RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Warum fahren manche vorsichtiger als andere?

> *Das kleine Koalamädchen drückt jeden, der sich für zu vorsichtig hält, an ihr flauschiges Fell und flüstert ihm zu, dass Vorsicht kein Fehler ist, sondern ein guter Kompass.*

Wie vorsichtig jemand fährt, hängt von Persönlichkeit, Erfahrungen, Selbstvertrauen und Wissen ab – Vorsicht ist dabei keine Schwäche, sondern oft ein vernünftiger Schutzmechanismus. Problematisch wird sie erst, wenn sie dich daran hindert, sicher zu fahren oder Freude zu empfinden.

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

Einflussfaktoren

- **Persönlichkeit:** Manche suchen mehr Nervenkitzel (in der Forschung „Sensation Seeking“ nach Zuckerman), andere mehr Sicherheit.
- **Erfahrung:** Gute Erlebnisse stärken Vertrauen, ein Sturz oder Beinahe-Unfall kann vorsichtiger machen.
- **Selbstwirksamkeit:** Der Glaube, eine Situation meistern zu können (nach Bandura), beeinflusst Mut und Ausdauer.
- **Wissen und Gefahrenwahrnehmung:** Wer Risiken erkennt, kann sie einordnen.
- **Verantwortung:** Familie, Beruf und Alter verändern die Risikoeinschätzung.

Wann Vorsicht hilft und wann sie hemmt

Hilfreiche Vorsicht	Hemmende Vorsicht
Anpassung des Tempos an Bedingungen	Vermeiden von Kurven oder Strecken aus Angst
Ausreichend Abstand	Verkrampfung, die das Fahren schwerer macht
Rechtzeitige Wartung und Prüfung	Grübeln, das die Freude nimmt

Was du tun kannst

1. **Eigenes Profil erkennen:** Wie fährst du, wie fühlt sich das an?
2. **Stärken nutzen:** Vorausschauen, Planen und Sorgfalt sind Sicherheitsfaktoren.
3. **Grenzen erweitern, ohne Druck:** In kleinen, geschützten Schritten.
4. **Training nutzen:** Es schafft gute Erfahrungen.

Häufige Fragen

Bin ich zu vorsichtig?

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Wenn deine Vorsicht dir Sicherheit gibt und du dennoch Freude am Fahren hast, passt sie. Wenn sie dich blockiert, lohnt sich Training.

Kann man Selbstvertrauen aufbauen?

Ja, durch gute, wiederholte Erfahrungen in kleinen Schritten.

Ist riskanter fahren besser?

Nein. Sicherheit entsteht aus Kompetenz und Vorausschau.

Fazit

Vorsicht ist ein Kompass. Sorge dafür, dass sie dir den Weg zeigt und nicht versperrt.

> 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)

- Selbstwirksamkeit Bandura 1977
- Sensation Seeking Zuckerman Motorrad
- Angst beim Motorradfahren Ursachen

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