

Carl-Auer Verlag  
www.carl-auer.de

## Über das Buch



Bohne, Michael  
**Bitte klopfen!**

Sonderausgabe (100 Stück im Paket,  
inklusive Daumenkino)  
Kt, ?  
€ (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.

Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)  
liefern wir deutschlandweit portofrei.

Ich bestelle bei  
meiner Buchhandlung:

Ex. **Bitte klopfen!**  
Sonderausgabe  
(100 Stück im Paket)

ISBN 978-3-89670-879-3

Ex. \_\_\_\_\_ ISBN  
Preise zzgl. Versandkosten

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

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

Unterschrift/Datum \_\_\_\_\_

Falls nicht möglich, bei:  
Carl-Auer Verlag • Vangerowstr. 14 • 69115 Heidelberg • Fax: +49-(0) 62 21-64 38 22  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

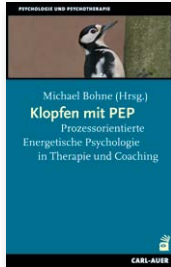
## Der Autor



**Dr. med. Michael Bohne**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist renommierter Ausbilder in Energetischer Psychologie und gefragter Referent auf psychotherapeutischen Tagungen und Kongressen. Im Rahmen von Lehraufträgen und Gastdozenturen an verschiedenen Musikhochschulen hält er Vorträge und Workshops zum Thema Lampenfieber und Bestleistungsoptimierung. Als Auftritts-Coach trainiert er Fernseh- und Radiomoderatoren von

ARD und ZDF, Orchestermusiker sowie solistisch arbeitende, international auftretende Opernsänger (u. a. als Coach für Mental- und Probespieltraining der Akademie der Berliner Philharmoniker). Daneben arbeitet er als Coach und Berater für die *Club of Rome-Schulen Deutschland* sowie für verschiedene deutsche Unternehmen.

## Weitere Titel des Autors zum Thema:



300 Seiten, Kt, 2010  
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80  
ISBN 978-3-89670-730-7

*Es ist Michael Bohne wieder einmal ein großer Wurf gelungen und ich hoffe, dass viele Interessierte, seien es nun Ärzte, Therapeutinnen, Patienten oder allgemein interessierte Menschen, dieses Buch lesen werden.*

P. Luethi, Amazon, 14.6.2010

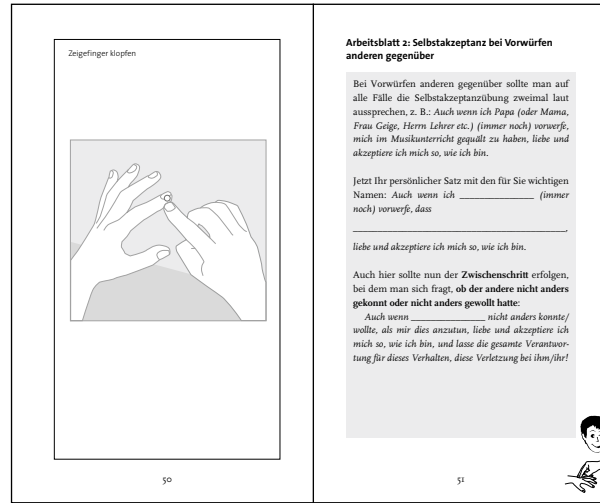


118 Seiten, Kt, 2., überarb. Aufl. 2010  
€ (D) 13,95/€ (A) 14,40  
ISBN 978-3-89670-755-0

*Die Klopftechniken bieten neue Behandlungsmöglichkeiten u. a. in der Traumatherapie für Klienten/-innen, die sich durch Reden über das Trauma verschlechtern. „Nichts ist so stark wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist“ (Victor Hugo)*

www.socialnet.de, 16.1.2009

**Carl-Auer Verlag**  
www.carl-auer.de



Wenn man 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:

- einschränkende Gefühle
- einschränkende Beziehungsmuster.

Letztere sind häufig die Folge von unangenehmen Gefühlen oder einschränkenden Beziehungsmustern. Mit Beziehungsmuster ist die Art und Weise der Beziehung zu sich selbst und zu anderen gemeint. 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.* Was nun, wenn man sie hat? 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:** Bei allen Klopftechniken werden bestimmte Akupunkturpunkte beklopft, während man gerade Stress, Angst, Ärger, Hilflosigkeit oder andere unangenehme Gefühle empfindet. Dadurch wird die Intensität der störenden Emotionen im Gefühlshirn reduziert. Darüber hinaus werden selbstakzeptierende Affirmationen ausgesprochen und noch weitere Strategien genutzt, die

unser Gehirn wieder in einen lösungskompetenteren Zustand versetzen.

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 in ein Flugzeug steigen, 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 Grunde genommen ziemlich eigenartig aus, ist aber ganz normal im Sinne von häufig vorkommend. Doch darin muss man natürlich nicht stecken bleiben.

Zu den Klopftechniken gehören 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 eine Möglichkeit zu effizienter emotionaler Selbsthilfe eröffnet.

## 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 entwicklungshemmende 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, vertickt 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.

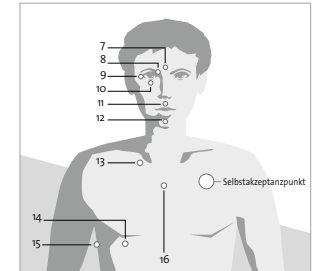


Abb.: Klopfpunkte

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.