

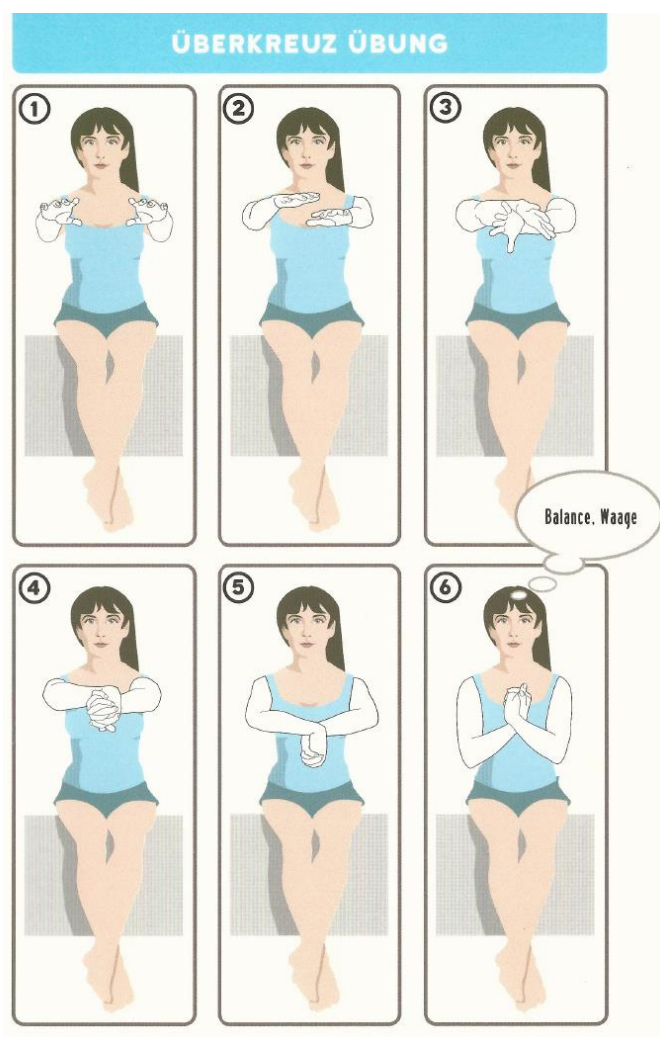
## Klopftechnik

### Ablauf

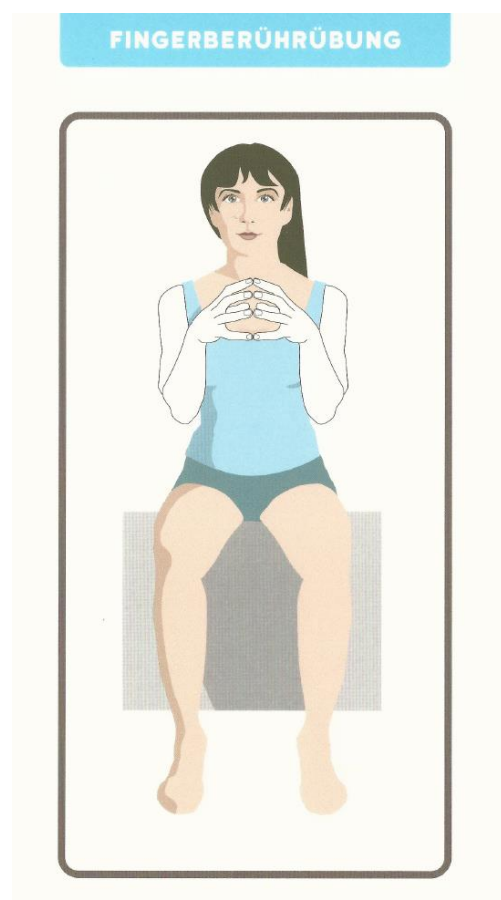
- Fokussierung auf die Belastung, Blockade, Angst, Stress
- Einordnung auf einer Skala zwischen 0 – 10 (0=nicht spürbar - 10=ganz massiv)
- Überkreuz- & Fingerberührung
- Selbstakzeptanzübung
- 16 Punkte Klopfen + Belastung aussprechen – Veränderungen beobachten
- Zwischenentspannung: klopfen  
Augenbewegung - summen – zählen – summen
- 16 Punkte Klopfen ..... + Zwischenentspannung, solange bis der Punkt auf der Skala bei 3 oder darunter ist
- Schlusspannung

