Alba Theresa Kossytorz & Renate van Klev

ENTSPANNT UND FREI IM NETWORK MARKETING

DURCH MENTALE KLOPFAKUPRESSUR

Copyright © 2017

Renate van Klev &
Alba Theresa Kossytorz

www.essential-joy.com
www.albakossytorz.de
Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

Schluss mit Blockaden 4

Träume, Ziele und die Chance des Network Marketings 6

Mentale Klopfakupressur 9
Die Ursprünge 9
Dr. Dietrich Klinghardt 10
Was sind Mentalfeld-Techniken? 10
Was passiert im Gehirn? 11

Die Vorbereitung 12
Die innere Haltung 12

Blockaden im Gehirn: Das Switching 13
Ordnungs-Yoga 14
Autosuggestion 15
Klopfen zweier Handlinien 16

Die Meridianlinien 17
Die zehn Gesichts- und Körperlinien 17
Die Klopftechnik 23
Die Körpermudras 23

Der Behandlungsablauf 24
Überblick: Der Ablauf 29
Beispiele 30
Die Autorinnen 41
Rechtliches & Impressum 42

Schluss mit Blockaden!

Seien Sie frei für Ihre Wünsche, Ihre Ziele und Ihr wunderbares Geschäft!

Gehören Sie zu den Menschen, die Ängste haben, welche sie an Ihren Vorhaben hindern? Kommen Ihnen die Angst, Menschen anzusprechen, die Angst zu telefonieren, das Lampenfieber beim Videodreh, die Angst vor einer Gruppe zu reden sowie die Angst, andere einfach nur zu informieren oder abgelehnt zu werden, bekannt vor?

Im Network Marketing hindern uns häufig solche Ängste daran, erfolgreich zu werden, und auch im privaten Bereich machen sie uns das Dasein schwer und lassen uns nicht wirklich entspannt leben.

Doch mit Hilfe der Mentalen Klopfakupressur aus dem Bereich der Kinesiologie ist es möglich, sich selbst und andere in kürzester Zeit von diesen Ängsten zu befreien! Kommen Sie in Ihre Stärke und leben Sie Ihr Leben aus ganzem Herzen!

- Was würde es für Sie verändern, wenn Sie völlig angstfrei Kontakte knüpfen könnten?
- Wie könnten Ihre Präsentationen ablaufen, wenn Sie völlig sicher vor einer beliebig großen Anzahl von Menschen sprechen könnten?
- Wie super wäre es, wenn Sie Ihr Team oder Ihren Kundenstamm mithilfe eines Videos vermarkten oder vergrößern könnten und vor dem Drehen alle Unsicherheit, Lampenfieber und Aufregung "wegklopfen" können, damit Sie locker, sympathisch und authentisch ankommen? Ein gutes Video wird schließlich gerne angeschaut, geliket und geteilt.
- Wie dynamisch würde Ihr Network-Geschäft expandieren, wenn Sie ohne Aufregung oder ein komisches Gefühl im Bauch den Telefonhörer in die Hand nehmen und jede noch so herausfordernde Person anrufen könnten?
- In welcher Dimension würde Ihre Provision steigen, wenn Sie keinerlei Hemmungen mehr hätten, Kontakte zu machen und völlig entspannt entscheidende und abschließende Fragen zu stellen?
- Mit welcher Energie und Begeisterung würden Sie Ihren Zielen entgegengehen, wenn Sie frei von blockierenden Gedanken und Ängsten wären?

Fallen Ihre Antworten positiv aus und sollten Sie wirklich den Wunsch haben, sich von Ihren Ängsten und blockierenden Gefühlen und Gedanken zu befreien, damit Ihr Erfolg rasch zunimmt und Sie Ihr Leben entspannter genießen können, dann raten wir Ihnen, sich etwas näher mit der Mentalen Klopfakupressur zu beschäftigen und anzufangen, sich selbst zu akzeptieren und so anzunehmen, wie Sie sind!

Ziel dieses Buches ist eine Selbsthilfe für Networker und diese lässt sich mit dieser Methode zur Stress- und Angstbekämpfung wie zum Lösen von Blockaden überall perfekt in Eigenregie erzielen – auch ohne Therapeuten. Sie sollten wissen, dass Sie sich selbst motivieren und eigenständig arbeiten können.

Neugierde, Ausprobieren und ein wenig üben sind dabei von Vorteil, obgleich die Technik an sich so einfach ist, dass man auch ohne große Kenntnisse immer wieder Störungen erfolgreich angehen kann.

Machen Sie sich eventuell eine Liste und schreiben Sie Ihre Ängste, Probleme und Zweifel zu Ihrem Network-Marketing-Geschäft auf, um diese nach und nach aufzulösen.

Wenn Sie sich trauen, dann fangen Sie mit dem am, was Sie am stärksten belastet.

Wenn Sie unsicher sind, dann fangen Sie mit einer "Kleinigkeit" an und/oder suchen Sie sich jemanden, mit dem Sie das Ganze zusammen angehen können, vielleicht Ihren Sponsor oder Teampartner.

Sollen Sie Blocken oder Traumen haben, welche Sie nicht alleine, aber mit einer ganz neutralen Person lösen möchten, können Sie sich gerne an uns wenden oder finden im Internet sicherlich einen nach Dr. Klinghardt ausgebildeten Therapeuten Ihrer Nähe.

Träume, Ziele und die Chance des Network Marketings!

Ist Network Marketing für jeden Menschen geeignet?

Ja, ist es! Network Marketing ist etwas für jeden, der motiviert ist und für alle, die sich verändern, ein Zweiteinkommen erzielen oder ganz aus einem abhängigen Arbeitsverhältnis rauswollen. Selbstverständlich ist Network Marketing auch etwas für Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln sowie etwas über Reichtum, Erfolg, Erfolgsgesetze, Selbstverwirklichung und ein Geschäft von Mensch zu Mensch lernen möchten.

Und eigentlich ist das Network-Geschäft auch ganz einfach! Die Aufgabe ist es, Menschen über eine Geschäftsidee oder tolle Produkte zu informieren. Durch den Aufbau einer eigenen Downline besteht dann die Möglichkeit, seine Arbeitskraft zu multiplizieren. Nach und nach entsteht so ein wachsendes und passives Einkommen.

Jeder fängt in der gleichen Position an und nun hängt es davon ab, was der Einzelne aus der gebotenen Chance macht!

Es stellt sich trotzdem die Fragen, warum die Erfolgserlebnisse so unterschiedlich sind...

Der erste Schritt zum Erfolg ist die innere Vorstellung von persönlichen Zielen. Wenn diese innere Richtschnur ihre Energie entfaltet und auf unser unbewusstes Handeln und unsere bewussten Entscheidungen einwirkt, entsteht die Kraft, die es für diesen Beruf braucht.

Dazu gehören Begeisterung für die Firma und für die Produkte, Selbstvertrauen, Ambition, Flexibilität im Denken und Sprechen und die Bereitwilligkeit, sich anzustrengen.

Oft gelingt uns das aber erst, wenn wir einen Teil unserer Traumen, Blockaden oder auch Konflikte in unserem Umfeld oder der Familie gelöst haben. Glaubenssätze, die uns oft unbewusst einschränken können beispielsweise folgendermaßen lauten:

- Ich kann nicht...
- Ich bin nicht in der Lage, ...
- Ich mache nur das, worin ich sofort gut bin...
- Ich bin nicht würdig, ...
- Ich darf mich nicht zeigen...
- Ich darf nicht besser sein als...
- Ich kann nicht erfolgreich sein, weil...
- Es ist zu anstrengend, ein Ziel zu haben...
- Ich brauche kein Ziel...

