RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Wann du professionelle Hilfe brauchst

> *Das kleine Koalamädchen setzt sich ganz leise neben jeden, der etwas Schweres mit sich herumträgt, und stupst ihn behutsam in Richtung eines Menschen, der wirklich helfen kann.*

Wenn Angst, Albträume oder Erinnerungen nach einem Unfall lange anhalten, dich im Alltag stark einschränken oder du dich dauerhaft niedergeschlagen fühlst, such dir professionelle Hilfe – Mentaltraining ersetzt keine Therapie. Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke.

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

Warnzeichen

- Albträume oder starke Erinnerungen an das Ereignis (Flashbacks)
- Starkes Vermeiden von Orten, Situationen oder Gesprächen
- Anhaltende Schlafprobleme, Reizbarkeit oder Schreckhaftigkeit
- Dauerhafte Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, Rückzug
- Panikattacken oder Angst, die den Alltag bestimmt
- Beschwerden, die mehr als einige Wochen anhalten oder zunehmen

Diese Liste ist keine Diagnose. Nur eine Fachperson kann beurteilen, ob eine Erkrankung vorliegt.

Wo du Hilfe bekommst

- **Hausarzt oder Hausärztin:** Erste Anlaufstelle, kann Überweisungen ausstellen.
- **Psychotherapeutische Praxis:** Für Diagnostik und Behandlung, zum Beispiel traumafokussierte Verfahren.
- **Terminservicestelle:** Über die 116 117 kannst du Termine vermitteln lassen.
- **Telefonseelsorge:** 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, kostenlos und rund um die Uhr.
- **Notfall:** In akuter Not oder bei Gedanken, dir etwas anzutun, wähle den Notruf 112.

Wie Mentaltraining dazu passt

Mentaltraining kann begleitend helfen, etwa bei Entspannung, Fokus und dem Wiedereinstieg auf das Motorrad. Es ersetzt aber keine Behandlung und gehört bei Traumafolgen in Absprache mit der behandelnden Fachperson.

Häufige Fragen

Wann ist es „normal“, wann zu viel?

Nach belastenden Ereignissen sind Beschwerden zunächst verständlich. Halten sie an oder nehmen sie zu, such Hilfe.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Muss ich einen Unfall gehabt haben?

Nein. Auch andere Ängste können Behandlung brauchen.

Ist Therapie „übertrieben“?

Nein. Je früher du Hilfe holst, desto besser sind oft die Aussichten.

Fazit

Du musst das nicht allein 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)

- PTBS Symptome Information
- Angst nach Unfall Hilfe
- Telefonseelsorge 0800 111 0 111

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