RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Selbstbewusstsein stärken: Wie Selbstvertrauen wächst

> *Das kleine Koalamädchen herzt jeden, der sich nichts zutraut, so lange an ihr flauschiges Fell, bis genug Mut für den nächsten kleinen Schritt da ist.*

Selbstvertrauen wächst vor allem durch eigene Erfolge in machbaren Schritten – Bandura nennt vier Quellen der Selbstwirksamkeit. Wer sich mehr zutraut, übt eher weiter und lernt dadurch mehr.

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

Die vier Quellen nach Bandura (1977)

Quelle	Bedeutung	Beispiel
Eigene Erfolge	Erleben, dass du es kannst	Eine Übung sauber geschafft
Vorbilder	Andere beobachten, die es schaffen	Eine ruhige Fahrerin beobachten
Zuspruch	Glaubwürdige Ermutigung	Rückmeldung vom Trainer
Körperzustand	Wie du Anspannung deutest	Herzklopfen als Energie sehen statt als Gefahr

Was du konkret tun kannst

1. **Kleine Schritte planen:** Ziele, die du sicher erreichst, und danach etwas mehr.
2. **Erfolge festhalten:** Notiere nach jeder Fahrt, was gelungen ist.
3. **Gute Vorbilder suchen:** Fahrer, die dir zeigen, dass es geht.
4. **Rückmeldung holen:** Vom Trainer oder von erfahrenen Fahrern.
5. **Körper beruhigen:** Mit Atmung und Routinen.

Was Selbstbewusstsein nicht ist

- Nicht Übermut: Wer sich überschätzt, geht Risiken ein.
- Nicht Dauerstrahlen: Unsicherheit gehört dazu.
- Nicht angeboren: Es lässt sich aufbauen.

Häufige Fragen

Warum fehlt mir Selbstvertrauen?

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Oft durch fehlende Erfahrung, Rückschläge oder Vergleiche mit anderen.

Wie lange dauert es?

Das ist individuell. Rechne mit Wochen und Monaten.

Hilft ein Training dabei?

Ja, weil du dort gute, geschützte Erfahrungen sammelst.

Fazit

Vertrauen wächst mit jedem gelungenen Schritt.

> 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)

- Bandura 1977 Self-efficacy
- Selbstwirksamkeit vier Quellen
- Selbstvertrauen Motorradfahren aufbauen

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 · Kurven-Räubertochter · 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