

## Minigolferin Karin Heschl: So stärkt sie den Nachwuchs im Sport!

Karin Heschl, erfolgreiche Minigolferin, spricht über Mentale Stärke, Tüftelspaß und ihre Ziele bei internationalen Wettbewerben.



**Österreich** - Die Welt des Minigolfs ist vielfältig und anspruchsvoll. Eine Hauptakteurin in dieser Sportart ist die 35-jährige Karin Heschl, die ihre Leidenschaft schon als Kind entdeckte und seitdem unablässig an ihrer Technik sowie mentalen Stärke arbeitet. Heschl, Europameisterin im Einzel von 2016, beschreibt Minigolf als einen Sport, der nicht nur Geschick, sondern auch tiefes Tüfteln und eine ausgeprägte mentale Stärke erfordert. „Der mentale Aspekt ist entscheidend für den Erfolg im Minigolf“, so Heschl. Ihr Opa war es, der in den 60er-Jahren mit dem Minigolfspiel begann und damit die gesamte Familie für diesen Sport begeisterte.

Ihre Erfolge sprechen für sich: Neben dem EM-Titel 2016 in

Portugal gewann sie auch im Team Silber bei einer Europameisterschaft. Heschl strebt jedoch nach mehr und hat das Gold mit dem Damenteam bei einer WM oder EM fest im Blick. Um diese Ziele zu erreichen, trainiert sie oft an den Orten der nächsten Wettbewerbe, was logistisch herausfordernd ist. Derzeit nimmt sie an den Sport Austria Finals teil, wo sie im Mixed-Bewerb mit Florian Haberl für ihr Vereinsteam antritt.

## **Die Bedeutung des Nachwuchses**

Die Förderung des Nachwuchses liegt Heschl besonders am Herzen. Sie betont die Wichtigkeit, Kinder für Minigolf zu begeistern, um die Zukunft der Sportart zu sichern. Um das Selbstvertrauen und die mentale Stärke von jungen Sportlern zu fördern, ist auch Sport-Mentaltraining von zentraler Bedeutung. Björn Korfmacher, ein Sportpsychologe, erläutert, dass die mentale Unterstützung für Kinder zwar notwendig ist, aber anders gestaltet werden muss als bei Erwachsenen. Kinder haben einen eingeschränkten Wortschatz und eine begrenzte Aufmerksamkeitsspanne, was spezielle Methoden erfordert, um sie nicht zu überfordern.

Das Ziel des Mentaltrainings für Kinder, das in Kitas, Schulen und Internaten integriert werden sollte, besteht insbesondere darin, Selbstvertrauen und optimistische Persönlichkeiten zu entwickeln. Eltern suchen häufig Unterstützung bei mentalen Defiziten oder Blockaden ihrer Kinder, vor allem wenn es darum geht, in Drucksituationen erfolgreich zu sein. Ein kreativer Ansatz, der Techniken wie Atemübungen und Visualisierungen umfasst, kann dazu beitragen, das Selbstbewusstsein zu stärken und nachhaltige positive Veränderungen zu bewirken.

## **Minigolf als Tiefe Sportart**

Karin Heschl sieht Minigolf jedoch nicht nur als Hobby, sondern als einen Sport mit Tiefe, der mehr Aufmerksamkeit verdienen sollte. Sie besitzt rund 400 Minigolfbälle, wobei einer ihr besonderer Favorit ist, da er die besten Eigenschaften für sie

bereithält. Ihre Begeisterung und Hingabe an Minigolf inspiriert sowohl die Jüngeren als auch die erfahrenen Spieler, ihre Bestleistungen zu erbringen und zugleich die Freude am Spiel zu bewahren. Immer wieder hebt sie hervor, dass in einer immer leistungsorientierteren Welt die bewusste Wahrnehmung des Spiels und der eigenen Fähigkeiten essenziell ist, um langfristig erfolgreich zu sein.

Insgesamt zeigt sich, dass Minigolf viel mehr ist als nur ein Spiel. Es ist eine Kombination aus Geschicklichkeit, Strategie und mentaler Stärke. Mit Heschl an der Spitze könnten viele neue Talente und zukünftige Champions in den Startlöchern stehen, bereit, die Herausforderung anzunehmen und die Faszination dieses einzigartigen Sports weiterzugeben.

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.laola1.at">www.laola1.at</a></li><li>• <a href="http://www.die-sportpsychologen.de">www.die-sportpsychologen.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**