



Karin Liedl:
„Da wo ich heute
bin – das ist echt
schön“



Karin Liedl sitzt auf der Dachterrasse ihres Landshuter Lofts mit Blick auf Burg Trausnitz. Neben ihr liegen ihre Hunde Timo Flynn und Happy, auf dem Bistrotisch steht ein Glas Wasser mit Mandarine. Weil es frisch ist, hat sich Karin Liedl eine Jacke übergezogen. Karin Liedl ist keine gebürtige Rottalerin und sie lebt auch nicht mehr da – hat sie aber lange. Vieles hat sich verändert in Karin Liedls Leben, bevor sie zu der geworden ist, die sie jetzt ist: eine starke, unabhängige 52-jährige Frau, die weiß, was sie kann und will.

„Ich wurde völlig unterschätzt“

Heute ist Karin Liedl Persönlichkeitsentwicklerin, Mental Trainerin, sie coacht Unternehmen, Mitarbeiter in Kitas und Privatpersonen: „Ich helfe anderen Menschen, sich weiterzuentwickeln. Die meisten Menschen tragen viel mehr Potential in sich, das nicht oder sogar falsch genutzt wird.“ Warum das so ist, warum viele Menschen gebremst und blockiert sind in dem, was sie tun und warum die meisten Menschen ihr Glück suchen anstatt es zu leben, begründet Karin Liedl mit alten Glaubenssätzen und Triggern, die negativ im Menschen verankert sind. Diese bilden sich durch Erlebtes in der Kindheit, vorwiegend in

den ersten sechs Jahren, aber auch im weiteren Leben. Karin Liedl hat das selbst erfahren: „Ich war die einzige in der Familie, die nicht studiert hat. Ich galt als faul, unaufmerksam und schlecht in der Schule – als zu dumm.“ Es hat Jahrzehnte gedauert, bis sie verstanden hat, dass sie alles andere als das ist, dass es „dumm“ nicht gibt, höchstens unangepasst. Dass es ein Zeichen von Intelligenz ist, wenn sich Kinder nicht den vorgeschriebenen Mustern fügen und ihre Individualität behalten wollen – auch, wenn sie es dadurch ganz eindeutig schwerer haben.

„Meine ganze Schulzeit über habe ich mich wie eine Versagerin gefühlt,“ erzählt Karin Liedl. „Meine Eltern und die Lehrer haben nicht an mich geglaubt.“ Weil sie aber vom Guten im Schlechten überzeugt ist, weiß sie, dass sie durch ihre Erfahrungen eine Kämpferin geworden ist. Eine, die effizient sein kann, eine, die sich gern für andere einsetzt. Genau diese Fähigkeit wollte sie zu ihrem Beruf machen. Aus der gewünschten Ausbildung zur Erzieherin wurde jedoch nichts.

Karin Liedl lehnt sich gelassen zurück, runzelt aber die Stirn. Die Gegenwart versöhnt sie mit der Vergangenheit, aber ein klein wenig vom alten Schmerz bleibt doch hängen, ein klein wenig bitter fühlt sich das noch an. Karin Liedl erzählt weiter, schildert, wie sich das Blatt gewendet hat, als sie sich 2004 selbstständig gemacht hat und sie 2009

doch noch in dem Bereich ankam, wo sie ursprünglich hinwollte: Damals entwickelte sie ein Fort- und Weiterbildungsprogramm für Erzieher und andere Erwachsenenbildner, heute erhalten es über 4.500 Kindertagesstätten in ganz Bayern und Teilen Österreichs. Apropos – ihr Zungenschlag verrät ihre Herkunft auf sympathische Art und Weise.

„Dadurch habe ich mir ein neues Leben aufgebaut“

Bevor sie die Kraft fand, sich selbstständig zu machen, musste Karin Liedl zunächst am „psychischen Nullpunkt“ ankommen, wie sie

selbst sagt: „Meine Ehe war schlimm. Ich habe den erstbesten Mann geheiratet, aus Angst übrig zu bleiben. Er war extrem eifersüchtig und Alkoholiker. Nach einer schlimmen Eskalation und diversen Vorfällen in der Ehe ging ich mit meinen beiden Kindern für acht Wochen auf Mutter-Kind-Kur und lernte dort den psychosomatischen Ansatz kennen und wertschätzen. Dadurch habe ich mir ein neues Leben aufgebaut.“ Seitdem hat sie viele Aus- und Weiterbildungen im psychologischen Bereich gemacht, am Anfang zum Selbstzweck. Karin Liedl spricht deutlich und klar. Da liegt viel Vehemenz in der Stimme, auf keinen Fall halbe Sachen. Diese Klarheit liegt auch in ihrem Blick, während das Gesicht freundlich strahlt. Sie hat ihre Balance gefunden, das Zähe, das weiche Weibliche, das hat sie alles vereint in sich. Sie will sich keinesfalls in der Esoterik-ecke sehen: „Ja, ich leiste Energiearbeit, aber das hat Hand und Fuß im 21. Jahrhundert.“





