

Mit „Klopfen“ das Leben verändern

EINE ANLEITUNG

# MIT "KLOPFEN" DAS LEBEN VERÄNDERN

---

---

RITA HARM

---

---

## Inhalt

Die Klopftechnik- ein Präzisionswerkzeug .....	3
1. Klopfen- Was ist das?.....	4
2. Warum es Sinn macht, sich diese Technik anzueignen .....	7
3. Einsatzbereiche .....	8
4. Der Ablauf .....	9
5. Klopfpunkte .....	11
6. Botschaften des Körpers .....	12
___Was stresst?.....	14
___Mit dem Klopfen beginnen.....	19

## Die Klopftechnik- ein Präzisionswerkzeug

Vielleicht ist es schwer für Sie vorstellbar, dass es einen einfachen Weg geben kann, sich von alten Programmen, die das Leben bestimmen, zu befreien, und dass es möglich ist, den alltäglichen Stress buchstäblich „in den Griff“ zu bekommen.

Alles beginnt damit, wahrzunehmen, was der Körper mitteilen möchte, und zu spüren, dass es ein tiefes Bedürfnis gibt, welches gesehen, gefühlt und befriedet werden möchte. Wenn das geschieht, ist der Weg frei, und es wird möglich, nicht nur den alltäglichen Stress zu lösen und der Stressfalle zu entkommen, sondern auch die Belastungen der Vergangenheit zu benennen, anzuerkennen und liebevoll loszulassen.

Und genau in diesem Augenblick hören die alten Erfahrungen, der alte Schmerz auf, das gegenwärtige Leben zu beeinflussen. Ab diesem Zeitpunkt kann der Mensch aufhören, alte Handlungsmuster zwanghaft zu wiederholen, weil das, was es zu lernen und erkennen gab, gelernt und erkannt wurde.

## **1. Klopfen- Was ist das?**

Wenn Sie zum ersten Mal mit der "Klopftechnik" in Kontakt kommen, könnte es sein, dass Sie sich folgende Fragen stellen! Und zwar:

### **Klopfen auf Punkte? Was soll das können?**

Dass das Aktivieren von Akupunkturpunkten zu bestimmten Wirkungen führt, ist bekannt!

Allgemeine Wirkungen wie "energetischer Ausgleich" ist durchaus vorstellbar. Aber darüber hinaus?

### **Dadurch sollen Probleme gelöst werden? Probleme von Kopfschmerz bis zu Angstzuständen?**

Allein, dass das möglich sein könnte, ist faszinierend! Und dieser Möglichkeit sollte einfach nachgegangen werden!

### **Tatsache ist:**

Das Klopfen auf Akupunkturpunkte hat Wirkung!

### **Die Faktoren der Technik sind:**

Klopfen auf Punkte

+ Ansprechen der zu bearbeitenden Sachverhalte

+ Ausrichtung des eigenen Geistes

+ positive Selbstaffirmation

**Zum Beispiel könnte der Einstiegssatz bei Kopfschmerz lauten:**

*Auch wenn ich diesen Kopfschmerz habe, akzeptiere ich mich so wie ich bin voll und ganz.*

**Man könnte sich nun fragen: „Reicht es, einfach diesen Satz zu klopfen, wenn ich Kopfweh habe?“.**

**Das könnte durchaus sein!**

Wahrscheinlicher allerdings ist es, dass die Sache mit dem Kopfweh ein wenig genauer unter die Lupe genommen werden sollte.

Und einige Fragen zu stellen sind!

Wie z. B.:

Wann genau tritt es auf?

Gibt es eine bestimmte Uhrzeit?

Eine bestimmte Wetterlage?

Unter welchen Umständen?

Unter emotionalen Belastungen?

