

EFT-basierte Klopfakupressur

SELBSTCOACHING

Vorbereitung

Was belastet dich gerade? Schreib auf, was dir durch den Kopf geht:

Welche belastenden Emotionen sind da?

Schreib alle auf und notiere dir, wie stark jede Emotion ist.

Nutze dafür eine Skala von 0 bis 10. 0 bedeutet: nicht spürbar, 10 bedeutet: maximale Stärke. Notiere dir außerdem, wo im Körper du die Emotion wahrnimmst

Beispiele für belastende Emotionen: Wut, Ärger, Hass, Traurigkeit, Trauer, Scham, Schuldgefühl, Angst, Zweifel, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Nervosität, Ungeduld, Langweile...

EMOTION	0-10	WO IM KÖRPER

Die belastende Emotion ist gerade am **stärksten**: _____

In Bezug auf was spürst du diese Emotion gerade?

Formuliere dazu einen Satz.

*Beispiel: „Diese Ohnmacht, wenn ich an meinen Betreuer denke“ oder
„Diese Angst in Bezug auf meine Disputation“*

Was wünschst du dir stattdessen?

Beispiel: „Selbstbewusst für meine Bedürfnisse einzutreten“

Klopfen

EINSTIMMUNG:

Nimm einen tiefen Atemzug – durch die Nase ein und lang aus durch den Mund –, klopfe am Handkantenpunkt und spreche folgende Sätze laut aus:

Obwohl da so ein(e) _____ in mir ist, bin ich ok, wie ich bin.
belastende Emotion

Obwohl da so ein(e) _____ in mir ist, nehme ich mich an, so wie ich bin.
belastende Emotion

Obwohl da so ein(e) _____ in mir ist, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.
belastende Emotion

Atme noch einmal ein und lang aus.



Teil 1

Starte jetzt am Klopfpunkt am Scheitel und gehe mit jedem Satz einen Klopfpunkt weiter:

Diese(r) _____
belastende Emotion

Diese(r) _____ in Bezug auf _____
belastende Emotion

Diese(r) _____
belastende Emotion

Diese(r) _____ in Bezug auf _____
belastende Emotion

Atme tief durch die Nase ein und lang aus durch den Mund.

Diese(r) _____
belastende Emotion

Diese(r) _____ in Bezug auf _____
belastende Emotion

Diese(r) _____
belastende Emotion

Diese(r) _____ in Bezug auf _____
belastende Emotion

Diese(r) _____
belastende Emotion

Atme tief durch die Nase ein und lang aus durch den Mund.



Teil 2

Diese(r) _____ in _____
belastende Emotion Stelle im Körper

Diese(r) _____ in _____
belastende Emotion Stelle im Körper + Farbe

Diese(r) _____ in _____
belastende Emotion Stelle im Körper + Farbe + Form

Diese(r) _____ in _____
belastende Emotion Stelle im Körper + Farbe + Form + Konsistenz

Atme tief durch die Nase ein und lang aus durch den Mund.

Teil 3

Und da sind so viele Gedanken in mir.

Sprich jetzt alle Gedanken aus, die dir kommen - notiere sie dir hier, während du klopfst:

Da ist der Gedanke, dass _____

Da ist der Gedanke, dass _____

Da ist der Gedanke, dass _____

Da ist der Gedanke, dass _____

Da ist der Gedanke, dass _____

Atme tief durch die Nase ein und lang aus durch den Mund.



Überlege jetzt, welcher Gedanke momentan am stärksten ist:

Der Gedanke _____ löst diese

_____ in mir aus.

belastende Emotion

Dieser Gedanke _____ belastet mich so
sehr. stärkster Gedanke

Dieser Gedanke _____ hält mich gerade so
sehr zurück. stärkster Gedanke

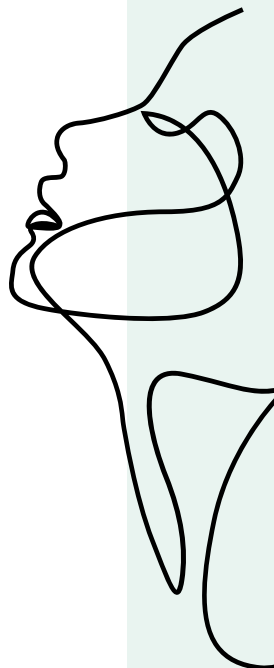
Dieser Gedanke löst ganz schön viel Stress in mir aus.

Dieser Gedanke macht mir ganz schön Druck.

Was wäre, wenn ich diesen Gedanken ein kleines bisschen loslassen könnte?

*Spür jetzt nach: Fühlt es sich erleichternd an, den alten Gedanken loszulassen?
Dann klopfe direkt weiter mit Teil 5.*

Spürst du inneren Widerstand? Dann klopfe hier weiter mit Teil 4



Teil 4

Es fühlt sich überhaupt nicht leicht an, den alten Gedanken _____
alter Gedanke
 loszulassen. Auch wenn es mir gerade schwer fällt, diesen Gedanken loszulassen,
 nehme ich mich auch damit voll und ganz an.

