RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Panoramablick: Mit weitem Blick gegen Tunnelblick

Das kleine Koalamädchen sitzt ganz unschuldig im Eukalyptusbaum, lässt den Blick weit über ihre Wunderwelt wandern, und wer es ihr nachmacht, bekommt einen Keks.

Beim Panoramablick weitest du bewusst dein Blickfeld, ohne die Augen zu bewegen – das kann Anspannung lösen und dem Tunnelblick entgegenwirken. Unter Stress verengt sich oft die Aufmerksamkeit, auf dem Motorrad heißt das: starr auf das Hindernis oder in die Kurve davor.

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

So geht's

1. **Einen Punkt fixieren:** Ein Gegenstand in Augenhöhe, etwa ein Baum in der Ferne.
2. **Blickfeld weiten:** Spüre, was du links und rechts davon wahrnimmst, ohne den Blick zu bewegen.
3. **Atmen:** Ruhig weiteratmen und die Schultern sinken lassen.
4. **Halten:** Zehn bis dreißig Sekunden, dann den Blick wieder lösen.

Zusammenhang mit dem Fahren

- **Blickführung:** Der Blick geht zum Kurvenausgang, nicht zum Hindernis.
- **Weite Wahrnehmung:** Wer das Umfeld im Blick hat, erkennt Gefahren früher.
- **Entspannung:** Ein weiter Blick und entspannte Schultern gehören zusammen.

Übe zuerst im Stand und in Ruhe. Erst wenn es dort klappt, nutze es in einfachen Fahrsituationen.

Häufige Fragen

Was ist der Panoramablick?

Ein bewusst geweiteter Blick, bei dem du das ganze Blickfeld wahrnimmst, nicht nur einen Punkt.

Hilft er gegen Zielfixierung?

Er kann dabei unterstützen, den Blick offen zu halten. Zusätzlich hilft gezieltes Blicktraining.

Ist das gefährlich im Verkehr?

Nein, solange du den Verkehr im Blick behältst. Bei Unsicherheit übe erst im Stand.

Fazit

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Weit sehen heißt weit denken. Dein Blick bestimmt, wohin dein Motorrad geht.

> 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)

- Tunnelblick Stress Aufmerksamkeit
- Blickführung Motorrad Kurve
- Panoramablick Entspannung Übung

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