



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 Ressource-Anker

Mit Freude in die Selbstverantwortung

Wann immer Sie während einer Golfrunde in einen unerwünschten mentalen Zustand kommen, aktivieren Sie mit Ihrem Symbol den Ressource-Anker für einen leichten, freudigen und entspannten Zustand.

Aufbau des Ressource-Ankers

Wählen Sie eine spezifische ressourcenreiche Situation

Erinnern Sie genaue Uhrzeit, Ort und beteiligte Personen

Nehmen Sie die damalige Körperposition ein

Nehmen Sie die damalige Mimik und Atmung ein

Versetzen Sie sich assoziiert in die Situation und verstärken Sie alle

Sinneskanäle:

- a. Sehen Sie, was Sie sahen
- b. Hören Sie, was Sie hörten
- c. Fühlen Sie, was Sie fühlten
- d. Riechen Sie, was Sie rochen
- e. Schmecken Sie, was Sie schmeckten

Erinnern Sie, was Ihnen geholfen hat, die Situation zu meistern:

- a) Über welche Fähigkeiten verfügten Sie?
- b) Welche Werte lebten Sie, indem Sie die Situation meisterten?
- c) Mit welchem Sinn erfüllte Sie das Geschehene?

Verstärken Sie so Ihr Erleben und intensivieren Sie Ihre Erinnerung.

Verknüpfen Sie den Anker mit einem Bild

Auslösen des Ressource-Ankers

Balancieren Sie zuerst Ihre Gefühle und Emotionen mit den Ritualen Umgang mit Gefühlen und der Emotionsregulierung

Sprechen Sie den auslösenden Anker aus

Bauen Sie die Sequenz der ressourcervollen Erinnerung auf

Verstärken Sie den ressourcervollen Zustand

Spielen Sie das Golf, zu dem Sie fähig sind

Diese Art und Weise, einen Ressource-Anker aufzubauen, gehört zum Grundrepertoire im professionellen Coaching. Durch Wiederholung des Zustands installieren Sie den Anker, festigen die Verankerung und polieren einen bestehenden immer wieder auf.