



## 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](http://www.golfact.de)

### Ritual Innerer Dialog

Die Kraft der Umformung

#### Machen Sie sich den inneren Dialog bewusst

- a. Hören Sie bewusst hin und geben Sie Ihren Gedanken Raum
- b. Lassen Sie die ausgelösten Emotionen zu, im Wissen, das sind Sie selbst
- c. Geben Sie Ihren Gedanken einen wohlwollenden Ende-Anker „okay“

#### Ändern Sie die Submodalitäten

- a. Experimentieren Sie mit den Submodalitäten und wählen Sie die für Sie unterstützenden aus
- b. Ändern Sie Ihre Anrede von Du, Sie auf ich
- c. Verändern Sie die Stimmlage
  - i. lauter oder leiser
  - ii. von unfreundlich nach freundlich
  - iii. zugewandt oder distanziert
  - iv. Eher männlich oder eher weiblich oder eher neutral
  - v. von belehrend nach unterstützend
  - vi. kindlich oder erwachsen
  - vii. gesprochen, gesungen oder gedichtet
  - viii. die Richtung von oben rechts, unten links, von vorne, von hinten, von der Seite
  - ix. Unterstützen Sie den Prozess mit bewusster Bauchatmung und klarem Fokus auf das Ausatmen

#### Formen Sie den Dialog unterstützend um von

- a. unfähig zu fähig
- b. Versagen zu Erfolg
- c. Unglück nach Glück
- a. Unvermögen nach Können
- b. Sprechen Sie die Umformung aus