

WIE SIE IN 5 EINFACHEN SCHRITTEN MIT DER KLOPFKUPRESSUR STRESS LOSLASSEN

Das Basis-Rezept

Schritt Eins: Bestimmen Sie ein Problem

Sagen Sie es genauso, wie es für Sie ist, verharmlosen oder beschönigen Sie nichts. Beispiel „Ich kann nicht einschlafen.“

Schritt Zwei: Bestimmen Sie einen Stresswert

Legen Sie auf einer Skala von 1-10 fest, wie gestresst Sie sich beim Gedanken an das Problem fühlen (1: das Problem berührt mich überhaupt nicht, 10: beim Gedanken an das Problem bin ich total gestresst)

Schritt Drei: Stimmen Sie sich auf das Problem ein (SET-UP)

Reiben Sie mit der einen Hand den sog. wunden Punkt (an der Stelle der Brust, an der Sie eine Brosche oder Orden anstecken würden) und sagen Sie dabei (laut oder leise) den Satz „Auch wenn ich nicht einschlafen kann, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Schritt Vier: Klopfen

Klopfen Sie anschließend sanft mit zwei Fingern der einen Hand ca. 7 x die unten beschriebenen Punkte und benennen dabei das Problem nur noch in Kurzform, z. B. „Kann nicht einschlafen“

1. Augenbraue innen (inneres Ende der Augenbraue)



„Kann nicht einschlafen“

2. Neben dem Auge (knöcherner Rand der Augenhöhle)



„Kann nicht einschlafen“

3. Unter dem Auge (Auf dem Jochbein)



„Kann nicht einschlafen“

4. Unter der Nase



„Kann nicht einschlafen“

5. Kinn (Vertiefung zwischen Kinn und Unterlippe)



„Kann nicht einschlafen“

6. Schlüsselbein (Winkel zwischen Schlüsselbein und Brustbein)



„Kann nicht einschlafen“

7. Unter dem Arm (auf Höhe der Brust)



„Kann nicht einschlafen“

8. Daumen (dem Körper zugewandte Nagelfalz)



„Kann nicht einschlafen“

9. Zeigefinger (dem Körper zugewandte Nagelfalz)



„Kann nicht einschlafen“

10. Mittelfinger (dem Körper zugewandte Nagelfalz)



„Kann nicht einschlafen“

11. Kleiner Finger (dem Körper zugewandte Nagelfalz)



„Kann nicht einschlafen“

**12. Gammut-/Serienpunkt
(Vertiefung zwischen Ringfinger und kleiner Finger)**



„Kann nicht einschlafen“

13. Handkante



„Kann nicht einschlafen“

Tief ein- und ausatmen



Schritt Fünf: Stresswert überprüfen

Hat sich der Stresswert verändert? Wenn ja, klopfen Sie so weiter.

Sind Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen beim Klopfen aufgetaucht. Wenn ja, klopfen Sie damit weiter und sehen Sie was passiert (oder notieren Sie diese und klopfen Sie sie später).