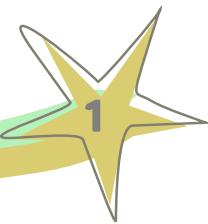




MIT  
EMOTIONALER  
KLARHEIT  
AUF DAS  
NÄCHSTE  
LEVEL

KAY GRAF  
NEXT LEVEL  
EMOTION



Emotionen sind nicht nur Begleiter unseres Alltags, sondern sie entscheiden maßgeblich darüber, wie wir Leistung abrufen, mit Stress umgehen und unsere Ziele erreichen. Ob im Sport, im Business oder im persönlichen Wachstum – wer seine Emotionen versteht und lenkt, kann sein volles Potenzial entfalten.

**Deine Emotionen bestimmen deine Entscheidungen.**

**Und deine Entscheidungen bestimmen dein Leben.**

Dieses E-Book gibt dir einen kompakten Einblick, wie du deine Emotionen als Erfolgsfaktor nutzen kannst. Du lernst einfache, aber wirkungsvolle Techniken, um deine Emotionen zu regulieren, mentale Stärke aufzubauen und dich auf das nächste Level zu bringen.

---

Ich bin Kay Graf. Als Kind einer traditionsreichen Tanzlehrerfamilie war es nicht immer leicht. Der Druck, alle Erwartungen zu erfüllen, sowohl von Eltern als auch Großeltern, lag als schwere Last, aber unbewusst auf meinen Schultern. Trotz allem, ich hatte das große Glück, eigene Ideen umzusetzen zu können und meine Arbeit hat mir immer Spaß gemacht. Es ging zu vielen spannenden Meisterschaften, sowohl national und international. Mal gab es glänzende Pokale, mal bittere Tränen der Enttäuschung. Und die Geschichte nahm seinen Lauf. Es ging immer darum, noch besser, immer und immer besser zu werden, noch perfektionistischer. Doch letztendlich war es nur eins: Der selbst auferlegte Erfolgsdruck wurde immer schwerer. Es war nur noch funktionieren. Ich habe mich nicht mehr wahrgenommen und auch nicht meine Mitmenschen. Dann kamen in wichtigen Situationen die „falschen“ Worte, die noch mehr Unfrieden gestiftet haben, und ein Gefühl hervorgerufen haben, nicht richtig zu sein. Da war sie: die Abwärtsspirale.

Kennst du das? Wenn der Stapel an Arbeit immer höher und höher wird und dir über den Kopf wächst? Der Druck, Ziele zu erreichen, immer stärker wird. Du dich fragst, wie du alles schaffen kannst? Und du einfach nur noch im Hamsterrad läufst?



2020 - auch durch die vorübergehende Schließung der Tanzschule - war für mich die Zeit, um aus dem Hamsterrad auszubrechen. Allerdings war es zunächst umzusteigen in ein anderes Muster, ich habe viel Energie verbrannt als ich unzählige Webinare und Seminare besucht habe. Dann spürte ich, dass mir mehr Wissen über Stress, Burnout und Achtsamkeit geholfen haben, den Alltag zu meistern. Ich hatte den richtigen Weg für mich gefunden und mich spontan für eine umfangreiche Coaching-Ausbildung entschieden. Bereits das Wissen, welche bedeutende Wirkung Emotionen auf uns und unser Handeln haben und wie ich im Alltag damit umgehen kann, hat mir neue Möglichkeiten eröffnet. Mein Leben hat sich verändert. Aus dauerhaftem Druck und Stress wurden wieder Freude und Spaß.

---

.Auch wenn wir verschiedene Veranlagungen haben, ist durch Coaching Wundervolles möglich. Wenn wir verstehen, wie wir ticken, wird alles klarer.

Jeder hat andere Motive, etwas zu tun und immer steckt eine Lebensgeschichte dahinter. Glaubenssätze, auch Leitsätze genannt, können uns blockieren und oft merken wir es selbst nicht. Blockaden aufzulösen und vor allem durch neue zu ersetzen, das ist durch Einzel-Coaching möglich, wenn wir mit dem Unterbewussten arbeiten.

