RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Stressabbau vor der Fahrt: Klarer Kopf statt Kopfsalat

Das kleine Koalamädchen hält vor jeder Fahrt ganz unschuldig kurz inne, kaut in Ruhe an ihrem Eukalyptusblatt, und wer es ihr nachmacht, bekommt einen Keks aus ihrem Bauchbeutel.

Wer gestresst losfährt, nimmt den Stress mit auf die Straße – eine kurze Routine von zwei bis fünf Minuten vor dem Start kann helfen, im Kopf anzukommen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um einen bewussten Übergang vom Alltag zum Fahren.

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

Die Mini-Routine

1. **Ankommen:** Stell dich neben das Motorrad und spüre deine Füße am Boden.
2. **Atmen:** Drei lange Atemzüge mit verlängerter Ausatmung.
3. **Check-in:** Wie fühle ich mich? Müde, gehetzt, abgelenkt? Ehrlich bleiben.
4. **Bike-Check:** Reifen, Licht, Bremsen kurz ansehen. Das gibt Sicherheit.
5. **Ziel setzen:** Ein einfacher Satz, zum Beispiel „Ich fahre ruhig und schaue weit."

Wenn du sehr gestresst bist

- Verschiebe die Fahrt oder fahre kürzer.
- Wähle vertraute, einfache Strecken.
- Fahre mit mehr Abstand und niedrigerem Tempo.

> Wer müde, krank oder wütend ist oder unter dem Einfluss von Alkohol oder Medikamenten steht, sollte nicht fahren. Auch ein Mentaltrick ersetzt keine Fahrtüchtigkeit.

Häufige Fragen

Wie lange soll die Routine dauern?

Zwei bis fünf Minuten reichen.

Was, wenn ich keine Zeit habe?

Dann zumindest drei Atemzüge und ein ehrlicher Check-in.

Hilft das wirklich?

Routinen können Ruhe und Konzentration unterstützen. Die Wirkung ist individuell.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Fazit

Wer den Kopf mitnimmt, fährt besser. Zwei Minuten vorher sparen Ärger unterwegs.

> 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)

- Pre-Ride Routine Motorrad
- Stressabbau Atemübung vor dem Fahren
- Fahrtüchtigkeit Müdigkeit Stress

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