

**VORBEREITUNG - KLOPFTECHNIK
BEHANDLUNGSPUNKTE**



**Nichtraucher
sofort**

**BITTE BIS ZUM
SEMINAR LERNEN**

Lokalisation der Behandlungspunkte

| Bezeichnung | Lokalisation |
|-------------------------------|--|
| Handkanten- oder Karate-Punkt | Punkt auf der Handkante, etwa in Höhe der Lebenslinie auf der Handfläche, mit dem Karatekämpfer Ziegel oder Balken zerschlagen |
| Augenbraue | Am Beginn der Augenbraue, seitlich neben der Nasenwurzel |
| Seite des Auges | Auf dem äußern, seitlichen, knöchernen Rand der Augenhöhle (Jochbein) unmittelbar neben dem Auge |
| Unter dem Auge | Auf dem knöchernen unteren Rand der Augenhöhle (Jochbein) direkt unter der Pupille (beim Blick geradeaus) |
| Unter der Nase | Zwischen Nase und Oberlippe |
| Unter der Lippe | In der Vertiefung zwischen Unterlippe und Kinn |
| Schlüsselbein | Unterhalb des inneren Endes des Schlüsselbeins |
| Unter dem Arm | Seitlich am Brustkorb, unter der Achselhöhle (auf der Hemdnaht) auf Höhe der Brustwarze. |
| Auf dem Kopf | Höchster Punkt auf dem Kopf, direkt über den Ohren |

Klopftechnik



Abbildung 4: Handkanten- oder Karatepunkt

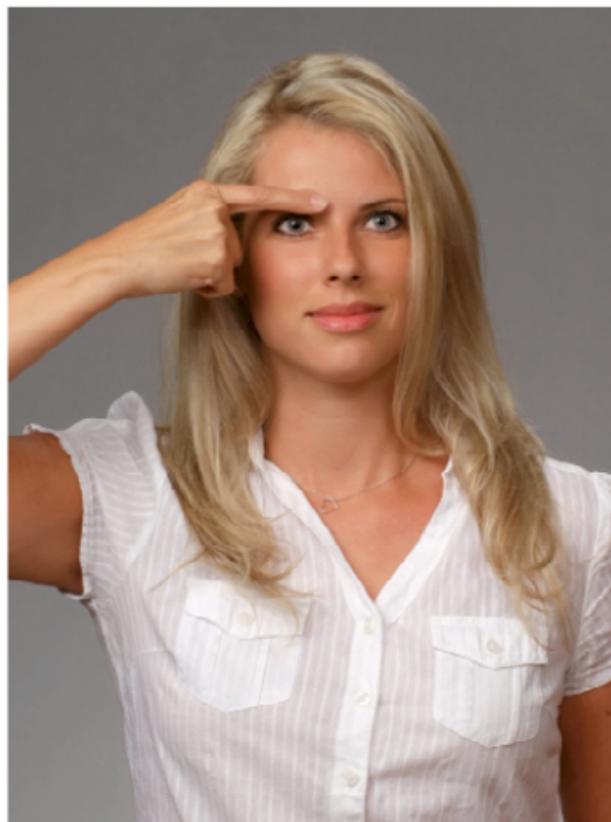


Abbildung 5: Augenbraue



Abbildung 6: Seite des Auges

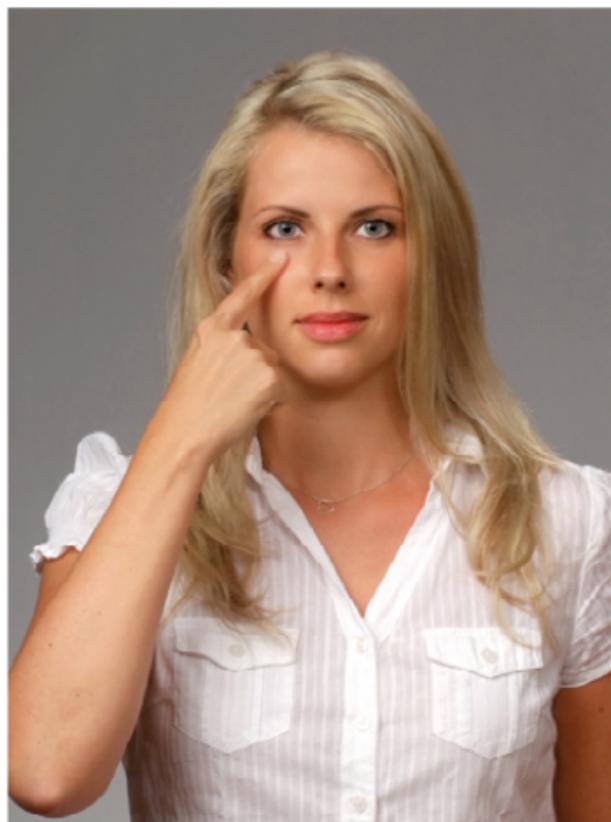


Abbildung 7: Unter dem Auge



Abbildung 8: Unter der Nase



Abbildung 9: Unter der Lippe



Abbildung 10: Schlüsselbein



Abbildung 11: Unter dem Arm



Abbildung 12: Auf dem Kopf

Drei einfache Behandlungsschritte

Die Behandlung erfolgt in drei einfachen Schritten, die nach Bedarf mehrfach wiederholt werden können.

