



Hallo liebe Bewegende und Bewegte Menschen,

danke für Deine Bereitschaft, Dich selbst weiter zu entwickeln. Wir können uns Selbst ermächtigen und Selbst heilen. Gemeinsam. Im Austausch und mit gegenseitiger Unterstützung. Dafür stehe ich!

Die meisten von uns halten sich für Denker, die fühlen, aber wir sind biologisch gesehen Fühler, die denken. Es zeugt von gesundem Menschenverstand, wenn man innehält, um darüber nachzudenken und sich wieder bewusst wird, dass das Leben eine emotionale Erfahrung ist und dass die Essenz des Lebens Emotionen sind.

In der Kindheit und Jugend, wenn wir noch sehr wenig Macht haben und im Grunde genommen Opfer der Erwachsenenwelt sind, werden unsere Gefühle verletzt und verzerrt. Und genau wie bei Kindern heilen die Gefühle, wenn sie gehört und bestätigt werden.

Wir alle sind mit dem Wissen auf die Welt gekommen, wie man authentisch fühlt, aber wenn wir junge Erwachsene sind, ist diese Fähigkeit aus einer Vielzahl von Gründen verzerrt worden.

**"Der Körper ist die Heimat unserer Gefühle; das Haus unserer Erinnerungen. Um zu heilen, müssen wir nach Hause kommen." ~ Tina Stromsted**

Ein weiterer Weg, das selbsttätig im Alltag zu tun, ist das Tappen. Unten beschreibe ich eine mögliche Vorgehensweise.

Bewegende und Bewegte Grüße

**EmbodiMentorin  
SoulScout  
[www.bienandanza.net](http://www.bienandanza.net)**

## Das Klopfen vorbereiten

Verwende zu Beginn Deine dominante Hand (rechte Hand wenn Du Rechtshänderin bist oder links, wenn Du Linkshänderin bist) auf den fleischigen Teil der Seite Deiner anderen Hand. Dieser fleischige Teil wird Karate Chop genannt da dies der Teil ist, den Du verwenden würdest, wenn Du einen Ziegelstein mit Karate zerschlägst.

Während du auf den Karate Chop klopfst, sagst du einen gewählten Satz 3 Mal. Ein Beispiel für eine Einleitungsphrase ist,

**„Auch wenn mich diese Situation so schmerzt/aufregt, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“.**

Bitte sprich deutlich aus, genau welche Situation das ist: Das ich zuviel bin, dass ich Zeit stehle etc.

Das Klopfen auf den Karate Chop, während Du die aufbauenden Aussagen sagst, wird die Psychologische Umkehrung (PU) gelöscht. PU ist unser **unterbewusster Widerstand**, ein Problem loszuwerden.

*"Es gibt zwei Arten von Schmerz: Wachstumsschmerz und die Schmerzen, des sich nie Änderns und wenn alles beim Alten bleibt." ~ Joyce Meyer*

## Psychologische Umkehrung

Dr. Roger Callahan, der das Konzept der Psychologischen Umkehrung entdeckt hat, sagt, dass, wenn die Psychologische Umkehrung nicht korrigiert wird, wäre Deine Behandlung

automatisch um etwa 40 % weniger wirksam. Er spricht über TFT, aber es gibt keinen Grund, warum das nicht auch für EFT.

Die psychologische Umkehrung kann uns in vielerlei Hinsicht aufhalten und sabotieren. Besonders wenn Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel oder energetische Heilmethoden nicht funktionieren, kann eine psychologische Umkehrung dahinterstecken. Auf einer gewissen Ebene sträuben wir uns gegen die Heilung.

Sprich die einleitende Aussage: "Obwohl ich \_\_\_\_\_ (dieses Problem) habe, liebe und akzeptiere ich mich selbst jeden Tag etwas tiefer und mehr".

Tue es einfach als Vorbereitungsschritt und Du wirst trotzdem profitieren.

## **Erinnerungssatz und Klopfpunkte**

Wir nennen diesen Schritt die "Sequenz".

Nachdem wir das Klopfen eingerichtet haben, wählen wir einen Erinnerungssatz, etwas, das uns hilft, unsere Aufmerksamkeit auf das Thema zu richten, während wir die restlichen Punkte klopfen. Sagen wir, "diese Kopfschmerzen" oder "diese Wut auf Peter". Der Reihe nach klopfen wir auf 8 Punkte und wiederholen dabei den Erinnerungssatz:

1. Anfang der Augenbraue. Dies ist der knöcherner Teil, an dem die Augenbraue beginnt.

Tippe mit den Spitzen von 1 oder 2 Fingern auf beide Augenbrauenpunkte oder nur einen.

2. Seite des Auges. Dies ist der knöcherner Teil direkt neben dem Auge. Verwende 2 Finger, dazu, tippe auf eine oder beide Seiten des Gesichts.