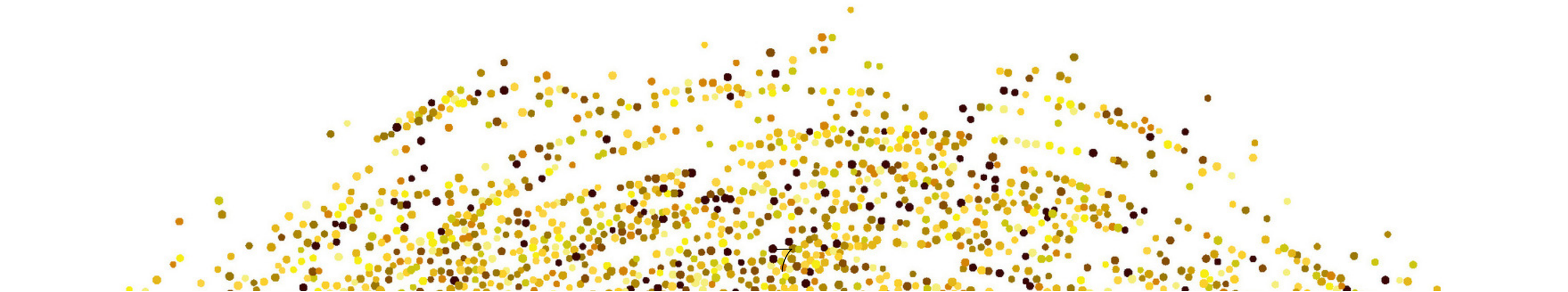
Leistung und Erfolg sind nicht unbedingt abhängig von Charakter oder Intelligenz – Psychologische Faktoren und traumatische Ereignisse spielen hier ebenfalls eine bedeutende Rolle!

Der Einsatz der Mentalen Klopfakupressur und das Aufdecken und Ändern von tief verwurzelten Glaubenssätzen kann die Gegebenheiten und das gesamte Leben zum Positiven verändern!

Geld, Erfolg und Werte ergeben sich meist aus Glaubenssystemen, Annahme und innerer Haltung, die sich in der physischen Welt verwirklichen. Auch energetische Blockaden im Umfeld spielen oftmals eine große Rolle.

Eine Ursache für finanzielle Probleme sind häufig unterdrückte Emotionen, unterdrückter Kummer und andere über längere Zeit verborgene Gefühle.

Viele Menschen besitzen auch eine innere finanzielle Grenze, sie haben unbewusst die Messlatte der Höhe ihres Einkommens festgelegt und können diese nicht überschreiten oder sie fühlen sich nicht wertvoll genug und glauben, Geld und Reichtum nicht zu verdienen. Dies kann unzählige von systemischen Gründen haben und mit Gefühlen und Gedanken wie beispielsweise nicht egoistisch sein zu wollen, nicht zu viel verlangen wollen, auf keinen Fall anderen Menschen etwas wegnehmen wollen usw., einhergehen.



Leider haben wir den Zugang zu unseren Gefühlen oft bereits als Kinder im Umgang mit anderen und auch durch die Orientierung an Erwachsenen verlernt. Wurden wir als Kinder für den Ausdruck unserer Gefühle geschimpft oder gemaßregelt, hat sich diese Erfahrung festgesetzt. Unangenehmen Gefühlen wie Angst, Trauer, Scham, Hilflosigkeit und Ablehnung möchten sich die meisten Menschen nicht gerne stellen, sie haben Angst, diese Gefühle zuzulassen. Sie befürchten, für schwach, hysterisch, unkontrolliert oder überzogen gehalten zu werden.

Indem Gefühle unterdrückt werden, verschwinden sie jedoch keineswegs! Die Gefühle so weit zu unterdrücken, dass sie nicht in unser Bewusstsein dringen, kostet Energie und hindert uns daran, erfolgreich zu sein!

Aus diesen Gründen wollen wir mit der Mentalen Klopfakupressur einschränkende Gefühle und Glaubenssätze aufdecken, innere Grenzen und Bilder erkennen und eine innere Haltung von Dankbarkeit für Erfolg und Reichtum schaffen!

Es ist wichtig, die eigenen Wünsche mit positiven Gefühlen zu verbinden und ein inneres Bild in sich zu tragen sowie zu halten, welches das erreichte Ziel symbolisiert und dabei die Erwartungshaltung einzunehmen, dass es auch genauso sein wird!

Denn was nutzt uns das schönste Vision Board, wenn uns unser Unterbewusstsein andere Signale sendet oder unsere Ängste uns beim Umsetzen unserer Träume und Visionen hindern!?

Mentale Klopfakupressur

Die Mentale Klopfakupressur ist eine gewinnbringende und einfach umzusetzende Methode, um sich privat und geschäftlich zu entfalten! Die spezielle Technik der Klopfakupressur als Teil der Mentalfeld-Techniken nach Dr. Dietrich Klinghardt kombiniert westliche psychologische Erkenntnisse mit der traditionellen chinesischen Medizin. Im Mittelpunkt dieses ganzheitlichen Ansatzes stehen die energetischen Meridianlinien, die mit dem autonomen Nervensystem des Körpers vernetzt sind.

Bei der Mentalen Klopfakupressur handelt es sich um eine ideale lebensbegleitende Selbstbehandlungsmethode, die relativ leicht erlernt werden kann und die oftmals schnelle, tiefe und anhaltende Wirkungen erzielt. Sie erweist sich außerdem als besonders vielseitig und effektiv, wenn es darum geht, psychische Inhalte aufzudecken und gleichzeitig emotionalen Stress und dessen destruktive Einflüsse auf den Körper aufzufangen und dauerhaft zu lindern. Oft zeigt sich der Erfolg schon nach wenigen Minuten!

Die Ursprünge

Mentalfeld-Techniken erzielen in ihren vielen Variationen immer mehr Beachtung auf der ganzen Welt. Der Grund dafür: Es ist einfach, geht schnell, funktioniert und benutzt dabei nur zwei Werkzeuge – den bewussten Verstand und die Einwirkung auf das mit dem Unterbewusstsein verbundene autonome Nervensystem durch das Klopfen von Körperarealen, Akupunkturpunken und Meridianlinien.

Der eigentliche Pionier dieser Arbeit – der Klopfakupressur und der energetischen Psychotherapie – ist ohne Zweifel der amerikanische Psychoanalytiker Dr. Roger Callahan, der mit seiner Methode „Thought Field Therapy“ sehr viele grundlegende Prinzipien dieser Methode entwickelt hat und die Wirkung von Klopfmethoden über den Heart Rate Variability Test wissenschaftlich nachweisen konnte.

Bei den Mentalfeld-Techniken nach Dr. Dietrich Klinghardt handelt es sich um eine phänomenologisch durch Beobachtung und Ausprobieren entstandene Heilmethode, die auf der Zusammenführung mehrerer Methoden beruht. Frühe Beiträge kommen aus der Verhaltenstherapie und der Erickson'schen Hypnotherapie. Später kamen wertvolle Ergänzungen aus der Angewandten Kinesiologie, der Psycho-Kinesiologie, der Behavioral Kinesiologie und anderen Schulen hinzu.

Dr. Dietrich Klinghardt

Dr. Dietrich Klinghardt ist Arzt, Wissenschaftler und Lehrer. Die von ihm entwickelten Methoden zur Diagnostik und Therapie sind ein lebendiges System, in das ständig neue Erfahrungen aus seiner ärztlichen Praxis, aus Wissenschaft und klinischer Forschung einfließen und so seine Lehre kontinuierlich erweitern.

Dr. Dietrich Klinghardt studierte in Freiburg Medizin und arbeitet seit 1982 als Arzt in den USA. Schon früh interessierte er sich nicht nur für das Erscheinungsbild einer Erkrankung, sondern begann nach deren Ursache zu forschen. Schnell stieß er dabei an die Grenzen der konventionellen Medizin, eignete sich vielfältige alternative Methoden an und entwickelte im Lauf der Jahre eigene, auf Kinesiologie beruhende Diagnose- und Therapieformen (Autonomer Response Test, Psycho-Kinesiologie, Mentalfeld-Techniken), die inzwischen als ANK – Angewandte Neurobiologie nach Dr. Klinghardt – in die Medizin eingegangen sind.

Was sind Mentalfeld-Techniken?

Die Grundlage der Mentalfeld-Techniken ist die Erkenntnis, dass nicht richtig verarbeitete Erfahrungen und Informationen bleibende Blockaden verursachen und somit der Auslöser für Krankheiten, psychische Einbrüche sowie Krisen sein können. Funktionen, die für einen optimalen Energiefluss im Körper notwendig sind, können durch schmerzvolle Erlebnisse oder übermäßigen Stress so sehr gestört werden, dass Alltagsbelastungen erschwert oder nicht mehr bewältigt werden können.

Die Bedeutung der Klopfakupressur als Teil dieser Techniken liegt darin, dass durch das Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte das Nervensystem beruhigt wird. Gleichzeitig wird das Thema, welches zu bearbeiten ist, angesprochen. Sämtliche Körperwahrnehmungen, Gefühle und Gedanken dazu können benannt oder aufmerksam gespürt werden.

Diese werden nicht „weggeklopft“, sondern der auf das Thema bezogene Stress wird reduziert, mit der Folge, dass auch in Zukunft Gedanken an dieses Thema ohne Stress oder entsprechende Körpersymptome möglich werden.