Um eine klare Sicht und ein besseres Verständnis für Emotionen und ihre Wirkung zu bekommen, kannst du gern meine Workshops besuchen. Es hilft dir in jedem Fall im privaten Umfeld und natürlich auch um deine Leistung in Sport oder Beruf zu steigern.

Heute möchte ich dir einen Einblick geben, wie du selbst einen ersten Schritt tun kannst, um stressfrei und energievoll den Alltag zu meistern und deine Ziele zu erreichen.

Ich wünsche dir gutes Gelingen bei der Umsetzung.

Dein Emotionscoach  
Kay Graf

Jede Entscheidung, die wir treffen,  
jede Handlung, die wir ausführen,  
ist von Emotionen beeinflusst.  
Erfolg entsteht nicht nur durch  
Wissen und Können,  
sondern durch die Fähigkeit,  
Emotionen bewusst zu steuern.

## Warum Emotionen über Erfolg und Misserfolg entscheiden

Emotionen bestimmen unser tägliches Leben weit mehr, als wir es oft wahrnehmen. Sie sind die Grundlage für Motivation, Entscheidungsfindung und zwischenmenschliche Beziehungen. Erfolgreiche Menschen – egal ob im Sport, in der Führung oder in anderen Bereichen – haben meist eine ausgeprägte emotionale Intelligenz. Das bedeutet, dass sie ihre eigenen Emotionen bewusst wahrnehmen, regulieren und in produktive Bahnen lenken können.

Emotionen sind eng mit unserem Gehirn verbunden und beeinflussen, wie wir denken und handeln und welche Ergebnisse wir erzielen.

Emotionen wie Freude oder Begeisterung setzen Energie frei, fördern kreatives Denken und steigern unsere Leistung. Emotionen wie Angst oder Zweifel werden oft als negativ eingeschätzt, da sie uns zurückhalten oder sogar blockieren können. Doch sie haben auch eine Funktion: Sie signalisieren, dass etwas nicht stimmt oder dass unser Körper Schutzmechanismen aktivieren möchte oder aktiviert.

Wenn Du Angst spürst, dann ist es ein Zeichen, dass dein Wohlbefinden bedroht ist. Doch was steckt dahinter? Die Angst möchte dich davor bewahren, dass dir durch eine gefährliche Situation ein Schaden zugefügt wird.

# Emotionale Intelligenz als Erfolgsfaktor



Emotionale Intelligenz ist ein entscheidender Faktor für Erfolg und persönliche Entwicklung. Während Wissen und Fachkompetenz wichtige Bausteine für Erfolg sind, ist es die emotionale Intelligenz, die darüber entscheidet, wie wir mit Herausforderungen, Rückschlägen und zwischenmenschlichen Beziehungen umgehen. Menschen mit hoher emotionaler Intelligenz können sich selbst besser steuern, Stresssituationen meistern und Beziehungen auf eine konstruktive Weise gestalten.

Ohne emotionale Intelligenz bleibt das reine Wissen über Emotionen theoretisch. Erst wenn du lernst, deine Emotionen bewusst wahrzunehmen, zu steuern und konstruktiv einzusetzen, kannst du dein volles Potenzial entfalten.

## Emotionale Intelligenz umfasst vier wesentliche Bereiche:

1. **Selbstwahrnehmung:** Verstehen, welche Emotionen dich gerade beeinflussen. Je besser du deine eigenen Gefühle erkennst, desto gezielter kannst du auf sie reagieren. Eine geschulte Selbstwahrnehmung hilft dir, bewusster mit Herausforderungen umzugehen und emotionale Impulse zu kontrollieren.
2. **Selbstregulation:** Die Fähigkeit, Emotionen zu lenken, anstatt von ihnen überwältigt zu werden. Dies bedeutet, dass du in stressigen Situationen ruhig bleiben kannst und nicht unüberlegt handelst. Wer seine Emotionen kontrollieren kann, bleibt handlungsfähig und reagiert situationsangepasst.
3. **Empathie:** Die Fähigkeit, die Emotionen anderer zu erkennen und zu verstehen. Empathie ermöglicht es dir, dich in andere hineinzuversetzen, ihre Beweggründe nachzuvollziehen und dadurch bessere Beziehungen aufzubauen – sei es im Sport, im Berufsleben oder im privaten Umfeld.
4. **Beziehungsmanagement:** Emotionen in sozialen und beruflichen Kontexten konstruktiv nutzen. Menschen mit hoher emotionaler Intelligenz sind oft erfolgreiche Kommunikatoren und können Konflikte auf eine lösungsorientierte Weise bewältigen. Sie fördern eine positive Dynamik in Teams und steigern das Wohlbefinden in Gruppen.

