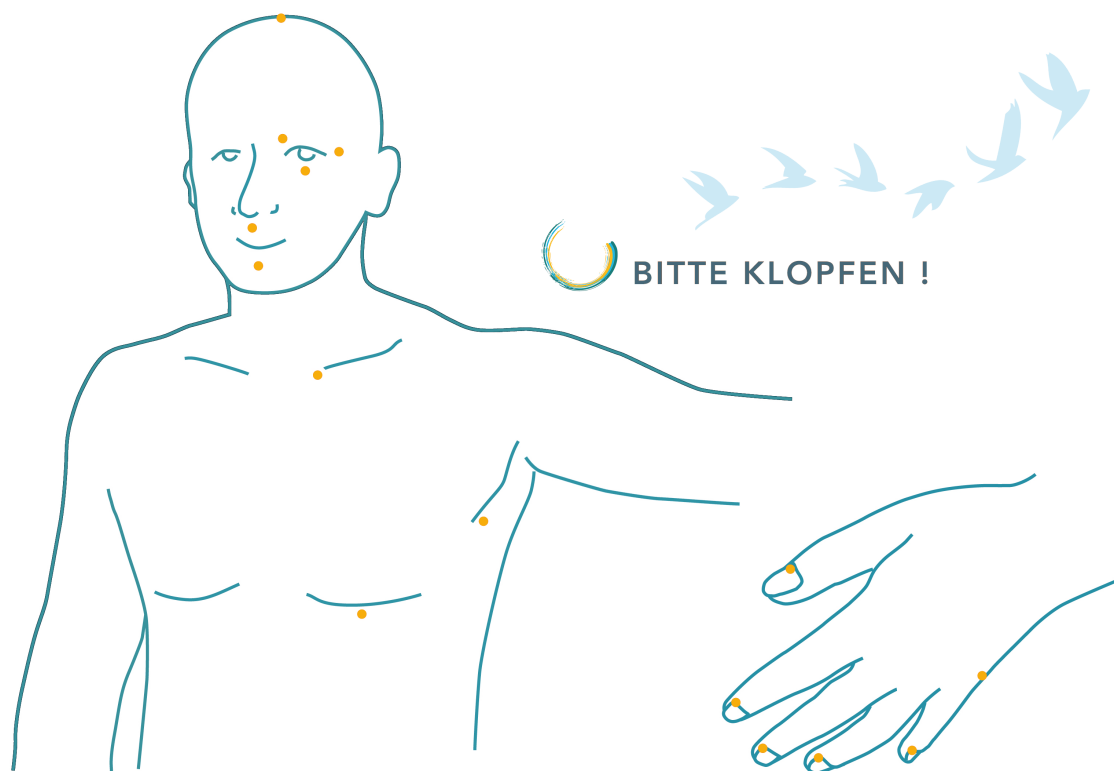


Kurzanleitung Klopfakupressur

- 1. Thema benennen und bewerten:** Was genau belastet dich? Wovor hast du Angst? Worüber ärgerst du dich? Wo im Körper spürst du es? Finde eine knappe, aber möglichst genaue Beschreibung, z. B. „mein Ekel vor Spinnen“. Wie hoch ist dein Stress auf einer Skala von 0 bis 10, jetzt in diesem Moment, wenn du an das Thema oder die Situation denkst?
- 2. Einstimmung:** Klopfe den Punkt an der Handkante und sprich dabei dreimal laut den folgenden Satz: „Auch wenn ich (diesen Ekel vor Spinnen) habe, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin. Setze in die Klammern dein jeweiliges Thema ein!
- 3. EFT-Runde:** Klopfe die auf dem Bild dargestellten Punkte von oben nach unten jeweils 8- bis 10-mal, während du dich in dein Thema hineinfühlst. Zur Erleichterung kannst du an jedem Punkt deine Beschreibung sprechen, z. B. „mein Ekel vor Spinnen“. Mach dir keine Gedanken, ob du oft genug klopfst oder genau die richtige Stelle triffst – klopfe einfach.
- 4. Neu bewerten.** Fühle dich wieder in dein Thema ein und bestimme einen neuen Stresswert. Achte auch darauf, ob sich die Art des Gefühls verändert hat: Vielleicht ist aus Ekel Angst geworden oder aus Wut Trauer, oder das Gefühl im Körper sitzt jetzt an einer anderen Stelle oder fühlt sich anders an.
- 5. Wiederholen:** Wiederhole die EFT-Runde, solange es dir guttut – idealerweise, bis der Stresswert bei null angekommen ist.



Hinweis: Diese Anleitung dient der Selbsterfahrung und persönlichen Entwicklung. Sie ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Untersuchung oder Behandlung. Die Anwendung erfolgt eigenverantwortlich.

