



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 Pre- und Post Shot

Der Weg zum entschlossenen Schlag

Pre-Shot Ritual

Planen Sie Ihren Golfschwung und bringen Sie Ziel, Strategie und Entschlossenheit zusammen

In der Plan-Phase erstellen Sie das Ziel und die Strategie, mit der Sie es erreichen.

Bereiten Sie sich und Ihre Bewegung auf den Schwung vor

In der Prepare-Phase geben Sie Ihrem Körper mit dem Probeschwing eine Orientierung und Ausrichtung für das Erreichen Ihres Ziels.

Visualisieren Sie den Ballflug und Roll zum gewünschten Ziel

In der Visualize-Phase verankern Sie das angestrebte Ziel und stellen die Entschlossenheit mit dem finalen Plan für den Golfschwung her.

Execute-Phase

Führen Sie den Golfschwung mit Überzeugung aus

In der Execute-Phase führen Sie den Golfschwung entschieden, zuversichtlich und kraftvoll aus. Kurz nach dem Treffmoment gehen Sie in den Zustand völliger Zustimmung über zu dem, was geschehen wird.

Post-Shot Ritual

Bewerten und akzeptieren Sie das Schlagergebnis

Bewerten Sie das Ergebnis und versetzen sich in einen Zustand der Akzeptanz

Schießen Sie den Golfschwung ab und gehen in den Relax-Zustand über

Die Exit-Phase ist die finale Phase im Post-Shot-Ritual und markiert bewusst und explizit das Ende des Golfschlags. Dieses leitet über in die Relax-Phase.

Alle Phasen haben einen Beginn- und Ende-Anker und die Zustände werden entsprechend mit diesen Ankern verbunden.