

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	15
1. Teil	
Ein Wunder, dass es überhaupt geht!	20
1	20
Der Mensch kam erst im letzten Augenblick (S. 20) – Unser Großhirn – ein nachträglicher Anbau (S. 21)	
2	21
Ein Engpassglied mit Schwachstellencharakteristik (S. 21) – Ist der Mensch wirklich zu dumm? (S. 22) – Seine „konstruktive“ Geschwindigkeit (S. 23) – Wenn zwei das Gleiche tun (S. 24)	
3	26
Es fehlt auch an Vorstellungskraft (S. 26) – Was er nicht kennt, das schreckt ihn auch nicht (S. 26) – Ahnungslos und voller Hoffnung (S. 27) – Wissen und Handeln (S. 28) – Aus dem Bericht eines jungen Ingenieur-Praktikanten über seine Teilnahme an einem Crash-Versuch (S. 29)	
4	30
Aber: er ist ein Meister sich zu arrangieren (S. 30) – On the center line ... (S. 31) – „Der erste Freigelassene der Schöpfung“ (Herder) (S. 32) – Die große Chance: erworbene Programme (S. 32) – Geborene und gelernte Spezialisten (S. 33)	
5	33
Der Trick mit der Verfremdung (S. 34) – So schwierig ist Motorradfahren? (S. 34) – Unverzichtbar: Die handlungssteuernden Programme (S. 36)	
6	45
So fing alles an: <i>Drais & Co.</i> (S. 45) – Fahrphysik 1: Als das Lauf-Rad zum Fahr-Rad wurde (S. 46) – Der unglaubliche Vorstoß in die Einspurigkeit (S. 48) – War das Hochrad ein Irrweg? (S. 49)	

7	50
Das spontane Erlernen des Zweiradfahrens (S. 50) – Programmierung und Programmverfeinerung (S. 50) – Zwei Subsysteme verschmelzen zu einem neuen System (S. 51) – Das Mensch-Maschine-System – ein kompliziertes Matrix-Patrix-Verhältnis (S. 52)	
8	54
Programmerwerb ohne Einsicht (S. 54) – Der bewegungslose Lenker (S. 54) – Einwandfreier Handlungsablauf ohne „gewusst wie“ (S. 56) – Motorradfahren und Kaffeetrinken (S. 56) – Fahrphysik 2: Von Motorrädern und Kinderrollern, vom Skibob und vom Velogemel (S. 58)	
9	61
Kopf oder Bauch – lautet so die Frage? (S. 61) – Kraft und Ohnmacht der Einsicht (S. 62)	

2. Teil **Kopf und Bauch**

1	63
Das Gehirn, ein höchst merkwürdig aufgebautes Organ (S. 63) – Uralt, aber noch nicht überholt (S. 64) – Spät erst erschienen, aber wunderbar (S. 65) – Wenn es eng wird im Kopf. Begrenzte Kanalkapazität (S. 66) – Großhirn und spontanes Handeln (S. 68)	
2	69
„Ichperson“ und „Tiefenperson“ (S. 69) – Thematische und unthematische Abläufe (S. 69) – Ichnah und ichfern (S. 70)	
3	71
Ballwerfen als Schlüsselbeispiel (S. 71) – Die Parabel vom Tausendfüßler (S. 73)	
4	73
Das A und O: Der Bewegungsentwurf (S. 73) – Kein Bewegungskomplex ohne Bewegungsentwurf (S. 74) – Die Ideallinie – der messerscharfe Grat zwischen Sicherheit und Krampf (S. 74) – Ein Nachtrag zur Ideallinie: Rennlinie und Kampflinie (S. 86) – Bewegungsentwurf und Umsetzung (S. 89) – Der Bierdeckelversuch (S. 90) – Warum es gut ist, weit vorauszuschauen (S. 91)	
8	

5 Ballwerfen und Motorradfahren – geschlossene und offene Abläufe (S. 92) – Auslösebewegung und Folgebewegung (S. 93) – „Gedanken sind Kräfte“ (S. 94)

