

Taps für Kinder

Lass dein Kind jede dieser Aussagen 3x aussprechen, während du auf seinem Kopf klopfst. Lass es die Sätze ein 4. Mal sagen, während du auf seine Brust klopfst. Achte darauf, dass das Kind alles klar ausspricht. Je mehr die Kinder den Taps ausweichen oder ihre Aufmerksamkeit verlieren, desto wichtiger ist es für sie, diese Taps zu machen. Welche Themen bei deinem Kind am weitesten verbreitet sind erkennst du daran, wie sehr sie sich weigern, einzelne Sätze auszusprechen. Sorge dafür, dass sie jeden Satz langsam und mit Nachdruck aussprechen. Lass sie nicht durch die Übung huschen. Kinder die älter als 12 Jahre sind, sollten am Ende jedes Taps „in allen Momenten“ anhängen.

„Ich passe hinein“ (bei Kindern über 12 Jahren an jedem Satzende „in allen Momenten“ hinzufügen)

„Ich akzeptiere mich“

„Ich lasse die Angst vor dem Erwachsenwerden los“.

„Ich lasse los, erpicht darauf zu sein, erwachsen zu werden.“

„Ich lasse das Bedürfnis los, gemocht zu werden.“

„Ich werde gemocht.“

„Ich löse alle Sorgen über die Welt auf.“

„Ich lasse die Angst los, Mama und Papa zu verlieren.“

„Ich befreie mich davon, (Geschwister) wie einen Feind zu behandeln.“

„Ich lasse den Hass los.“

„Ich lasse das Gefühl los, dass die Schule ein Gefängnis ist.“

„Ich lasse meine Schüchternheit los.“

„Ich lasse los, dass ich wütend bin.“

„Ich lasse los, dass ich ängstlich bin.“

„Ich befreie mich davon, Angst vorm reden zu haben.“

„Ich befreie mich davon, mich traurig für andere zu fühlen.“

„Ich lasse los, dass ich versuche, mich zu verstecken.“

„Ich helfe gerne mit.“

„Ich habe Freude daran, meine Talente zu teilen.“

„Lernen macht mir Spaß.“

„Ich befreie mich davon, schlecht über mich zu denken.“

„Ich befreie mich davon, schlechte Dinge über mich selbst zu sagen.“

„Ich bin glücklich, gesund, lieb und frei.“

Spiritual Freedom Technique - SFT-Taps von [Jen Ward](#)

[Jen Ward's Buch „The SFT Lexicon“ auf Amazon*](#)

[Jen's andere Bücher auf Amazon*](#)