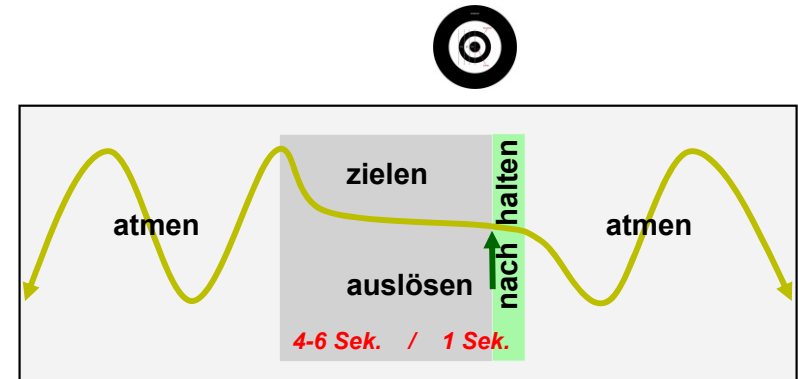
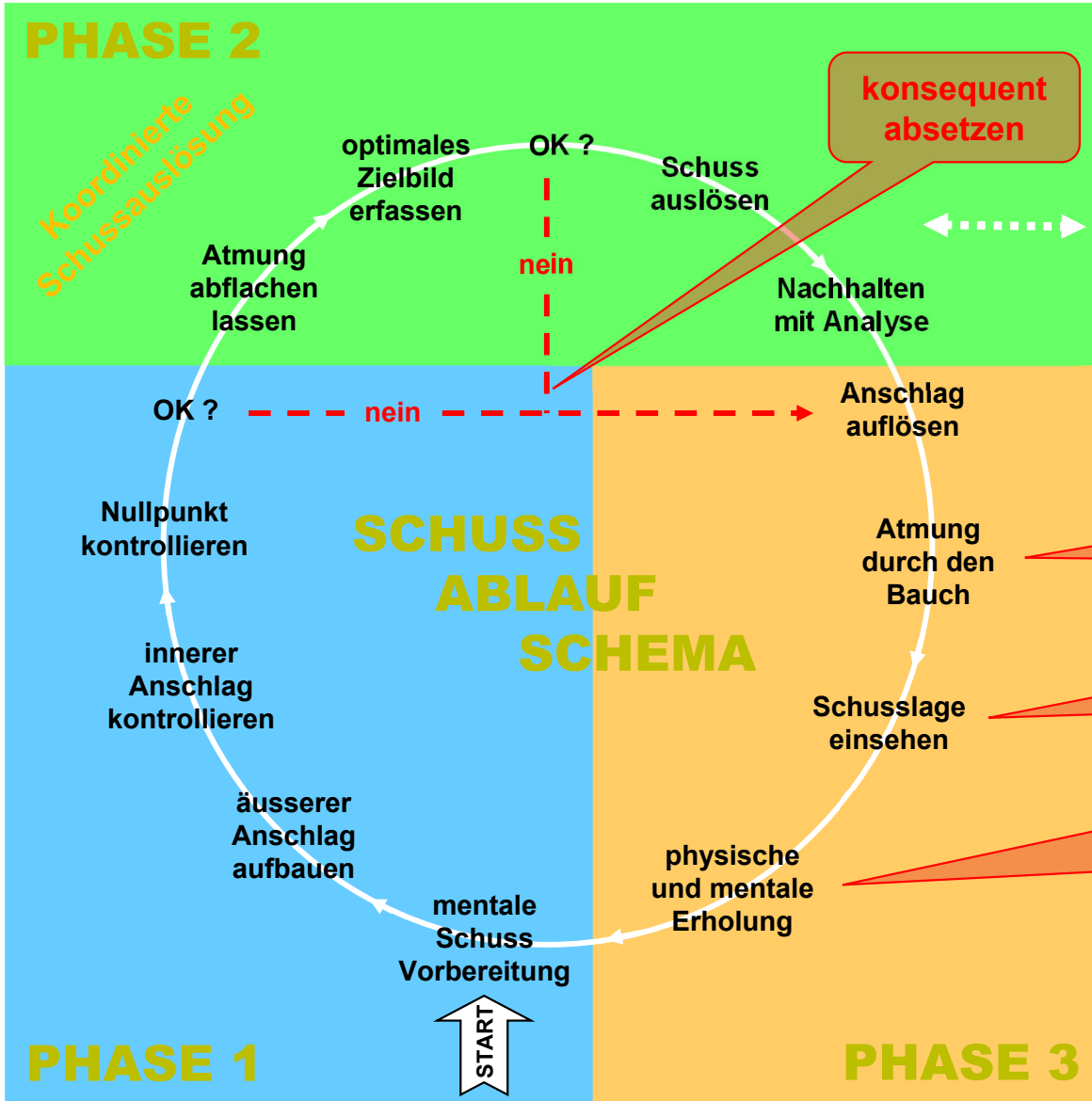




Schuss - Ablauf

3-Phasen-Muster-Modell



Bringt Ruhe in den Körper!

niemals auslösen und auf Monitor schauen fast gleichzeitig!

Eventuell vorhandene Fremdgedanken zulassen und verarbeiten, um dann wieder für den nächsten Schuss bereit zu sein!

