



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 Relax

Mentale Kraft für 18 Löcher

Das Relax-Ritual beginnt mit dem Abschluss jeden Golfschlags und wird in folgenden Schritten aufgebaut:

Entscheiden Sie sich bewusst für das Ende des Golfschlags

Das ist üblicherweise der Zeitpunkt, an dem der Ball zur Ruhe gekommen ist.

Stecken Sie den Schläger in Ihr Bag und sprechen Sie innerlich den Beginn-Anker „Relax“

Bauen Sie den Relax-Zustand auf

Nach dem inneren Aussprechen des Relax-Ankers wird der entspannte Zustand in mehreren Schritten aufgebaut, indem Ihre Sinneskanäle im Hier & Jetzt bewusst aktiviert werden:

a. Drehen Sie Ihre Augen nach oben

Bewegen Sie Ihre Augen entspannt nach oben und spüren Sie, wie Sie sich von Ihren eigenen Gefühlen distanzieren.

b. Atmen Sie bewusst

Atmen Sie mehrmals forciert mit der Bauchatmung ein und aus.

c. Riechen Sie bewusst

Riechen Sie, was Sie gerade im Moment umgibt und benennen Sie dies mit einem einfachen Wort.

d. Spüren Sie den Boden unter den Füßen

Erspüren Sie bewusst den Boden mit Ihren Füßen beim Gehen, während Sie gehen und benennen Sie die Erfahrung.

Versetzen Sie sich in eine entspannte Aufmerksamkeit

Machen Sie sich bewusst, was Sie gerade sehen und benennen Sie dies mit einem einfachen Wort.

Beenden Sie das Relax-Ritual mit einem Ende-Anker

Das Ende der Relax-Phase erleichtert den Übergang in Ihr Pre- und Post-Shot-Ritual für den nächsten Golfschlag.