Ein stark ausgeprägtes emotionales Bewusstsein kann helfen, Stress zu reduzieren, persönliche und berufliche Beziehungen zu verbessern und selbstbewusster aufzutreten.

Unsere Emotionen haben einen direkten Einfluss auf unsere Fähigkeit, Leistung abzurufen und Herausforderungen zu bewältigen. Im Sport kann eine zu hohe Anspannung die Koordination und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen. Im beruflichen Kontext können stressbedingte Emotionen zu impulsiven oder unüberlegten Entscheidungen führen. Deshalb ist es entscheidend, die richtige Balance zu finden: einen emotionalen Zustand, der Antrieb gibt, aber nicht blockiert.

**Emotionen  
sind die Treiber unserer Motivation  
und unseres Verhaltens.**

Wer Emotionen verstehen und gezielt lenken kann, wird Leistungsdruck besser bewältigen und fokussiert handeln.

## Frage zur Selbstreflexion:

Wann haben Emotionen dich zuletzt in einer wichtigen Situation unterstützt oder blockiert?  
Wie hast du darauf reagiert?

---

---

---

---

---

---

---

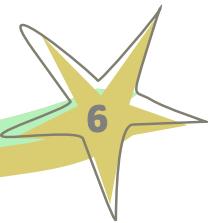
---

---

---

---

## Aufregung und Angst



Betrachten wir eine Situation, die wahrscheinlich alle kennen.

Wenn du die Aufgabe bekommst, vor anderen Menschen zu sprechen, einen Vortrag zu halten, eine Gruppe oder die Firma zu präsentieren ...

Spürst du Aufregung oder sogar Angst?

- Angst, nicht wahrgenommen zu werden
- dass es unruhig ist
- Angst, dass dir keiner zuhört
- dass du den roten Faden verlierst
- dass du den Text vergisst
- dass dein Gesicht vor Aufregung rot anläuft oder du weiche Kniee bekommst?

Ich finde eine gewisse Aufregung darf sein, sie macht wach und auch etwas Lampenfieber ist okay. Doch was will dir die Angst sagen?

Sie zeigt dir dein Bedürfnis nach Sicherheit.

Für den einen ist es wichtig, die Vorbereitung zu haben, die das Gefühl gibt, alles Erforderliche getan zu haben. Eine andere Person geht ganz locker an die Aufgabe und greift auf andere positive Erfahrungen zurück, die Sicherheit geben.

Was benötigst Du, um sicher aufzutreten?

---

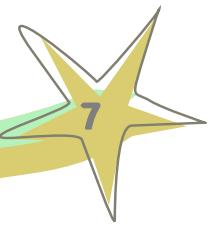
---

---

---

Zu erkennen und zu verstehen, was hinter deiner Angst steckt und dann als positiv Herausforderung anzunehmen ist ein Beispiel.

**Lerne Emotionen für dich zu nutzen,  
so dass sie dir helfen, positiv an Aufgaben heranzugehen.**



Der **Next-Level-Emotions-Ansatz** basiert auf der Erkenntnis, dass Emotionen nicht unsere Feinde sind, sondern wertvolle Wegweiser. Statt Emotionen zu unterdrücken oder ihnen ausgeliefert zu sein, kannst du Emotionen aktiv nutzen, um bewusste Entscheidungen zu treffen, dein Verhalten gezielt zu steuern und dein persönliches Potenzial zu entfalten.

