

**Michael Bohne**

# **Bitte klopfen!**

**Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe**

**Fünfte Auflage, 2016**

Umschlaggestaltung: Fabienne Seithel  
Umschlagfoto: © www.strubhamburg.de – Fotolia.com  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Illustrationen: Marcus Zimmermann, Deluzi Kommunikationsdesign, Berlin,  
www.deluzi.de  
Printed in the Czech Republic  
Druck und Bindung: FINIDR, s. r. o.



Fünfte Auflage, 2016  
ISBN 978-3-89670-737-6  
© 2010, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Besonderer Hinweis</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>2 Warum klopfen?</b> .....	<b>13</b>
<b>3 Bei welchen Themen klopfen, und wie lange braucht es, bis es wirkt?</b> .....	<b>16</b>
<b>4 So geht das Klopfen</b> .....	<b>19</b>
Kurzanleitung zur emotionalen Selbsthilfe mittels Klopfen .....	42
<b>5 Was, wenn das Klopfen nicht funktioniert?</b> .....	<b>44</b>
Arbeitsblatt 1: Selbstakzeptanz bei Selbstvorwürfen .....	48
Arbeitsblatt 2: Selbstakzeptanz bei Vorwürfen anderen gegenüber .....	51
<b>6 Strategien zur Steigerung des Wohlfühls</b> .....	<b>54</b>
<b>Schlusswort</b> .....	<b>60</b>
<b>Literaturempfehlungen</b> .....	<b>62</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>63</b>