

# Alles nur Kopfsache? Tipps, wie man mentale Blockaden auflösen kann

**Ob beruflich, privat oder im Sport:** „Wenn man das Gefühl hat, nicht weiterzukommen, sollte man nach innen schauen“, sagt Mental-Coach Karin Liedl und erklärt, warum.

VON VALERIE HADER

„Mit Selbstzweifel kannst du nur verlieren“, sagt der Schweizer Skistar Marco Odermatt, der dafür bekannt ist, mit einem Lächeln auf die Rennpiste zu starten. Und er ist nur einer von vielen Topathleten, die wissen, welche Macht das Unterbewusstsein hat. „Wenn Sportler auf dem Platz, in der Halle oder auf der Laufstrecke scheitern, liegt es selten an mangelnder Technik oder Kondition. Der Kopf entscheidet, ob wir gewinnen oder verlieren, und das oft, ohne dass wir es merken“, sagt auch Mental-Coach Karin Liedl. Die gebürtige Innviertlerin aus Schalchen, die jetzt in Landshut in Bayern zuhause ist, hat früher selbst Leistungssport - Skifahren und Schwimmen - betrieben.

Seit mittlerweile 20 Jahren arbeitet sie mit Menschen, die im Beruf oder im Sport unter Druck stehen, und hat einen eigenen Ansatz, die Trigger-Change-Methode, entwickelt. Ziel ist: „Gemeinsam mit den Menschen den Fokus neu auszurichten“, sagt sie. Wie das geht, erklärt sie im Interview.

**I**OÖNachrichten: Mit welchen Problemen kommen die

Menschen zu Ihnen?

Karin Liedl: Das ist ganz unterschiedlich. Der kleinste gemeinsame Nenner ist vielleicht, dass sie alle das Gefühl haben, festzustecken, nicht weiterzukommen. Beruflich oder auch privat.

**I**Was heißt „feststecken“?

Das kann bedeuten, dass sich negative Dinge immer wieder wiederholen; Frauen, die sich ständig in den falschen Partner verlieben, unerfreuliche Themen in der Familie, die dauernd wiederkehren, oder generell einfach Enttäu-



Marco Odermatt ist für seine mentale Stärke bekannt. Sie basiert – so sagt er – auf positivem Mindset und der Fähigkeit, Zweifel in Energie umzuwandeln. (Gepa)

schungen, die man immer wieder erlebt. Hinter all dem steckt ein Muster – und es wird Zeit, das System zu ändern.

**I**st das das Prinzip hinter Ihrer Trigger-Change-Methode?

Viele Blockaden beruhen auf Erfahrungen, die tief im Unterbewusstsein gespeichert sind und in entscheidenden Momenten Leistung und Erfolg verhindern. In meiner Arbeit werden solche Mus-

ter sichtbar gemacht und positiv neu konditioniert.

**I**Wie funktioniert das?

Ein Anfang ist, nach innen zu schauen. 90 Prozent aller Dinge passieren im Unterbewusstsein, nur zehn nehmen wir mit unserem sogenannten oberen Bewusstsein wahr. Das wiederum heißt, dass wir unsere Einstellungen, die uns von klein auf mitgegeben wurden, überprüfen sollten. Viele Glau-



„Viele Blockaden beruhen auf Erfahrungen, die tief im Unterbewusstsein gespeichert sind und in entscheidenden Momenten Leistung und Erfolg verhindern.“

**I**Karin Liedl, Mentalcoach

bensätze sind in der Familie begründet: Wie haben Ihre Eltern über Erfolg gedacht, über Reichtum, über Leistung?

**I**Warum ist das so wichtig?

Angenommen, Ihr Vater hatte Ihnen mitgegeben, dass Geld den Charakter verdirt. Wenn Sie das – was sehr wahrscheinlich ist – so übernommen haben, wie wahrscheinlich ist es dann, dass Sie in Ihrem Leben nach Reichtum streben? Eher weniger, oder? Jeder ist das Produkt seiner Geschichte.

**I**Was raten Sie in dem Fall?

Sich mit der Thematik auseinanderzusetzen und darüber nachzudenken – und für sich zu klären, ob das auch Ihre Meinung ist.

**I**Was passiert dann, Ihrer Erfahrung nach?

Wir erkennen, dass viel mehr möglich ist, als wir glauben. Wenn man sich selbst nicht mehr mit falschen Gedanken über Erfolg, Geld, Beziehungen oder Freundschaften im Weg steht, ergeben sich Chancen – und zwar viel mehr als man vermutet.