

DIE AKUT-HILFE (Die „Flüsterin-Card“)

STOPP. ATME. RESET.

KÖRPER: Schultern tief. Griff locker. Spür den Boden unter deinen Füßen.

BLICK: Fixier einen Punkt auf deinem Schläger. Hol deine Welt in diesen einen Zentimeter zurück

STATUS: Der letzte Ball ist gelöscht. Es steht 0:0.

**Du spielst nicht gegen den Gegner.
Du spielst gegen deine alten Muster.
Bleib bei dir.**

DIE 5 TODSÜNDEN-CHECKLISTE

Sünde 1: Ich kommentiere keine Bälle (weder meine noch die des Gegners).

Sünde 2: Ich suche keine Ausreden (Wind, Platz, Licht sind neutral).

Sünde 3: Ich zeige keine negative Körpersprache (Brust raus, Kopf hoch).

Sünde 4: Ich lebe nicht im „Hätte-Wäre-Wenn“.

Sünde 5: Ich coache mich nicht selbst destruktiv („Ich Depp“).

DEIN EGO-CHECK (Die 3 Fokus-Fragen)

FRAG DICH JETZT:

Wo ist mein Fokus? (Vergangenheit/Zukunft oder dieser eine nächste Ball?)

Wer führt gerade? (Mein Stolz oder mein Plan?)

Was ist mein Auftrag? (Einfach nur den nächsten Kontakt sauber treffen.)

**Nächster Ball.
Deine Ruhe ist deine Macht.**
