



## Selbstgespräche

Das Reden mit sich selbst unterwegs kennen die meisten von uns. Was das Verkehrsgeschehen betrifft, geht es oftmals darum, andere Verkehrsteilnehmer zu kritisieren: „Wo hat der denn fahren gelernt!“. Für viele ist das ein Frustabbau oder sogar Aufbau?

Hilfreicher können Selbstanweisungen sein. Wiederholte Ansagen der Dinge an uns selbst, die wir verinnerlichen möchten. Beispielsweise zum Thema Blickführung in der Kurve „Guck Richtung Kurvenausgang“. Ein anderes Beispiel: Fordern Sie sich beim Einnehmen der Schräglage in Kurven dazu auf, ganz bewusst am kurveninneren Lenkerende zu drücken, um die Schräglage zu vergrößern.

Auch das alleinige Durchdenken von Handlungsabläufen vor der Fahrt oder abends auf dem Sofa kann helfen, sicherer zu werden. Stellen Sie sich kritische Verkehrssituationen vor und spielen Sie diese gedanklich durch. Viele Situationen, die uns unvorbereitet überraschen oder sogar erschrecken können, lassen sich so wunderbar mental trainieren. Sei es der plötzlich abbiegende Gegenverkehr, der Ölfleck in der Kurve, der spurwechselnde Lastwagen oder die immer enger werdende Kurve. Wenn wir uns Situationen wie diese öfter vorstellen und passende Handlungsmanöver im Detail durchdenken, kann das unsere Chance erhöhen beim nächsten Mal nicht zu erschrecken, die Situation souveräner zu meistern und die Kontrolle zu bewahren. Übrigens, auch das kritische Hinterfragen des eigenen Könnens und Verhaltens ist sicherlich kein Zeichen von Schwäche, im Gegenteil. Setzen Sie sich Ziele, was Sie bei der nächsten Ausfahrt besser machen wollen und „ermahnen“ Sie sich ruhig unterwegs selbst. Größtenteils sind Sie es allein, der Ihre Sicherheit in der Hand hat.

Eine Gute Fahrt & schönes Wochenende!

Ihr ifz-Team



Newsletter weiterempfehlen



Institut für Zweiradsicherheit e.V. | Servicepark Essen  
Gladbecker Straße 425 | 45329 Essen  
Telefon (0201) 83 53 9-0 | Telefax (0201) 83 53 9-99  
E-Mail: [info@ifz.de](mailto:info@ifz.de) | Webpage: [www.ifz.de](http://www.ifz.de)  
Steuernummer 111 / 5785 / 1976  
VR Essen, Nr. 3943

Für den Inhalt verantwortlich gemäß § 6 MDStV:  
Dr.-Ing. Achim Kuschefski (Institutsleiter)