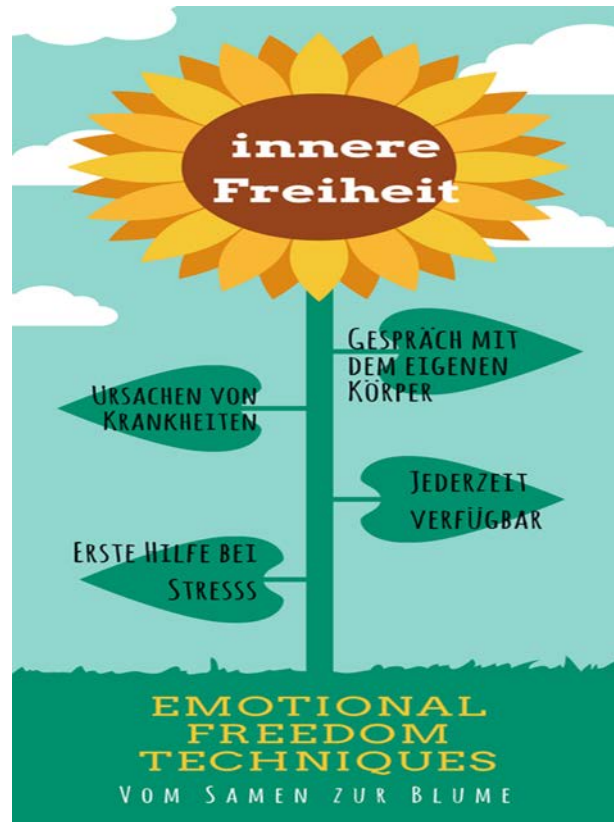
Wie geht es mir in den dem Kopfweh voran gehenden Situationen? uvm...

Mit „Klopfen“ das Leben verändern

All das ist in Betracht zu ziehen! Alle Faktoren wollen gesehen werden! Und diese sind beim Klopfen ebenso anzusprechen!

**Je präziser und vollständiger ein Problem gesehen und bearbeitet wird, desto größer die Aussicht auf Erfolg!**

## 2. Warum es Sinn macht, sich diese Technik anzueignen



1. Im **Grunde ist sie sehr einfach!** Jeder kann sie im Handumdrehen lernen!

2. Sie **steht jederzeit zur Verfügung!**

3. Und macht **ein Stück unabhängig!**

4. Und obwohl oder gerade weil die Technik so einfach ist, ist sie gleichzeitig ein **Präzisionswerkzeug**, mit welchem man **innere Wirklichkeit modellieren** kann.

5. Die **Anwendung ist höchst vielfältig!**

### 3. Einsatzbereiche

als **Erste-Hilfe-Maßnahme in Stress-Situationen,**

bei der **Bewältigung von Alltagsproblemen,**

bei der **Erforschung und Lösung von  
Krankheitshintergründen,**

und bei der **Verabschiedung hinderlicher Glaubenssätze,....**

Der Kreativität, wann und wofür das Klopfen eingesetzt werden kann, sind keine Grenzen gesetzt!

Sobald man sich den simplen Ablauf angeeignet hat, kann dieser jeder Zeit an jedem Ort ohne jedes weitere Hilfsmittel eingesetzt werden.

Nebenwirkungen vom Einsatz des Klopfens sind keine bekannt!

Einfach ausprobieren!!!



## 4. Der Ablauf

### 1. Problem benennen/Einstimmung

Welche emotionale Reaktion möchten Sie lösen? Denken Sie an eine möglichst konkrete Situation, und notieren Sie sich möglichst viele Aspekte, Gefühle und auch körperliche Reaktionen, die damit verknüpft sind. Suchen Sie sich einen Kernsatz, der diese Situation beschreibt; zum Beispiel:

*„Meine panische Angst“ oder „meine tiefe Trauer“.*

### 2. Behandlung (Setup) vorbereiten:

Kombinieren Sie den Kernsatz mit einer deutlich formulierten Selbstannahme. Dann klopfen Sie den Karatepunkt/=Handkante und sagen dazu:

*„Obwohl ich diese/s.....(Kernsatz) habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin voll und ganz.“*

### 3. Belastungslevel bestimmen:

Stufen Sie bitte auf einer subjektiven Skala von 0 – 10 ein, wie sehr es Sie aktuell emotional belastet, wenn Sie intensiv an Ihr Problem denken.

10 = maximale Belastung



0 = überhaupt keine Belastung

#### **4. Klopfoutine („Tapping“)**

*Klopfen Sie kräftig die Punkte 1 – 7 während Sie kontinuierlich Ihren „Kernsatz“ wiederholen, also z. B.: „meine Angst vor Spinnen“. Wichtig ist es, sich während des Klopfens möglichst intensiv auf das zu lösende Problem zu konzentrieren und auf Veränderungen zu achten.*

Nachdem Sie einen Durchgang abgeschlossen haben, atmen Sie tief durch die Nase ein und anschließend durch den Mund aus, als ob Sie alle negativen Emotionen ausblasen wollen.