### Vorbereitungsübung

- Überkreuzübung



- Fingerberührung



## Selbstakzeptanzübung

- Wunden Punkt leicht kreisförmig reiben

### SELBSTBESTÄTIGUNG I

→ II

### SELBSTBESTÄTIGUNG II

Wenn mangelnde Selbstakzeptanz gar nicht das Thema ist, sondern eher ein anderes Grundbedürfnis berührt ist:

**GRUNDBEDÜRFNIS: SICHERHEIT**

Auch wenn ich...  
 ...bleibe ich in Sicherheit.  
 ...bleibe ich in meiner Kompetenz.  
 ...behalte ich den Überblick.  
 ...

**GRUNDBEDÜRFNIS: AUTONOMIE**

„Auch wenn ich...  
 ... bleibe ich souverän und gehe meinen eigenen Weg.“  
 ... genüge ich meinen Ansprüchen und bin mit mir/meiner Leistung einverstanden.“  
 ... bestimme ich was gut für mich ist.“  
 ... nehme ich meinen Raum.“  
 ...

**GRUNDBEDÜRFNIS: BEZIEHUNG**

„Auch wenn ich...  
 ... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“ (und alle anderen Selbstakzeptanzsätze, die auf Beziehung abzielen) ...

- Auch wenn ich .... Liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin;
- oder andere Satzvarianten:

### HUMORKATIV NUTZEN

HUMORKATIV ZUR ENTWURZELUNG TIEFLIEGENDER GLAUBENSsätze UND KERNüberzeugungen

**AFFIRMATIONEN IM KONJUNKTIV:**  
 „Auch wenn ich dieses Problem behalten sollte, ... (z.B. ...) achte und schätze ich mich so, wie ich bin.“ \*

---

**AFFIRMATIONEN IM INDIKATIV:**  
 „Auch wenn ich dieses Problem tatsächlich behalten werde, (...auch wenn ein kleiner Teil von mir der Überzeugung ist, dass ich das Problem behalten werde...) achte und schätze ich mich so, wie ich bin.“ \*

---

**HUMORKATIV I:**  
 „Auch wenn ich dieses Problem zeitnah überwinden werde, achte und schätze ich mich so, wie ich bin.“ \*

---

**HUMORKATIV II:**  
 „Auch wenn ich dieses Problem gerade eben schon überwunden habe, es nur noch nicht mitbekommen habe, achte und schätze...“ \*

