



Marijke Brouwers helpt amateurgolfers om beter te presteren tijdens wedstrijden. © Hein van Bakel/DCI

Van Rotterdam tot Cuijk: golfers reizen naar Aarle-Rixtel voor hypnose tegen spanning op de baan

Sta je op de golfbaan, heb je goed geoefend op je techniek, dan zou een wedstrijd toch ook wel moeten lukken. Denk je dan. Maar in de praktijk kan dat wel eens tegenvallen.

Lilian Dominicus

18 mei 2026, 18:20Laatste update: gisteren om 19:45

Marijke Brouwers uit Aarle-Rixtel weet er alles van. Ze speelt zelf een heel aardig balletje golf en ziet om haar heen veel mensen bij wie het juist onder druk niet lukt.

In haar praktijk Intoflow kunnen mensen sinds kort terecht voor hypnosetherapie om meer rust en vertrouwen te krijgen in het spel. Ze komen van over het hele land naar haar toe: Rotterdam, Amsterdam, Cuijk, somt ze op.

„Tijdens het golfen kun je vrij snel last krijgen van mentale klachten. Dat kan van allerlei oorzaken hebben en vaak zijn ze onbewust. Maar je hebt er wel last van”, legt ze uit.

Mensen om je heen die met hun opmerkingen op je zenuwen werken, je tegenstander heeft een handicap die volgens jou niet klopt of die vliegtuigen op dit golfterrein gaan wel heel laag. Je kunt dan denken: het gaat me toch niet lukken.

„Dan kunnen bijvoorbeeld de handen gaan trillen, een ‘yip’ wordt dat genoemd. Dat komt heel veel voor. Je brein heeft dan te veel spanning en je krijgt te maken met ongecontroleerde bewegingen”, vertelt ze.

Die zorgen er dan weer voor dat die golfbal niet in of dichtbij de hole komt, maar in het water, de bosjes of een bunker. En dat bevestigt dan weer die negatieve gedachten over jezelf. Maar daar is heel wat aan te doen.

Op je onderbewustzijn vertrouwen

„Golftycoons als Tiger Woods en Jack Nicklaus gebruiken deze technieken ook. Bij Woods is dat heel goed zichtbaar. Wanneer hij last heeft van zijn omgeving zie je hem even met zijn ogen knippen en dan zit -ie in zijn eigen zone. In die staat vergeet hij het publiek, de geluiden en de prestatiedruk en vertrouwt hij volledig op zijn onderbewustzijn.”

Maar wat voor professionals werkt, is ook prima toe te passen op amateursporters. Brouwers focust zich op golfers, maar ook sporters uit andere disciplines zoals darten, biljarten, voetbal of tennis kunnen er baat bij hebben.

Negatieve gedachten in een golfbal

„We beginnen met een clean-up sessie, waarbij we negatieve gedachten over jezelf gaan opruimen. Die laat ik je dan in een golfbal opslaan en vervolgens sla je die dan weg. Bij sommigen ontploft -ie dan in de lucht.”

„In de tweede en volgende sessies stel je je bijvoorbeeld de allerbeste slag voor die je ooit hebt gemaakt. Dat helpt om een goede slag te verankeren”, legt ze uit.

Plezier staat voorop

Wonderen verrichten doet Brouwers niet. „Je wordt hier niet zomaar ineens Nederlands kampioen door. Aan de techniek kan ik niets veranderen, daar moet je zelf aan werken. Maar de mindset, daar is met hypnose zeker wat aan te doen. Als je op de baan meer rust ervaart en je slag verbetert, ervaar je ook meer plezier in wat je doet. Dáár draait het uiteindelijk om.”