

Bitte klopfen!

Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe



Michael Bohne
Bitte klopfen!
Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe
Limitierte Sonderausgabe
mit Daumenkino (50 Stück im Paket)
71 Seiten, 5 Abb., Kt, 3., überarb. u. erw. Aufl. 2019
€ (D) 175,-/€ (A) 180,-
ISBN 978-3-8497-0299-1

Über das Buch



Michael Bohne
Bitte klopfen!
Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe
Limitierte Sonderausgabe
mit Daumenkino (50 Stück im Paket)
71 Seiten, 5 Abb., Kt
3., überarb. u. erw. Aufl. 2019
€ (D) 175,-/€ (A) 180,-
ISBN 978-3-8497-0299-1

Seit einigen Jahren sorgt in der Psychologie eine körperorientierte Technik für Aufmerksamkeit, die unter dem Begriff „Klopfen“ bekannt wurde. Sie 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 dezidierte 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.

Dieses verständlich geschriebene kleine Buch ist als Anleitung zur Selbsthilfe gedacht. Es zeigt die Anwendungsmöglichkeiten für das Klopfen auf und erläutert die einzelnen Klopftechniken.

Sonderausgabe

inklusive Daumenkino
Mit freundlicher Unterstützung
von Dr. Michael Bohne
Darf nur im Paket à 50 Stück verkauft werden.

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.
Für die Schweiz gelten gesonderte Konditionen.

Ich bestelle:

EX. _____ **Bitte klopfen!** • ISBN 978-3-8497-0299-1
Sonderausgabe 50 Stück im Paket (D) 175,-/€ (A) 180,-

Name _____

Straße _____

Ort _____

Ja, ich möchte den **Carl-Auer Newsletter** abonnieren.
 Ja, ich möchte aktuelle **Buchempfehlungen** erhalten.

E-Mail _____

Unterschrift/Datum _____

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

Wenn Sie keine Angebote von uns erhalten möchten, widersprechen Sie der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke. Bitte teilen Sie uns das schriftlich, mit Angabe Ihrer Adresse, per Mail an info@carl-auer.de oder unter 06221 / 6438 0 mit: Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Vangerowstr. 14, 69115 Heidelberg • www.carl-auer.de

Über den Autor



Michael Bohne, Dr. med., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist einer der bedeutendsten Vertreter der Klopf-techniken in Deutschland und hat diese entmystifiziert, prozessorientiert weiterentwickelt und mit psychodynamisch-hypno-systemischem Wissen kombiniert. Daraus ist eine neue Interventionsarchitektur Namens PEP entstanden. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher über Auftrittsoptimierung, Klopftechniken und PEP. Außerdem unterstützt und initiiert er Forschungsprojekte zu den Klopftechniken und PEP (Med. Hochschule Hannover).

Weitere Titel:



Gudrun Klein/Michael Bohne
Bitte schlafen!
Klopfen als Selbsthilfe bei Schlafstörungen
99 Seiten, Kt, 2017
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30
ISBN 978-3-8497-0200-7

Auch als **eBook** erhältlich

Die Autoren vermitteln kompakt die Grundtechniken der prozess- und embodimentfokussierten Psychologie (PEP) und deren Wirkhypothesen. Nebenbei erfährt man Wissenswertes über individuelle Schlafrhythmen, den natürlichen Schlafverlauf oder wie man sein tägliches Schlafbedürfnis einschließlich Siesta und TV-Nickerchen richtig berechnet.



Michael Bohne
Bitte klopfen!
Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe
71 Seiten, 5 Abb., Kt
6., überarb. u. erw. Aufl. 2019
€ (D) 9,-/€ (A) 9,30
ISBN 978-3-8497-0286-1

Auch als **eBook** erhältlich

„Bitte Klopfen!“ ist eine praktische Anleitung zum Klopfen für Klienten und Patienten, die sie darin unterstützt, belastende und einschränkende Gefühle zu überwinden und neue Energie zu gewinnen.

Über 100.000 verkaufte Exemplare

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

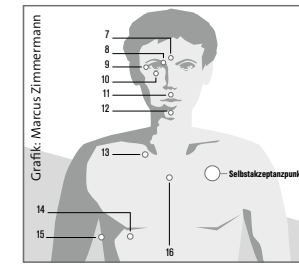
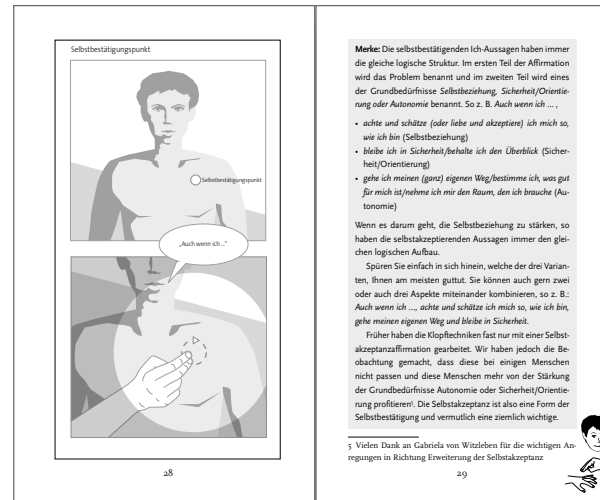


Abb.: Klopfpunkte

rende bzw. selbstbestätigende Affirmationen ausgesprochen und noch weitere Strategien genutzt, die unser Gehirn wieder in einen lösungskompetenteren Zustand versetzen.

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 zu 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**
- **sowie einschränkende Beziehungsmuster, wie die Big Five Lösungsblockaden** (Kap. 5)

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, verückt zu werden/Angst, dass die Zuhörer einen blöd finden/Angst, dass die Zuhörer ei-

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 drei Arten von Hürden sind:

- **einschränkende Gefühle**
- **einschränkende Beziehungsmuster**
- **einschränkende Glaubenssätze.**

Letztere sind häufig die Folge von unangenehmen Gefühlen oder einschränkenden Beziehungsmustern. Mit Beziehungsmustern 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, die aus der Energetischen Psychologie kommt.

Merke: Bei allen Klopftechniken werden bestimmte Körperpunkte 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 selbstakzeptie-

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 Grund 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.

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. PEP¹ 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 (Bohne, Klopfen mit PEP, 2019).

¹ Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie.