© Jeannette Brunner

Sie muss lachen, als sie von einem Erlebnis erzählt, damals, als sie einen gestressten Bereichsleiter auf eine Decke an der Isar setzte, wo er die Aufgabe bekam, nichts zu tun. Die Decke war sein Spielraum, den er nicht verlassen durfte. „Er stand auf, tigerte auf der begrenzten Fläche hin und her und schmuggelte irgendwann sein Smartphone heraus, auf dem er wild herumzutippen begann,“ erzählt Karin Liedl. „Als ich ihn darum bat, mir das Gerät zu geben, wurde er wütend und meinte, ich solle ihn mit meinem Esoterikscheiß in Ruhe lassen.“ Schließlich gab er doch nach und sein Spielzeug ab. Und am Ende des Coachings revidierte er seine Meinung sehr kleinlaut. Das Beispiel zeigt deutlich, was Karin Liedl mit den Menschen macht: Sie gibt keine Lösungen vor, sondern bringt die Leute selbst auf den Weg. So wie den Bereichsleiter, den dann doch noch die Selbsterkenntnis traf. Abschalten, durchschnaufen,

ja, im vielbesagten Hier und Jetzt sein – Fähigkeiten, die schon mal verloren gehen können, nicht nur im stressigen Manageralltag.

„Ich bin eine Macherin“

Karin Liedl kennt das schon auch von sich selbst, kennt aber Mittel und Wege, um sich schnell wieder zurückzubringen: „Es gibt Macher und Unterlasser – ich nenne sie liebevoll Adler und Enten. Ich bin eindeutig eine Macherin, der Adler, der über allem kreist und den Überblick behält – vielleicht zu sehr,“ sagt Karin Liedl, nimmt ihr Glas und geht hinein. Im Wohnzimmer setzt sie sich an den großen Tisch, an den sie gerne Freunde einlädt und sie bekocht, gern mehrere Gänge. „das entspannt mich“. Das und die morgendlichen Gassirunden mit den Hunden. Dazu Urlaube, gutes Essen, ja, schon ein wenig Luxus, von dem sie die meiste Zeit in ihrem Leben sehr weit entfernt war.

Im Jahr 2008 kam sie erneut an einem Nullpunkt in ihrem Leben an: Sie trennte sich von ihrem langjährigen Lebenspartner. Das Haus, das sie gebaut hatte, in den sie sich zum ersten Mal in ihrem Leben richtig zuhause gefühlt hatte, musste sie hinter sich lassen. „Das war eine große finanzielle Grätsche als alleinerziehende Mutter zweier Kinder,“ erinnert sich Karin Liedl und überlegt weiter: „Vor der Selbstständigkeit war ich immer nur für die Männer da. Darum war diese Trennung der beste Schritt. Da wo ich heute bin – das ist schon echt schön.“ Sie lächelt, schaut aus dem Fenster, blaue Stunde über Landshut.

Karin Liedl kocht Kaffee, Milchkaffee. Sie serviert ihn mit Liebe zum Detail. Die vermeintlich kleinen Dinge im Leben, darauf legt sie Wert. Sie nippt an ihrer Tasse, bevor sie ein Sprichwort zitiert: „Was einen nicht umbringt, macht einen hart. Ich sage lieber stark, stärker. Auch wenn ich hart

sein kann.“ Sie erzählt von ihren Klienten, die manchmal stöhnen und ihr sagen: „Und dafür zahlen wir auch noch viel Geld und mögen dich!“ Sie lacht ein wenig stolz und schiebt gleich noch ein Zitat hinterdrein: „Für meine Klienten bin ich eben der Arschengel, erst der ‚Arsch‘, weil es unbequem wird, dann der ‚Engel‘, wenn es die Klienten verstanden und umgesetzt haben, wie es Robert Betz nennt. Man muss den Mut haben, Menschen negativ zu berühren, sie wachrütteln, um sie weiterzubringen.“

