

Klopfen als Geheimwaffe gegen Flugangst

Mit PEP-Technik zum Take-off

Einmal zu den Masters nach Augusta fliegen, oder zu den US-Open. Für viele Golfer ein Traum. Nur: Um dort hinzugelangen, muss man in aller Regel vorher ein Flugzeug besteigen. Und das ist für einige weniger traumhaft. Etwa 15 bis 30 Prozent aller Deutschen – je nach Studie – leiden unter Flugangst.

Einer unter ihnen ist Florian Fritsch.

Er zählt zu den besten fünf Golfprofis Deutschlands. Vor einigen Monaten hat er im Interview gesagt, dass er wegen seiner Flugangst lieber mit einem Schiff nach Amerika fahren würde, falls er sich für die Masters qualifizieren sollte. Mit 19 Jahren erlebte er auf einem Flug heftige Turbulenzen. Diese fiese Erfahrung steckt ihm bis heute in den Knochen. Bis 2010 quälte er sich jedes Mal in den Flieger. Dann wurde die Aviophobie so groß, dass er bei einer Zwischenlandung in Zürich nicht mehr weiterfliegen konnte. Er ließ sein Golfbag wieder ausladen und fuhr mit dem Zug zurück nach Frankfurt. Er war 24 Jahre alt und seine Karriere als Profigolfer schien damit erledigt zu sein.



Fotos (3): mh

In den folgenden Jahren unternahm Florian Fritsch alles, um seine Flugangst zu überwinden. Er versuchte es mit Medikamenten, verschiedenen Therapien, Hypnose, nahm an Flugangst-Bewältigungs-Seminaren teil, flog einige Male im Cockpit mit – aber nichts wirkte. Er nimmt nur noch an Turnieren teil, die er mit seinem BMW 320 Turbo erreichen kann. Nach seiner grandiosen Aufholjagd in der letzten Saison und dem mit Martin Kaymer geteilten siebten Platz bei der Alfred-Dunhill-Links-Championship belegte er Platz 101 im Race to Dubai. Jetzt steht er wieder vor dem Problem: Tourkarte erreichen, ohne zu fliegen? Doch es gibt

noch eine Möglichkeit: An der Medizinischen Hochschule Hannover wird derzeit unter Leitung des Hirnforschers Dr. Matthias Wittfoth die weltweit erste Studie zur Klopftechnik PEP bei Aviophobie (Flugangst) durchgeführt. In der Praxis hat sie sich bereits als Geheimwaffe gegen Flugangst bewährt. Christopher Trunzer, deutscher Profigolfmeister 2009 der HDI-Gerling-German-PGA-Championship, hat im Rahmen seines Mentaltrainings die prozess- und embodimentfokussierte Psychologie (PEP) nach Dr. Michael Bohne bereits erfolgreich für sich genutzt. Jetzt hat er sie seinem ehemaligen Mannschaftskameraden im Golfclub St.



Turbulenzen
im Flight
„bitte
klopfen“

PEP-UP your Golf...!

Verbessern Sie Ihr Golfspiel mit PEP!

- Ärger im Flight? » PEP!
- Angst vor dem Flyer? » PEP!
- Stress im Flieger? » PEP!
- Die Angst vergeht (wie) im Flug ✓

Ready to Tap with PEP!



Flow im
Flight!



Dr. Michael Kosak
(Arzt und Golfcoach)



Andrea Kosak
(HP Psych. und Golfcoach)



Handicap
Flugangst
verbessern!

PEP



Mit PEP
zum Birdie!

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

Weitere Infos unter www.praxis-dr-kosak.de