

1 Selbstheilung mit Klopftechnik

Diese Technik wird angewandt, um Ängste vor kommenden, schwierig erscheinenden Situationen (z.B. eine Prüfung, auf der Bühne stehen, eine medizinische Operation etc.) loszuwerden, aber auch Phobien, schlechte Gefühle anderen Personen gegenüber, Schuld- oder Schamgefühle sowie Erinnerungen an vergangene unangenehme Situationen und Altlasten.

Wichtig ist hierbei, dass Du Dir die Situation ganz genau vorstellst und dich darauf konzentrierst, Dir alles so genau wie möglich bildlich vorzustellen, Dich hineinzusetzen und damit das unangenehme Gefühl zu erzeugen.

Die Reihenfolge ist nicht entscheidend für den Erfolg.



2 Klopftechnik

Atme gleichmäßig ein und aus. Puste die Luft beim Ausatmen befreiend durch die Lippen. Benenne die unangenehme Situation und gehe in Deiner Vorstellung ganz fokussiert hinein, damit Du das entsprechende Gefühl erzeugst, das Du loswerden möchtest. Wie stark ist es? Nenne eine Zahl zwischen 0 und 10.

Grable oder massiere mit der Hand die markierte Stelle unter dem Schlüsselbein (egal welche Seite)

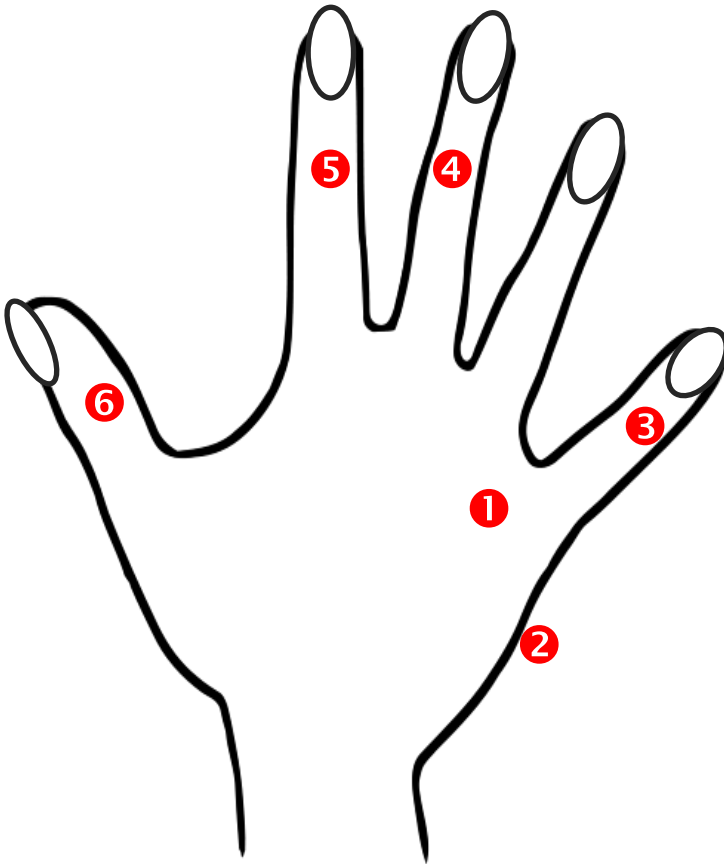
Jetzt sprich laut zu Dir selbst:
„Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich... (Gefühl, Situation, Schwierigkeit)“