3. Unter dem Auge. Dies ist der knöcherner Teil der Augenhöhle, der sich unterhalb der Pupille befindet. Verwende 2 oder 3 Finger, um diesen Bereich sanft auf einer oder beiden Seiten des Gesichts zu tapen.

4. Unter der Nase. Dies ist der Bereich zwischen der Oberlippe und der Nase. Tippe mit 2 oder 3 Fingern auf diesen Bereich.

5. Unter den Lippen. Dieser Punkt befindet sich in der Vertiefung unterhalb der Unterlippe. Klopfe hier mit 2 oder 3 Fingern.

6. Schlüsselbein. Dieser Punkt befindet sich an der fleischigen Stelle unter dem Schlüsselbein. Klopfe mit 3 oder 4 Fingern auf diesen Bereich, damit Du die genaue Stelle nicht verfehlest.

7. Unter dem Arm. Sie befindet sich etwa 10 cm unter der Achselhöhle, in einer Linie mit dem Saum Deiner Kleidung. Klopfe diesen Bereich mit der Handfläche ab, damit Du eine größere Fläche abdeckst und auf jeden Fall die genaue Stelle mit einbeziehst

8. Oberer Teil des Kopfes. Dieser Punkt befindet sich am oberen Ende des Kopfes oder auch Stirnchakra. Halte Deine Hand so, dass Du mit den Fingern diesen Bereich klopst.

## **Was soll man nun sagen, wenn man auf eine bestimmte Situation klopft?**

1. Akzeptanz: Wenn Du Dir nicht sicher bist, welchen Einstellungssatz Du sagen sollst, während Du auf den Karate Chop klopfst, ist hier eine Aussage, die für fast jede Situation geeignet ist und funktioniert. Die Situation ist nicht wirklich wichtig, was zählt, ist, dass wir uns selbst akzeptieren, weil wir in dieser Situation sind. Sage dies 3 Mal und klopfe dabei auf den Karate Chop.

"Auch wenn ich mich wegen dieser Situation schlecht fühle, liebe und akzeptiere ich mich zutiefst und vollständig".

2. Scharfe Kritik: Beginne zu beschreiben, was Du "denkst" (noch keine Gefühle), als ob Du Dich einem Freund anvertraust. Freund anvertrauen. Klopfe die EFT-Punkte ab dem ersten ersten Wort, das Du aussprichst. Es könnte also so gehen...

"Weißt du, diese Leute könnten in der nächsten Runde ein paar Leute entlassen. Runde entlassen. Das ist nichts, ich mache mir nicht einmal Sorgen, ich meine, es ist mir egal. egal. Ich sag's dir nur, falls du was gehört hast. Vielleicht habe ich ein wenig darüber nachgedacht. Ich habe darüber nachgedacht, wie ich die Hypothek bezahlen soll. Ich habe versucht herauszufinden, was Emil (Manager) hinter verschlossenen Türen vorhat, aber er hat ein Pokerface. Dieser Mann wird nicht einmal einen Hinweis über die Entlassungen von sich geben. Jeder weiß, dass sie kommen werden. Ich könnte in der Gefahrenzone sein. Man kann nie wissen, in dieser Wirtschaft ist niemand sicher. Ich mache mir irgendwie Sorgen um mich selbst. Ich meine, nach einem Job zu suchen, Vorstellungsgespräche zu führen, in dieser Wirtschaft. Puh!"

Dies ist der Schritt, bei dem Du das Gefühl hast, dass Du so viel zu sagen hast, dass Du gar nicht mehr aufhören kannst zu reden. Vielleicht fängst Du an zu zögern, aber wenn Du weiter klopfst, können Deine wahren Gefühle zum Vorschein kommen. Das ist es, was oben passiert.

Beachten Sie, dass Sie keine besondere Anstrengung unternommen hast, um die richtigen Worte zu finden. Gehe den Kritik-Prozess im Detail durch, bis Du alle Deine "Gedanken" über die Situation erfasst hast. Was passieren könnte, wenn Du entlassen wirst, wie schlecht die Wirtschaft ist, wie jemand, den Du kennst, entlassen wurde und sein Haus verloren hatt usw.

Verwende so viel Negativität, wie Du innerlich empfindest. Tue nur nicht so, als wärest Du positiv, wenn Du noch nicht so weit bist.

Sonst wirst Du versuchen, positive Aussagen in Deine Tapping Sätze hineinzustopfen, ohne vorher den ganzen negativen Ballast entfernt zu haben.

Es ist hilfreich, wenn Du Deine Aussagen so genau wie möglich formulierst. Wenn Du zum Beispiel sagst: "Diese Angst vor dem Autofahren..." . Es ist präziser zu sagen: "Ich habe das Gefühl, vor Angst zu erstarren, wenn ein riesiger Lastwagen an meinem Auto vorbeifährt" oder "Was ist, wenn ich versehentlich Gas/Gaspedal statt der Bremse drücke, während ich fahre!"

