



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 Sicher Putten

Den Score rasch verbessern

Prüfen und regulieren Sie Ihren emotionalen Zustand

Pre-Shot Ritual

Planen Sie Ihre Putt-Line

Ermitteln Sie die Start-Richtung und angemessene Geschwindigkeit

Akzeptieren und Quittieren Sie die erste Putt-Linie (UAI-Plan)

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und quittieren Sie Ihr Gefühl mit links-rechts, rechts-links oder gerade.

Führen Sie die kognitive Planung durch (K-Plan)

Finden Sie ein angemessenes Maß an Informationen und Zeit und planen Sie bewusst Ihre Putt-Linie.

Bereiten Sie sich und Ihre Bewegung auf den Putt vor

Geben Sie Ihrem Körper mit ein bis drei Probe-Putts eine Orientierung für Ausrichtung und Geschwindigkeit.

Visualisieren Sie den Putt, wie der Ball zum Loch läuft und fällt

Blicken Sie ein- bis dreimal Richtung Loch und spüren Sie der Bewegung nach, sprechen Sie Ihren Ende-Anker „passt“ entschieden und kraftvoll aus.

Execute-Phase Führen Sie den Putt mit Überzeugung aus

Führen Sie den Putt entschieden, zuversichtlich und kraftvoll aus mit völliger Zustimmung, alles getan zu haben.

Post-Shot Ritual

Bewerten und akzeptieren Sie das Schlagergebnis

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

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