RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Die vier Säulen deiner mentalen Stärke

Das kleine Koalamädchen zaubert für jede Säule, die schon steht, einen Keks aus ihrem Bauchbeutel, und schlummert friedlich auf der vierten, weil Aufbauen anstrengend ist.

Mentale Stärke entsteht nicht durch einen einzelnen Trick, sondern durch das Zusammenspiel mehrerer Bausteine, die sich gegenseitig stützen. In meinem Buch „Kopfsalat“ beschreibe ich dafür vier Säulen. Wie bei einem Tisch gilt: Wackelt eine Säule, wackelt das Ganze.

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

Die vier Säulen

- **Konzentration:** Die Aufmerksamkeit dort halten, wo sie gebraucht wird, auch nach Stunden im Sattel.
- **Stressbewältigung:** Atmung regulieren, Anspannung lösen, den Tunnelblick öffnen. Ruhe im Sturm.
- **Resilienz:** Nach Fehlern und Schreckmomenten schnell wieder klar und handlungsfähig sein.
- **Selbstbewusstsein:** Realistisches Vertrauen in das, was du gelernt hast. Kein Übermut, sondern Ruhe.

Warum mehrere Säulen?

- Mentale Stärke ist kein Charakterzug, sondern eine Reihe trainierbarer Fähigkeiten.
- Verschiedene Menschen brauchen verschiedene Schwerpunkte.
- Ein Baustein allein trägt selten: Nur Atmen ohne Technik oder nur Technik ohne Gedankenarbeit reicht nicht.

So nutzt du das Modell

1. **Bestandsaufnahme:** Welche Säule ist bei dir stabil, welche wackelt?
2. **Schwerpunkt wählen:** Beginne mit der schwächsten Säule.
3. **Kleine Schritte:** Wenige Minuten pro Tag genügen.
4. **Überprüfen:** Nach einigen Wochen nachspüren, was sich verändert hat.

Die Brücke zum Fahren

Auf dem Motorrad zeigt sich mentale Stärke nicht im Heldentum, sondern in Gelassenheit, Klarheit und der Fähigkeit, auch bei Druck zu tun, was man geübt hat. Das lässt sich trainieren.

Häufige Fragen

Was bedeutet mentale Stärke im Motorradfahren?

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Die Fähigkeit, auch unter Druck konzentriert, ruhig und handlungsfähig zu bleiben.

Kann man mentale Stärke trainieren?

Ja, mit regelmäßigen Übungen zu Konzentration, Stressbewältigung, Resilienz und Selbstbewusstsein.

Wo finde ich die Säulen im Detail?

Im Buch „Kopfsalat“, Kapitel 2.2.

Fazit

Mentale Stärke ist ein Bauwerk. Baue Säule für Säule, und der Kopf trägt dich.

> 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)

- mentale Stärke Motorrad trainieren
- Mentaltraining Motorradfahrer Aufbau
- Kopfsalat Buch Irene Seidler

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