„Ich wäre ein guter Profiler“

Aus den Firmen- oder Gruppencoachings kommen immer wieder Klienten zum Einzelcoaching, um sich noch individueller beraten zu lassen. Wobei Karin Liedl den Begriff „individuell“ nicht überbetonen will: „Früher hab ich an das Mysterium Mensch geglaubt. Und heute sage ich: Nichts einfacher als der Mensch.“ Damit will sie keine Persönlichkeiten absprechen, sie will nur sagen, dass wir alle nach bestimmten Mustern ticken, wir alle gewisse Bedürfnisse hegen und wir alle aus einer ähnlichen Motivation heraus handeln. Sie trinkt ihren Kaffee aus und lacht: „Ich glaube, ich wäre ein guter Profiler.“

Bevor sich Karin Liedl selbstständig gemacht hat, bevor sie geheiratet und Kinder bekommen hat, da hat sie was ganz anderes gemacht. „Mit 15 war mein erster Start ins Nichts,“ sagt sie. Damals, als sie bei Tomaselli in Salzburg Konditorin gelernt hat. Sie spricht über eine harte Schule, ihre Augen glänzen dabei und verraten gute Erinnerungen. Nach der Lehre bekam sie gleich die Stelle zum Chef de Patissier im Schlosshotel Fuschl, war für die warme Mehlspeisenküche zuständig. „Mein Meister hat in mir Gutes gesehen,“ sagt sie. So kam sie in ganz Österreich umher, konnte kreativ sein, „das hat mir gut gefallen“.

Schließlich kam sie ins Rottal, nach Pocking, um in einer Großbäckerei für Hochzeitstorten als Confiseurin zu arbeiten. Ihre Pläne, ein eigenes Café zu eröffnen, hat sie „zum Wohle der Familie“ aufgegeben. „Ich hätte gerne mehr Zeit mit meinen Kindern verbracht, musste aber immer viel arbeiten, damit wir über die Runden kamen. Auf dem Amt hat man mir gesagt, ich solle gar nicht mehr arbeiten, dann hätte ich mehr Ansprüche. Was hätte ich damit meinen Kindern vorgelebt, unvorstellbar!“ Karin atmet tief durch, die Zeit ihrer ersten Ehe ist längst vorbei, das schon, und ja, sie hat sie stärker gemacht, das auch. Dennoch ist ihrem Blick anzusehen, dass sie auch schmerzhaft Spuren hinterlassen hat.

„Kinder sollen an sich glauben dürfen“

Nach der Trennung verschlug es Karin Liedl nach Landshut, wo sie halbtags in der Warenpräsentation eines Kaufhauses in der Kinderabteilung arbeitete. 2003 machte sie sich nebenbei selbstständig, „als Hobby“. Bis sie 2006 Seminare für Kinder anbot und ihr alter Wunsch, mit den Jüngsten zu arbeiten, Gestalt annahm. „Ich wollte Kinder stärken, sie sollen an sich glauben dürfen,“ sagt sie. Und so kam es, dass sie sich 2009 komplett auf die eigenen Beine stellte. Es lief sich gut an. Bis ein Jahr darauf eine große Firma bei ihr anfragte – als sie ihren Preis nannte, wurde sie abgelehnt. Zu günstig, das kann nicht gut sein! Karin Liedl stutze, saß sechs Stunden auf einer Bank draußen und überdachte die bisherige eigene Unternehmensphilosophie. Bis sie zu dem Entschluss kam, einen Tagessatz festzulegen, den sie heute ohne weiteres bekommt. Große Unternehmen nehmen sie jetzt ernst, weil sie von ihnen angemessenes Geld verlangt, den Wert, den sie in diesen Maßstäben hat. Karin Liedl runzelt die Stirn, nickt nachdenklich. Dann ist es eben so, sie kann da mitspielen – der eigentliche Wert ihrer Arbeit ist von keinem Preis bestimmt, sie weiß das.

Karin Liedls Verhältnis zu Geld ist entspannt. „Geld gibt eine gewisse Freiheit,“ sagt sie. „Geld hat zu Unrecht einen schlechten Ruf. Es geht darum, was wir damit machen.“ Sie erzählt von Zeiten, zu denen sie nicht wusste, was sie den Kindern am Ende eines Monats auftischen sollte. Die sind längst vorbei – in einer teuren Handtasche sieht sie trotzdem keine Wertigkeit. „Wenn wir nackt sind, müssen wir wissen, wie wir über uns denken können,“ sagt sie pragmatisch.

