RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Social Media und Hörensagen: Wie fremde Geschichten deine Angst formen

Das kleine Koalamädchen bindet jedem, der mit Schauergeschichten und Unfallvideos Angst verbreitet, ganz unschuldig die Schnürsenkel zusammen, damit er erst einmal in Ruhe nachdenken muss.

Wer viele Unfallvideos und Horrorgeschichten sieht, hält Gefahren für häufiger, als sie sind – in der Psychologie heißt das Verfügbarkeitsheuristik. Was uns leicht in den Sinn kommt, halten wir für wahrscheinlich. Plattformen zeigen oft das Dramatischste, nicht das Typische.

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

Was dabei passiert

- **Verfügbarkeitsheuristik:** Lebhafte Bilder prägen die Einschätzung stärker als nüchterne Zahlen (Tversky und Kahneman, 1973).
- **Negativität:** Schlechte Nachrichten ziehen mehr Aufmerksamkeit als gute.
- **Sozialer Vergleich:** Wir messen uns an den besten Clips, nicht am Alltag der meisten Fahrer.
- **Hörensagen:** Geschichten von Freunden wirken besonders echt, auch wenn sie nur eine Einzelerfahrung sind.

So gehst du damit um

1. **Quellen prüfen.** Wer erzählt das, mit welcher Absicht und mit welcher Erfahrung?
2. **Einzelfall erkennen.** Ein Video ist kein Durchschnitt.
3. **Informationsdiät.** Reduziere Inhalte, die dich nur verunsichern.
4. **Gegenbilder suchen.** Gute Fahrer, gelungene Kurven, Lernvideos.
5. **Mit Erfahrenen sprechen.** Fragen statt nur schauen.

Die Brücke zum Fahren

Wenn dein Kopf voller fremder Unfälle ist, fährst du mit fremder Angst. Du kannst entscheiden, welche Bilder du mitnimmst. Das ist Selbstfürsorge und kein Wegsehen.

Häufige Fragen

Warum machen Unfallvideos Angst?

Weil lebhafte Bilder die Einschätzung von Risiken verzerren können.

Soll ich keine Unfallvideos mehr schauen?

Das musst du entscheiden. Wenn sie dich dauerhaft verunsichern, kann Abstand helfen.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Wie bleibe ich realistisch?

Mit verlässlichen Informationen, eigenem Training und Austausch mit erfahrenen Fahrern.

Fazit

Du entscheidest, welche Geschichten in deinem Kopf wohnen. Wähle die, die dich tragen.

> 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)

- Verfügbarkeitsheuristik Tversky Kahneman 1973
- Social Media Angst Risikowahrnehmung
- Unfallvideos Motorrad Angst

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 · motorradtraining-mental.de