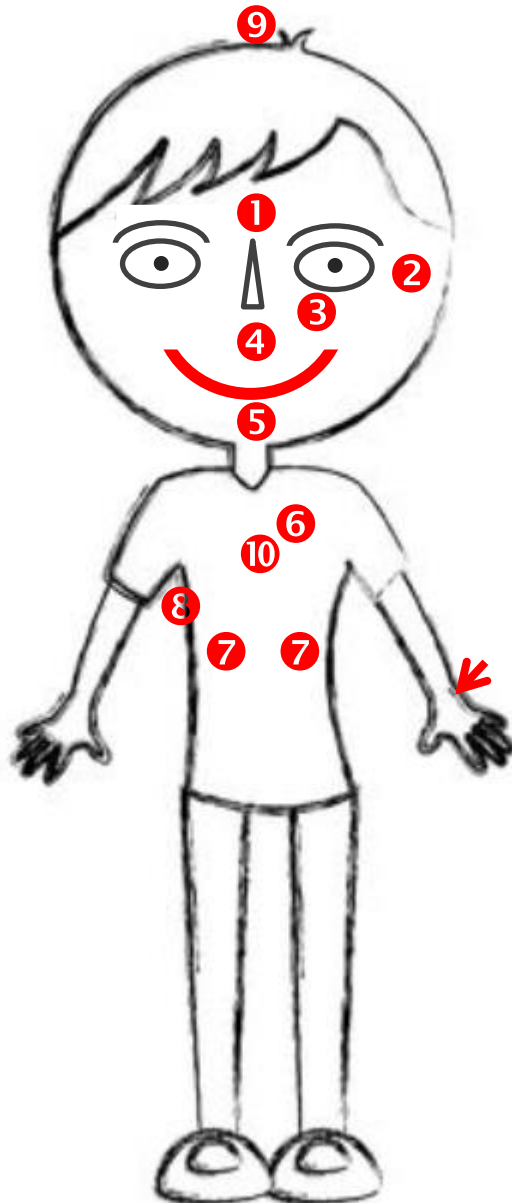
Ergänze das, was das Gefühl verursacht. Gehe immer tiefer in die Vorstellung und sprich den Satz für jedes jetzt aufkommende Bild oder Gefühl, während Du den Bereich unter dem Schlüsselbein grablest oder massierst. Stimuliere Dich außerdem, indem Du eine leichte Melodie summst.

3 Klopftechnik

Klopfe mit Fingern der freien Hand auf die markierte Stelle:

1. auf dem Handrücken zwischen Ringfinger und kleinem Finger.
2. Schlage leicht mit der Handkante in die andere Hand.
3. Streiche auf und ab mit einem Finger der freien Hand auf der Außenseite des kleinen Fingers,
4. dann des Mittelfingers
5. dann des Zeigefingers
6. dann des Daumens





4 Klopftechnik

Sprich Deine verstärkenden Sätze weiter:
„Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich...“

Klopfe drei- bis fünfmal

1. zwischen den Augen
2. neben dem Auge
3. unter dem Auge
4. unter der Nase
5. unter dem Mund
6. unter dem Schlüsselbein (in der Kuhle neben dem Brustbein)
7. auf den Rippenbögen mit beiden Händen
8. ca. 10-15 cm unter der Achsel
9. auf dem Kopf
10. auf dem oberen Brustbein (Thymusdrüse)

Umfasse jetzt das Handgelenk und sage:
„FRIEDEN“ oder „FREUDE“ oder was Dir guttut.

Spüre, welches neue Gefühl sich für die Situation einstellt.



5 Klopftechnik

Am Schluss verzeihe Dir (z.B. dass Du nicht anders handeln konntest) und bekenne Dich zu Deiner neuen Erkenntnis und dem neuen Gefühl.

Sage laut und deutlich:

**„Jetzt verzeihe ich mir, dass ich
und dazu stehe ich.“**

Hebe dazu die Hand zum Schwur vor Dir selbst.

Wiederhole diesen gesamten Vorgang so lange, bis Du in der Stärkeskala bei 0 - 1 angekommen bist.

Rezept:

2 mal täglich für 8 Wochen anwenden!

6 Klopftechnik und Therapie



Manchmal gibt es tiefsitzende Blockaden, die Du nur mit der Hilfe eines/einer erfahrenen Therapeuten/Therapeutin lösen kannst. Dann lass Dich z.B. mit einer Hypnotherapie unterstützen. Dabei lernst Du die notwendigen Erweiterungen, um später mit dieser Methode allein weiterarbeiten zu können.

Du kannst die Klopftechnik dann sogar ohne sichtbares Klopfen anwenden, indem Du Dir die Punkte einfach nur vorstellst, wenn Du Dich auf eine schwierig erscheinende Situation vorbereiten möchtest. Denn das Gehirn unterscheidet nicht genau zwischen einer Vorstellung und einem realen Erlebnis.

Probiere diese Methode zur Selbstheilung aus und Du wirst sehen, wie gut Dein Leben ab jetzt ist.