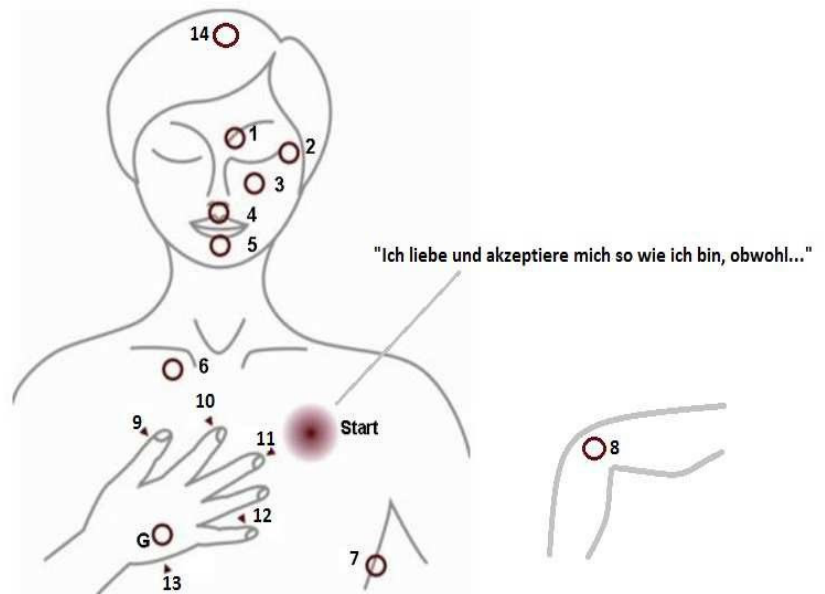


## Klopfanleitung

- Thema wählen:** Entscheide dich für ein belastendes Thema oder eine Emotion.  
Zum Beispiel: Streit, Konflikt, Angst, Traurigkeit
- Intensität einschätzen:** Stufe das Thema, die Emotion auf einer Skala von 0 – 10 ein.  
Wie belastend ist das Gefühl, wobei 10 maximale Belastung bedeutet.
- Heilender Punkt:** Reibe den Heilenden Punkt im Uhrzeigersinn, während das Thema drei Mal laut ausgesprochen wird.
- Der heilende Punkt liegt gut eine Handbreite unterhalb des Schlüsselbeines und fühlt sich weicher an als seine Umgebung.
- Klopfen:** Klopfe die 14 Punkte etwa 5 – 7-mal, während du den Satz zu dem gewählten Gefühl, dem Thema laut aussprichst und das Gefühl dabei fühlst.

**„Ich bin so wütend auf...“**  
**„Meine Angst vor ...“**

1. Augenbrauenpunkt
2. Augenpunkt
3. Unter-dem-Auge-Punkt
4. Nasenpunkt
5. Kinnpunkt
6. Schlüsselbeinpunkt
7. Unter-dem-Arm-Punkt
8. Knie-innen-Punkt
9. Daumenpunkt
10. Zeigefingerpunkt
11. Mittelfingerpunkt
12. Kleiner-Finger-Punkt
13. Handkantenpunkt
14. Scheitelpunkt



Auch kann es ratsam sein ein Gefühl oder ein Thema erneut zu beklopfen.

Starte wieder bei Punkt 1, Augenbrauenpunkt und mache so viele Klopfunden bis sich die Emotion verändert hat. Stufe das Gefühl erneut von 0 – 10 ein. Wiederhole die Klopfunden so oft, bis die Intensität so gering ist, wie du es dir wünschst.

*Wenn am Anfang nicht jeder Punkt genau getroffen wird, oder auch mal einer vergessen wird, ist es kein Problem. Das schmälert das Ergebnis nicht und verbessert sich im Laufe der Zeit mit der Routine.*

**Entscheidend ist, dass man überhaupt klopft!**