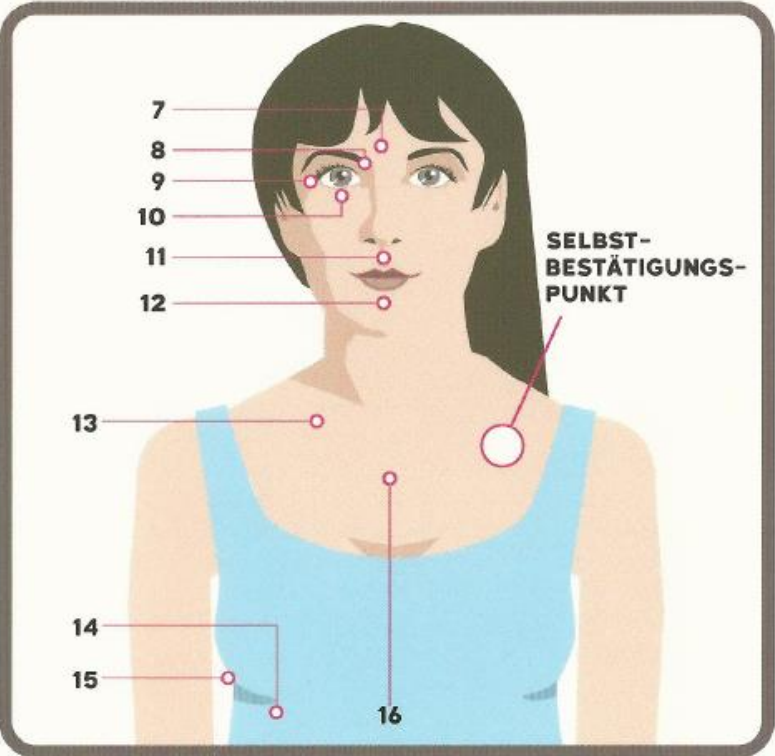
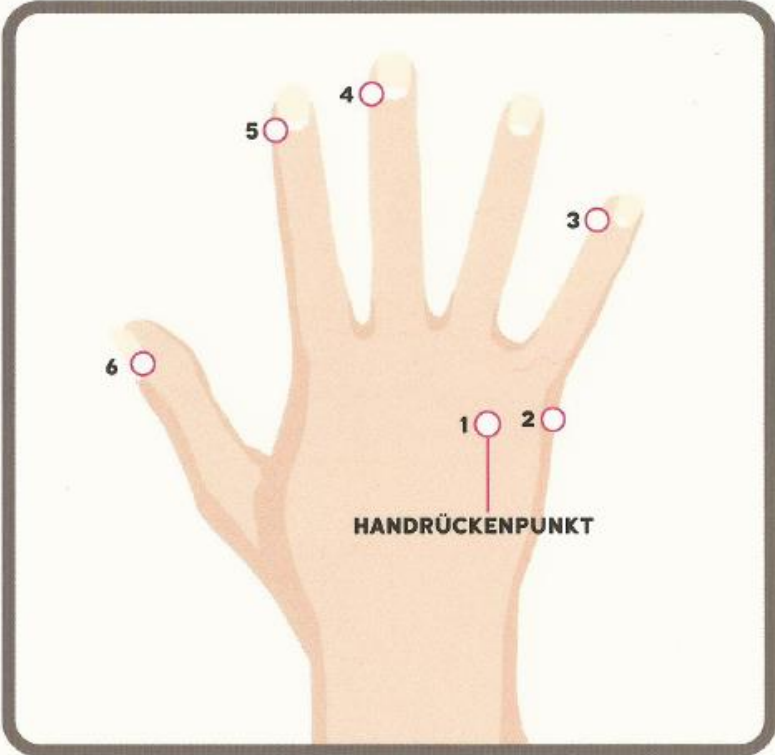
---

**HUMORKATIV III:**  
 (AUCH SCHEISSEGALOKATIV GENANNT)  
 „Scheißegal (oder völlig egal), ob ich dieses Problem habe oder nicht, achte und schätze ich mich in jedem Fall so, wie ich bin.“ \*