Die Anwendung der Klopfakupressur führt zu einer neuen Organisation der Denk- und Gefühlsstrukturen und somit zu einer verbesserten Ordnung in den unterschiedlichen Systemen des Körpers, die für Gesundheit und Wohlbefinden von großer Bedeutung sind: Immunsystem, Nervensystem, hormonelles System usw. Es verbessern sich nicht nur körperliche und seelische Beschwerden, Lebensumstände sowie die Klarheit des Denkens und Entscheidens, oft gibt es auch einen spirituellen Wachstumsschub!

Mit den Mentalfeld-Techniken und der Klopfakupressur können Sie sich selbst näher und mit Ihren innersten Wünschen in Kontakt kommen. Dies ist eine unabdingbare Voraussetzung zum Erreichen Ihrer Lebensziele!

Was passiert im Gehirn?

Ängste, Blockaden oder andere Leidenszustände werden häufig durch verletzende Ereignisse und Bilder verursacht, welche zum Zeitpunkt des tatsächlichen Geschehens mit einem körperlichen Stresszustand verbunden waren. Wenn diese Ereignisse und Bilder später im Leben erinnert werden oder wenn ähnliche Situationen auftreten, zeigt der Körper die damit gekoppelten oder verbundenen gleichen Stressreaktionen.

Bei der Klopfakupressur erinnern wir uns an diese, normalerweise mit Stress verbundenen Bilder und Ereignisse, verhindern aber durch das Klopfen von Akupunkturmeridianen die körperlichen Reaktionen, die typischerweise mit diesem Ereignis verbunden waren. Während des Klopfens bleibt das autonome Nervensystem dadurch, dass der Sympathikotonus vermindert und die Aktivität des Parasympathikus verstärkt wird, in einem Zustand von Ausgeglichenheit. Wenn nun in diesem ausgeglichenen Zustand das normalerweise mit Stress verbundene Ereignis für 33 Sekunden oder länger erinnert wird, ohne dass die sonst mit diesem Stress verbundenen Reaktionen ausgelöst werden, werden die Bilder und Ereignisse oft bleibend frei von der vorher automatisch ablaufenden Stressreaktion.

Das gleichzeitige Aussprechen von Sätzen, welche die Selbstakzeptanz fördern, führt zu einem Umlernen des Gehirns. Neuvernetzungen führen dazu, dass alte Muster verlassen werden können und das Gehirn auf neuen Bahnen denken und fühlen kann.

Die Vorbereitung

Sie können sich selbst ein guter Therapeut sein, wenn Sie einen kleinen inneren Abstand zu Ihrem Problem herstellen. Dies gelingt, indem Sie sich vorstellen, wie eine andere, nicht involvierte Person dieses Problem sehen würde. Als wichtige Voraussetzung für gute Ergebnisse bei der Selbstreflexion gilt eine positive Grundeinstellung, aus der heraus die eigenen Schwächen liebevoll angenommen werden.

Mit einer neuen Methode fühlt sich anfangs sicherlich jeder erstmal unsicher und traut sich noch nicht so viel zu. Eine vorteilhafte Voraussetzung für eine solche Sitzung ist eine neutrale und offene innere Haltung, dank derer die anstehenden Themen mit einer möglichst umfassenden Perspektive und ohne Bewertung der beteiligten Personen betrachtet werden können. Lassen Sie Ihre Erwartungen an bestimmte Ereignisse los und seien Sie einfach neugierig, was sich zeigt!

Es gibt eine Reihe von äußeren Faktoren, die sich unterstützend auf den Erfolg Ihrer Klopfakupressur-Sitzung auswirken. Da im Kopf, im Körper und im Bereich der Gefühle eine gewisse heilsame Ordnung angestrebt wird, sollte auch der Außenbereich im Einklang sein. Ein aufgeräumter, heller Raum unterstützt die Ordnungskräfte im Körper. Das Telefon sollte abgeschaltet sein und andere Störungen sollten für die Zeit der Behandlung ausgeschlossen werden. Jede Unterbrechung stört den Selbstheilungsprozess und manchmal auch die meditative Hinwendung zu sich selbst. Trinken Sie vor der Arbeit ein Glas Wasser, damit die Energie im Körper besser fließen kann.

Die innere Haltung

Damit Traumen und Blockaden gelöst werden können, ist es von Vorteil, wenn Sie einen Entspannungszustand erreichen, bei dem sich die Gehirnwellen verlangsamen. Es handelt sich dabei um einen tranceartigen Bewusstseinszustand, in dem sich die Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung verändern. Um den immer wachen Verstand zu überlisten verwenden wir eine einfache Methode – die sogenannte Drei-Punkt-Aufmerksamkeit.

Die Drei-Punkt-Aufmerksamkeit ist eine Art Trick, mit dem das Gehirn beeinflusst wird: Wir geben ihm zuerst eine Aufgabe – die schafft es mühelos. Wir geben dem Gehirn dazu eine zweite Aufgabe – die schafft es auch noch, fängt aber schon an, sich Sorgen zu machen. Wenn wir nun noch eine dritte Aufgabe stellen, beginnt das Gehirn zu „flattern“.

Nun lässt es entweder nichts mehr zu oder es gibt auf und wir kommen in eine Art Trancezustand! Wenn während einer Sitzung dieser besondere Bewusstseinszustand erreicht wird, können oft sogar die psychischen und körperlichen Auswirkungen sehr belastender Erfahrungen geheilt werden. Das liegt daran, dass sich auch bei Schock- oder Schmerzerlebnissen automatisch die Gehirnwellen verlangsamen, damit das schlimme Ereignis überhaupt ausgehalten werden kann. Schock und Heilung finden also bei gleichem Zustand des Gehirns statt.

In der Arbeit der Mentalen Klopfakupressur versuchen wir, folgende drei Aufgaben zu lösen, die erst einmal scheinbar unmöglich gleichzeitig durchzuführen sind:

- Die innerliche Vorstellung von Bildern des Problems, sich etwa auf die Ängste oder auf einen Konflikt konzentrieren und dies visualisieren
- Sorgfältiges Klopfen der Meridianlinien im Dreivierteltakt
- Das Formulieren und Aussprechen der themenbezogenen Sätze, welche Sie darin unterstützen, sich selbst trotz aller Probleme und Beschwerden zu akzeptieren

Blockaden im Gehirn: Das Switching

Das Gehirn wird manchmal durch unterschiedliche Faktoren irritiert, wodurch es zu Blockaden kommt, die als Switching bezeichnet werden.

Im Zusammenhang mit den Mentalfeld-Techniken wird ein Switching folgendermaßen formuliert: Signale, die im Bewusstsein entstehen und der Bewahrung gesunder Körperreaktionen dienen, oder Signale, die normalerweise zu Verhaltensweisen führen, welche dem Organismus nützen, kommen am Zielort als gegenteilige Informationen an. In den neuronalen Netzwerken des zentralen Nervensystems und des peripheren Nervensystems kommt es durch viele verschiedene Einflüsse zu „Kurzschlüssen“, zu Unterbrechungen oder zu nicht optimalen Neuverbindungen.

Ein Switching zeigt sich darin, dass ein Impuls vom unbewussten Teil des Gehirns gegenläufige Reaktionen hervorruft. Beispiele könnten sein, dass jemand ein Schlafmittel nimmt und hellwach ist, dass jemand etwas Trauriges oder Schmerzhaftes erzählt und dabei lacht oder, dass Sie sich vornehmen, mit einem Bekannten über die tollen Geschäftsmöglichkeiten zu sprechen, dies aber später mit keinem Wort erwähnt haben.

Eine besondere Form ist das Mentale Switching: Wir wollen bewusst etwas Bestimmtes erreichen, aber starke uns nicht bewusste Einflüsse bewirken, dass wir das Gegenteil davon tun. Wir sagen beispielsweise Ja, meinen aber Nein. Wir möchten links abbiegen, fahren jedoch rechts. Wir wollen aus der Küche einen Teller holen, kommen allerdings mit der Brille zurück... Auch Freud'sche Versprecher sind typische Beispiele für ein Mentales Switching! Hierbei stimmen die tief verankerten Glaubensmuster, durch welche das autonome Nervensystem gesteuert wird, nicht mit den vom Betroffenen bewusst erlebten Vorstellungen und Wünschen überein.

