

Wenn der Kopf bremst:

## Wie Karin Liedl Sportlern hilft, mentale Blockaden zu lösen

Landshut, 22. Jänner 2026. – Wenn Sportler auf dem Platz, in der Halle oder auf der Laufstrecke scheitern, liegt es selten an mangelnder Technik oder Kondition. Es ist der Kopf, der bremst. Die Coachin Karin Liedl begleitet Menschen, die mit mentalen Hürden kämpfen – vom Profi- bis zum Freizeitsportler. Sie hilft, Stress, Selbstzweifel oder Versagensängste zu verstehen und diese zu überwinden. Ihr Ansatz: Ursachen erkennen, anstatt Symptome zu bekämpfen, und das mit Empathie, Erfahrung und der einzigartigen und schnell wirksamen Trigger Change®SPORTS Methode.

### Mentale Stärke als Schlüssel zum Erfolg



*„Der Kopf entscheidet, ob wir gewinnen oder verlieren, und das oft, ohne dass wir es merken“,* sagt Karin Liedl, Coachin, Gründerin von *Karin Liedl Motivation & Stärke*. Seit über 20 Jahren arbeitet sie mit Menschen, die im Beruf oder im Sport unter Druck stehen. Sie weiß: Mentale Belastungen sind oft tief verwurzelt. Frühere Erfahrungen, Versagensängste oder unausgesprochene Erwartungen blockieren den Zugang zur eigenen Stärke und damit zum Erfolg. Frau Liedl unterstützt ihre Trainees und Klienten:innen dabei, solche inneren Muster zu erkennen, einzuordnen und nachhaltig positiv zu verändern.

Im Mittelpunkt steht nicht die Methode, sondern der Mensch: sein Denken, Fühlen und Handeln. Ziel ist, im Wettkampf und im Alltag die innere Balance wiederzufinden und neue Perspektiven zu entwickeln.

### Wenn mentale Barrieren zur Stolperfalle werden

Ob Elfmeterangst, Lampenfieber oder Erschöpfung: Viele Sportler kennen Situationen, in denen der Kopf verhindert, das abzurufen was im Training längst sitzt. Im Trigger Change® Coaching geht es darum, solche Momente besser zu verstehen und die dahinterliegenden Auslöser zu entlarven. *„Hinter jedem Gefühl steckt ein Ereignis. Unser Unterbewusstsein will uns schützen, aber manchmal schützt es uns vor dem Falschen“,* erklärt Liedl. Durch gezielte Analyse im Gespräch und emotionale Bewusstmachung werden alte Verknüpfungen gelöst und neue Denkmuster etabliert. So entsteht Raum für Gelassenheit und Selbstvertrauen, zwei zentrale Faktoren für sportlichen Erfolg.

## Vom Unternehmenscoaching in den Leistungssport

Ihre beruflichen Wurzeln liegen in der Wirtschaft: Über viele Jahre unterstützte Karin Liedl Unternehmen bei Themen wie Stressbewältigung, Burnout-Prävention und Teamentwicklung. Dabei stand für sie stets der Mensch im Mittelpunkt, mit all seinen individuellen Herausforderungen und Potenzialen. Durch ihre eigenen Erfahrungen im Leistungssport, erkannte sie, wie sehr Leistungsdruck in der Arbeitswelt und im Sport vergleichbare negative Auswirkungen auf den generellen Erfolg eines Menschen haben kann. Dieses Wissen nutzt sie heute, um Sportlerinnen und Sportler individuell zu unterstützen. *„Ein Fehlschuss oder eine Niederlage kann sich tief einprägen. Oft reicht ein einziger Moment, um Selbstvertrauen nachhaltig zu erschüttern. Mein Ziel ist, diesen Moment neu zu bewerten und dadurch Leichtigkeit zurückzugewinnen“*, so Frau Liedl.

## Trigger Change®: Blockaden verstehen und verändern



Mithilfe ihrer langjährigen Erfahrung hat Karin Liedl ihre eigene Trainingsmethode entwickelt: Trigger Change®. Trigger Change®SPORTS ist eine Weiterentwicklung der Trigger Change® Methode und wurde speziell für Sportler:innen konzipiert. Das Konzept entstand aus der Arbeit mit Menschen, die immer wieder an denselben körperlichen, rationalen und emotionalen Hürden scheiterten. Viele dieser Blockaden

beruhen auf vergangenen Erfahrungen, die tief im Unterbewusstsein gespeichert sind und in entscheidenden Momenten Leistung und Erfolg verhindern. Im Trigger Change®-Prozess werden solche Muster sichtbar gemacht und gezielt positiv neu konditioniert. Ziel ist es, alte Schutzmechanismen zu erkennen, neu zu bewerten dadurch wieder, und anders handlungsfähig zu werden. Die Trigger Change® Methode ist das Ergebnis jahrelanger Arbeit und Forschung im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Mentaltraining und weltweit einzigartig. Sie ist ein zentraler Bestandteil der Arbeit von Karin Liedl im Einzelcoaching, im Teamtraining und in der Begleitung von Sportlern und Sportlerinnen.

## Über Karin Liedl

Karin Liedl ist Trainerin, Persönlichkeits- und Individualforscherin, sowie Beraterin. Sie gründete 2004 ihr Unternehmen *Karin Liedl Motivation & Stärke*, das sich auf Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Teamarbeit und Burnout-Prävention spezialisiert hat. Seit 2009 entwickelte sie die Methode Trigger Change®, ließ diese 2018 markenrechtlich schützen und nutzt diese in ihren Coachings, Schulungen und Trainings. Ihr Fokus liegt auf Stressbewältigung, Burnout-Vermeidung und der Förderung persönlicher, erfolgsorientierter Entwicklung – im Einzelcoaching, ebenso wie im Team. Ihr Ziel ist es, Menschen zu unterstützen, innere Blockaden zu erkennen, Belastungen abzubauen und ihre

Stärken zu fördern. Veränderungen sollen dabei nachvollziehbar, praktisch und langfristig wirksam sein. Karin Liedl ist gebürtige Oberösterreicherin, sie lebt mittlerweile in Landshut, Bayern und ist für ihre Coachings in ganz Deutschland und Österreich unterwegs.

### **Kontakt für Medienanfragen:**

Karin Liedl

Büro und Coachingzentrum: Schwestergasse 26, D-84034 Landshut

Mail: [info@trigger-change.de](mailto:info@trigger-change.de)

[info@karin-liedl.de](mailto:info@karin-liedl.de)

[www.trigger-change.de](http://www.trigger-change.de)

[www.karin-liedl.de](http://www.karin-liedl.de)