\*oder anderen Selbstbestätigungssatz

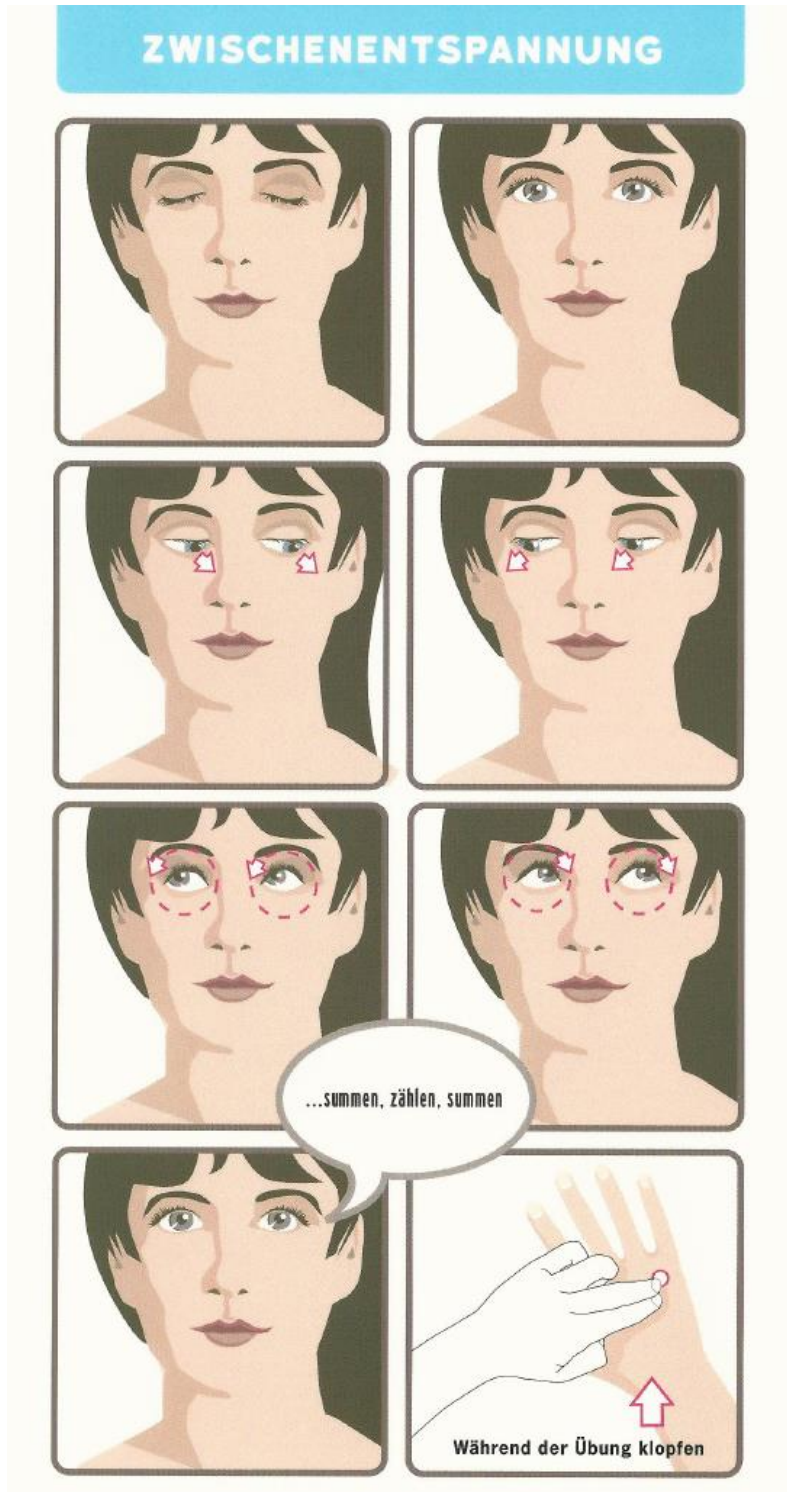
16 Klopfpunkte

**KLOPFUNKTE**



## Zwischenentspannung & Abschlussübung

- Integrationspunkt am Handrücken klopfen
- Augenbewegungen
- summen – zählen – summen



## Bei Bedarf: Zielbildimagination

- 45 Grad nach oben schauen
- Integrationspunkt klopfen
- Zielbild imaginieren



## Goodybag – Affirmationen

- Hilfreiche Sätze, die während des Klopfens aufgetaucht sind aufschreiben
- Ideen, die dem Coach während des Prozesses in den Kopf gekommen sind anbieten und ggf. aufschreiben


Der / Die Coachee liest sie am Schluss laut vor

Verschreibung: 3x am Tag 6 Wochen lang laut sagen  
auf Wunsch auch klopfen

## Ressourcen stärken - Aktivierungspunkte klopfen

- Mit den Affirmationen
- Mit positiven Glaubenssätzen, die sich gut anfühlen ... „das schaffe ich“

### AKTIVIERUNGSPUNKTE



1

2

3

4

### AFFIRMATIONEN BILDEN

Erlaube ich mir nun ... (z.B. meinen eigenen Weg zu gehen)

Ab jetzt ... (z.B. gehe ich meinen eigenen Weg)

Ich schenke mir ...

Ich schenke mir und Euch ...

Ich mude mir zu ...

Ich traue Euch zu, dass Ihr ...

Es ist meine Pflicht ...

Es ist meine verdammte Pflicht und Verantwortung ...

Ich gönne mir ...

Ich erlaube mir ...

Ich tue einfach mal so, als ob ...

Jetzt beginne ich in meiner Geschwindigkeit ...

Ich mache der Welt das Geschenk ...

...

**FALLS DER PROZESS NOCH NICHT BEENDET IST, DIE ZEIT ODER DIE ÜBUNGSEINHEIT ABER ZU ENDE IST:**

Ich bin auf einem guten Weg ...

Ich gebe diesem Thema nun die Zeit die es braucht .

Ich kann mich gar nicht dagegen wehren, dass ...

Ich bin zuversichtlich, dass ich dieses Thema auch noch gut gelöst bekomme.