Wenn Behandlungen nicht zu Ergebnissen führen, wenn Sie nur zäh vorankommen oder wenn Widerstände spürbar sind, sollten Sie an die Möglichkeit eines Switching denken! Wir empfehlen, grundsätzlich vor jeder Sitzung auf jeden Fall die folgenden drei Methoden zur Behebung eines Switching zu vollziehen, um den Erfolg der Behandlung zu garantieren!

Ordnungs-Yoga

Das Ordnungs-Yoga ist eine Atem- und Bewegungsübung, die aus der ayurvedischen Medizin stammt und mehrere Tausend Jahre alt ist. Es dient nicht nur der körperlichen Beweglichkeit, sondern vor allem dem Lösen von Blockaden. Die innere Ordnung, die durch ein Switching durcheinander geraten ist, wird wiederhergestellt. Überkreuzbewegungen verbinden dabei die rechte und die linke Gehirnhälfte. Auch wenn die genauen Ursachen für Blockaden nicht bekannt sind, können diese kurzfristig auf die folgende einfache Weise behoben werden:

- Halten Sie ihre beiden Ohrläppchen, indem Sie ihre Arme vor dem Körper kreuzen – die Daumen sollten außen an den Ohrläppchen liegen. Der Arm Ihrer dominanten Hand sollte zunächst vor dem anderen gehalten werden, später wird gewechselt. Die Arme sollten sich nicht berühren!
- Machen Sie Kniebeugen, so tief, wie Ihre Gelenke es erlauben. Beim Beugen atmen Sie durch die Nase ein, beim Strecken durch den Mund aus!
- Bewegen Sie sich etwa 45 Sekunden lang mit dieser ersten Handstellung, dann 45 Sekunden lang mit dem nicht dominanten Arm vor dem anderen!
- Zum Abschluss streicheln Sie liebevoll Ihr Gesicht (über Kreuz!), während Sie mit Dankbarkeit sich selbst und anderen vergeben

Als Einstimmung vor der Klopfakupressur verbessern Sie mit dem Ordnungs-Yoga die Bedingungen für das optimale Gelingen Ihrer Vorhaben! Die Schritte des Ordnungs-Yogas helfen dabei, das Nervensystem in einen optimierten, ausgeglichenen Zustand zu bringen. Dadurch erhöht sich außerdem die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Falls Ihnen Kniebeugen aufgrund von Bewegungseinschränkungen nicht möglich sind, überkreuzen Sie im Stehen einfach die Beine – nach 45 Sekunden kommt das hintere Bein nach vorne. Gleichzeitig wird der äußere Rand des Ohrs mit überkreuzten Armen von oben nach unten massiert. Dann kneten Sie ausgiebig das Ohrläppchen und anschließend entlang der Rinne wieder nach oben. Dies wiederholen Sie mehrfach hintereinander. Der Daumen drückt dabei vorne, Zeige- und Mittelfinger massieren von hinten. Auch die Arme werden nach 45 Sekunden anders herum überkreuzt. Am äußeren Bereich des Ohrs und am Ohrläppchen liegen viele Akupunkturpunkte, die das Gehirn und das Drüsensystem unterstützen, Ängste abbauen und Stress reduzieren.

Es empfiehlt sich, das Ordnungs-Yoga auch unabhängig von anschließenden Klopfakupressur-Sitzungen dreimal täglich durchzuführen, damit sich Ihr Körper, das Nervensystem und die Denkfähigkeit optimieren.

Das Ordnungs-Yoga bringt langfristig Klarheit, Ausgeglichenheit und mehr Ordnung in Ihr Leben!

Autosuggestion

Hierbei nutzen wir die Erkenntnis, dass wir mit unserem Verstand unser Energiefeld sowie den physischen Körper organisieren, strukturieren und in seiner gesamten Funktion verbessern können. Führen Sie ihre Fingerspitzen vor dem Körper zusammen und sprechen Sie folgenden Satz laut aus:

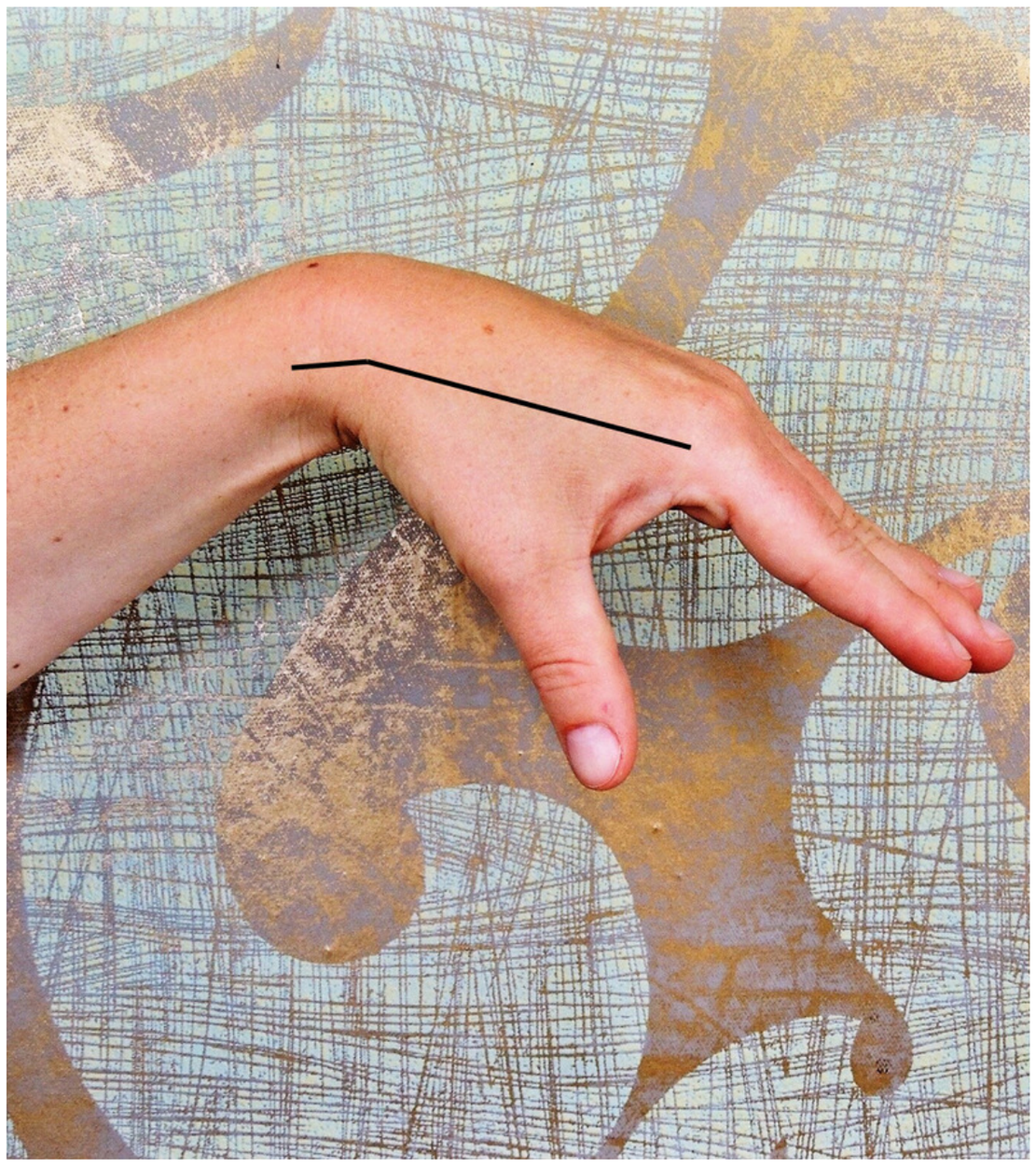
Ich gebe der wunderbaren Intelligenz,
die mich umgibt,
jetzt die Erlaubnis,
von weit außen bis ganz innen,
von weit oben bis ganz unten
mein Feld und meinen Körper so zu strukturieren
und Impulse so zu setzen,
dass es für mein Wohlbefinden,
meine Gesundheit
und das Gelingen dieser Behandlung ideal ist –
und dass es im Einklang ist
mit dem Fluss von Liebe und Achtung
zwischen mir und der Erde
und allen Lebewesen.

