



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 Traumhafter Start

Bereiten Sie sich und Ihr Bett auf die Traumrunde vor

Lassen Sie den vergangenen Tag vorbeiziehen, egal wie er war

Legen Sie sich auf den Rücken, schließen Sie die Augen

Führen Sie Ihren Golfschlag in der Vorstellung durch

- a. Beginnen Sie konkret mit Ihrem Pre-Shot-Ritual
- b. Führen Ihren Schwung entschlossenen und kraftvoll aus
- c. Enden Sie mit Ihrem Post-Shot-Ritual
- d. Erleben Sie, wie Sie den Schlag optimal ausführen
- e. Verweilen in der Finish-Pose
- f. Sehen Sie den Ball starten und wenden Sie das Ritual Schlag-Ende an

Drehen Sie die Szene neu, wenn Sie unzufrieden sind

Gelingt die Korrektur nicht, so wenden Sie die unterstützenden Rituale an:

- a. Umgang mit Gefühlen
- b. Emotionsregulierung
- c. Ressource-Anker

Spielen Sie nun Loch für Loch in dieser virtuellen Golfrunde das Golf, zu dem Sie fähig sind.

- a. unfähig zu fähig
- b. Versagen zu Erfolg
- c. Unglück nach Glück
- d. Unvermögen nach Können
- e. Sprechen Sie die Umformung aus