

Ablauf Tapping/ Akupressur Klopftechnik

1. BENENNEN DES PROBLEMS

Zum Beispiel: meine Angst vor Hunden

2. STRESS SKALA

Einordnen der Intensität des Problems auf einer Skala zwischen 1 und 10, wobei 1 kein Stress und 10 grosser Stress bedeutet.

3. AKTIVIEREN DER THYMOSEDRÜSE/ EINSTIMMUNGSSATZ

Während du den Punkt auf dem Brustbein klopfst sagst du dreimal: „ich liebe, ich glaube, ich vertraue, ich bin dankbar und mutig“

4. MASSIEREN DES HEILENDEN PUNKTES

Während du den heilenden Punkt unterhalb des Schlüsselbeins massierst, sagst du drei mal: „auch wenn ich (in unserem Beispiel Angst vor Hunden) habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

5. KLOPFEN DER 13 MERIDIANPUNKTE

Während du Punkt 1- 13 der Reihe nach klopfst, wiederholst du dein Problem: „Meine Angst vor Hunden, meine Angst vor Hunden, das Engegefühl in meinem Bauch wenn ich mit Hunden zusammentreffen, alle Körpersymptome wie schwitzen etc wenn ich einen Hund sehe, meine Angst vor Hunden....“
Während du immer weiter klopfst und deine Schwierigkeit benennst, bemerkst du eventuell verschiedene Faktoren welche im Zusammenhang mit der Grundschwierigkeit stehen. Du kannst sie einfach dazu nehmen und benennen.

6. INNEHALTEN, NACHSPÜREN, EINSCHÄTZEN AUF DER SKALA 1-10

7. WEITERKLOPFEN wenn nötig

8. KLOPFEN DES PUNKTES AUF DEM HANDRÜCKEN:

dabei sage ich: auch wenn noch ein kleiner Rest meiner Angst vor Hunden da ist, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

9. FORMULIEREN EINES ENTSPRECHEND POSITIVEN GEFÜHLES:

Ich bin gelassen, mutig und entspannt wenn ich Hunden begegne.

10. KLOPFEN DER PUNKTE MIT DER POSITIVEN AFFIRMATION

11. VERANKERN DES POSITIVEN GEFÜHLS MIT DER GAMUT ÜBUNG:

Während du den Akupunkturpunkt in der Mulde zwischen Ringfinger und Zeigefinger auf dem Handrücken klopfst, machst du folgende Übung:

- a) Augen schliessen
- b) Augen öffnen
- c) Scharf nach unten rechts schielen
- d) Scharf nach unten links schielen
- e) Mit den Augen einen Kreis beschreiben
- f) In die andere Richtung den Kreis beschreiben
- g) Eine kurze Melodie summen
- h) Schnell von 1-5 zählen
- i) Nochmals die Melodie summen