

Bitte klopfen!

Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe



Michael Bohne
Bitte klopfen!
Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe
Limitierte Sonderausgabe
mit Daumenkino (100 Stück im Paket)
63 Seiten, 5 Abb., Kt, 2. Aufl. 2016
€ (D) 299,-/€ (A) 307,40
ISBN 978-3-89670-879-3

Über das Buch



Michael Bohne
Bitte klopfen!
Anleitung zur
emotionalen Selbsthilfe
Limitierte Sonderausgabe mit
Daumenkino (100 Stück im Paket)
63 Seiten, 5 Abb., Kt, 2. Aufl. 2016
€ (D) 299,-/€ (A) 307,40
ISBN 978-3-89670-879-3

Seit einigen Jahren sorgt in der Psychologie eine körperorientierte Technik für Aufmerksamkeit, die unter dem Begriff „Klopfen“ bekannt wurde. Sie geht auf die sogenannte Energetische Psychologie zurück und hat sich als ausgesprochen wirksame und nützliche emotionale Selbsthilfe erwiesen. Mittlerweile spielen Klopftechniken in Psychotherapie, Coaching und Traumatherapie eine immer größere Rolle.

„Klopfen“ ist leicht zu erlernen und beruht auf einem einfachen Prinzip: Während man gerade Stress, Leistungsdruck, Ängste, Ärger, Hilflosigkeit oder andere unangenehme Gefühle empfindet, „beklopft“ man bestimmte Akupunkturpunkte. Dabei werden einfache Sätze ausgesprochen, die die Selbstakzeptanz verbessern. Dieses Vorgehen führt meist recht schnell dazu, dass das Gehirn wieder in einen Zustand größerer Lösungskompetenz gelangt. Leistungsblockaden, belastende und unangenehme Gefühle lassen sich so bei den meisten Menschen gut auflösen.

Probieren Sie es aus!

Sonderausgabe

inklusive Daumenkino
Mit freundlicher Unterstützung
von Dr. Michael Bohne
Darf nur im Paket à 100 Stück verkauft werden.

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.

Ich bestelle:

Ex. **Bitte klopfen!**
Sonderausgabe
(100 Stück im Paket)
(D) 299,-/€ (A) 307,40

ISBN 978-3-89670-879-3

Ex. ISBN 978-3-
Preise zzgl. Versandkosten

Name

Straße

Ort

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine
Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mailverteiler auf.

E-Mail Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Über den Autor



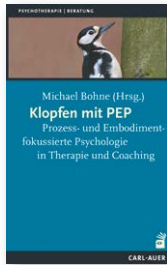
Michael Bohne, Dr. med., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist renommierter Weiterentwickler der Klopf-techniken und gefragter Referent auf Tagungen und Kongressen. Im Rahmen von Lehraufträgen und Gastdozenturen an verschiedenen Musikhochschulen und Orchesterakademien hält er Vorträge und Workshops zum Thema Lampenfieber und Bestleistungsoptimierung. Als Auftritts-Coach trainiert er Fernseh- und Radiomoderatoren von ARD und ZDF, Orchestermusiker und Opernsänger. Daneben arbeitet er als externer Coach für verschiedene Unternehmen.

Weitere Titel:



Michael Bohne
Einführung in die Praxis der Energetischen Psychotherapie
118 Seiten, 11 Abb., Kt
2., überarb. Aufl. 2010
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-89670-755-0

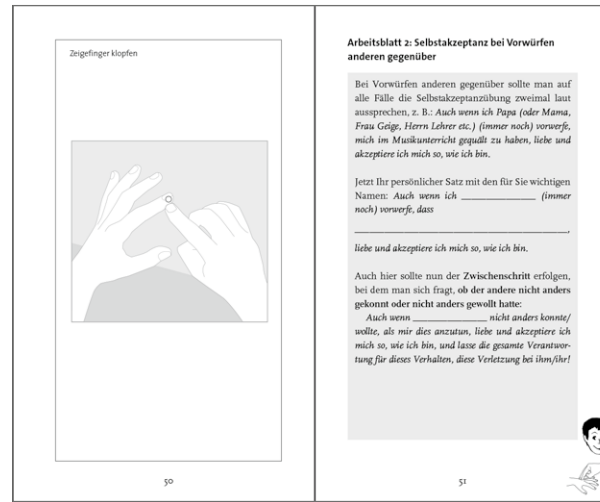
Dieses Buch stellt die Hintergründe, Entwicklungslinien, Wirkhypothesen und die prozessorientierte Anwendung verschiedener Klopf-techniken dar. Es zeigt auf, welche Techniken und Strategien in die Energetische Psychologie einfließen, welche Interventionsstrategien genutzt werden und wie sich diese gut in Psychotherapie und Coaching integrieren lassen.



Michael Bohne (Hrsg.)
Klopfen mit PEP
Prozess- und Embodiment-
fokussierte Psychologie
in Therapie und Coaching
308 Seiten, Kt, 3. Aufl. 2016
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0147-5

Michael Bohne beschreibt die Grundlagen der Methode und ihre psychodynamisch-systemisch-hypnotherapeutische Einbindung. 17 erfahrene Anwender demonstrieren im Anschluss, wie sich PEP in verschiedenen Kontexten einsetzen lässt, sei es bei Ängsten, Traumata, psychosomatischen Störungen oder im Coaching.

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de liefern wir deutschlandweit portofrei.



