



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

Ritual Visualisieren

Die Kraft der inneren Bilder

Üben Sie und üben Sie. Ab jetzt gibt es keinen langweiligen Moment mehr in Ihrem Leben. Sie schalten Ihr inneres Kino ein und kreieren ihren Traumschlag in einer Traumkulisse. Eine gute Alternative zum trübsinnigen Warten auf die Straßenbahn.

Beginnen Sie mit der Basistechnik, die ganz am Anfang steht.

Stellen Sie sich einen farbigen Hintergrund vor

Verändern die Helligkeit der Farbe

Kreieren Sie die Beschaffenheit des Hintergrunds

Bestimmen Sie die Größe Ihrer Kinoleinwand

Machen Sie einen Rahmen um Ihre Leinwand

Zeichnen Sie einen Strich auf diese Leinwand

Schreiben Sie einen Buchstaben auf den Hintergrund

Kreieren Sie Objekte auf Ihrer Leinwand und lassen Sie diese wandern

Übung zur Visualisierung der Putt-Linie

Nun reicht es nicht aus, auf dem Golfplatz Striche und Buchstaben zu zeichnen. Vielmehr geht es darum, sich den gewünschten Putt, Schlag oder die gewünschte Bewegung zu visualisieren und zwar in Perfektion. Wenn Sie die Basis-Techniken der Visualisierung beherrschen, können Sie dazu übergehen, diese auf den Golfschlag und den Golfplatz zu übertragen. Beginnen Sie mit dem Putten und gehen Sie dann über in die langen Schläge.

Üben Sie zuerst die Visualisierung der Richtung. Kreieren Sie ein inneres Bild, also mit geschlossenen Augen, für einen Putt aus einem Meter. Suchen Sie sich dazu ein Zwischenziel, einen Punkt auf der Putt-Linie. Sie rollen dabei im inneren Bild den Ball mit dem Blick auf das Zwischenziel und dann weiter auf der Linie ins Loch. Jetzt

haben Sie eine visuelle Repräsentation, die Putt-Linie. Beim Putten mit äußerem Blick auf das Zwischenziel, also mit offenen Augen, fügen Sie der visuellen Repräsentation ein Gefühl der Bewegung hinzu.

Putten Sie nun zehn Mal auf dem Putting Green mit fokussiertem Blick auf den Ball bei ruhiger Kopfhaltung. Schauen Sie dabei gleichzeitig mit dem inneren Blick auf das Zwischenziel Ihrer visuellen Repräsentation im Kopf. Sie brauchen auch einen Fokus im inneren Bild. So wie Sie im Äußeren auf den Ball schauen, blicken Sie im Inneren auf das Zwischenziel.

Wiederholen Sie zehn Putts und wechseln Sie jeweils zwischen dem äußeren Blick auf den Ball und dem Zwischenziel. Das ist eine komplexe Übung, die Ihre visuelle Repräsentation mit der Körpererfahrung verbindet.