*Benannt werden deine Angst muss, bevor vertreiben du kannst sie.
(Yoda in „Star Wars – Das Empire schlägt zurück“)*

Schritt 1: Problem benennen und Intensität einschätzen

Im ersten Behandlungsschritt benennen Sie Ihre Angst und bestimmen deren Intensität auf einer Skala von 0 bis 10. 0 bedeutet, Sie haben überhaupt keine Angst, 10 bedeutet, Sie haben die stärkste Angst, die Sie sich vorstellen können. Hier ein paar Beispiele: Höhenangst = 8, Prüfungsangst = 10, Angst in engen und geschlossenen Räumen = 9. Nach Schritt 1 haben Sie einen Ausgangswert, mit dessen Hilfe Sie die behandlungsbedingten Veränderungen leicht und einfach beurteilen können.

Schritt 2: Vorbereitung (Setup)

Im zweiten Schritt klopfen Sie den Karatepunkt, während Sie dreimal hintereinander laut oder in Gedanken sagen: „Ich akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich ...“ (hier das Problem, also die Angst oder einen wichtigen Aspekt der Angst, benennen). Bei Angst vor Gewitter würde Ihre Formulierung beispielsweise lauten: „Ich akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich Angst habe, vom Blitz getroffen zu werden.“ Alternativ können Sie auch die Formulierung verwenden: „Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich Angst habe, vom Blitz getroffen zu werden.“

Das Klopfen des Karatepunktes erfüllt eine wichtige Funktion. Gerade bei ausgeprägten und hartnäckigen Ängsten kann es vorkommen, dass eine Behandlung, die an sich zuverlässig wirkt, erfolglos bleibt. Dieses Phänomen wird „psychologische Umkehr“ genannt. Das Klopfen der Handkante bei gleichzeitigem dreimaligen Sprechen des Satzes: „Ich akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ...“, ist eine sehr einfache, aber wirksame Methode, diese psychologische Umkehr aufzulösen, sodass die eigentliche Behandlung (das Klopfen der Behandlungspunkte) wirken kann.

Psychologisch betrachtet, geschehen hier zwei Dinge, die eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg jeder psychologischen Behandlungsmethode sind:

- 1) Sie gestehen sich ein, dass Sie ein bestimmtes Problem haben. Aus der Behandlung von alkoholkranken Menschen weiß man beispielsweise, dass ein Patient keine Chance hat, den Alkoholismus zu überwinden, solange er sich nicht eingesteht, alkoholkrank zu sein. Das Sich-Eingestehen eines Problems ist eine wichtige Voraussetzung dafür, es auch überwinden zu können.
- 2) Selbstablehnung erschwert die Behandlungsfortschritte ebenso. Mit der obigen Formulierung bringen Sie zum Ausdruck, dass Sie sich auch dann akzeptieren, wenn Sie dieses Problem haben.

Beide Probleme, die zu einer unüberwindlichen Behandlungsblockade führen können, werden mit diesem Vorgehen angesprochen.

Schritt 3: das Klopfen

Sie denken nun weiterhin an die Angst auslösende Situation, während Sie die Behandlungspunkte in der vorgegebenen Reihenfolge klopfen. Sie beginnen die Behandlungsrunde mit dem Punkt „Augenbraue“ und beenden sie mit dem Punkt „Auf dem Kopf“. Dabei wird bei jedem Punkt eine kurze Erinnerungsphrase wiederholt, ein Wort oder eine kurze Aussage, die an das Problem erinnern soll, zum Beispiel „Angst“ oder „vom Blitz getroffen“. Nach dem Klopfen der Behandlungspunkte ist die erste Behandlungsrunde beendet.

Klopftechnik

Die Behandlungspunkte werden während des Klopfens nur leicht berührt und mit einer Frequenz von etwa vier Berührungen pro Sekunde geklopft. Sie kennen wahrscheinlich die Methode, Sekunden zu schätzen, indem man beispielsweise zweistellige Zahlen ausspricht: „21, 22, 23 ...“. Jede dieser Zahlen hat vier Silben. Sie klopfen also einfach in dem Tempo, in dem Sie diese Silben in natürlichem Tempo aussprechen. Bei den Punkten, die nicht auf der Körpermitte liegen, ist es egal, welche Seite Sie klopfen. Falls Sie einmal das Gefühl haben, Sie sollten beide Seiten gleichzeitig klopfen, folgen Sie Ihrer Intuition. In den meisten Fällen ist die Wahl der Seite jedoch unerheblich.