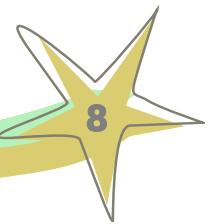
Dieser Ansatz besteht aus drei essenziellen Schritten, die dir helfen, deine Emotionen als wertvolle Kraftquelle einzusetzen:

1. **Erkennen:** Bewusst wahrnehmen, welche Emotionen dich gerade beeinflussen. Oft laufen emotionale Reaktionen automatisch ab. Der erste Schritt besteht darin, innezuhalten und genau zu beobachten: Welche Gefühle spüre ich? Was hat diese Emotion ausgelöst? Wo im Körper spüre ich sie?
2. **Akzeptieren:** Jede Emotion hat eine Funktion – nimm sie an und versteh sie ihre Botschaft. Emotionen entstehen nicht grundlos. Angst kann ein Warnsignal sein, Wut ein Zeichen für eine verletzte Grenze, Freude ein Hinweis auf eine erfüllte innere Sehnsucht. Statt gegen deine Emotionen zu kämpfen, erkenne sie als wichtige Hinweise deines inneren Systems an.
3. **Transformieren:** Nutze gezielte Techniken, um Emotionen in eine produktive Richtung zu lenken. Sobald du eine Emotion wahrgenommen und akzeptiert hast, kannst du entscheiden, wie du sie für dich nutzen möchtest. Dies kann durch Atemtechniken, kognitive Umstrukturierung oder gezielte Handlungen geschehen, die deine Emotion in eine hilfreiche Energie umwandeln.

Beachte: Dein Körper sucht den Weg des geringsten Widerstandes und will dich z.B. vor einer Gefahr bewahren. Die Emotion ist da und sie will dir helfen und dich beschützen. Bist du dir dessen bewusst, akzeptiere, dass die Emotion da ist.

Nun entscheide:

1. Soll die Angst dich in deiner Komfortzone halten, in der du dich wohl fühlst?
2. Wirst du mit einer gezielten Handlung diese Emotion für dich nutzen?



Wenn du erste Erfolge mit der Next-Level-Emotion-Strategie hast, nutze im nächsten Schritt **die 3-Atemzüge-Regel**. Diese einfache Methode hilft dir, Emotionen zu regulieren.

- **Erster Atemzug:** Wahrnehmen, welche Emotion dich gerade bewegt. Spüre genau, ob es sich um Freude, Angst, Unsicherheit oder eine andere Emotion handelt.
- **Zweiter Atemzug:** Akzeptieren, dass diese Emotion da ist. Ohne sie zu bewerten oder wegzudrücken, einfach nur bewusst annehmen, dass sie da ist und ihre Botschaft entschlüsseln.
- **Dritter Atemzug:** Entscheiden, wie du mit ihr umgehen möchtest. Möchtest du sie für eine gezielte Handlung nutzen, bewusst loslassen oder in eine positive Richtung lenken?

Du kannst mit jedem Atemzug eine unterstützende Affirmation nutzen, um die emotionale Regulation weiter zu stärken:

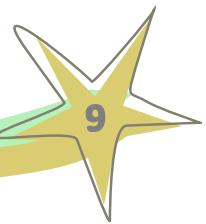
- *Ich nehme meine Emotionen bewusst wahr.*
- *Ich akzeptiere meine Emotionen und verstehe ihre Botschaft.*
- *Ich entscheide mich für einen produktiven Umgang mit meiner Emotion.*

Die **3-Atemzüge-Regel** ist eine wirkungsvolle Methode, um in stressigen Momenten schnell innere Ruhe zu finden und bewusster auf emotionale Reaktionen zu reagieren. Sie ermöglicht dir, aus einem automatischen Reaktionsmodus in einen bewussten Zustand zu wechseln und deine Emotionen als Kraftquelle zu nutzen.

**MeinTipp:** Atme langsam und tief durch die Nase ein und aus und immer länger aus als du eingeaatmet hast. Das beruhigt und mit regelmäßigen Atemzügen kommt es schon zu Freude- und Glücks-Empfinden.

Nutze den Gedanken „*Ich nehme meine Emotionen bewusst wahr.*“ beim ersten Einatmen um so bewusst den Prozess einzuleiten.

Der **Next-Level-Emotion-Ansatz** gibt dir ein Werkzeug an die Hand, mit dem du deine Emotionen nicht nur verstehst, sondern sie auch gezielt für deinen Erfolg einsetzen kannst – sei es im Sport, im Beruf oder im Alltag.



