

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