuszweigchen so lange im Ohr, bis das Hirn angestupst ist und kapiert, dass es sich jeden Tag ein bisschen neu verdrahten darf.*

Neuroplastizität bedeutet, dass sich dein Gehirn durch Erfahrung und Üben ein Leben lang verändert – was du regelmäßig und aufmerksam wiederholst, geht dir leichter von der Hand. Das ist die wissenschaftliche Grundlage dafür, dass Fahrtechnik und Mentaltraining wirken. Es ist Biologie und kein Esoterik-Blabla.

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

Was dahintersteckt

Nervenzellen verknüpfen sich, wenn sie gemeinsam aktiv sind. Oft wird das so zusammengefasst: Was gemeinsam feuert, verdrahtet sich miteinander (nach den Überlegungen von Donald Hebb). Häufig genutzte Verbindungen werden stabiler, selten genutzte schwächer. Bekannt ist die Studie von Maguire und Kollegen an Londoner Taxifahrern, bei denen ein Bereich des Hippocampus, der für räumliche Orientierung wichtig ist, mit der Fahrerfahrung zusammenhing.

Was das fürs Lernen bedeutet

- **Wiederholung:** Kurze, regelmäßige Einheiten schlagen seltene, lange.
- **Aufmerksamkeit:** Bewusstes Üben wirkt stärker als nebenbei Fahren.
- **Schlaf und Pausen:** Das Gehirn festigt Gelerntes in Ruhephasen.
- **Geduld:** Veränderung braucht Wochen und Monate, nicht Tage.
- **Rückmeldung:** Wer weiß, was gut war, lernt schneller.

Anwendung auf dem Motorrad

Wer jede Woche zehn Minuten bewusst Blickführung, Bremsen und Atmung übt, verändert langfristig sein automatisches Verhalten. Das gilt auch für Gedanken: Wer Angstgedanken immer wieder durchspielt, verstärkt sie, wer neue Gedanken übt, baut neue Wege auf.

Häufige Fragen

Was ist Neuroplastizität?

Die Fähigkeit des Gehirns, sich durch Erfahrung und Üben zu verändern.

Wie lange dauert es, bis Übung wirkt?

Das ist individuell. Rechne in Wochen und Monaten, nicht in Tagen.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Kann ich auch im Alter noch lernen?

Ja. Das Gehirn bleibt lernfähig, auch wenn das Lernen mit dem Alter anders verläuft.

Fazit

Dein Gehirn ist kein fertiges Bauteil, sondern trainierbar wie ein Muskel. Üb regelmäßig, und es folgt dir.

> 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)

- Neuroplastizität Hebb Maguire Taxifahrer Hippocampus
- Gehirn lernen Wiederholung Schlaf
- Mentaltraining Motorrad Grundlagen

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