

**Michael Bohne**

# **Bitte klopfen!**

**Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe**

**Sonderausgabe  
Vierte Auflage, 2020**

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