6 95

Gefahren eines allzu spontanen Fahrens (S. 95) – Aufpassen ohne einzugreifen (S. 96) – Ein Beispiel für eine Gefahr, die unanschaulich bleibt (S. 97) – Sich in die eigene Tasche lügen: das Risikointegral (S. 98)

7 98

Vertrauen in die Tiefenperson (S. 98) – Ein Fenster zum Unbekannten (S. 99) – Begleitende Selbstbeobachtung (S. 99) – Zuwendung und Bewusstmachung (S. 100) – Bewusstmachung und Verbalisierung (S. 100)

8 102

Störung durch ichbewusste Zuwendung – gibt es da einen Sinn? (S. 102) – Angestrengetes Wollen (S. 102) – Können und Wissen (S. 103) – Ein ziemlich unzugänglicher Speicher: das prozedurale Gedächtnis (S. 104)

9 105

Schlüsselbeispiel Radfahren lernen (S. 105) – Das erhöhte Risikoerlebnis (S. 106) – Modellfall Schwebebalken (S. 107) – Extremfall Selbstblockade (S. 109) – Die schlechende Blockade als Tribut (S. 111)

3. Teil Die Frage Karls V. 112

1 112

Erneutes „sich Einfahren“ nach jeder Pause (S. 112) – Die „obere Hälfte“ (S. 112) – Eine neue Einheit auf hohem Integrationsniveau (S. 112) – Mehr als bloße Redensarten (S. 113)

2 113

Werkzeuggebrauch (S. 113) – Werkzeug oder Gerät? (S. 114) – Zielgerichtetheit und Selbstzweck (S. 114) – Und das Motorrad? (S. 114)

3 115

Die wichtigste Grenze (S. 115) – Nicht Umgebung und nicht Objekt (S. 115) – Aber was sonst? (S. 116) – Perfekter Werkzeuggebrauch (S. 117)

4	117
Verschiebung der Schnittstellen (S. 117) – Künstliche Organe (S. 117) – Artifizielle Funktionsträger (S. 117) – Ablegbarkeit und Austauschbarkeit (S. 118) – Trennung von Funktionserfüllung und Steuerung (S. 118)	
5	118
Künstliche Organe und integrierte künstliche Organe (S. 119) – Prothesenhafter Gebrauch (S. 119) – Schnittstelle ist nicht gleich Berührungsstelle (S. 120) – Alle klassischen Handwerkszeuge (S. 121) – Gefährliche Desintegration (S. 121)	
6	122
Wahrnehmen ohne Sensoren? (S. 122) – Der Vorgang im visuellen Bereich (S. 122) – Übertragung auf das Haptische (S. 123) – Ablösung der erlebten von der körperlichen Schnittstelle (S. 123) – Rainey's ständiger Hinweis (S. 124) – Und noch zwei Gewährsleute (S. 124)	
7	125
Vielfältige Erlebnisqualitäten (S. 125) – Auch Haftreibung und Gleitreibung! (S. 125) – Ein ausgeprägtes Evidenzerlebnis (S. 126) – Schnelles Motorradfahren wäre unmöglich (S. 127) – Der Kammsche Kreis (S. 129)	
8	133
Vom Ladegut zum Einbauteil (S. 133) – Beispiel Reiter (S. 134) – Sich einfahren (S. 134) – Einfluss auf die Reaktionszeit (S. 135) – „Hineinschlüpfen“ bis in die Fahrzeugkonturen (S. 136) – Einbeziehung auch des Umfeldes (S. 136)	
9	136
Eine sehr direkte Verbindung (S. 137) – Trainingsfortschritt und Plateaubildung (S. 137) – Das andere Schätzen (S. 138) – Ermüdungsarmes Fahren (S. 138) – Der Flow, Helfer und Feind zugleich (S. 139) – „Einbauteil“ und Selbstbeobachtung (S. 141)	
4. Teil	
Was bleibt noch für den Kopf zu tun?	142
1	142
Die Aufgaben der Ichperson (S. 142) – Eine lange Liste! (S. 142) – Abwehr äußerer Gefahren: Hypothesenbildung (S. 142) – Ganz verschiedene Bewusstheit der Hypothesenbildung (S. 143) – Beeinträchtigte Hypothesenbildung (S. 144) – „Verborgene“ Hypothesen (S. 144)	
10	