Mit Ausnahme des Karatepunktes und des Schlüsselbeinpunktes klopfen Sie jeden Behandlungspunkt mit der Spitze des Zeige- oder Ringfingers. Den Karatepunkt klopfen Sie, indem Sie mit den vier Fingern der einen Hand (ohne Daumen) die Handkante der anderen Hand klopfen. Den Schlüsselbeinpunkt klopfen Sie am besten, indem Sie alle fünf Finger bündeln, als ob Sie Spaghetti mit der Hand aus einer Schüssel nehmen wollen. Sie erzeugen dadurch eine größere Trefferfläche und müssen sich keine Gedanken machen, ob Ihr Zeigefinger nun wirklich den richtigen Punkt getroffen hat. Selbst wenn Sie den Punkt leicht verfehlen sollten, wird die Vibration, die durch Ihre gebündelten fünf Finger erzeugt wird, den gewünschten Punkt erreichen und ihre Wirkung erzeugen.

Erneute Behandlungsrunde

Nun beurteilen Sie erneut die Intensität der Angst (Schritt 1). Nach dem Klopfen der ersten Behandlungsrunde hat sich in vielen Fällen die Angst bereits vermindert. In der zweiten Behandlungsrunde kann man diese Veränderung in der Formulierung berücksichtigen, indem man beim Klopfen der Handkante (Schritt 2) sagt: „Ich akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich immer noch (einen Rest der) Angst habe, vom Blitz getroffen zu werden.“ Beim Klopfen (Schritt 3) wiederholen Sie bei jedem Behandlungspunkt als Erinnerungswort oder Erinnerungssphrase: „Angst“ oder „Angst, vom Blitz getroffen zu werden“ oder auch „Rest der Angst“.

Nach jeder Behandlungsrunde beurteilen Sie erneut die Intensität der Angst und wiederholen die Schritte 1 bis 3, bis die Intensität der Angst auf 2, 1 oder 0 abgesunken ist. Im einfachsten Fall lassen sich umschriebene Ängste mit wenigen Runden dieser Klopfbehandlung vollständig auflösen bzw. auf die angestrebte Intensität von 2, 1 oder 0 vermindern.

Nun werden Sie sich vielleicht fragen: „Woher weiß ich nun, was ich genau sagen soll?“ Die Arbeit mit vielen Seminarteilnehmern zeigt, dass die genaue Formulierung eine eher untergeordnete Rolle spielt. Es geht vielmehr darum, Ihre Angstgedanken und Angstgefühle mit eigenen Worten möglichst genau zu benennen.

Wie bereits beschrieben, wird bei der Klopfbehandlung davon ausgegangen, dass sich hinter jedem Symptom eine belastende Emotion verbirgt. Einer der Gründe, warum die Klopftechnik so erfolgreich ist, besteht darin, dass nicht Symptome behandelt, sondern dass die dahinter stehenden Gefühle, Themen und Konflikte angesprochen und gelöst werden. Dem wird dadurch Rechnung getragen, dass generell angestrebt wird, die hinter den Symptomen stehenden Themen zu finden und zu bearbeiten.

Der Erfolgstest – drei Gründe, warum er unbedingt erforderlich ist

Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist der Erfolgstest. Ein *erster Grund* dafür besteht darin, dass nur durch ihn erkennbar wird, ob die bisherige Behandlung auch wirklich ausgereicht hat, die Angst in dem gewünschten Ausmaß zu vermindern.

Der Test wird in zwei Schwierigkeitsgraden durchgeführt. Der einfachste Test besteht darin, sich nach jeder Behandlungsrunde die Angst auslösende Situation noch einmal als „mentalen Film“ vorzustellen und zu prüfen, ob noch immer Ängste durch diese Vorstellung ausgelöst werden. Wenn dies nicht mehr der Fall ist, testen Sie in einer realen Situation, ob Ihre Angst noch immer besteht. Falls dies nicht möglich ist, zum Beispiel weil die Angstsituation nicht verfügbar ist, besteht der zweite Test in einem übertriebenen mentalen Film. Sie übertreiben also die Situation in einer Art und Weise, dass sie noch größere Ängste auslösen würde als die ursprüngliche Situation. Im Falle der Höhenphobie könnten Sie sich beispielsweise eine noch größere Höhe und ein noch niedrigeres Gelände vorstellen. Bei hinreichendem Erfolg sollten der Test in der Realität und auch der übertriebene mentale Film keine oder deutlich weniger Ängste auslösen. Ob die Ängste in der Praxis auch wirklich vollständig verschwunden sind, wird letztlich immer erst der Test in einer realen Situation zeigen.

Ein *zweiter Grund* für das Durchführen der Erfolgstests besteht darin, dass man eventuelle Reste der Angst erkennen und noch in derselben Sitzung bearbeiten kann.

