

INHALT

| | |
|---|-----|
| Wie Sie das Golf spielen, zu dem Sie fähig sind | 6 |
| PGA Professional Martin Westphal | |
| Einführung in den Gebrauch der Rituale | 8 |
| Richard Graf | |
| Was bringt mentales emotionales Golftraining? | 12 |
| Macht über Emotionen gewinnen – Was uns bewegt | 18 |
| K-I-E Konzept® – Wie wir Entscheidungen treffen | 32 |
| Rituale – Die Macht der Gewohnheit nutzen | 40 |
| Ritual Relax – Mentale Kraft für 18 Löcher | 44 |
| Ritual Schlag-Ende – Die Akzeptanz finden | 52 |
| Ritual Pre- und Post-Shot – Der Weg zum entschlossenen Schlag | 60 |
| Ritual Umgang mit Gefühlen – Wie Gelassenheit entsteht | 70 |
| Ritual Regulierung von Emotionen – Wie Souveränität entsteht | 78 |
| Ritual Ressource-Anker – Mit Freude in die Selbstverantwortung | 86 |
| Ritual Sicher entscheiden – Ohne geht's nicht | 94 |
| Ritual Visualisieren – Die Kraft der inneren Bilder | 106 |
| Ritual Zieldefinition – Ausgerichtet mit Präzision | 114 |
| Ritual Sicher putten – Den Score rasch verbessern | 122 |
| Ritual Innerer Dialog – Die Kraft der Umformung | 130 |
| Ritual Traumhafter Turnierstart | 138 |
| Danksagung | 144 |