

Belastende Gefühle mit Klopfen regulieren

Das Klopfen ausgewählter Körperpunkte hilft, unangenehme Gefühle wie Angst, Ärger und auch Stress zu verringern. (Beispiele: Angst vor einer Präsentation im Job, Angst, Fehler zu machen, Prüfungsangst, Ärger, nicht Nein zu sagen, Wut auf ehemaligen Chef, obwohl die Kündigung Jahre zurückliegt) Als Technik ist Klopfen eine Hilfe zur Selbsthilfe, die Sie jederzeit anwenden können.

Die 16 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. Unter dem Auge
11. Unter der Nase
12. Unter dem Mund

13. Unter dem Schlüsselbein
14. Rippenbögen
15. Unter dem Arm
16. Brustbein

So funktioniert's:

1. An das unangenehme Gefühl denken, das man verringern möchte.
2. Jeden Punkt mehrere Sekunden beklopfen.
3. Nach dem Klopfen der 16 Punkte den Handrücken klopfen, summen, rückwärtszählen, summen
4. Bei Bedarf: Wiederholen

Wichtig: Geht das Gefühl nicht weg, gibt es Lösungsblockaden, die in wenigen Sitzungen effizient bearbeitet werden können.

Dipl.-Sozwiss (Schwerpunkt: Kommunikationspsychologie), Online-Coach Claudia Winkel

<https://www.claudiawinkel.com/blog/pep-prozess-und-embodimentfokussierte-psychologie/>