

Inhaltsverzeichnis

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