

? Positive Anweisungen beim Motorradfahren

Warum deine Gedanken so wichtig sind

Dein Gehirn arbeitet am besten mit klaren und positiven Anweisungen. Wenn du dir ständig sagst, was du nicht tun möchtest, bekommt dein Kopf keine klare Richtung.

Stattdessen solltest du dir immer sagen, was du tun möchtest und wohin du fahren möchtest.

? Video

Gib dir positive Anweisungen beim Motorradfahren

<https://youtube.com/shorts/Y55-ujljniY>

? So funktioniert es

Anstatt zu denken:

❑ „*Nicht bremsen.*“

sage dir:

❑ „*Ruhig weiterrollen.*“

Anstatt zu denken:

❑ „*Nicht in den Gegenverkehr fahren.*“

sage dir:

❑ „*Rechts an den parkenden Autos vorbei bis zur Ampel.*“

Anstatt zu denken:

□ „Nicht so stark lenken.“

sage dir:

□ „Sanft einlenken und den Blick zum Kurvenausgang richten.“

? Warum das funktioniert

Dein Gehirn braucht ein klares Ziel.

Je genauer deine Anweisung ist, desto leichter kann dein Körper sie umsetzen.

Deshalb solltest du dir immer sagen:

- Wohin schaue ich?
 - Wo möchte ich hinfahren?
 - Was möchte ich jetzt tun?
-

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Sprich mit dir wie ein guter Fahrlehrer – ruhig, klar und positiv.

Nicht das Problem beschreiben, sondern die Lösung.

?? Häufige Fehler

- Sich auf Hindernisse konzentrieren.
 - Immer wieder denken: „Bloß keinen Fehler machen.“
 - Nur an das denken, was nicht passieren soll.
 - Sich selbst unter Druck setzen.
-

? Übung für die nächste Fahrstunde

Gewöhne dir an, vor jeder Übung eine kurze Anweisung an dich selbst zu geben.

Zum Beispiel:

- „Blick bis zur Ausfahrt.“
- „Locker bleiben.“
- „Sauber um den Wendepunkt.“
- „Ruhig am Schleifpunkt fahren.“
- „Rechts an den parkenden Autos vorbei.“

Je konkreter deine Anweisung ist, desto leichter fällt dir die Umsetzung.

? Merke dir

„Dein Motorrad folgt deinem Blick - und dein Körper folgt deinen Gedanken.“

? Notfallbox – Ich bekomme Panik

? Ich merke, dass ich nervös werde

→ Halte kurz inne.

Bevor du weiterfährst, gib dir eine klare Anweisung.

Nicht:

☐ „*Bloß keinen Fehler machen.*“

Sondern:

☐ „*Ich schaue bis zur Ausfahrt.*“

? Ich denke nur noch an das, was schiefgehen könnte

→ Lenke deine Gedanken auf dein Ziel.

Frage dich:

- Wo möchte ich hinfahren?
 - Wohin schaue ich?
 - Was ist jetzt der nächste Schritt?
-

? Ich werde durch andere Verkehrsteilnehmer unter Druck gesetzt

→ Lass dich nicht treiben.

Es ist völlig in Ordnung, einen Moment länger zu warten.

Lieber kontrolliert handeln als hektisch reagieren.

? Nach einem Fehler verliere ich mein Selbstvertrauen

→ Ein Fehler entscheidet nicht über deine Fähigkeiten.

Jede Übung ist eine neue Chance.

Konzentriere dich nur auf den nächsten Schritt - nicht auf den vorherigen Fehler.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

Dein Kopf ist dein wichtigster Beifahrer. Gib ihm klare Anweisungen - keine Warnungen.

? Merke dir

“ Denke an dein Ziel, nicht an deinen Fehler.

? Aus der Praxis

Viele Fahrschüler machen den Fehler, sich nach einem kleinen Patzer immer wieder zu sagen:

- „Das schaffe ich nicht.“
- „Jetzt mache ich bestimmt wieder einen Fehler.“

Genau diese Gedanken erzeugen neuen Druck.

Viel hilfreicher ist eine konkrete Anweisung:

“ „Blick bis zur Ausfahrt - ruhig am Schleifpunkt - gleichmäßig fahren.“

So gibst du deinem Gehirn eine Aufgabe, die es direkt umsetzen kann.

Revision #2

Created 2026-07-28 18:21:29 UTC by Fahrschule Guido

Updated 2026-07-29 05:10:05 UTC by Fahrschule Guido