2	145
	Es gibt auch innere Gefahren (S. 145) – Verlangt wird realistische Selbstwahrnehmung (S. 145) – Wer schräglagenscheu fährt, lebt gefährlich! (S. 145) – Kontrolle des Selbstbildes (S. 147) – Kontrolle des Risikoverhaltens (S. 148) – <i>Flow</i> -Kontrolle (S. 148)
3	148
	Alles was Planung ist (S. 148) – Training ist zukunftsbezogen (S. 149) – Training als Korrektur (S. 149) – Rückfallgefahr (S. 149) – Trainingsintention (S. 150)
4	150
	Vorauseilende Hypothesenbildung – nacheilende Kontrolle (S. 150) – Objektkritik (S. 151) – Des Bauern Badehose (S. 151) – Kritikbereitschaft sich selbst gegenüber (S. 152) – Der Fehlerzähler (S. 152) – Fehler und Unfall (S. 155)
5	155
	Was ist mentales Training? (S. 155) – Die Ziele beim mentalen Training (S. 156) – Der vagotone Spargang (S. 157) – Unbeteiliges Zuschauen und ganz mit dabei sein (S. 159)
6	159
	Mentales Streckentraining (S. 159) – Mental trainierte Schnittstellenverschiebung (S. 159) – Mentale Bereitstellung fertiger Handlungsprogramme (S. 161) – Spontanes Handeln (S. 162) – Scharf werden auf mögliche Fluchtwege (S. 162) – Die Lücken sehen! (S. 164) – Ausweichen mental in Bereitschaft setzen (S. 166) – Abrufbereite Handlungsprogramme: Flucht ins Gelände (S. 166) – Das „Legen“ mental in Bereitschaft setzen (S. 168) – Nicht alles ist real trainierbar (S. 168)
7	169
	Der Feind ist der Schreck (S. 169) – Die Schreckfolgen (S. 170) – Gegenmaßnahmen (S. 170) – „plötzlich, überraschend und bedrohlich“ (S. 171) – Abbau des Überraschungseffekts und der Bedrohlichkeit (S. 171)
8	172
	Hilfsvorstellungen sollen bestimmte Körpergefühle vermitteln (S. 173) – Vorbereitende und begleitende Hilfsvorstellungen (S. 173) – Beispiele für Hilfsvorstellungen (S. 173) – Eigene Hilfsvorstellungen bilden! (S. 175)
9	175
	Vorsatzbildung und gestützte Vorsatzbildung (S. 175) – Vorsätze ständig gegenwärtig halten (S. 176) – Das <i>Memo Labeling</i> (S. 176) – Vorsätze sind vorweg-

genommene Korrekturen (S. 177) – Verhaltensänderung durch gestützte Vorsatzbildung (S. 178) – Eingefleischte Abläufe (S. 180) – Vom rechten Schalten und Walten (S. 180) – Stichworthafter Abruf eines komplexen Vorsatzes (S. 183)

5. Teil – mal probieren!

184

- 1. Lockerheit:** 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? Glätteregeln und Nässetricks 185
- 2. Fahrer und Strecke:** 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! 194
- 3. Körperhaltung:** 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! – Kniestchluss! 199
- 4. Vorsätze für Übungen:** 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! 205
- 5. Allgemeine Vornahmen:** 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) 208

Zum Schluss: Die Faszination	212
Anmerkungen und Exkurse	215
Literaturhinweise	272
Sach- und Personenregister	276
Glossar	284