

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	15
1. Teil	
Ein Wunder, dass es überhaupt geht!	17
1	17
Der Mensch kam erst im letzten Augenblick (S. 18) – Unser Großhirn – ein nachträglicher Anbau (S. 18)	
2	18
Ein Engpassglied mit Schwachstellencharakteristik (S. 19) – Ist der Mensch wirklich zu dumm? (S. 19) – Seine „konstruktive“ Geschwindigkeit (S. 20) – Wenn zwei das Gleiche tun (S. 21)	
3	22
Es fehlt auch an Vorstellungskraft (S. 22) – Was er nicht kennt, das schreckt ihn auch nicht (S. 23) – Ahnungslos und voller Hoffnung (S. 24) – Wissen und Handeln (S. 25) – Aus dem Bericht eines jungen Ingenieur-Praktikanten über seine Teilnahme an einem Crash-Versuch (S. 25)	
4	26
Aber: er ist ein Meister sich zu arrangieren (S. 26) – On the center line ... (S. 28) – „Der erste Freigelassene der Schöpfung“ (Herder) (S. 29) – Die große Chance: erworbene Programme (S. 29) – Geborene und gelernte Spezialisten (S. 29)	
5	30
Der Trick mit der Verfremdung (S. 30) – So schwierig ist Motorradfahren? (S. 31) – Unverzichtbar: Die handlungssteuernden Programme (S. 32)	
6	41
So fing alles an: Drais & Co. (S. 41) – Fahrphysik 1: Als das Lauf-Rad zum Fahr-Rad wurde (S. 42) – Der unglaubliche Vorstoß in die Einspurigkeit (S. 42) – War das Hochrad ein Irrweg? (S. 44)	
7	46
Das spontane Erlernen des Zweiradfahrens (S. 46) – Programmbildung und Programmverfeinerung (S. 46) – Zwei Subsysteme verschmelzen zu einem neuen System (S. 47) – Das Mensch-Maschine-System – ein kompliziertes Matrix-Praxis-Verhältnis (S. 48)	

8		50
	Programmerwerb ohne Einsicht (S. 50) – <i>Der bewegungslose Lenker</i> (S. 51) – Einwandfreier Handlungsablauf ohne „gewusst wie“ (S. 52) – Motorradfahren und Kaffeetrinken (S. 52) – <i>Fahrphysik 2: Von Motorrädern und Kinderrollern, vom Skibob und vom Velogemel</i> (S. 54)	
9		57
	Kopf oder Bauch – lautet so die Frage? (S. 57) – Kraft und Ohnmacht der Einsicht (S. 58)	
2. Teil		
Kopf und Bauch		59
1		63
	Das Gehirn, ein höchst merkwürdig aufgebautes Organ (S. 59) – Uralt, aber noch nicht überholt (S. 60) – Spät erst erschienen, aber wunderbar (S. 61) – <i>Wenn es eng wird im Kopf. Begrenzte Kanalkapazität</i> (S. 62) – Großhirn und spontanes Handeln (S. 64)	
2		65
	„Ichperson“ und „Tiefenperson“ (S. 65) – Thematische und unthematische Abläufe (S. 65) – Ichnah und ichfern (S. 67)	
3		71
	Ballwerfen als Schlüsselbeispiel (S. 67) – <i>Die Parabel vom Tausendfüßler</i> (S. 69)	
4		69
	Das A und O: Der Bewegungsentwurf (S. 70) – Kein Bewegungskomplex ohne Bewegungsentwurf (S. 70) – <i>Die Ideallinie – der messerscharfe Grat zwischen Sicherheit und Krampf</i> (S. 71) – <i>Ein Nachtrag zur Ideallinie: Rennlinie und Kampflinie</i> (S. 83) – Bewegungsentwurf und Umsetzung (S. 86) – Der Bierdeckelversuch (S. 87) – Warum es gut ist, weit vorauszuschauen (S. 87)	
5		89
	Ballwerfen und Motorradfahren – geschlossene und offene Abläufe (S. 89) – Auslösebewegung und Folgebewegung (S. 90) – <i>„Gedanken sind Kräfte“</i> (S. 91)	
6		92
	Gefahren eines allzu spontanen Fahrens (S. 92) – Aufpassen ohne einzugreifen (S. 93) – Ein Beispiel für eine Gefahr, die unanschaulich bleibt (S. 94) – Sich in die eigene Tasche lügen: das Risikointegral (S. 95)	

