RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

# Die 10-Punkte-Skalierung: Angst messbar machen

> *Das kleine Koalamädchen zählt in ihrer Wunderwelt ganz sorgfältig von null bis zehn, schaut dabei unschuldig, und wer ehrlich zählt, bekommt einen Keks aus ihrem Bauchbeutel.*

**Auf einer Skala von 0 bis 10 bewertest du, wie stark Anspannung oder Angst gerade ist – das macht Gefühle greifbar und Fortschritte sichtbar.** In der Verhaltenstherapie heißt das Verfahren „Subjective Units of Distress“ (SUDS) und geht auf Joseph Wolpe zurück.

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

## So geht's

| Wert | Bedeutung |
|---|---|
| 0 | Völlig entspannt |
| 3 | Leichte Anspannung, gut aushaltbar |
| 5 | Deutliche Anspannung, noch handlungsfähig |
| 7 | Starke Angst, Konzentration leidet |
| 10 | Maximale Angst, Panik |

## Anwendung

1. **Vorher messen:** Wie stark ist es, bevor ich losfahre?
2. **Während der Übung:** Kurz nachspüren, ohne dich zu verlieren.
3. **Nachher messen:** Was hat sich verändert?
4. **Notieren:** Werte im Inventar oder Gedankentagebuch festhalten.

## Wofür es gut ist

- Du erkennst, wie sich Angst im Verlauf verändert.
- Du siehst, dass Angst meist sinkt, wenn du dranbleibst.
- Du kannst Übungen gezielt so wählen, dass sie fordern, aber nicht überfordern.

## Häufige Fragen

### Ist meine Zahl „richtig“?

Es gibt keine richtige Zahl. Es zählt dein eigenes Empfinden.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

### Was ist ein guter Bereich zum Üben?

Oft zwischen 3 und 6, also fordernd, aber noch handlungsfähig. Das ist eine Faustregel, kein Gesetz.

### Wenn die Angst nicht sinkt?

Geh einen Schritt zurück oder hol dir Unterstützung.

## Fazit

Was du messen kannst, kannst du besser steuern.

> 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)

- SUDS Subjective Units of Distress Wolpe
- Angstskala 0 bis 10 Übung
- Angsthierarchie Verhaltenstherapie

## 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