Darum bleibt sie sich treu. Dass andere anders arbeiten, weiß sie. Mit einem Kopfschütteln erinnert sie sich an ein Seminar, für das sie viel Geld bezahlt und nichts Neues gelernt hatte. Als der selbsternannte Coach aus Versehen Wasser über seinen Laptop schüttete, musste er das Seminar abbrechen, konnte nicht aus dem Stegreif weitermachen. Undenkbar für sie. Karin Liedl weiß, wovon sie spricht. Sie hat dreimal bei null angefangen, wie sie sagt – mit 15, 29 und 40 Jahren: „Ich hatte nie einen Mentor oder Förderer, was zwar sehr schade aber dennoch gut war. So konnte ich selbst aus meinen Fehlern lernen.“

Trigger Change – Karin Liedls eigene entwickelte Methode

Bei sich selbst ansetzen – das ist Karins Devise: „Ich bin ein Mensch, der was wissen will, der hinterfragt. Ich nehme nichts so einfach hin. Halbwissen als Wissen verkauft, stört mich immens.“ Ihre Ausbildungen und ihre eigenen Erfahrungen haben sie weitergebracht, bringen sie bis heute weiter. Heute weiß sie, dass Selbstbewusstsein und Selbstwert zwei verschiedene Dinge sind: „Wahres Selbstbewusstsein kann nur positiv entstehen und wirklich authentisch wirken, wenn der eigene Selbstwert erkannt wird. Dann kann ein Mensch gesund werden, mit sich im



© Jeannette Brunner

Einklang glücklich sein.“ Karin schenkt Wasser nach, lehnt sich zurück. Timo liegt brav auf seinem Hundebett, gleich neben Karin Liedls Schreibtisch.

Ihre eigene Entwicklung vom unsicheren Mädchen bis hin zur Frau, die ihre Berufung gefunden hat, macht Karin authentisch. Sie hatte den Mut, über ihre eigenen Grenzen zu gehen, ihre Komfortzone zu verlassen, anders zu denken und zu handeln, sich selbst zu entwickeln und zu entfalten und vor allem die Beurteilung über sich selbst, selbst festzustellen und keinem anderen mehr zu überlassen. All das stärkte ihre Persönlichkeit und somit auch ihr jetziges glückliches Leben. Davon profitieren ihre Klienten, die das auch rückmelden. „Oft bekomme ich gesagt, dass sich meine Leute da abgeholt fühlen, wo sie stehen. Auch in der Gruppenarbeit gehe ich auf jeden persönlich ein. Mit der Zeit habe ich viel Feingefühl entwickelt,“ sagt Karin. Am Ende des Abends weiß sie auch mehr über mich, durch Beobachtung, durch beiläufige, aber interessierte Fragen. Ihre direkte Art ist enttarnend, aber angenehm und ich nehme schließlich Gedanken mit nach Hause, die mich nicht mehr loslassen und die sogar dafür sorgen, dass ich so manches in die Hand nehme, was ich bisher etwas verdrängt habe.

Als Karin Liedl über Geld spricht, kommt das Gespräch auf Trigger Change, eine Methode, die sie selbst entwickelt hat und die mittlerweile markenrechtlich geschützt ist. Jeder kennt sie, die Trigger, die anhaftenden Gedanken- und Verhaltensweisen, die meist aus frühen negativen Erfahrungen stammen. Wie man sie loswerden und umwandeln kann, darüber hat sich Karin Liedl jahrelang Gedanken gemacht. Die Methode der Hypnose ist eine Möglichkeit, alte Muster zu durchbrechen – diese lehnt sie aber



© Jeannette Brunner

kategorisch ab: „Ich bin selbst der Kontrolltyp und mag es nicht, mich so ausgeliefert zu fühlen. Mir gefiel die Vorstellung nie, dass etwas in mein Unterbewusstsein ‚eingepfift‘ wird. Da mag der Therapeut noch so vertrauenswürdig sein.“

„Wir sind zu sehr verkopft“

Ihre eigene Methode funktioniert ansatzweise wie Hypnose, allerdings im bewussten und wachen Zustand. Ihre Klienten sind bei vollem Bewusstsein und bekommen alles mit, was im Coaching passiert. Sie schreiben ihre „Geschichte“, die einst einen

negativen Trigger verankert hat, bei einem Einzelcoaching bewusst um und verankern diesen Triggerpunkt nun positiv. „Das greift auf der emotionalen Ebene, nicht auf der verstandesmäßigen,“ sagt Karin Liedl. „Darin liegt auch der Erfolg dieser Methode: Bereits die erste Sitzung zeigt eine positive Veränderung beim Klienten.“ Nachdem Trigger Change mittlerweile eine eingetragene Marke ist, ist ihre Methode nun auf dem Weg in die moderne Psychologie, in die Praxen von Psychotherapeuten und Heilpraktiker. Karins Stolz und Freude darüber ist deutlich sichtbar – ein Strahlen zeigt sich in ihren Augen. „Diese Methode ist bahnbrechend. Sie wird die Psychologie revolutionieren und vielen Menschen helfen.“

