RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Problemlösung und SMART-Ziele: Klar denken, klar handeln

> *Das kleine Koalamädchen zaubert für jeden, der sein Ziel klein und konkret aufgeschrieben hat, einen Keks aus ihrem Bauchbeutel, denn in ihrer Wunderwelt wird jede Strecke Schritt für Schritt gefahren.*

Strukturiertes Problemlösen und klar formulierte Ziele machen aus einem diffusen Wunsch einen Plan – für rationale Denker oft der beste Einstieg. Die Grundlagen stammen aus der Problemlösetherapie (D'Zurilla) und der Zielsetzungsforschung (Locke und Latham).

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

Problemlösen in Schritten

1. **Problem benennen:** Konkret, zum Beispiel „Ich verkrampfe in Spitzkehren."
2. **Lösungen sammeln:** Ohne zu bewerten, alle Ideen notieren.
3. **Bewerten:** Was ist machbar, was bringt am meisten?
4. **Entscheiden und umsetzen:** Eine Lösung auswählen und festlegen, wann du sie testest.
5. **Auswerten:** Hat es geholfen? Wenn nicht, die nächste Idee.

SMART-Ziele

Buchstabe	Bedeutung	Beispiel
S	Spezifisch	Spitzkehre am Übungsplatz fahren
M	Messbar	Drei von fünf Versuchen ohne Absetzen des Fußes
A	Attraktiv oder erreichbar	Passt zu deinem Stand
R	Realistisch	In kleinen Schritten, nicht über Nacht
T	Terminiert	Bis Ende des Monats

Was die Forschung zeigt

Locke und Latham fassen in ihrer Zielsetzungstheorie zusammen, dass konkrete, herausfordernde Ziele in der Regel zu besseren Leistungen führen als vage Ziele wie „Gib dein Bestes". Voraussetzung ist, dass du das Ziel annimmst und Rückmeldung bekommst.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Was bedeutet SMART?

Eine Merkhilfe für gut formulierte Ziele. Die Buchstaben werden in der Literatur teils unterschiedlich gedeutet.

Sind große Ziele schlecht?

Nein, aber sie brauchen kleine Teilziele.

Was, wenn ich das Ziel verfehle?

Auswerten, anpassen und neu planen. Das gehört zum Prozess.

Fazit

Ein klares Ziel ist der halbe Weg. Der Rest ist Fahren.

> 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)

- D'Zurilla Problemlösetherapie
- Locke Latham Zielsetzungstheorie
- SMART Ziele Beispiele 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 · 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