Klopfen zweier Handlinien

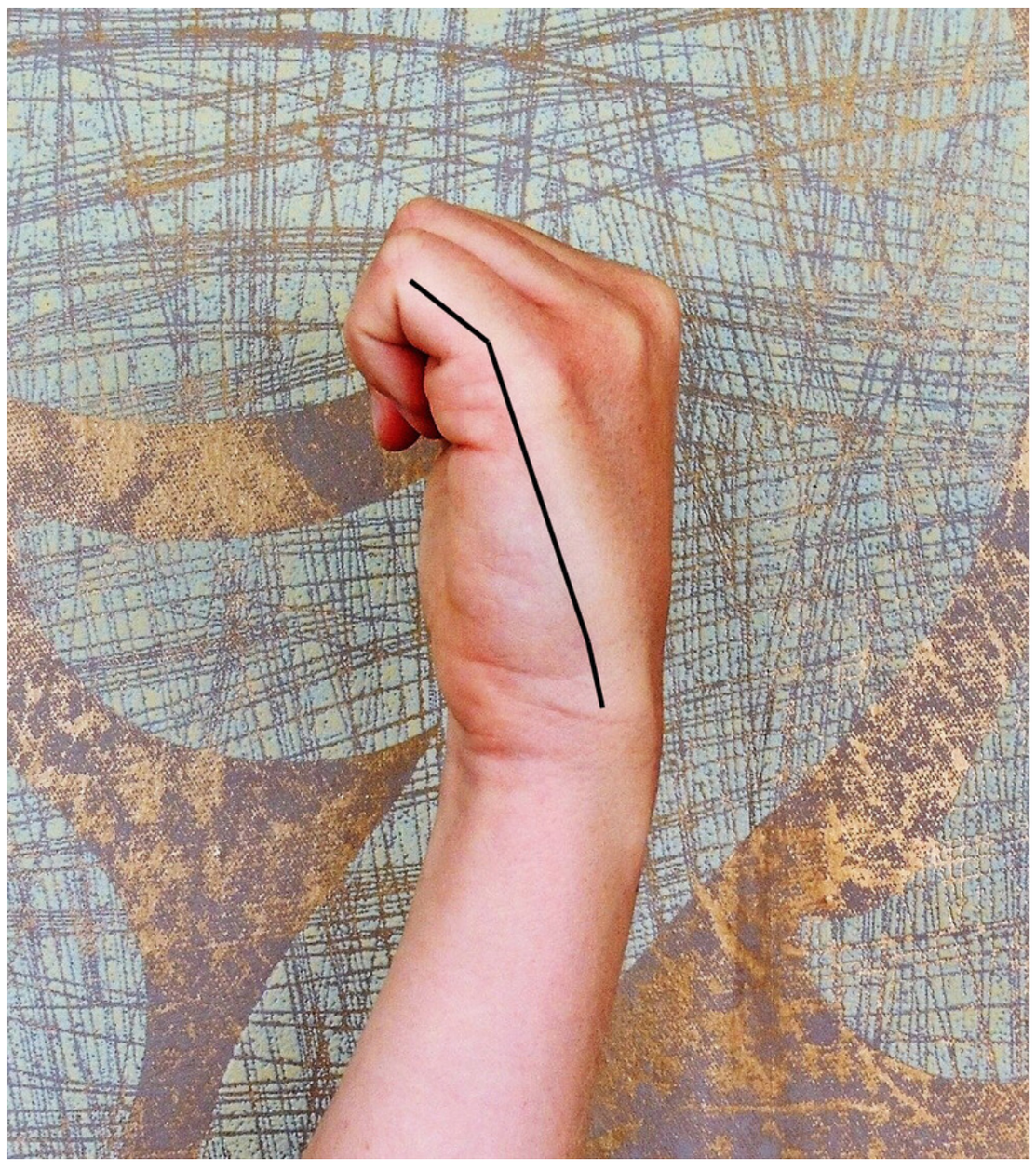
Das mehrmalige Klopfen der Dickdarmlinie (Zeigefingerlinie) sowie der Dünndarmlinie (Handkante entlang des kleinen Fingers) reicht meistens aus, um das Switching für die Zeit der Behandlung aufzuheben und den Behandlungserfolg zu sichern.

Jede Linie wird an beiden Händen mit allen fünf Fingern 20 Mal beklopft.

Dickdarmlinie



Dünndarmlinie



Die Meridianlinien

Die zehn Gesichts- und Körperlinien

Als Körperlinien oder Meridianlinien werden zehn am Körper verlaufende Reihen von energetisch sensiblen Arealen bezeichnet, welche in Ergänzung zu Roger Callahans Klopfpunkten in langjähriger Erfahrung von Dr. Klinghardt ermittelt wurden. Dabei handelt es sich um Körperbereiche, die sehr dicht von Nerven durchzogen sind. Die größte Nervendichte befindet sich an der Knochenhaut, weswegen immer die Knochen und nicht die daneben liegenden Weichteile beklopft werden.

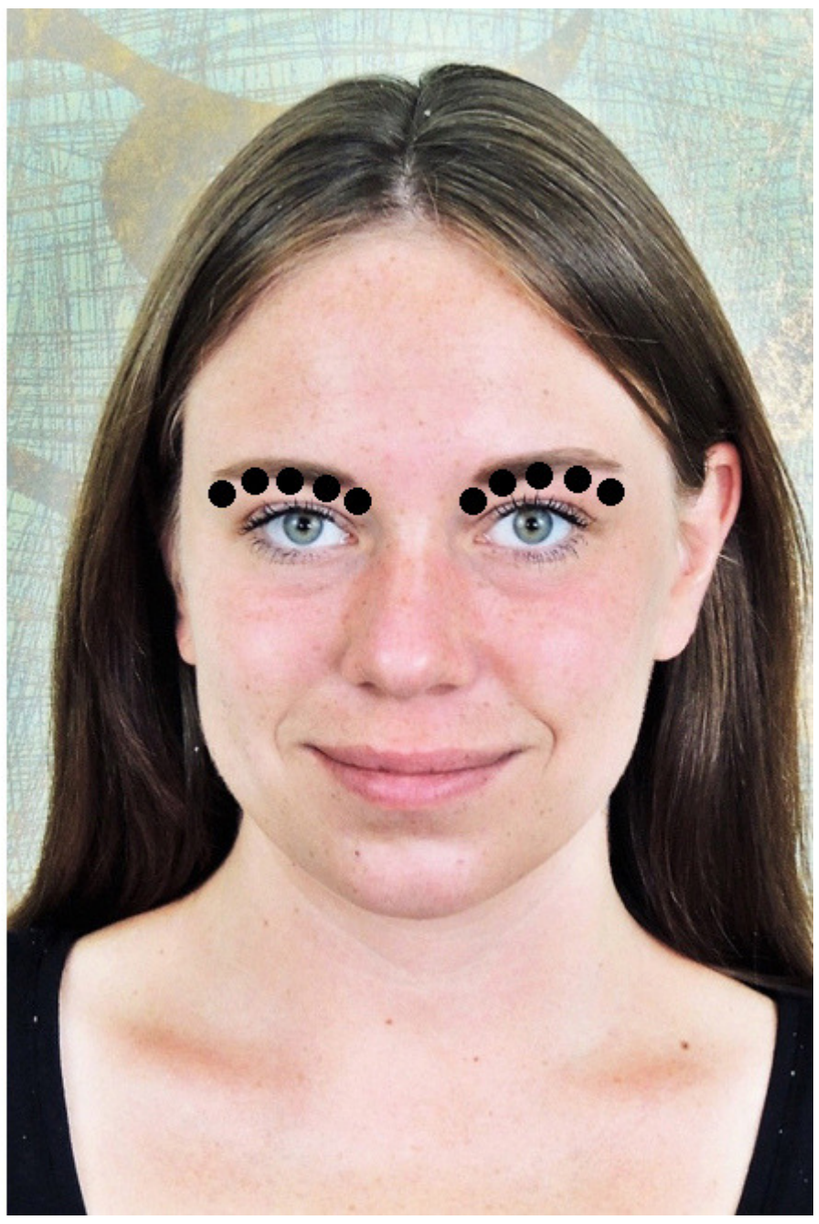
Jede Linie repräsentiert ein ganzes Körpergebiet oder eine Körperzone und wurde aus dem Schatz der Akupunktur und der modernen Neurophysiologie so ausgewählt, dass alle zehn Linien Reflexzonen für jedes Organ und jedes Körpergewebe enthalten. Durch das Klopfen mit den Fingerspitzen werden nicht nur die Punkte auf den Linien stimuliert, sondern auch die Anfangs- und Endpunkte der Meridiane, die in den Fingerspitzen lokalisiert sind.

