

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.

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

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, 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.

Darüber hinaus könnte man die einschränkenden Gedanken aufschreiben, wie z. B.:

Öffentliches Auftreten ist gefährlich/Ich bin ein Idiot, dass ich Angst vor öffentlichen Auftritten habe/Andere können das eh besser als ich/Ich werde bestimmt von den Zuhörern angegriffen/Ich bin nicht gut genug vorbereitet/Ich habe es gar nicht verdient, meine Auftrittsangst zu überwinden/Die Zuhörer sind bestimmt netter zu mir, wenn ich unsicher und ängstlich bin/Etc.

Nun hat man sehr viel wirklich wichtiges diagnostisches Material gesammelt und eine Menge von sich verstanden. Die verschiedenen so gefundenen Aspekte des Problems könnte man nun nacheinander einzeln fokussieren, während man dabei seine Akupunkturpunkte beklopft (siehe S. 33) und gegebenenfalls Selbstakzeptanzübungen durchführt (S. 27). Man kann aber, wie gesagt, auch einfach an das Thema insgesamt denken und dann klopfen.

Merke: Zur ersten Übersicht empfiehlt es sich, die ausführliche Beschreibung der emotionalen Selbsthilfe mittels Klopfen und Selbstbeziehungsverbesserung auf den folgenden Seiten durchzulesen.

Weiter unten ist dann eine Kurzform für den persönlichen emotionalen Selbsthilfeprozess abgebildet (siehe S. 42), anhand derer man das eigene Thema sofort und direkt angehen kann.

Am Anfang kann es hilfreich sein, das zu behandelnde Gefühl etwas zu verstärken, damit eine subjektive Belastung deutlich spürbar wird. Dies führt dazu, dass sich das Thema dann besser mittels Klopfen verändern lässt. Für die subjektive Einschätzung von Stress wird eine Stressskala genutzt, die von 0 bis 10 geht, wobei 0 bedeutet, dass es gar keinen Stress bzw. kein Unbehagen gibt, und 10 bedeutet, dass maximal vorstellbarer Stress vorhanden ist. Der Stress bzw. das Unbehagen sollte bei den Themen, die man angehen will, auf der Skala zwischen 4 und 8 liegen. Falls man zurzeit gar keine Belastung spürt, würde das Klopfen gegebenenfalls nicht so gut wirken können, und es ist sinnvoll, das Thema emotional etwas zu aktivieren. Hierzu kann die folgende Checkliste hilfreich sein. Sollte Ihr Stress schon bei 9–10 sein, können Sie natürlich das Klopfen auch und am besten sofort anwenden.

Checkliste zur Herausarbeitung des Themas:

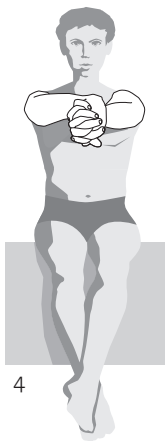
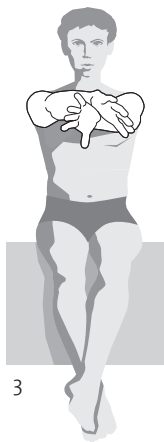
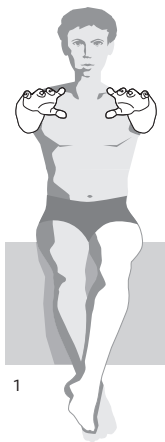
- *Welches unangenehme oder belastende innere Bild gehört zu dem Thema? Was also erscheint vor meinem inneren Auge?*
- *Wo im Körper fühlt es sich besonders unangenehm an?*
- *Um was für ein Gefühl handelt es sich genau?*
- *Wie denke ich über mich, da ich dieses Problem habe?*
- *Was glaube ich, dass andere über mich denken, da ich dieses Problem habe?*
- *Mache ich mir einen Vorwurf bezüglich des Themas?*
- *Mache ich anderen einen Vorwurf bezüglich des Themas?*

- *Habe ich noch Erwartungen anderen gegenüber?*
 - *Wie alt fühle ich mich jetzt gerade, wenn ich an das Problem denke?*
1. **Konzentrieren Sie sich auf das Thema, bzw. das unangenehme Gefühl, das Sie verändern wollen** (gegebenenfalls mittels der *Checkliste zur Herausarbeitung des Themas*).
 2. **Den Stress, das Unbehagen, die Belastung einschätzen.** Wie unangenehm fühlt sich dieses Gefühl auf einer Skala zwischen 0 und 10 *jetzt an*? 0 bedeutet, wie gesagt, keinen Stress bzw. Unbehagen, und 10 bedeutet maximaler Stress bzw. maximales Unbehagen. Diese Einschätzung des Stresses kann man nach jedem Klopfdurchgang, nach jeder Zwischenentspannung (siehe S. 38) oder einfach zwischendrin immer wieder wiederholen, um zu erkunden, was sich am Thema schon geändert hat.
 3. **Überkreuzübung (S. 23) und Fingerberührung (S. 25)** führen dazu, dass beide Hirnhälften besser miteinander kommunizieren.

Überkreuzübung:

Bei der Überkreuzsitzübung kann man darauf achten, dass sich die Positionen der Beine und Arme angenehm anfühlen. Bei den meisten Menschen ist dies der Fall, wenn der linke über dem rechten Knöchel liegt und der rechte Arm über dem linken liegt (siehe S. 23). Falls es jedoch anders ist, so ist das völlig in Ordnung. Jeder Anwender sollte jedenfalls eine für sich angenehme Position einnehmen.

Überkreuzübung



Visualisieren Sie bei geschlossenen Augen den Begriff BALANCE, z. B. als Waage

Wenn man zum Schluss die Augen geschlossen hält, sollte man sich ganz auf den Atem konzentrieren. Beim Einatmen kann die Zunge den Gaumen berühren, und beim Ausatmen sollte sie sich wieder lösen. Während der Übung kann man sich vor dem inneren Auge eine ausbalancierte Pendelwaage vorstellen, um so dem Gehirn ein Bild von Balance zu präsentieren. Man kann sich innerlich auch das Wort „Balance“ sagen. Die Übung sollte zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten dauern.

Fingerberührung:

Die Fingerberührung (S. 25) ist eine Konzentrations- und Zentrierungsübung. Sie unterstützt es, dass man sich zentrierter bzw. innerlich mehr im Lot fühlt.

Die Ellenbogen liegen am Körper seitlich an, und die Zunge kann wieder beim Einatmen den Gaumen berühren und sich beim Ausatmen wieder lösen. Für diese Übung kann man sich zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten Zeit nehmen. Die Augen können geschlossen oder offen sein.

Fingerberührung