7		95
	Vertrauen in die Tiefenperson (S. 95) – <i>Ein Fenster zum Unbekannten</i> (S. 96) – Begleitende Selbstbeobachtung (S. 96) – Zuwendung und Bewusstmachung (S. 97) – Bewusstmachung und Verbalisierung (S. 98)	
8		99
	Störung durch ichbewusste Zuwendung – gibt es da einen Sinn? (S. 99) – Angestregtes Wollen (S. 99) – Können und Wissen (S. 100) – Ein ziemlich unzugänglicher Speicher: das prozedurale Gedächtnis (S. 102)	
9		102
	Schlüsselbeispiel Radfahren lernen (S. 103) – Das erhöhte Risikoerlebnis (S. 104) – Modellfall Schwebebalken (S. 105) – Extremfall Selbstblockade (S. 107) – Die schleichende Blockade als Tribut (S. 108)	
3. Teil		
Die Frage Karls V.		109
1		112
	Erneutes „sich einfahren“ nach jeder Pause (S. 109) – Die „obere Hälfte“ (S. 109) – Eine neue Einheit auf hohem Integrationsniveau (S. 110) – Mehr als bloße Redensarten (S. 110)	
2		110
	Werkzeuggebrauch (S. 110) – Werkzeug oder Gerät? (S. 111) – Zielgerichtetheit und Selbstzweck (S. 111) – Und das Motorrad? (S. 112)	
3		112
	Die wichtigste Grenze (S. 112) – Nicht Umgebung und nicht Objekt (S. 113) – Aber was sonst? (S. 114) – Perfekter Werkzeuggebrauch (S. 114)	
4		114
	Verschiebung der Schnittstellen (S. 114) – Künstliche Organe (S. 115) – Artificielle Funktionsträger (S. 115) – Ablingbarkeit und Austauschbarkeit (S. 115) – Trennung von Funktionserfüllung und Steuerung (S. 116)	
5		116
	Künstliche Organe und integrierte künstliche Organe (S. 116) – Prothesenhafter Gebrauch (S. 117) – Schnittstelle ist nicht gleich Berührungsstelle (S. 117) – Alle klassischen Handwerkszeuge (S. 118) – Gefährliche Desintegration (S. 118)	

6		119
	Wahrnehmen ohne Sensoren? (S. 119) – Der Vorgang im visuellen Bereich (S. 120) – Übertragung auf das Haptische (S. 121) – Ablösung der erlebten von der körperlichen Schnittstelle (S. 122) – Rainey's ständiger Hinweis (S. 122) – Und noch zwei Gewährsleute (S. 122)	
7		123
	Vielfältige Erlebnisqualitäten (S. 123) – Auch Haftreibung und Gleitreibung! (S. 123) – Ein ausgeprägtes Evidenzerlebnis (S. 124) – Schnelles Motorradfahren wäre unmöglich (S. 125) – <i>Der Kammsche Kreis</i> (S. 127)	
8		131
	Vom Ladegut zum Einbauteil (S. 131) – Beispiel Reiter (S. 132) – Sich einfahren (S. 132) – Einfluss auf die Reaktionszeit (S. 133) – „Hineinschlüpfen“ bis in die Fahrzeugkonturen (S. 134) – Einbeziehung auch des Umfeldes (S. 134)	
9		135
	Eine sehr direkte Verbindung (S. 135) – Trainingsfortschritt und Plateaubildung (S. 135) – Das andere Schätzen (S. 136) – Ermüdungsarmes Fahren (S. 136) – <i>Der Flow, Helfer und Feind zugleich</i> (S. 137) – „Einbauteil“ und Selbstbeobachtung (S. 139)	
4. Teil		
Was bleibt noch für den Kopf zu tun?		140
1		140
	Die Aufgaben der Ichperson (S. 140) – Eine lange Liste! (S. 140) – Abwehr äußerer Gefahren: Hypothesenbildung (S. 141) – Ganz verschiedene Bewusstheit der Hypothesenbildung (S. 141) – Beeinträchtigte Hypothesenbildung (S. 142) – „Verborgene“ Hypothesen (S. 142)	
2		143
	Es gibt auch innere Gefahren (S. 143) – Verlangt wird realistische Selbstwahrnehmung (S. 143) – <i>Wer schräglagenscheu fährt, lebt gefährlich!</i> (S. 144) – Kontrolle des Selbstbildes (S. 145) – Kontrolle des Risikoverhaltens (S. 146) – Flow-Kontrolle (S. 146)	
3		146
	Alles was Planung ist (S. 147) – Training ist zukunftsbezogen (S. 147) – Training als Korrektur (S. 147) – Rückfallgefahr (S. 148) – Trainingsintention (S. 148)	
4		149
	Vorausseilende Hypothesenbildung – nacheilende Kontrolle (S. 149) – Objekt-kritik (S. 149) – <i>Des Bauern Badehose</i> (S. 149) – Kritikbereitschaft sich selbst gegenüber (S. 150) – Der Fehlerzähler (S. 151) – Fehler und Unfall (S. 153)	
8		