Hintergründe Klopfakupressur

Viele Menschen geraten durch einen beschleunigten Alltag und das Gefühl von Druck und Überforderung aus dem Gleichgewicht. Das zeigt sich oft auf der Gefühlsebene, etwa als Ängste, Überforderung oder Selbstzweifel. Es zeigt sich aber auch im Körper, zum Beispiel als Anspannung, Unruhe oder Erschöpfung. Dazu kommen Verhaltensmuster, die wir im Lauf des Lebens und besonders in der Kindheit erworben haben. Sie werden in bestimmten Situationen aktiviert und laufen automatisch ab. So entsteht Stress oft durch eine unbewusste „Kettenreaktion“ aus Bewertung, Gefühl und Reaktion, ohne dass wir es merken. EFT ist eine einfache Selbsthilfemethode, mit der du belastenden Gefühlen auf eine neue Weise begegnen kannst. Dabei klopfst du sanft auf bestimmte Akupressurpunkte, während du dich auf das Thema konzentrierst, das dich gerade beschäftigt.

Wie EFT wirkt, ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt. Die ursprüngliche Vorstellung stammt aus der Akupressur und spricht von Meridianen, in denen Energie fließt. Ein anderes Erklärungsmodell geht davon aus, dass die Kombination aus bewusstem Hinspüren und sanfter Berührung beruhigend auf das Nervensystem wirken kann. Viele Menschen erleben, dass eine belastende Situation danach weniger aufwühlt und sich neu einordnen lässt.

Körper und Gefühle

Körper und Gefühle hängen eng zusammen. Manche körperlichen Beschwerden, etwa Verspannungen, innere Unruhe oder Erschöpfung, werden auch durch Stress und Gefühle beeinflusst. Viele Menschen erleben, dass sich mit dem Stress auch solche Beschwerden spürbar verändern. EFT ist dabei als ergänzende Selbsthilfe gedacht. Körperliche Beschwerden solltest du immer ärztlich abklären lassen. EFT ersetzt weder eine Untersuchung noch eine Behandlung.

EFT wurde in den 1990er-Jahren von Gary Craig in den USA entwickelt und wird auch hierzulande immer bekannter. Craig hat frühere Ansätze der Energetischen Psychologie so vereinfacht, dass die Methode heute von jedem leicht erlernt und angewendet werden kann.

Bei komplexeren Themen ist es sinnvoll, sich von einem erfahrenen Anwender begleiten zu lassen. Bei starken oder lang anhaltenden seelischen Belastungen, nach traumatischen Erlebnissen oder bei psychischen Erkrankungen gehört die Begleitung in ärztliche oder psychotherapeutische Hände.

Tipps zum Klopfen:

- Klopfen und Hinspüren gehören zusammen. Wichtig ist vor allem, dass du klopfst, während du an dein Thema denkst und es spürst. Mach dir keine Gedanken, ob du die Punkte genau triffst, wie oft oder wie schnell du klopfst. Tu's einfach! :o)
- Kurze Variante: Meistens werden nur die Punkte an Kopf und Oberkörper geklopft und die Handpunkte (außer der Handkante bei der Einstimmung) weggelassen. Das spart Zeit und reicht meistens aus.
- Unauffällige Variante: Du kannst auch nur die Fingerpunkte klopfen, wenn es mal unauffälliger sein soll. Mit etwas Übung klopfst du sie mit dem Daumen derselben Hand, also einhändig und auch in der Öffentlichkeit.
- Dranbleiben: Versuche, den Stresswert möglichst bis auf null zu klopfen, und gib dich nicht gleich mit einer 2 oder 3 zufrieden.
- Genau sein: Sei möglichst genau. Ist es eher Angst vor der Spinne oder Ekel vor der Spinne? Vor ihrer Bewegung oder vor den langen Beinen?
- Auf Veränderungen achten: Vielleicht wechselt ein Gefühl beim Klopfen von Wut zu Trauer, ist aber immer noch eine 8 auf der Skala. Dann hat sich schon etwas verändert, und du klopfst in der nächsten Runde auf die Trauer.
- Wenn sich nichts ändert: Formuliere deinen Einstimmungssatz genauer oder sprich ihn mit mehr Nachdruck. Bleib experimentierfreudig!
- Für viele Alltagsthemen: Probier EFT bei den Themen aus, die dich im Alltag stressen.
- Geduld haben: Manchmal verändert sich nicht sofort etwas. Viele klopfen deshalb täglich ein paar Runden und beobachten, was sich tut. Wenn Beschwerden anhalten oder stärker werden, lass sie bitte ärztlich abklären.