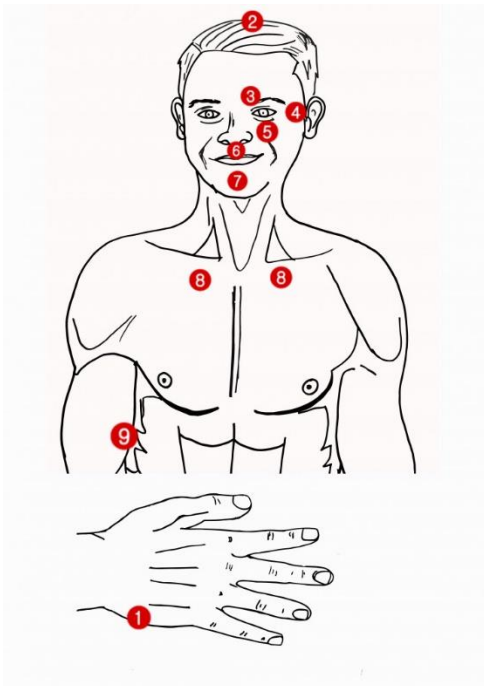


1. **Fokussieren:** Beschreibe das belastende Thema (z.B. Rückenschmerzen) so genau wie möglich.
2. **Intensität bewerten:** Wie groß ist die Belastung, die das Thema in dir auslöst, auf einer Skala von 0 (nicht spürbar) bis 10 (schlimmer kann es nicht sein)?
3. **Einstimmen:** Klopfe den Handkantenpunkt 1 und sage währenddessen dreimal folgenden Einstimmungssatz:
Auch wenn ich _____ (Themas, z.B.: mein Druckschmerz in unteren Rücken) liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.
4. **Punkte Klopfen:** Klopfe nacheinander jeden der 8 Körperpunkte.
2 = auf dem Kopf
3 = Augenbraue
4 = neben dem Auge
5 = unter dem Auge
6 = unter der Nase
7 = unter der Lippe
8 = Schlüsselbeinpunkt
9 = unter dem Arm (am Körper, ca. eine Hand unter der Achsel)



Mache gleichzeitig bei jedem Punkt eine Aussage über dein Thema (z.B.: meine Rückenschmerzen).

Beim Klopfen ist es egal, welche Hand du benutzt und auf welcher Körperseite du klopfst. Atme danach einmal tief ein und aus.

5. **Intensität noch einmal bewerten:** Konzentriere dich wieder auf dein Thema. Spürst du die Belastung noch in der gleichen Intensität wie vorher? Ist der Wert gesunken,

aber noch nicht auf 0, dann klopfe eine weitere Runde.

- 6. Weiterklopfen:** Wiederhole Punkt 3 und 4 und passe den Einstimmungssatz an:
Auch wenn ich *immer noch* einen Druckschmerz im unteren Rücken habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

Wiederhole die Schritte 3-6 bis die Intensität auf 0 gesunken oder zumindest deutlich besser geworden ist.

Wenn sich die Intensität nicht mehr verändert, dann prüf bitte, ob dein Einstimmungssatz noch „passt“.

Ist es wirklich noch der Druckschmerz im unteren Rücken? Oder ist gerade etwas anderes (ein anderer Aspekt) in den Vordergrund gerückt?

Ein neues oder verändertes Körpergefühl (Druckschmerz im *mittleren* [statt unteren] Rücken)

Eine Emotion (meine Angst, eine falsche Bewegung zu machen)

Eine Erinnerung (der blöde Spruch von Klaus über meine Unbeweglichkeit)

Ein Glaubenssatz (bei mir klappt das sowieso nicht)

Fange mit dem Aspekt an, bei dem du die größte Intensität wahrnimmst und beschreib ihn so genau wie möglich.

Klopfe alle Aspekte wieder wie beschrieben, bis sie sich neutral anfühlen.

Wenn du Fragen hast, dann schreib mir eine Email an info@Klopf-Kongress.de oder komm in unsere [Facebook-Gruppe](#)