

Michael Bohne

Bitte klopfen!

Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe

6., überarbeitete und erweiterte Auflage, 2019

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	44
5 Die Big Five Lösungsblockaden	47
Arbeitsblatt 1: Selbstbestätigung bei Selbstvorwürfen	55
Arbeitsblatt 2: Selbstbestätigung bei Vorwürfen anderen gegenüber	58
6 Strategien zur Steigerung des Wohlfühls.	61
Schlusswort	68
Literaturempfehlungen	70
Über den Autor	71