Wenn man einmal genau schaut, welche Hürden sich uns, wenn wir uns weiterentwickeln wollen, in unserer Selbstentwicklung in den Weg stellen, dann kann man sagen, dass es im Grunde zwei Arten von Hürden sind:

- unangenehme, einschränkende Gefühle
- einschränkende und entwertende Beziehungsmuster.

Einschränkende Glaubenssätze können die Folge von unangenehmen und einschränkenden Gefühlen oder Beziehungsmustern sein, d. h. der Art und Weise der Beziehung zu sich selbst und zu anderen. Einschränkende Glaubenssätze sind Gedanken, die uns an der kurzen Leine halten und die Entfaltung der in uns liegenden Potenziale und Möglichkeiten erschweren, wenn nicht gar verhindern. Solche Glaubenssätze können z. B. sein: *Ich kann das nicht, Ich bin das nicht wert, Andere sind interessanter als ich, Nein sagen ist gefährlich, Bleib auf dem Boden, Heb nicht ab etc.* Und was nun?

Es gibt viele Wege, die nach Rom führen, und jeder ist auf eine andere Art und Weise gut. In den letzten Jahren hat ein neuer Weg für Furore gesorgt, der sich als ausgesprochen hilfreich und nützlich für eine effiziente emotionale Selbsthilfe und für eine Verbesserung der Selbstbeziehung, also der Beziehung, die wir zu uns selbst haben, erwiesen hat. Gemeint ist die Klopftechnik aus der sogenannten Energetischen Psychologie.

Merke: Die Energetische Psychologie ist eine Technik, bei der man, während man gerade Stress, Angst, Ärger, Hilflosigkeit oder andere unangenehme Gefühle empfindet, bestimmte Akupunkturpunkte bei sich selbst beklopft, selbstakzeptierende Affirmationen ausspricht und noch weitere Strategien nutzt, die unser Gehirn wieder in einen lösungskompetenteren Zustand versetzen.

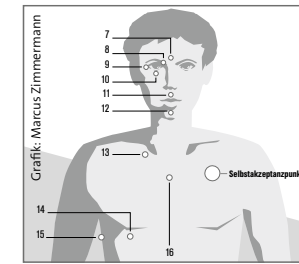


Abb.: Klopfpunkte

Dieses Vorgehen sieht natürlich eigenartig aus. Aber wer hat denn gesagt, dass es weniger eigenartig aussieht, wenn Menschen einen wesentlichen nächsten

Entwicklungsschritt nicht gehen, weil sie sich nicht trauen? Oder wenn Menschen aus Angst nicht fliegen, öffentliche Auftritte meiden oder mit zitternder Stimme sprechen oder sich vor eigentlich ungefährlichen Situationen fürchten? Oder wenn sie sich von unangenehmen Gefühlen oder unangenehmen Beziehungen derart beherrschen lassen, dass sie ihre vorhandenen Potenziale nicht leben? All das sieht doch im Grund genommen ziemlich eigenartig aus, ist aber ganz normal im Sinne von häufig vorkommend. Doch darin muss man natürlich nicht stecken bleiben.

Was sich hinter den Begriffen Klopftechnik, Energetische Psychologie oder Klopfakupressur verbirgt, sind verschiedene sich teils sehr ähnelnde Ansätze, die von unterschiedlichen Menschen beschrieben wurden. Die Techniken haben alle eine gemeinsame Wurzel, haben sich jedoch in den letzten Jahren in unterschiedliche Richtungen weiterentwickelt (Bohne 2008a).

Merke: Das Faszinierende an den Klopftechniken ist, dass wir etwas in den Händen haben, das uns selbst eine Möglichkeit zu effizienter emotionaler Hilfe eröffnet.

Diesem Aspekt wohnt tatsächlich etwas Revolutionäres inne. Denn niemand hat uns z. B. in der Schule eine vergleichsweise gut wirksame und einfach anzuwendende Technik zur emotionalen Selbsthilfe gezeigt. PEP ist eine zeitgemäße Weiterentwicklung der bekannten Klopftechniken, der es unter anderem darum geht, die Energetische Psychologie zu entmystifizieren und somit einer wissenschaftlichen Betrachtungsweise zugänglich zu machen.

4 So geht das Klopfen

Wenn man nun also von einem unangenehmen bzw. belastenden Thema oder Gefühl geplagt wird, welches man verändern möchte, so sollte man sich zunächst auf das Thema bzw. das Gefühl fokussieren. Wenn man mit dem Klopfen ein bisschen Erfahrung hat, dann kann man nun direkt mit dem Klopfen beginnen. Am Anfang jedoch kann es hilfreich sein, sich das Thema auf einem leeren Blatt Papier zu notieren und sich während der Anwendung der Übungen zur emotionalen Selbsthilfe immer wieder auf zwei Aspekte zu fokussieren, und zwar auf:

- störende unangenehme bzw. belastende Emotionen und
- störende und entwicklungsbehemmende Kognitionen/ Glaubenssätze und Beziehungsmuster.

Wenn man also z. B. Angst vor einem öffentlichen Auftritt hat, dann könnte man zum einen diese Angst und alle Ängste und anderen unangenehmen Gefühle, die man dahinter vermutet, aufschreiben, wie z. B.:

Angst vor einem öffentlichen Auftritt/Angst zu versagen/Angst vor einem Blackout/Angst, den Text zu vergessen/Angst, die Kontrolle zu verlieren/Angst, dass alle sehen, dass man Angst hat/Angst, verrückt zu werden/Angst, dass die Zuhörer einen blöd finden/Angst, dass die Zuhörer einen angreifen/Angst, dass man sich hilflos fühlt/Angst vor Scham- und Peinlichkeitsgefühlen/etc.

