RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Stress oder Angst? Der Unterschied einfach erklärt

Das kleine Koalamädchen sortiert in ihrer Wunderwelt ganz ordentlich Stress in die eine und Angst in die andere Ecke, und wer beides auseinanderhalten kann, bekommt einen Keks aus ihrem Bauchbeutel.

Stress ist die Reaktion auf eine Anforderung, die du für schwer bewältigbar hältst, Angst ist die Reaktion auf eine empfundene Bedrohung – im Körper fühlen sie sich ähnlich an, brauchen aber unterschiedliche Antworten. Beide gehören zum Leben und sind nicht per se schlecht.

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

Der Vergleich

Stress	Angst
Auslöser: Anforderung, Zeitdruck, Belastung	Auslöser: Wahrgenommene Gefahr oder Bedrohung
Gedanken: „Das ist zu viel.“	Gedanken: „Gleich passiert etwas.“
Körper: Anspannung, Herzklopfen, Unruhe	Körper: Herzklopfen, flache Atmung, Fluchtimpuls
Lösung: Belastung reduzieren, strukturieren, erholen	Lösung: Situation schrittweise kennenlernen, Gedanken prüfen

Gemeinsam

- Beides aktiviert das Alarmsystem des Körpers.
- Beides kann die Aufmerksamkeit verengen.
- Beides lässt sich mit Atmung, Training und Routinen beeinflussen.

Auf dem Motorrad

Stress entsteht zum Beispiel durch Zeitdruck, volle Straßen oder Gruppenfahrten. Angst entsteht durch konkrete Befürchtungen wie Wegrutschen, Sturz oder Kontrollverlust. Wer erkennt, was gerade im Spiel ist, wählt das passende Werkzeug.

Häufige Fragen

Ist Angst immer schlecht?

Nein. Angst warnt vor Gefahr. Problematisch wird sie, wenn sie dich blockiert.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Wann ist es mehr als Stress?

Wenn die Beschwerden stark sind, lange anhalten oder dich im Alltag einschränken, sprich mit einer Fachperson.

Hilft Mentaltraining bei beidem?

Es kann bei beidem unterstützen, ersetzt aber bei Erkrankungen keine Behandlung.

Fazit

Wer die beiden auseinanderhält, kann gezielter handeln.

> 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)

- Stress Angst Unterschied Psychologie
- Stressreaktion Körper Alarmsystem
- Angst Motorradfahren Ursachen Lösungen

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