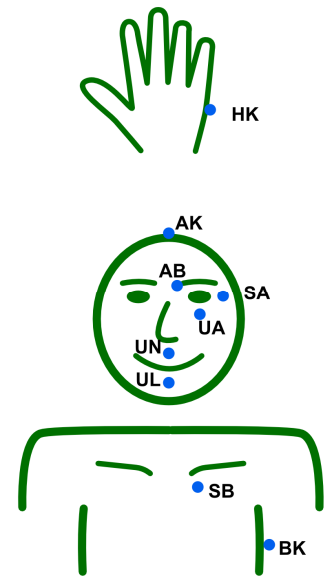


Kurzanleitung Klopfakupressur

Klopfakupressur wirkt beruhigend. **Anwendungsgebiete** sind u.a. Stress, Höhen- und Flugangst, Prüfungsangst, Unruhe, Ekel, Wut, Wundschmerz, Verbrennungen, Insektenstiche, Migräne, Schlafstörungen u. v. m.

- 1 Fokussieren:** Benenne das belastende Thema (z.B. Prüfungsangst) so genau wie möglich.
- 2 Einwerten:** Wie groß ist die Belastung, die das Thema in dir auslöst, auf einer Skala von 0 (keine Belastung) bis 10 (maximale Belastung)?
- 3 Einstimmen:** Klopfe den Handkantenpunkt **HK** mit zwei Fingern ca. 2 mal pro Sekunde und sage währenddessen dreimal folgenden Einstimmungssatz: *Auch wenn ich ... - (Beschreibung des Themas, z.B.: große Angst vor der Prüfung habe) - ... bin ich irgendwie OK wie ich bin.*
- 4 Klopfen:** Klopfe achtsam und nacheinander jeden der 8 Körperpunkte **AK, AB, SA, UA, UN, UL, SB** und **BK** 5-7 mal mit zwei Fingern. Mache gleichzeitig bei jedem Punkt eine Aussage über dein Thema (z.B.: *diese große Angst vor der Prüfung, das macht mir Bauchschmerzen, ...*). Beim Klopfen ist es unerheblich, welche Hand du benutzt und auf welcher Körperseite du klopfst. Atme danach einmal tief ein und aus.
- 5 Einwerten:** Konzentriere dich wieder auf dein Thema. Spürst du die Belastung noch in der gleichen Intensität wie vorher? Ist der Wert gesunken, aber noch nicht auf 0, dann klopfe eine weitere Runde.
- 6 Weiterklopfen:** Verfahre wie unter Punkt 3 und 4 beschrieben, wobei du den Einstimmungssatz wie folgt abwandelst: *Auch wenn ich noch eine restliche Belastung durch mein Thema spüre (z.B. meiner Angst vor der Prüfung), bin ich OK wie ich bin.*
- 7 Weiteres Vorgehen:** Wiederhole die Schritte 3-6 bis die Belastungsintensität deutlich gesunken ist, idealerweise auf 0. Lässt sich der Wert nicht weiter reduzieren, finde einen Einstimmungssatz, der deine Wahrnehmung des Themas klarer und treffender beschreibt.



Ein Thema besteht häufig aus mehreren verschiedenen Aspekten. Ein Aspekt ist eine belastende Wahrnehmung, die sich als Emotion, als Körpergefühl oder mental in Form einer auslösenden Erinnerung oder eines Glaubenssatzes bemerkbar macht. Aspekte einer Prüfungsangst können z.B. sein:

- Meine Angst zu versagen (Emotion)
- Meine Bauchschmerzen (Körpergefühl)
- Die Lehrerin in der 4. Klasse sagte: „Das schaffst Du sowieso nicht!“ (Erinnerung)
- Ich bin ein Versager (Glaubenssatz)

Beginne mit dem Aspekt, bei dem du die größte Belastung fühlst. Benenne ihn spezifisch und klopfe diese Belastung wie oben beschrieben. Bearbeite nach und nach jeden Aspekt, bis du keine Belastung bei dem Thema mehr fühlst.

Die Umsetzung dieser Anleitung geschieht auf eigene Verantwortung. Auch wenn mit Klopfakupressur oft erstaunliche Ergebnisse erzielt werden, gelingt dies nicht immer auf Anhieb und in Selbstanwendung. Wende dich ggf. bitte an einen erfahrenen Klopfakupressur-Coach.

Klopfakupressur ersetzt keinesfalls eine medizinische oder psychiatrische Behandlung!



Diese Kurzanleitung schöpft bei weitem nicht alle Möglichkeiten der Klopfakupressur aus. Manche Belastungen erfordern die Anwendung spezieller Techniken. Weitergehende Beschreibungen und Anleitungen zur Klopfakupressur findest Du im Internet unter Klopf-Tutorial.de.

Version 3.0.1 vom 12.6.2017

... **KLOPF-Tutorial.de**
Emotionale, körperliche und mentale Belastungszustände bearbeiten

Ronald Hindmarsh, Heilpraktiker für Psychotherapie
0441-39 012 886, ronald@hindmarsh.de, www.Hindmarsh.de

Regine Kroll, Heilpraktikerin für Psychotherapie
0441-960 80 87, kontakt@reginekroll.de, www.RegineKroll.de