1 – Krone

Die erste Linie ist der "Mittelscheitel". Sie liegt über der Sagittalnaht des Schädels. Die Fingerkuppen werden so gestellt, dass sie hintereinander die Mittellinie berühren. Die Finger werden ein wenig gespreizt, sodass ein größerer Abschnitt der Linie erreicht wird.

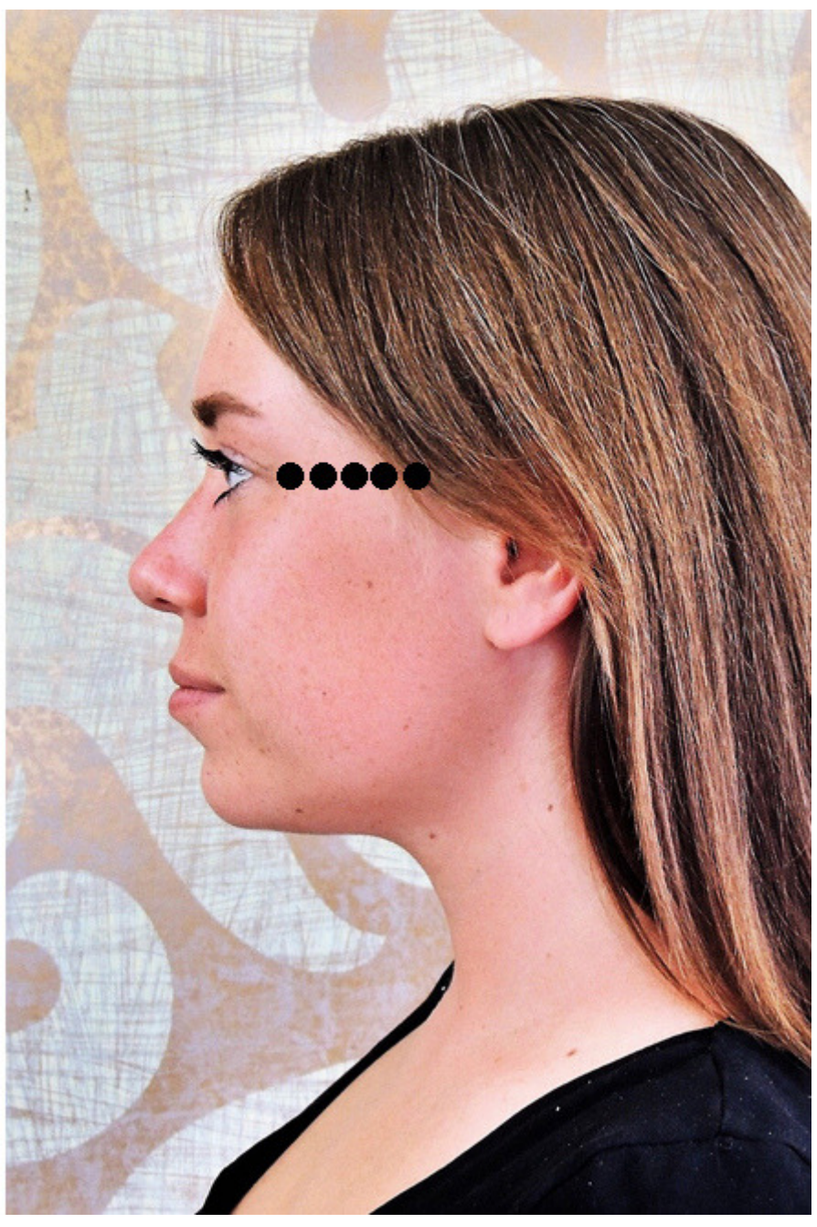
2 – Augenbraue

Diese Linie ist der halbkreisförmige, obere knöcherne Augenhöhlenrand, unterhalb der Augenbraue.



3 – Schläfe

Diese Linie bildet den oberen Teil des Jochbogens, beginnend direkt neben dem Augenwinkel, den der kleine Finger beim Beklopfen berühren sollte. Die Daumen liegen dabei direkt vor dem Ohr.

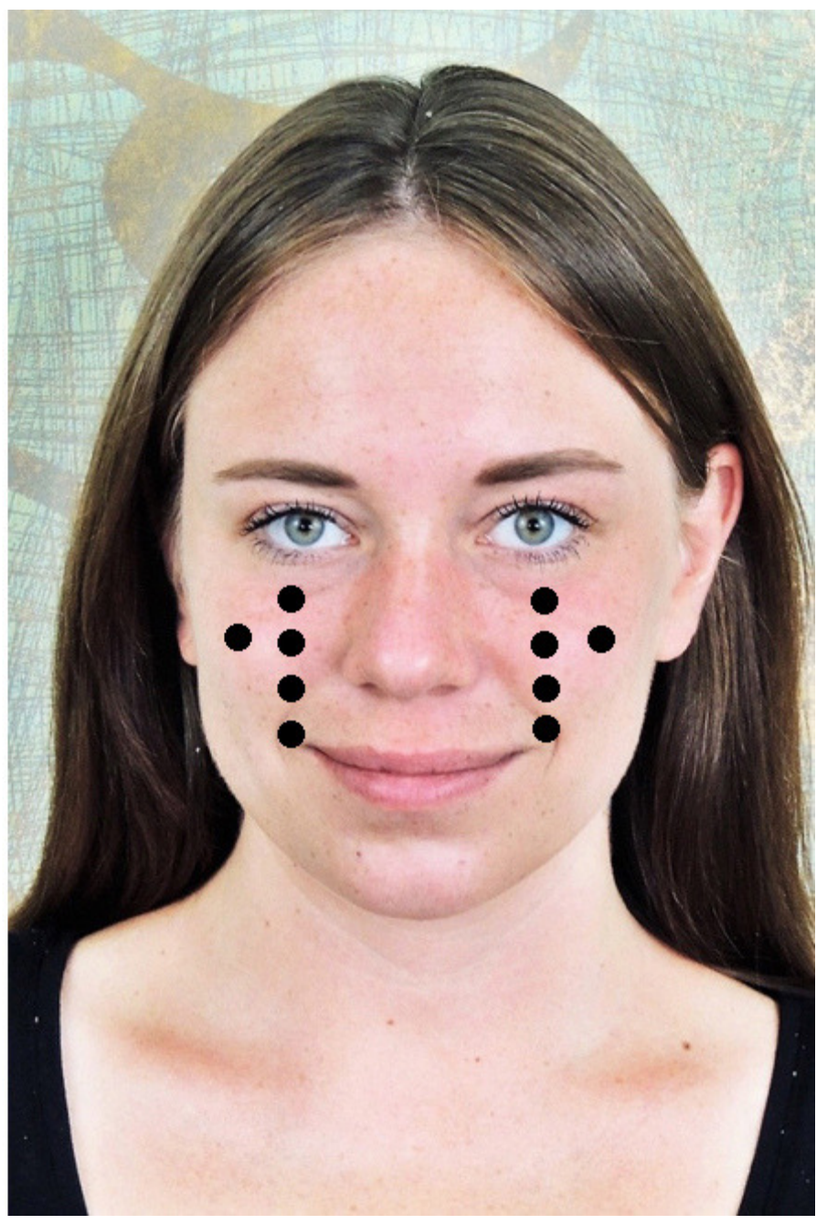


4 – Hinterkopf

Ausgangspunkt ist die Ohrenspitze, dann etwas tiefer gehen. Direkt hinter dem Ohr bis zur Mittellinie, ca. 4 cm oberhalb der Linie, wo der Hinterhauptknochen und der weichere Teil des Nackens sich treffen. Diese Linie kann man oft als horizontale Eindellung am Schädel ertasten. Geklopft wird mit der Handkante der kleinen Fingerseite.