#### **5. Veränderung spüren:**

Bestimmen Sie erneut Ihren subjektiven „Belastungslevel“.

Wiederholen Sie die Abfolge solange, bis die emotionale Belastung vollständig auf 0 ist.

Eventuell sollten Sie dabei das „Problem“ in Teilaspekte zerlegen.

## 5. Klopfpunkte

**Der erste Punkt liegt innen am Ansatz der Augenbraue**

**Seitlich des Auges, außen auf dem Knochenrand**

**Mittig unter dem Auge, auf dem Knochenrand der Augenhöhle, dem Jochbein.**

**Mittig zwischen Nase und Oberlippe.**

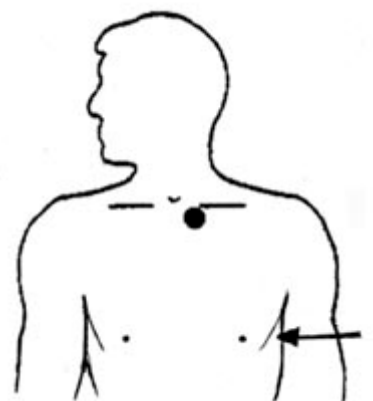
**Mittig oberhalb des Kinns; in der Vertiefung unterhalb der Lippe**

**Schlüsselbein** (zwischen 1. Rippe und Schlüsselbein/Niere 27)

**7. Unter dem Arm** (seitlich am Körper, ca.10 cm unter Achsel, Milz 21)

**Ergebnis:**

**Durch das Klopfen auf verschiedene Meridianpunkte kann Stress, ausgelöst durch belastende Emotionen, Gedanken oder Schmerz, gelöst werden.**



## 6. Botschaften des Körpers

Als erstes ist es wichtig zu verstehen, dass unser Körper immer zu uns spricht. Wann immer wir glücklich sind oder begeistert, aber auch, wenn wir deprimiert und traurig sind. Er spricht, wenn wir Husten haben oder Verstopfung, Depressionen, Ängste oder Krebs.

Jede Emotion ist immer im Körper spürbar!

Probieren Sie das aus, überlegen Sie, ob Sie heute etwas erlebt haben, das Sie gefreut, geärgert (gestresst...) hat.

Nehmen Sie wahr: Was geschieht in Ihrem Körper, wenn Sie an dieses Ereignis denken?

Und stellen Sie sich die Fragen:

Woher wissen Sie, dass Sie sich gefreut, geärgert (....) haben?

Wie kann das im Körper wahrgenommen werden? Durch welche ganz konkrete Empfindung?

Vielleicht im Magen, oder ein Gefühl der Enge im Körper,...

Oder waren Sie vielleicht schon dabei, sich gedanklich regelrecht zu vergiften, indem Sie damit begonnen haben Geschichten in Ihrem Geist zu entwerfen, die alle mit: „was, wenn“ beginnen.

„Was, wenn“ kann ganz beliebig fortgesetzt werden, und die von diesem Punkt aus entworfenen Geschichten haben allesamt das Potenzial, jeden Mensch voll und ganz aus der Balance zu bringen.

Die Neigung, sich die schlechteste aller Möglichkeiten in leuchtenden Farben vorzustellen, durchtränken den Geist und vergiften sämtliche Schichten des Seins.

Körper und Geist sind zutiefst miteinander verbunden, und es ist unmöglich, einen Gedanken zu haben, ohne eine physische Reaktion auszulösen. Und so reagiert der Körper auf negative wie auch positive innere Vorstellungsbilder. Der Körper nimmt die inneren Bilder „wahr“, und **er reagiert auf Ihre Wahrheit!**

Umgekehrt ist es auch nicht möglich, ein physisches Symptom zu haben, ohne dazu Gedanken und/oder Emotionen zu haben.

### **Was soll man klopfen? Und wo beginnen?**

Von zentraler Bedeutung ist es, sich Zeit zu nehmen, sich selbst wahrzunehmen. Nichts, was wahrgenommen wird, ist gut oder schlecht. Alles ist wert, wahrgenommen zu werden!