5 154
Was ist mentales Training? (S. 154) – Die Ziele beim mentalen Training (S. 155) – Der vagotone Spargang (S. 155) – Unbeteiligtes Zuschauen und ganz mit dabei sein (S. 157)

6 158
Mentales Streckentraining (S. 158) – Mental trainierte Schnittstellenverschiebung (S. 158) – Mentale Bereitstellung fertiger Handlungsprogramme (S. 160) – Spontanes Handeln (S. 161) – Scharf werden auf mögliche Fluchtwege (S. 161) – Die Lücken sehen! (S. 162) – Ausweichen mental in Bereitschaft setzen (S. 164) – Abrufbereite Handlungsprogramme: Flucht ins Gelände (S. 165) – Das „Legen“ mental in Bereitschaft setzen (S. 166) – Nicht alles ist real trainierbar (S. 166)

7 167
Der Feind ist der Schreck (S. 167) – Die Schreckfolgen (S. 168) – Gegenmaßnahmen (S. 169) – „plötzlich, überraschend und bedrohlich“ (S. 169) – Abbau des Überraschungseffekts und der Bedrohlichkeit (S. 170)

8 171
Hilfsvorstellungen sollen bestimmte Körpergefühle vermitteln (S. 171) – Vorbereitende und begleitende Hilfsvorstellungen (S. 172) – Beispiele für Hilfsvorstellungen (S. 172) – Eigene Hilfsvorstellungen bilden! (S. 174)

9 174
Vorsatzbildung und gestützte Vorsatzbildung (S. 174) – Vorsätze ständig gegenwärtig halten (S. 175) – Das Memo Labeling (S. 175) – Vorsätze sind vorweggenommene Korrekturen (S. 175) – *Verhaltensänderung durch gestützte Vorsatzbildung* (S. 177) – Eingefleischte Abläufe (S. 178) – *Vom rechten Schalten und Walten* (S. 179) – Stichworthafter Abruf eines komplexen Vorsatzes (S. 181)

5. Teil

– mal probieren!

183

1. Lockerheit 184
Hände locker auflegen! – Schultern fallen lassen! – Kopf auf die Brust fallen lassen! – Bauchdecke locker! – Tief reinsetzen! – Mund locker! – Unterkiefer locker! – Nicht mit den Zähnen bremsen! – Bewusste Atempause! – Misstrauenshaltung durchbrechen! – *Und wenn's regnet?*
Glätteregehn und Nässetricks – Wind, Sturm und Böen

2. Fahrer und Strecke	195
Weit vorausschauen! – Beim Bremsen Blick oben lassen! – In die Kurve hineinschauen! – Hinter die Kurve schauen! – Lange außen bleiben! – Spät einlenken! – Scheitelpunkt spät! – Kurvenausgangsgeschwindigkeit! – Frühzeitig Gas! – Kopf aus der Schräglage! – Gas anlegen! – Mit Gas stützen!	
3. Körperhaltung	201
Fußspitzen rein! – Ballen auf die Fußrasten! – Arme nicht durchdrücken! – Kopf hoch, Hals lang! – Brustbein vor! – Kopf und Oberkörper gegen den Fahrtwind „auspendeln“! – Innenknie vor! – Die kurveninnere Hand drückt, die kurvenäußere ist nur locker aufgelegt! – Knieschluss!	
4. Vorsätze für Übungen	206
Vorderradbremse mehrmals kurz und kräftig bis zum deutlichen Eintauchen betätigen! – Vorderradbremse ganz kurz scharf anreißen bis zum Radstillstand! (ca. 0,1s) – Bei konstant ca. 60 km/h: 3. ... 6. ... 1. ... 6. ... 1. usw. – Zurückschalten und Bremsen gleichzeitig! – Ganz eng kehrt! Ganz engen Vollkreis! – Schalthebel festhalten! (bis wieder eingekuppelt) – Auskuppeln und Schalten nahezu gleichzeitig! – Schalthebel leicht vorbelasten!	
5. Allgemeine Vornahmen	210
Legen, legen, legen! – Sich immer wieder fragen: Wo ist mein Fluchtweg? – Flucht ins Gelände – Auf Flow-Symptome achten! Flow unter ständiger Kontrolle halten! – Achtung, jetzt bin ich unsichtbar! – Aufspringen vor dem Crash, Kopf über das Hindernis! – Fehler quittieren! (Fehlerzähler)	
Zum Schluss:	
Die Faszination	213
Anmerkungen und Exkurse	216
Literaturhinweise	273
Sach- und Personenregister	277
Glossar	286