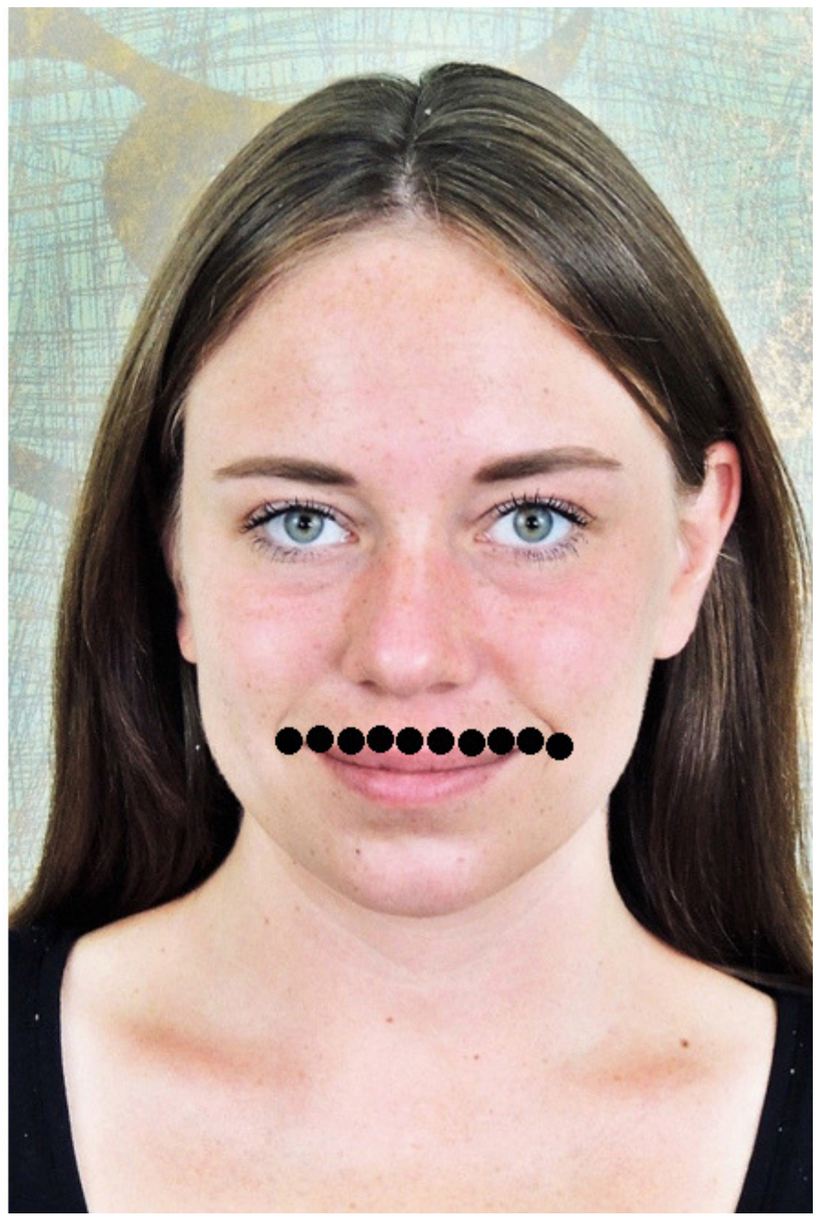
5 – Magenlinie

Auf dem Knochen senkrecht direkt unter dem Auge bzw. der Pupille. Der Zeigefinger befindet sich auf Magen 1, eine unter der Augenhöhle gelegene Öffnung im Oberkieferknochen, die übrigen Finger gehen in einer natürlich gebogenen Linie abwärts bis zum kleinen Finger. Der Daumen fällt natürlicherweise auf Dünndarm 18 (Gerade Linie abwärts vom lateralen Augenwinkel des Auges, genau unter dem Jochbogen).



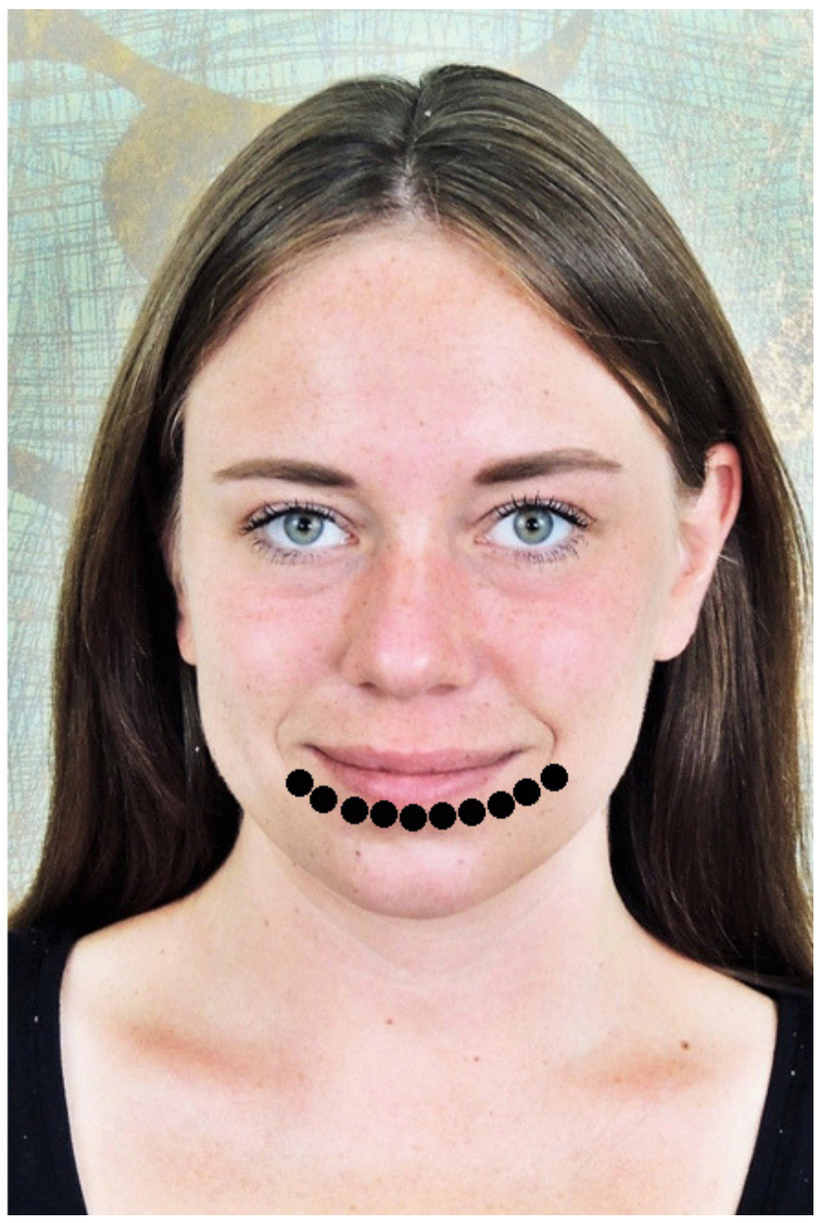
6 – Oberkieferlinie

Ein kleiner Finger befindet sich auf dem Punkt zwischen Nase und Oberlippe. Die anderen Finger überlagern auf beiden Seiten die Zähne auf natürliche Weise. Geklopft werden die Zähne, nicht die Zahnwurzeln. Der Mittelpunkt zwischen Nase und Oberlippe, Gouverneur 26, ist wichtig, der kleine Finger sollte direkt darauf klopfen, also asymmetrisch.



