

# Schluss mit dem Yips – freie Fahrt für den Flow

PEP-Klopftechnik wirkt dem ungewollten Muskelzucken entgegen

**B**ernhard Langer hat ihn gehasst wie die Pest. Henrik Stenson brauchte mehrere Saisons, um sein Trauma zu überwinden. David Duval und Tommy Armour kostete er die Karriere. Nur einige Beispiele für Golfgrößen, die vom Yips gequält wurden: plötzliches, ungewolltes Muskelzucken in der Hand, das vor allem beim Putten auftritt.

Wer je mit dem Yips-„Virus“ infiziert war, kann ein Lied davon singen, was sich im Golfer abspielt, wenn er zuschlägt. Im Gehirn entfacht der Yips in Millisekunden eine kaum steuerbare Erregung, ein Feuerwerk aus neuronalen Impulsen und unwillkürlichen Muskelbewegungen und Muskelzuckungen. Keiner spricht gerne darüber, wenn es ihn erwischt hat. Unter Golfern ist es fast ein Tabu-Thema. Betroffen sind vor allem sehr gute Amateur-Golfer (Handicap unter 12) und Profis. Aber auch Anfänger berichten über Yips-Probleme.

Ein neurologisches oder mentales Problem? Darüber sind sich Forscher uneins, vermuten eine Kombination aus beidem. Mit reiner Gedanken- und Willenskraft kann man dem Yips leider oft nicht



Fotos (3): mh

erfolgreich entgegenwirken. Im Gegenteil: Häufig raubt allein der Gedanke daran den Betroffenen die Vorfreude aufs Golfspiel und vermässelt einen guten Score. Nicht selten führt die Beeinträchtigung dazu, dass der Golfbag verlassen in der Garage stehenbleibt oder der Sportler sogar das Golfen an den Nagel hängt. Da dem Virus mit reiner Gedanken- und Willenskraft kaum zu begegnen ist, braucht es gezielte Mentaltechniken, die auf das Gefühlshirn (Limbisches System) erfolgreich einwirken, etwa moderne, körperorientierte Klopftechniken, wie zum Beispiel die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP). Die

Anfänge dieser Behandlungstechnik gehen auf den amerikanischen Psychologen Dr. Roger Callahan zurück, der als erster Akupunktur-Punkte in einer bestimmten Abfolge an seinen Patienten beklopfte. Mittlerweile eine anerkannte Methode, die so manche Karriere gerettet hat. Henrik Stenson etwa konnte seine Laufbahn mit Hilfe seines Coaches Peter Cowen, der auch Lee Westwood und Darren Clark aus der Patsche half, doch noch retten. Bei seinem British-Open-Sieg 2016 gegen Phil Mickelson zeigte er sich so nervenstark wie noch nie und dokumentierte damit seinen Sieg über den Yips. *Andrea und Dr. Michael Kosak*

**Stressfrei  
golfen!**

## PEP-UP your Golf...!

**Klopfen gegen Frust und Stress  
auf dem Golfplatz**

**Verbessern Sie Ihr Golfspiel mit PEP\***

**Freude am  
eigenen  
Golfspiel!**

**Die modernste Mental-Technik zur schnellen und effektiven  
Verbesserung Ihres Golfspiels im Mentalen und Körperlichen.  
Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung.**

**Erfolgreich getestet und angewendet von  
Amateuren, Golf-Professionals und Teaching-Pros.**

**Weitere Infos unter [www.praxis-dr-kosak.de](http://www.praxis-dr-kosak.de)**

**Kontaktieren Sie uns gerne auch per Mail:  
anmikos@t-online.de**

**Schritt für Schritt  
erfolgreicher  
werden!**

**PEP-UP your Golf NOW.....!**

**Dr. Michael Kosak & Andrea Kosak**  
(Arzt und Golfcoach – HP Psych. und Golfcoach)  
**Einzelcoaching – Workshops**

\*PEP (Prozessorientierte, embodimentfokussierte Psychologie  
nach Dr. Michael Bohne)

**Gelassener  
ins Turnier  
gehen!**