Trigger Change sieht Karin Liedl als eins ihrer Werkzeuge an. Ihre Werkzeuge sind keine Allgemeinlösungen für die Klienten, sie sind individuelle Hilfsmittel, selbst mit Problemen und Anliegen zurecht zu kommen. Das ist ihr immens wichtig: „Viele Klienten wollen immer wieder kommen und würden sich am liebsten abhängig machen. Aber ich bin nicht die Macherin des Lebens der anderen, das stelle ich von Anfang an klar.“ Viele ihrer Klienten sind stressgeplagt, manch einer hat schon einen Burn-Out erlebt. Auch wenn Karin Liedl selbst bei Burnout mit Trigger

Change helfen kann, sieht sie diese Entwicklung kritisch: „Das gab es früher nicht. Heute sind wir zu sehr verkopft. Die Körperlichkeit fehlt, wir bewegen uns generell zu wenig. Das Geistige und besonders das Bewusstsein für den Moment fehlt den ‚modernen Menschen‘ von heute. Wir haben zu viel Technik um uns, die uns so viel Zeit kostet, dass wir nicht zur Ruhe kommen und uns nicht bewusst mit uns auseinandersetzen.“ Wir leben, als wäre es nur eine Generalprobe, dabei ist es bereits unser Auftritt! Wir stehen immer auf der Bühne unserer Welt. Jetzt leben wir! Und nur in den kurzen drei Sekunden unserer Gegenwart haben wir wirklich Einfluss auf unser Leben. Aber nutzen wir das?“

Da sagt sie was. Das sitzt, auch wenn wir es innerlich wissen. Karin Liedl scheut den Blick in die Augen nicht, sie berührt mit Nachdruck. Sie weiß: „Menschen, die zu mir kommen, gehen verändert raus, weil sie andere Ansichten über sich selbst und ihr Leben gewinnen.“ Ihre Worte klingen gesund selbstbewusst, mitunter auch, weil ihr klar ist, dass sie selbst nicht „fertig“ ist. Nicht mit ihrer eigenen Entwicklung und nicht mit der Umsetzung ihrer weiteren Ideen. Sie wünscht sich zutiefst ein neues Bewusstsein für die breite Masse, „eigentlich altes Wissen, das sich verloren hat.“

Karin Liedls Zukunftsplan: die Gründung einer Stiftung

Timo tappt zu seinem Frauli, lässt sich den Kopf kraulen. Die erzählt am Ende des Gesprächs noch von ihren Zukunftsplänen. Eine Stiftung will sie gründen, eine, die Familien unterstützt, die jemanden verloren haben. Karin Liedl hält inne, bevor sie ruhig weiterspricht: „Die Betroffenen sollen die Möglichkeit haben, sich nach der



© Jeannette Brunner

schweren Zeit eines Verlusts mehrere Wochen zurückziehen zu können, therapeutisch betreut werden und unter Gleichgesinnten sein. Ja, ich hatte selbst ein schweres Leben, aber ich bin nicht daran gescheitert, sondern gewachsen. Vielleicht liegt mein Antrieb darin begründet.“

Die Dunkelheit umgibt Karins Wohnung, aber die Lichter der Stadt schauen zu den Fenstern herein. Timo drückt seine Schnauze in Karins Hand, ganz als wolle er sagen: „Jetzt bin aber ich mal dran.“ Karin lächelt ihn sanft an. Heute wird sie noch eine Runde mit ihm gehen, bevor sie dann wahrscheinlich doch nicht Feierabend macht und sich noch an ihren Schreibtisch setzt. Weil sie's gern macht. 🐾

 **Karin Liedl**
motivation und stärke

Karin Liedl
Autorin, zertifizierte Trainerin,
Persönlichkeits- und Individualforscherin
auf Unternehmen und
pädagogische Einrichtungen

Schwestergasse 26
84034 Landshut

M +49 176 6368 1643
info@karin-liedl.de
www.karin-liedl.de