RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Visualisierung: Kurven mental üben

Das kleine Koalamädchen schließt in ihrer Wunderwelt die Augen, fährt die Kurve erst im Kopf, und wer mit ihr zusammen übt, bekommt einen Keks aus ihrem Bauchbeutel.

Mentales Üben – also das bewusste Durchspielen einer Handlung im Kopf – kann die Leistung verbessern, vor allem als Ergänzung zum echten Üben. Das zeigen Meta-Analysen, etwa von Driskell und Kollegen (1994).

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

PETTLEP-Modell

Holmes und Collins (2001) schlagen vor, mentales Üben möglichst nah an der Realität zu gestalten. PETTLEP steht für:

- **Physical:** Körperhaltung und Bewegung einbeziehen
- **Environment:** Möglichst realistische Umgebung vorstellen
- **Task:** Die Aufgabe genau abbilden
- **Timing:** In echter Geschwindigkeit
- **Learning:** An den Lernstand anpassen
- **Emotion:** Gefühle einbeziehen
- **Perspective:** Aus der eigenen Sicht, nicht von außen

So gehst du vor

1. **Ruhig hinsetzen:** Atem beruhigen.
2. **Situation wählen:** Eine konkrete Kurve oder Bremsung.
3. **Sinne einbeziehen:** Blick, Geräusche, Körpergefühl, Gasannahme.
4. **Erfolgreich durchspielen:** Aus der eigenen Sicht, ruhig und sauber.
5. **Kurz halten:** Fünf bis zehn Minuten, regelmäßig.

Stell dir bewusst das Gelingen vor, aber auch das Umgehen mit kleinen Fehlern: „Ich atme aus und fahre weiter."

Häufige Fragen

Ersetzt Visualisierung das Fahren?

Nein. Sie ergänzt das praktische Üben.

Was, wenn ich mir nichts vorstellen kann?

Das ist normal. Beginne mit einfachen Szenen und nutze Bewegung oder Worte.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Wie oft soll ich üben?

Kurz und regelmäßig, mehrmals pro Woche.

Fazit

Im Kopf fahren heißt: mehr Reserve auf der Straße.

> 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)

- Driskell Copper Moran 1994 mental practice
- PETTLEP Holmes Collins 2001
- Visualisierung Sport Motorrad

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