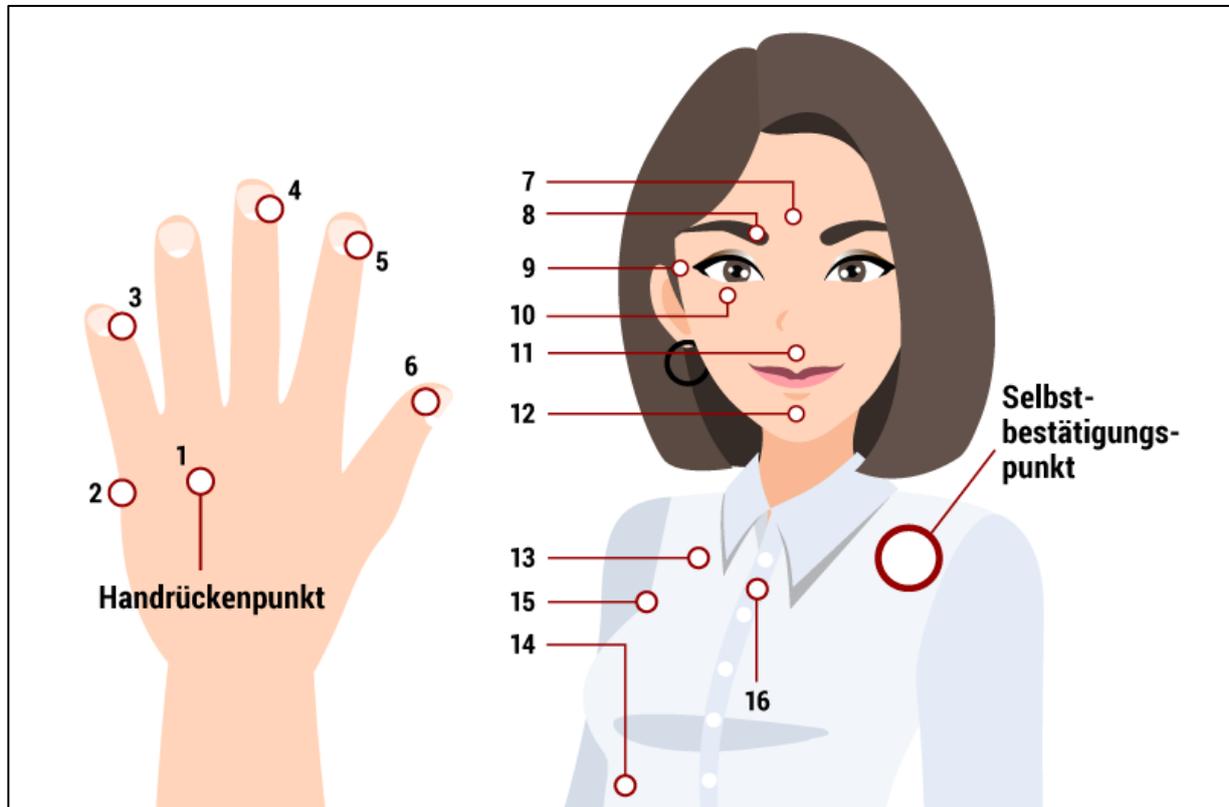


Das 1x1 der Emotionsregulation durch Klopfen

Das Klopfen bestimmter Körperpunkte (s. u.) hilft, direkt auf Emotionen einzuwirken und diese zu reduzieren. Somit ist diese Technik eine Hilfe zur Selbsthilfe, die Sie jederzeit und kontextunabhängig anwenden können.

Die Klopf-/Meridianpunkte aus der Energetischen Psychologie



1. Handrücken
2. Handkante
3. Kuppe Kleiner Finger
4. Kuppe Mittelfinger
5. Kuppe Zeigefinger
6. Kuppe Daumen

7. Zwischen den Augen
8. Auf der Augenbraue
9. Seitlich vom Auge
10. Unterm Auge
11. Unter der Nase

12. Unter dem Mund
13. Unter dem Schlüsselbein
14. Rippenbögen
15. Unterm Arm
16. Brustbein

Konkrete Durchführung

1. Auf das Gefühl fokussieren, das man reduzieren möchte
2. Dann jeden Punkt einige Sekunden beklopfen (Atmen nicht vergessen)

Tipp: An angenehmen Punkten verweilen und unangenehme Punkte auslassen

3. Nach dem Klopfen der Punkte den Handrücken klopfen, Augenbewegungen machen, summen, rückwärts zählen, summen
4. Gegebenenfalls noch eine weitere Runde klopfen

Wichtig: Geht das Gefühl nicht weg, gibt es Lösungsblockaden, welche effizient in einer Sitzung bearbeitet werden können.