Nach einiger Zeit wirst Du feststellen, dass das mentale Geschwätz verstummt ist. Das Klopfen hat Dir geholfen, die Sorgen hochzubringen und die Sorgen zu beseitigen.

### **3. Wahlmöglichkeiten (und Affirmationen):**

Nach der Neutralisierung von negativen Gedanken ist es sinnvoll, positive Gedanken zu installieren. Affirmationen zu installieren. Diese werden auch als Reframes bezeichnet.

Dies ist ein weiterer großer Bereich, mit dem Neulinge beim Klopfen zu kämpfen haben.

Wann solltest Du zum positiven Klopfen wechseln?

Du wechselst zu positiven Aussagen oder Affirmationen, sobald Du anfängst, dich mit einer Situation zufrieden oder neutral zu fühlen. Eine positive Aussage zu erzwingen, bevor Du dazu bereit bist, wird nicht funktionieren, weil Du noch nicht damit fertig bist die ganze Negativität zu neutralisieren.

Wenn Du versuchst zu sagen: "Es wird alles gut", wird Dein Verstand erwidern oder sogar Dein Körper reagieren mit: "Ach ja?". Das war's dann mit der positive Affirmation.

Du musst dich in einen einigermaßen aufnahmefähigen Geisteszustand versetzen, damit die Affirmationen Wurzeln schlagen können. Aber wie findest Du heraus ob Du Dich in diesem Zustand befindest?

Um zu prüfen, ob Du schon bereit sind, eine positive Aussage zu verwenden,

Hier ist mein Geheimrezept:

Wenn ich diese positiven Worte von einem Freund hören würde, während ich mich so fühle wie jetzt gerade, würde ich ihm sofort widersprechen?

Wenn nein, bist Du bereit. Wenn ja, klopfst Du weiter auf das Negative und vermindere es weiter.

## Arten von Reframes

Nun gibt es 2 Möglichkeiten, gute Reframes zu erreichen.

1. Oft entstehen Reframes spontan. Wenn das so ist, ist Deine Arbeit getan, nichts mehr zu tun. Ein Beispiel soll das verdeutlichen.

Nimm an, Du warst besorgt darüber, dass Dein Vorgesetzter Erich Dir die Kündigung geben will. Du hast auf Deine Sorge getippt. Während Du weiter auf Deine Kündigungssorgen tippst, wirst Du vielleicht daran erinnert werden, dass Erich erst letzte Woche angedeutet hat, dass eine höhere Position frei geworden ist, und selbst mit seinem Pokergesicht konntest Du erkennen, dass er damit andeutete, dass Du befördert wirst.

Geblendet von Deiner Sorge um die Entlassung hast Du es so interpretiert als ob es eine Andeutung war, dass Du versetzt wirst und nicht nach oben. Jetzt hast Du es verstanden. Puh! Das war's also? Ja, das das war es. Das war ein Reframe. Ein Reframe ist nichts anderes als dass sich deine Gedanken ändern. Und Deine Gedanken der Sorge haben sich in solche der Hoffnung verwandelt. Jetzt kannst Du aufhören zu klopfen.

2. Du bildest Deinen eigenen Reframe. Du entwickelst Deine eigene eigene Aussage darüber, wie Du die Situation von nun an sehen möchtest. Diese Aussage kann eine Entscheidung sein Aussage oder eine einfache Affirmation sein.

Im Grunde versuchst Du, ein Gefühl der Hoffnung und des Wohlbefindens zu erschaffen. Welcher Satz fällt Dir ein, der dieses Gefühl für Dich beschreibt? Das ist Ihr Reframe für

die Situation. Dein Reframe für die Situation kann auch eine Entscheidung sein

sein. Zum Beispiel: "Ich entscheide mich dafür, ... zu sein". Wahl-Aussagen geben Dir die Macht zurück in Ihre eigenen Hände. Eine Sache, die Wahl-Aussagen ist, dass man sie nicht zu Nicht-Nicht-Sätze zu machen. Hier ist eine Nicht-Nicht-Wahl-Aussage -

Ich entscheide mich dafür, nicht mehr die Fassung zu verlieren.

Es ist besser, sich darauf zu konzentrieren, wie Du sein willst, nicht wie Du nicht sein willst.

Eine bessere Entscheidung wäre in diesem Fall also - Ich möchte ruhig und selbstbewusst sein. Du kannst sehr spezifische Umformulierungen wählen (Ich möchte ruhig und zentriert zu sein, wenn ich von jetzt an mit Erich spreche) oder Du bildest Dein eigenes Reframe. Du entscheidest und entwickelst Deine eigene Aussage darüber, wie Du die Situation von nun an sehen möchtest. Diese Aussage kann eine Entscheidung sein Aussage oder eine einfache Affirmation sein.