

# Ein anstrengender Tag

## 1. SETUP-SATZ

«AUCH WENN ICH VOR DIESEM ANSTRENGENDEN TAG MIT VIELEN TERMINEN GESTRESST BIN, BIN ICH OK SO WIE ICH BIN.»

## 1. KLOPFSEQUENZ

«ICH HABE SO VIEL ZU TUN HEUTE...»  
«DIESER DRUCK UND DIESE ANSPANNUNG...»  
«ICH WEISS NICHT, WIE ICH DAS ALLES BEWÄLTIGEN SOLL...»

## 2. SETUP-SATZ

«AUCH WENN ICH NOCH ETWAS UNSICHER BIN, WIE ICH DEN TAG BEWÄLTIGEN SOLL, ENTSCHEIDE ICH MICH, RUHE UND ZUVERSICHT IN MIR WACHSEN ZU LASSEN.»

## 2. KLOPFSEQUENZ

«ICH LASSE DIESEN STRESS JETZT LOS...»  
«ICH ENTSCHEIDE MICH DAFÜR, RUHIG UND GELASSEN ZU BLEIBEN...»  
«ICH SCHAFFE DAS...»

# Eine unruhige Nacht

## 1. SETUP-SATZ

«AUCH WENN ICH EINE UNRUHIGE NACHT HATTE UND MICH ERSCHÖPFT FÜHLE, AKZEPTIERE ICH MICH VOLL UND GANZ.»

## 1. KLOPFSEQUENZ

«DIESE MÜDIGKEIT VON DIESER NACHT...»  
«ICH FÜHLE MICH NOCH ERSCHÖPFT...»  
«MEIN KÖRPER IST MÜDE UND SCHWER...»  
«ICH FÜHLE MICH NICHT ERHOLT...»

## 2. SETUP-SATZ

«AUCH WENN ICH MICH NOCH IMMER MÜDE FÜHLE, ENTSCHEIDE ICH MICH DAFÜR, MICH FÜR FRISCHE ZU ÖFFNEN.»

## 2. KLOPFSEQUENZ

«ICH LASSE DIESE MÜDIGKEIT JETZT LOS...»  
«ICH BEGINNE DEN TAG MIT KRAFT...»  
«MEIN KÖRPER UND GEIST SIND ERFRISCHT UND ERNEUERT...»

# Schmerzen im Körper

## 1. SETUP-SATZ

«AUCH WENN ICH DIESE SCHMERZEN IN MEINEM KÖRPER SPÜRE, AKZEPTIERE ICH MEINEN KÖRPER GENAUSO, WIE ER IST.»

## 1. KLOPFSEQUENZ

«DIESER SCHMERZ IN MEINEM KÖRPER...»  
«ES FÄLLT MIR SCHWER, MICH MIT DIESEM SCHMERZ ZU ENTSPANNEN...»  
«DIESER SCHMERZ HÄLT MICH ZURÜCK...»

## 2. SETUP-SATZ

«AUCH WENN ICH MEINE SCHMERZEN NOCH ETWAS SPÜREN KANN, ENTSCHEIDE ICH MICH DAFÜR, HEILUNG UND ERLEICHTERUNG ZUZULASSEN.»

## 2. KLOPFSEQUENZ

«ICH BIN OFFEN FÜR HEILUNG UND LASSE ALLE ANSPANNUNG LOS...»  
«ICH LASSE DEN SCHMERZ LOS...»  
«ICH ERLAUBE MEINEM KÖRPER, SICH VOLLSTÄNDIG ZU REGENERIEREN...»

# Klarheit und Fokus

## 1. SETUP-SATZ

«AUCH WENN ICH MICH ZERSTREUT UND UNKONZENTRIERT FÜHLE, AKZEPTIERE ICH, DASS ICH IM MOMENT SO FÜHLE.»

## 1. KLOPFSEQUENZ

«DIESES GEFÜHL DER ZERSTREUTHIT...»  
«ICH KANN MICH NICHT RICHTIG FOKUSSIEREN...»  
«ICH WEISS NICHT, WO ICH ANFANGEN SOLL...»

## 2. SETUP-SATZ

«AUCH WENN ICH MICH NOCH IMMER EIN BISSCHEN ZERSTREUT FÜHLE, ENTSCHEIDE ICH MICH JETZT, KLARHEIT UND FOKUS IN MEINEN TAG ZU BRINGEN.»

## 2. KLOPFSEQUENZ

«ICH BIN KLAR UND FOKUSSIERT...»  
«ICH BIN RUHIG...»  
«ICH WEISS GENAU, WAS ZU TUN IST...»  
«MEINE GEDANKEN SIND GEORDNET UND KLAR...»

# Selbstvertrauen

## 1. SETUP-SATZ

«AUCH WENN ICH ZWEIFEL AN MEINEN FÄHIGKEITEN HABE UND MICH UNSICHER FÜHLE, AKZEPTIERE ICH MICH GENAUSO WIE ICH BIN.»

## 1. KLOPFSEQUENZ

«DIESE ZWEIFEL AN MEINEN FÄHIGKEITEN...»  
«ICH FÜHLE MICH UNSICHER...»  
«ICH WEISS NICHT, OB ICH ES SCHAFFEN KANN...»  
«ICH HABE ANGST, FEHLER ZU MACHEN...»

## 2. SETUP-SATZ

«AUCH WENN ICH MICH NOCH IMMER ETWAS UNSICHER FÜHLE, ENTSCHEIDE ICH MICH DAFÜR, MICH FÜR SELBSTVERTRAUEN UND STÄRKE ZU ÖFFNEN.»

## 2. KLOPFSEQUENZ

«ICH FÜHLE MICH SICHER...»  
«ICH GLAUBE AN MEINE FÄHIGKEITEN...»  
«ICH VERTRAUE AUF MEINE STÄRKEN...»  
«ICH BIN BEREIT, HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN...»

# Dankbarkeit

## 1. SETUP-SATZ

«AUCH WENN ICH MANCHMAL VERGESSE, ZU SCHÄTZEN, WAS ICH HABE UND DANKBAR ZU SEIN, LIEBE ICH MICH SO WIE ICH BIN.»

## 1. KLOPFSEQUENZ

«MANCHMAL VERGESSE ICH, DANKBAR ZU SEIN...»  
«ICH SEHE OFT NUR, WAS FEHLT...»  
«ES FÄLLT MIR SCHWER, FÜLLE ZU SPÜREN...»  
«ICH BIN ZU OFT IM MANGELDENKEN...»

## 2. SETUP-SATZ

«AUCH WENN ICH MANCHMAL DAS POSITIVE IN MEINEM LEBEN ÜBERSEHE, ENTSCHEIDE ICH MICH JETZT, DANKBAR ZU SEIN.»

## 2. KLOPFSEQUENZ

«ICH ÖFFNE MEIN HERZ FÜR FÜLLE...»  
«ICH ENTSCHEIDE MICH, JEDEN MOMENT MIT DANKBARKEIT ZU ERFÜLLEN...»  
«ICH KONZENTRIERE MICH AUF DAS POSITIVE...»

1. SETUP-SATZ

1. KLOPFSEQUENZ

2. SETUP-SATZ

2. KLOPFSEQUENZ

1. SETUP-SATZ

1. KLOPFSEQUENZ

2. SETUP-SATZ

2. KLOPFSEQUENZ

1. SETUP-SATZ

1. KLOPFSEQUENZ

2. SETUP-SATZ

2. KLOPFSEQUENZ