Und auch wenn ich mir gerade schwer vorstellen kann, den Gedanken _____
alter Gedanke
 loszulassen, öffne ich mich zumindest für diese Möglichkeit.

Atme tief durch die Nase und lang aus durch den Mund.

Die Möglichkeit, diesen Gedanken loszulassen, ist vollkommen sicher für mich.

Ich weiß, dass dieser alte Gedanke nicht förderlich ist für mich - der Gedanke

alter Gedanke

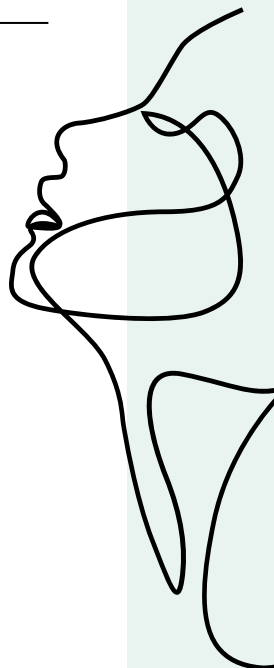
Und deswegen öffne ich mich jetzt noch mehr für die Möglichkeit, ihn loszulassen.

Ich bin hier in Sicherheit. Ich darf mich jetzt entspannen.

Und ich erlaube mir jetzt die Möglichkeit, den alten Gedanken _____
alter Gedanke
 loszulassen.

Atme tief durch die Nase ein und lang aus durch den Mund.

*Klopfe diese Sequenz so lange, bis es sich okay anfühlt,
 den alten Gedanken loszulassen.*



Teil 5

Ich öffne mich dafür, den Gedanken _____
alter Gedanke
ein bisschen loszulassen.

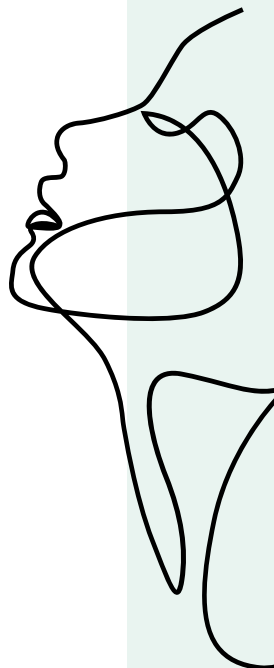
Es ist sicher für mich, den Gedanken _____
alter Gedanke
jetzt loszulassen.

Ich kann diesen Gedanken _____
alter Gedanke
mehr und mehr loslassen.

Ich brauche diesen Gedanken nicht mehr.

Er ist nicht förderlich für mich.

Atme tief durch die Nase ein und lang aus durch den Mund.



Teil 6

Ich öffne mich stattdessen für einen neuen Gedanken.

Für einen Gedanken, der mich stärkt und weiterbringt.

Ich öffne mich für den Gedanken _____
neuer Gedanke

Atme tief durch die Nase und lang aus durch den Mund.

Es ist jetzt an der Zeit für den neuen Gedanken _____
neuer Gedanke

Der alte Gedanke _____ dient mir nicht mehr.
alter Gedanke

Es ist vollkommen sicher für mich, diesen Gedanken loszulassen.

Ich entscheide mich deswegen jetzt dafür, diesen Gedanken loszulassen:

Ich lasse den Gedanken _____ jetzt los!
alter Gedanke

Atme tief durch die Nase ein und lang aus durch den Mund.

Und ich öffne mich weiter für den neuen Gedanken _____
neuer Gedanke

Ich erlaube mir zu glauben, dass _____
neuer Gedanke

Es ist vollkommen sicher für mich, zu glauben, dass _____
neuer Gedanke

Ich bin jetzt bereit für den neuen Gedanken _____
neuer Gedanke

Ich entscheide mich hier und jetzt dafür, dass _____
neuer Gedanke



Sprich den neuen Gedanken noch 5-10 x Mal aus.

Gehe anschließend an den Handkantenpunkt und sage:

"Und so ist es"

Abschluss

Skaliere abschließend zwischen 0 und 10, wie du die Ausgangs-Emotion jetzt wahrnimmst.

Nimm außerdem wahr, welche anderen Emotion(en) sich jetzt zeigt/zeigen und notiere sie hier:

Nimmst du eine weitere belastende Emotion wahr?

Starte damit den Prozess nochmal von vorne, wenn du möchtest.

Nimmst du (eine) angenehme Emotion(en) wahr?

Geh damit in „Positiv-EFT“ über, wenn du magst:

Klopfrunde 1 (alle Punkte): Sprich die angenehme Emotion an jedem Klopfpunkt aus.

Klopfrunde 2: „Mehr _____!“
angenehme Emotion

Klopfrunde 3: „Die/Den ganze(n) _____ des Universums!“
angenehme Emotion