## Übung 1: Emotionale Zielsetzung

Formuliere neben deinen Leistungszielen auch emotionale Ziele. Frage dich: „Wie möchte ich mich während einer wichtigen Präsentation, Prüfung, in einem Wettkampf oder in stressigen Situationen fühlen?“ Schreibe deine emotionalen Ziele auf und visualisiere sie regelmäßig.

---

---

---

## Übung 2: Der Erfolgsanker

Verknüpfe eine positive Emotion mit einer Geste oder einem Wort, das du in herausfordernden Momenten abrufen kannst. Denke an eine Situation, in der du dich besonders stark oder erfolgreich gefühlt hast. Spüre die Emotion intensiv nach und verknüpfe sie mit einer bewussten Handlung, z. B. eine Faustballung oder ein kurzes Wort wie „Fokus!“. Wiederhole diese Übung regelmäßig, um den Anker zu stärken.

---

---

---

## Übung 3: Perspektivwechsel

In stressigen oder emotional schwierigen Situationen frage dich: „Wie würde mein zukünftiges Ich, das bereits erfolgreich und gelassen ist, mit dieser Emotion umgehen?“ Diese Technik hilft dir, eine distanziertere Sichtweise einzunehmen und bewusster auf Emotionen zu reagieren.

---

---

---



Starte heute mit den ersten kleinen Veränderungen und beobachte, wie sich dein Denken, Fühlen und Handeln positiv entwickelt.

**Emotionen sind der Schlüssel zu deinem Erfolg –  
wenn du lernst, sie bewusst für dich zu nutzen.**

Nutze den **Next-Level-Emotion-Ansatz** um deine Emotionen wahrzunehmen und finde heraus, was dich triggert und was das Ziel dieser Emotion ist.

Hier die Kurzversion des **Next-Level-Emotion-Ansatz** um gleich zu starten:

**1. Erkennen:**

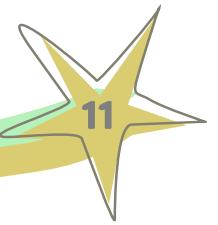
Welche Emotionen beeinflussen dich gerade?

**2. Akzeptieren:**

Jede Emotion hat eine Funktion – nimm sie an und verstehe ihre Botschaft.

**3. Transformieren:**

Nutze gezielte Techniken, um Emotionen in eine produktive Richtung zu lenken.



Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses E-Book zu lesen!

Als Emotionscoach unterstütze ich Sportler, Führungskräfte und Teams dabei, ihre emotionale Intelligenz gezielt für ihren Erfolg einzusetzen. Meine Expertise basiert auf über 35 Jahre Erfahrung mit Tänzern, Sportlern, Unternehmern, Entscheidungsträgern und ambitionierten Menschen, die ihre emotionale Stärke weiterentwickeln wollen.

Unser Leben hinterlässt Spuren im Gehirn jedes einzelnen von uns, in Form neuronaler Netzwerke. Mache dieser Spuren sind für uns stärkend. Andere hindern uns daran, unsere Ziele im Leben zu erreichen.

# emTrace<sup>®</sup>

spot and release

Und genau hier setzt emTrace an, für mich die Königsdisziplin im Coaching. Hier werden unterschiedliche methodische Coachingansätze verbunden, natürlich immer ausgerichtet an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. emTrace setzt sich zusammen aus den englischen Wörtern emotion und trace, was übersetzt Emotionsspur bedeutet.

## **Emotionen sind kein Hindernis – sie sind dein größtes Potenzial!**

Wenn du lernen möchtest, wie du deine Emotionen noch bewusster für deinen Erfolg nutzen kannst, lade ich dich herzlich zu einem unverbindlichen Erstgespräch ein.

### **Deine nächsten Schritte:**

- Überlege dir, wie du die Techniken in den nächsten Tagen ausprobieren wirst.
- Setze dir ein klares Ziel für deine emotionale Weiterentwicklung.
- Falls du Unterstützung möchtest, melde dich für ein persönliches Coaching-Gespräch an.



Mental- &  
Emotions-  
coaching

- +49 (0)163 3262464
- info@kaygraf.de
- www.kaygraf.de
- Kay Graf
- kaygraf\_life



Hier kannst du dir direkt dein **kostenfreies unverbindliches Gespräch** reservieren:  
[www.kaygraf.de](http://www.kaygraf.de)

**Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten** 