

## Klopftherapie-Technik – PEP – Anleitung (2 S.)

Stufen Sie zu Beginn die Stärke Ihres Problems auf einer Skala von 1-10 ein, nach dem kompletten Durchgang erneut. Die Angaben sind für Rechtshänder. Linkshänder kehren es um.

### 1. Einstimmung auf das Thema:

→ Reiben Sie kreisförmig mit den flachen Fingern deutlich spürbar, aber auch gefühlvoll, den linken oberen Brustbereich (Bereich links zwischen Schlüsselbein und oberem Brustmuskel) im Uhrzeigersinn. Nehmen Sie sich Zeit, spüren Sie in sich hinein. Es darf ruhig 1 Minute dauern.

**Dabei laut** seinen individuellen Satz sprechen (evtl. wiederholen):

*[Standard: „Auch wenn ich \_\_\_\_\_ (Problem, Symptom benennen) habe/bin, so liebe und akzeptiere ich mich aus ganzem Herzen so wie ich bin!“]*

**(wichtig:** falls sie den letzten Teilsatz nicht wirklich überzeugend aussprechen können, ihn sich nicht glauben, so „verdünnen“ Sie ihn z.B. zu „... kann ich mich doch ein wenig mögen“ oder „so könnte es sein, dass ich mich vielleicht zukünftig doch ein bisschen mögen werde.“ „... fange ich jetzt an, mich etwas zu lieben und zu akzeptieren“...usw. SIE SPÜREN, OB DER SATZ STIMMT!!) **Oder:** „... so bleibe ich in Sicherheit... und gehe meinen eigenen Weg“

### 2. Klopf-Haupt-Durchgang (Orte) (Sandwichunterteil):

- Handrücken links (mit 3 Fingern Kule zwischen Klein- und Ringfinger)
- Karate-Punkt (Handkante links zur Wurzel des kleinen Fingers hin)
- Kleiner Finger (Kuppe /äußere Nagelecke)
- Ring-Finger (Kuppe /äußere Nagelecke)
- Mittel-Finger (Kuppe /äußere Nagelecke)
- Zeige-Finger (Kuppe /äußere Nagelecke)
- Daumen (Kuppe /äußere Nagelecke)
- Augenbrauen-Punkt (zwischen den Brauen; über Nasenwurzel)
- Augenbrauen-Punkt (Mitte der Braue, über Auge)
- Augenbrauen-Punkt (äußeres Ende Augenbraue; neben Auge)
- Augenhöhlenrand (Knochenkante senkrecht unter Pupille)
- Oberes Grübchen (Zwischen Nase und Lippe)
- Kinngübchen (zwischen Unterlippe und Kinn)
- Schlüsselbein links mit lockerer flacher Hand
- Rippenbögen am Übergang zum Bauch; vorne-seitlich beidseitig
- Unter den Arm in die Achselhöhle mit flacher Hand
- Mit weicher Faust oberer Bereich des Brustbeins, dabei etwas hinauf und hinuntergehen

→ Fortsetzung nächste Seite...

Während des Klopfens können Sie das Thema oder Gefühle mit ihren Anteilen benennen, z.B. „meine Flugangst... Meine Wut.. Meine Zweifel...“ usw.

### **3. Zwischen-Entspannung: (wie Sandwichbelag)**

Lokalisation des Punkts: Handrücken in der Kule zwischen Klein- und Ringfinger

Nur diesen Bereich die ganze Zeit durchgehend mit 2-3 Fingern beklopfen.  
Dabei folgende Aktionen tätigen: (ganze Zeit tief ein- und ausatmen!)

1. Augen schließen.
  2. Augen öffnen.
  3. Scharf nach rechts unten blicken ohne den Kopf zu bewegen.
  4. Scharf nach links unten blicken ohne den Kopf zu bewegen.
  5. Mit den Augen ohne Kopfbewegung langsam weiten Kreis im Uhrzeigersinn beschreiben, so als wäre Ihre Nase der Mittelpunkt einer Uhr und Sie versuchten, alle Zahlen des Ziffernblatts außen der Reihe nach abzulesen.
  6. Wie Nummer 5, nur mit den Augen Kreise in entgegengesetzter Richtung machen.
  7. Summen Sie 16 Sekunden lang eine Melodie (Vorschlag: ein Kinderlied)
  8. Zählen Sie rasch laut von 1 bis 7
  9. Summen Sie nochmals 16 Sekunden lang eine Melodie. →als Einheit belassen
- 

### **4. Erneuter Klopfdurchgang wie unter 2.) (Sandwichoberteil)**

### **5. Spüren Sie in sich. Skalieren 0-10. Weiterer Durchgang? neuer Satz?**

---

#### **Hinweis:**

**Sie können als nächste Einstimmungsformulierung ALLES nutzen, was auftaucht, auch Ihre evtl. Zweifel wie „auch, wenn ich nicht sicher bin, ob ich jemals wieder gesünder werde, ob es so bleibt, ob es besser wird oder werden könnte....“ „Auch, wenn ich an dem Ganzen zweifle, es albern usw. finde, so .... „. „Auch, wenn ich keine Hoffnung mehr habe, dass....., so....“**

Falls weitere Bilder oder Gefühle auftauchen, greifen Sie diese einfach auf und bauen sie ein in Ihre nächste Einstimmungsformulierung.

Sie können die Augen während des Klopfens schließen. Falls Gefühle sehr intensiv werden, lassen Sie die Augen besser geöffnet, um gleichzeitig zu Ihrer Innenschau genügend im Hier- und Jetzt zu bleiben. **(Demo-Video auf Website)**