



## Macht über Emotionen Gewinnen von Richard Graf

© Richard Graf – Alle Rechte vorbehalten

Sie sind zum Download des Rituals berechtigt, wenn Sie das Buch erworben haben.

[www.golfact.de](http://www.golfact.de)

## Ritual Regulierung von Emotionen

### Wie Souveränität entsteht

Stimmen Sie der Emotion und dem einhergehenden Gefühl zu. Identifizieren Sie Ärger und machen Sie sich die Motivation kraftvoll bewusst. Akzeptieren Sie, dass dies bereits geschehen ist.

**Bewegen Sie die Augen bewusst nach oben**

**Beginnen Sie mit der bewussten Bauchatmung**

**Richten Sie Ihren Körper bewusst auf**

**Forcieren Sie ein bewusstes angenehmes Lächeln**

**Aktivieren Sie alle Sinneskanäle:**

- a. Sehen Sie bewusst und benennen Sie, was Sie sehen
- b. Hören Sie bewusst und benennen Sie, was Sie hören
- c. Spüren Sie Ihren Körper und benennen Sie dies
- d. Schmecken Sie bewusst und benennen Sie, was Sie schmecken
- e. Riechen Sie bewusst und benennen Sie, was Sie riechen

Wählen Sie Ihren individuellen Schlägerdruck

Wiederholen Sie das Ritual, bis Sie einen souveränen Zustand erreichen und spüren. Das Ritual Regulierung von Emotionen ist komplex und umfangreich und kann nicht in jeder Spielsituation angewendet werden. Zusätzlich hat jeder Golfspieler seine Vorlieben und Abneigungen. Konfektionieren Sie für sich das Ritual, so wie es für Sie am besten wirkt. Erlauben Sie sich, die Schritte auszuwählen, die zu Ihnen passen und wiederholen Sie diejenigen, die eine deutliche Wirkung zeigen.

Leiten Sie anschließend einen Not-Anker ab, den sie anwenden, wenn die Zeit zur Emotionsregulierung vor dem nächsten Schlag begrenzt ist. Dafür nehmen Sie das Kurz-Ritual.

## **Kurz-Ritual Regulierung von Emotionen**

- a. Bewegen Sie die Augen bewusst nach oben
- b. Beginnen Sie mit der bewussten Bauchatmung
- c. Richten Sie Ihren Körper bewusst auf
- d. Wählen Sie Ihren individuellen Schlägerdruck