



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 Schlag-Ende Die Akzeptanz finden

Setzen Sie bewusst ein definiertes Schlag-Ende

Der Schlag ist zu Ende, wenn der Ball zur Ruhe kommt. Wenn Sie das Ende nicht sehen können, definieren Sie es selbst.

Prüfen Sie Ihren emotionalen Zustand und wenden Sie die Rituale Umgang mit Gefühlen und Regulierung von Emotionen an

Bringen Sie sich in Balance für die nächsten Schritte.

Bewerten Sie das Schlag-Ergebnis mit der K-I-E Skala

Trennen Sie Ihr Schwunggefühl und das Ergebnis. Bewerten Sie es zügig und knapp mit der K-I-E Skala und betten diese in eine positiven Aussage ein.

Beenden Sie den Schlag mit einen klaren Ende-Anker

Beginnen Sie mit dem Relax-Ritual

Das Relax-Ritual bringt die notwendige Entspannung. Dadurch sollten Sie sich in einen Zustand der Akzeptanz und der Freude bringen.