Von entscheidender Bedeutung ist es, ehrlich mit sich selbst zu sein! Sich selbst zu entdecken! Einen Blick in den Spiegel zu riskieren! Mit der Absicht, herauszufinden, welche eingefahrenen Muster im Denken und Verhalten das eigene Leben bestimmen und Leid und Krankheit verursachen können.

Mit „Klopfen“ das Leben verändern

**„Erkenntnis ist das Lösungsmittel, das jeden Kleister löst“,**  
sagte **Stephen Wollinsky**, und darum geht es hier!

### Was stresst?

Was verursacht derzeit Stress in Ihrem Leben?

### Unterstreichen Sie die Sie stressenden Bereiche!

Und wo passiert gerade ein schwerer Einbruch oder sogar ein totaler Zusammenbruch? Markieren Sie diese Bereiche rot!

Beziehungen

Freizeitbeschäftigungen

Gesundheit

Beruf

Finanzen

Familie

### →**Gesundheit:**

Haben Sie derzeit Schmerzen?

Spricht der Körper mit Ihnen durch körperliche Symptome?

Haben Sie eine bestimmte Diagnose erhalten?

**Wie genau lautet Ihr diesbezügliches Selbstgespräch?**

*ich bin.....*

*es geht mir.....*

*meine Chancen sind...*

**→mentale Einstellung:**

Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf?

Sind Sie der Meinung, dass Sie sich Ihres Lebens voll und ganz erfreuen?

Negative Gedanken?

**Negative Selbstgespräche?**

*Ich kann einfach nicht mehr.*

*Das schaffe ich nie.*

*Ich mach mir solche Sorgen.*

*Damit werde ich einfach nicht fertig.*

**→Emotionale Gesundheit**

Fühlen Sie sich den Ereignissen hilflos ausgeliefert?

Fühlen Sie sich allein? Einsam? Wertlos?

***Was genau ist Ihr diesbezügliches Selbstgespräch?***

*Ich muss jammern, damit andere mich verstehen.*

*Was ist nur los mit mir?*

*Ich hab Angst!*

*Ich bin wertlos!*

**→ Spirituelle Gesundheit**

Gibt es einen Mangel der inneren Verbundenheit zur Quelle (dem Göttlichen..)

Fragen Sie sich oft, warum Ihnen das zustößt?

Ist es für Sie schwierig, Zeit zu finden, zu meditieren, den Geist zu beruhigen, zu klopfen?

Haben Sie den Eindruck, das alles ganz allein bewältigen zu müssen?

Haben Sie keinen Glauben?

*Was ist Ihr diesbezügliches Selbstgespräch?*

*Niemand beantwortet meine Gebete.*

*Ich fühle keine Verbindung*

*Es gibt keine Hilfe für mich.*

*Ich bräuchte dringend innere Führung.*

Werfen Sie zuerst auf alle Bereiche Ihres Lebens und beginnen Sie dann jenen Bereich zu bearbeiten, der Ihnen am meisten Stress verursacht, der Ihnen am meisten am Herzen liegt.



Finden Sie heraus, wie die Rahmenbedingungen, die Ihre Probleme begleiten aussehen!

*In welcher Phase Ihres Lebens traten die Probleme auf?*

*Welche Menschen spielen hier eine Rolle?*

*Was denken und dachten Sie über sich selbst in dieser Zeit?*

1. Beschreiben Sie den aktuellen Schmerz oder das derzeitige Problem, mit dem Sie zu tun haben:

---

---

---

2. Schreiben Sie alle diesbezüglichen Gedanken, Gefühle und Emotionen auf.

---

---

---

3. Wie sehr belastet Sie Ihr Problem/wie heftig ist der Schmerz auf einer Skala von 1-10?

---

---

Mit „Klopfen“ das Leben verändern

---

## Mit dem Klopfen beginnen

Beginnen Sie mit etwas für Sie Naheliegenderem. Etwas, was Sie stresst, entweder in der unmittelbaren Gegenwart, in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegend.

Z.B.: die Angst vor etwas, was passieren könnte

Schreiben Sie auf, **was Sie genau jetzt beschäftigt**, fertig macht, stresst. Dann nehmen Sie nur ein Detail heraus, um genau damit mit dem Klopfen zu beginnen.

