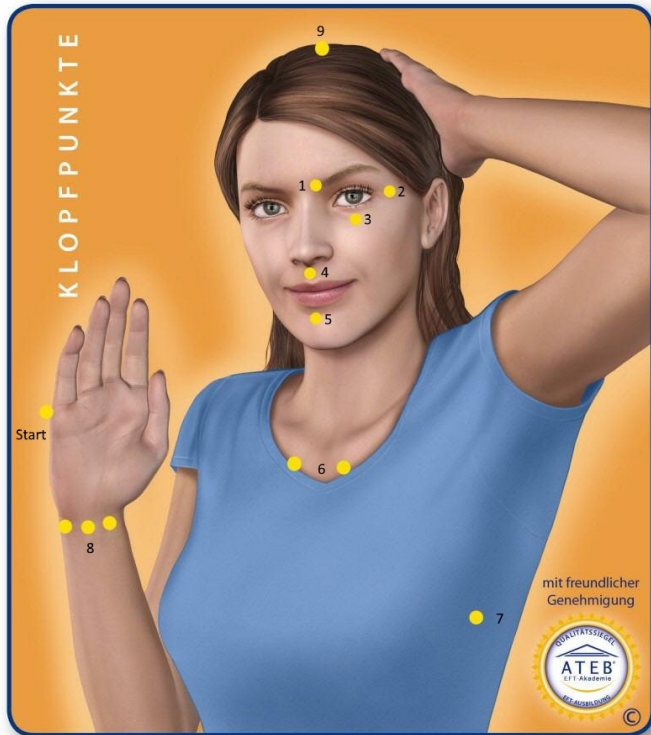


Klopfakupressur- Kurzanleitung

Das Problem benennen, „diese Angst vor der fetten schwarzen Spinne.“ „Wut auf meinen Vater.“ „Schmerzen im Knie.“
Stresswert einschätzen von 0-10, 0= kein Stress, 10= höchster Stress 2. Runde: mein restlicher Stress mit.....



Punkt 7 ist eine Handbreite unter der Achselhöhle auf der Mittellinie der Körperseite. Klopfen Sie hier mit der Faust an der Daumenseite.

Start der Klopfoutine:

Jeder Klopfdurchgang beginnt mit dem fortwährenden Klopfen des **Handkanten-Punktes** (Start), während Sie laut den Satz aussprechen:

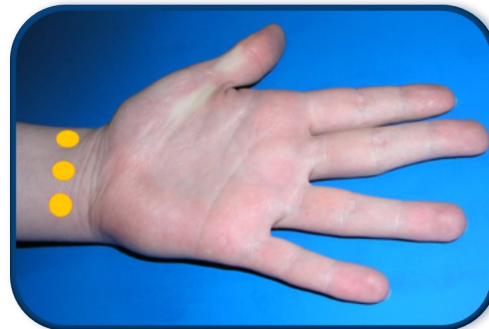
„Auch wenn ich(dieses Problem) habe liebe und achte ich mich und nehme mich an so wie ich bin. Ich entscheide mich(dieses Problem) jetzt loszulassen.“

Das jeweilige Problemeinfügen.

Das machen Sie DREI mal hintereinander und atmen danach tief aus.

Sie beginnen bei Punkt 1 und klopfen diesen ungefähr 7 bis 10 mal, während Sie dabei die Kurzform laut aussprechen. Z. B. Diese Angst, die Wut auf....., mein Rücken tut so weh.

Danach bis Punkt 7 unter der Achsel.



8. Die Handgelenkinnenseite klopfen Sie mit den vier Fingern, dann treffen Sie alle drei Punkte auf einmal. Diese Punkte sind wichtig bei Trauer, emotionalem Herzschmerz oder Schreck.

9. Abschluss: Auf dem Kopf klopfen und sagen:
„Ich entscheide mich
(das Problem) jetzt loszulassen. „ oder eine andere positive Formulierung.



10. Stress wieder einschätzen und die nächste Runde klopfen. Entscheiden, ob es noch das gleiche Gefühl ist. Sonst das neue Gefühl benennen. Wenn der Stress runter gegangen ist: „Mein restliches Gefühl von Angst - ich lasse es los.“

Klopfen bis der Stress ganz gelöst ist.

© Fotos: www.eft-info.com

Hedda Christine Lückemeier
Heilpraktikerin/Psychotherapie

Ehrlichstr. 39 32105 Bad Salzuflen

www.hedda-lueckemeier.de

Telefon 05222.4729

hedda.lueckemeier@gmail.com