RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Routinen: Halt unter Druck

> *Das kleine Koalamädchen kämmt jeden Morgen ganz unschuldig dasselbe Ohr, kaut dasselbe Blatt und sitzt dann bereit, denn mit Routine fällt der Start leichter.*

Eine feste Abfolge kleiner Handlungen vor einer Aufgabe kann helfen, Aufmerksamkeit zu lenken und Nervosität zu dämpfen – im Sport spricht man von Pre-Performance-Routinen. Cotterill (2010) fasst dazu zusammen, wie solche Routinen aufgebaut sein können.

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

Bausteine

- **Körper:** Haltung prüfen, Schultern lösen, tief atmen.
- **Geist:** Ein Wort oder Satz, zum Beispiel „Weit sehen."
- **Handlung:** Immer gleiche Schritte, zum Beispiel Helm, Handschuhe, Blick in die Runde.
- **Fokus:** Ein klarer Auftrag für die nächste Runde oder Kurve.

Beispiel Routine

1. **Helm schließen:** Atem ruhig.
2. **Kurzer Check:** Schultern, Hände, Blick.
3. **Satz:** „Blick weit, Gas sanft."
4. **Losfahren:** Ohne Eile, mit klarem Auftrag.

Wichtig

- Die Routine soll kurz und flexibel sein.
- Sie darf nicht zum Zwang werden. Wenn sie ausfällt, geht die Welt nicht unter.
- Übe sie zuerst im Alltag und bei kleinen Fahrten, bevor du sie unter Druck brauchst.

Häufige Fragen

Wie lange soll eine Routine sein?

Meist 30 Sekunden bis wenige Minuten.

Muss sie immer gleich sein?

Der Kern ja, Details dürfen sich anpassen.

Was, wenn ich sie vergesse?

Dann atme zweimal bewusst aus und beginne neu.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Fazit

Routinen sind Geländer. Sie halten dich, wenn es wackelt.

> 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)

- Cotterill 2010 pre-performance routines
- Routine Sport Nervosität
- Pre-Ride Check Motorrad

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