Überlegen Sie, **wie Sie sich aufgrund dieses Umstandes tatsächlich fühlen**.

*Besorgt, ärgerlich, wütend, in die Enge getrieben, ängstlich,.....*

### **Wo im Körper spüren Sie das?**

Wenn Sie sich also ängstlich fühlen, wo im Körper spüren Sie das? *Brust, Kopf, Nacken...*

Woher wissen Sie, dass Sie sich ängstlich fühlen?

Egal wo, Sie spüren es!

**Legen Sie auf einer Skala von 1 bis 10 fest**, wie sehr Sie dieser Umstand stresst!

Schreiben Sie das auf; das ist nun **der Ausgangswert** für das Klopfen!

**Nun klopfen Sie mit den Fingerspitzen der einen Hand die Handkante der anderen Hand und sprechen dabei den**

**Einstiegssatz:**

*Auch wenn mich (...der Umstand, der Sie stresst) diese Situation fertig macht, liebe und akzeptiere ich mich trotzdem und jedenfalls so wie ich bin.*

*Auch wenn mich (.....) wirklich fertig macht, und es sehr schwer (beinahe unmöglich) für mich ist, meine Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was mir hilft (mich entspannt..), akzeptiere ich mich trotzdem und jedenfalls.*

*Auch wenn es im Angesicht dieser Tatsache echt schwer für mich ist, mich selbst zu lieben und zu akzeptieren, akzeptiere ich meine diesbezüglichen Gefühle und ziehe in Betracht, sie gehen zu lassen.*

**Klopfrunde**

**Kopf:** diese Situation macht mich fertig

**Augenbraue/innen:** ich kann echt nicht mehr

**Augenbraue/außen:** ich bin so (zornig....)

**unter dem Auge:** und ich spüre das (in meinem Bauch...)

**unter der Nase:** ich kann nicht aufhören, darüber nachzudenken

**Kinn:** ich mache mir solche Sorgen deswegen

**Schlüsselbein:** ich muss mir Sorgen machen deswegen

**unter dem Arm:** ich habe das Gefühl etwas ändern zu müssen

**Kopf:** es macht mir solche Sorgen

**Augenbraue/innen:** es würde keinen Sinn machen, das einfach loszulassen und mich zu entspannen

**Augenbraue/außen:** ich würde damit jede Kontrolle aufgeben und ich würde mich machtlos fühlen

**unter dem Auge:** ich könnte es gerade jetzt einmal loslassen

**unter der Nase:** ich glaube es könnte funktionieren

**Kinn:** das Sorgenmachen hilft rein gar nichts

**Schlüsselbein:** ich bin bereit, mich zu entspannen und mich neuen Möglichkeiten zu öffnen

**unter dem Arm:** tatsächlich macht es mich noch  
....(ängstlicher, besorgter...)

**Kopf:** ich öffne mich der Möglichkeit, mich zu entspannen

**Augenbraue/innen:** wer weiß, wenn ich mich entspannen kann, vielleicht kann ich dann klarer sehen, was der Fall ist

**Augenbraue/außen:** es könnte funktionieren

**unter dem Auge:** ich denke, das könnte in Ordnung sein

**unter der Nase:** ich fange an, Möglichkeiten zu sehen, die ich bis jetzt nicht gesehen habe

**Kinn:** ich sehe die Dinge klarer

Mit „Klopfen“ das Leben verändern

**Schlüsselbein:** meine Körper beginnt sich zu entspannen

**unter dem Arm:** ich fühle mich entspannter und ausgeglichener

**am höchsten Punkt des Kopfes:** ich liebe es, mich zu entspannen und die Dinge klarer zu sehen. Ich lasse los...

Nehmen Sie nun einen tiefen Atemzug! Wie und was fühlen Sie jetzt? Denken Sie an das, was Ihnen Stress verursacht! Ist der Belastungsgrad gleich geblieben oder hat er sich geändert?

Gibt es etwas, was Ihnen nun in den Sinn kommt? Wenn das der Fall ist, können Sie diese Gegebenheit in einer nächsten Klopfunde bearbeiten!

## Mit „Klopfen“ das Leben verändern

Impressum:

Rita Harm 2018

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Kontakt: Rita Harm/Braunsporgasse 8/25//1100 Wien

Covergestaltung: Rita Harm