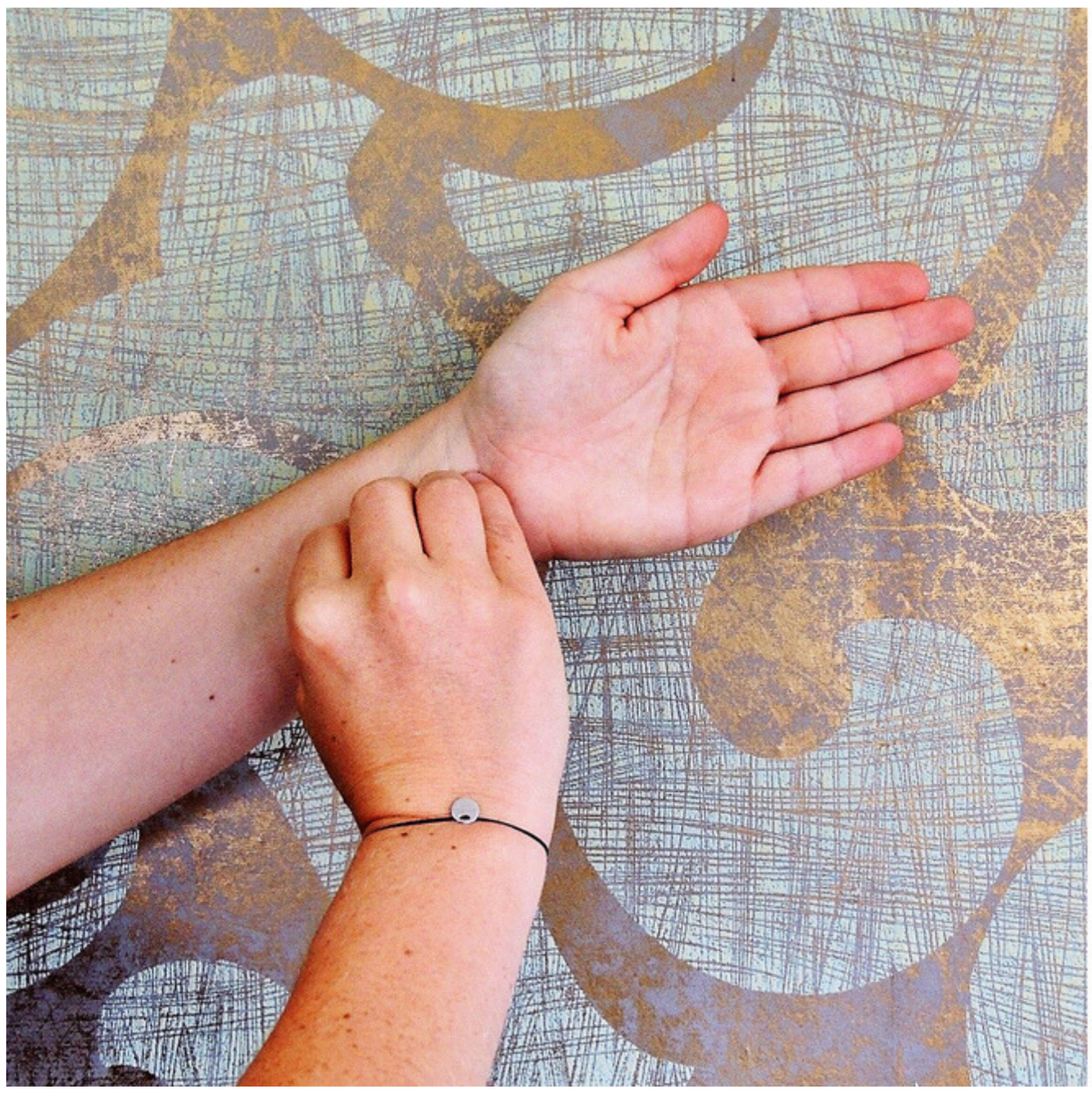
7 – Unterkieferlinie

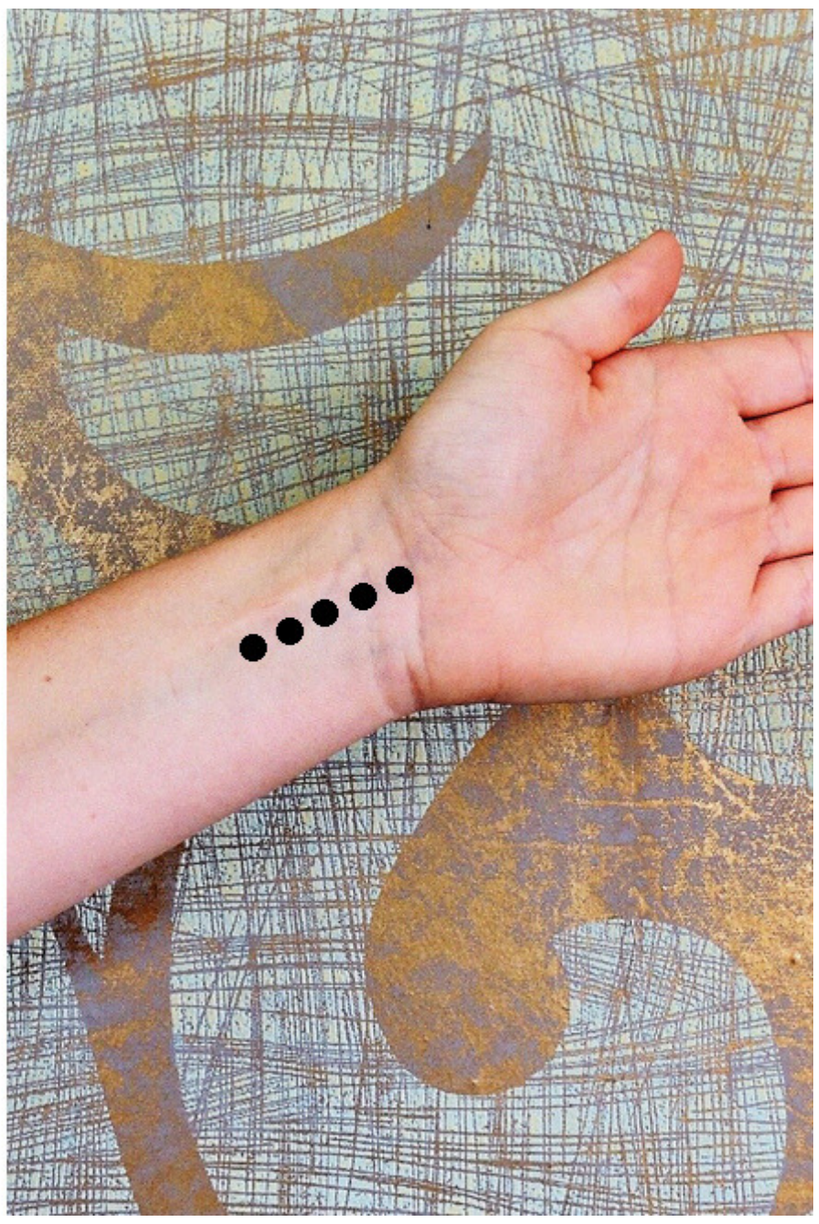
Auch hier werden die Zähne mit asymmetrischer Handstellung beklopft
Ein kleiner Finger klopft den Punkt an der Mitte am Kinn (Konzeptionsgefäß 24).



8 – Perikardlinie

Die Perikardlinie befindet sich an der Innenseite des Unterarms, mittig, unterhalb des Handgelenks. Beidseitig wird nacheinander die gegenüberliegende Handgelenklinie quer zum Arm mit allen Fingern der anderen Hand beklopft.





9 – Milzlinie

Eine Handbreite unter der Achselhöhle in der Mittellinie seitlich am Brustkasten. Diese Linie sollte recht stark mit dem Zeigefinger der gleichseitigen Hand beklopft werden, um gleichzeitig den Dickdarm-Meridian zu stimulieren. Wenn das nicht möglich ist, kann man auch mit den Fingerkuppen klopfen, indem man die Arme vor der Brust überkreuzt.

10 – Brustbein

Der Punkt Niere 27 liegt an der Vertiefung unterhalb des Schlüsselbeins, genau angrenzend an das Brustbein. Die Daumen liegen auf Niere 27, die anderen Finger in einer geraden Linie abwärts. Die Klopflinie geht seitlich am Brustbein entlang, die Finger werden zum Klopfen etwas gespreizt.

Die Klopftechnik

Es wird mit beiden Händen gleichzeitig auf beiden Körperseiten und kräftig mit allen fünf Fingern einer Hand geklopft, sodass alle Fingerspitzen gleichzeitig und gleich stark stimuliert werden. Es wird so stark geklopft, dass der Schall seinen Weg durch die wasserhaltigen Körpergewebe bis ins Innenohr findet. Sie sollten Ihr eigenes Klopfen ähnlich wie den Klang einer Trommel hören können.

Das Klopfen sollte in einem flotten Walzertakt bei etwa 2 Hz erfolgen (2x pro Sekunde). Der Wiener-Walzer-Rhythmus beruhigt das sympathische Nervensystem maximal und ideal, so dass innere Spannungszustände gelindert werden.

Der Atem sollte während des Klopfens beobachtet, aber nicht angehalten werden – Wenn Sie merken, dass Sie die Luft anhalten, werden wahrscheinlich Emotionen zurückgehalten, die erst dann hochkommen können, wenn Sie entspannt weiteratmen.

Die Körpermudras

Die optimale Klopftechnik erfordert bestimmte Körperhaltungen, welche sich ganz natürlich aus der Lage der Linien ergeben. Die Körperhaltungen führen zu einem verbesserten Sauerstoffaustausch in der Lunge, zu einer verbesserten Durchblutung des Gehirns, einer verbesserten Drüsenfunktion (Schilddrüse, Thymus, Hypophyse), einer reduzierten Sympathikusaktivität (Verminderung des Stresstonus) und zu verstärkter Aktivität der parasympathischen Ganglien im Gesichtsbereich sowie allgemeiner Entspannung.

- Krone – Offene Armhaltung
- Augenbraue – Geschlossene Armhaltung
- Schläfe – Offene Armhaltung (45° Winkel)
- Hinterkopf – Offene Armhaltung (Horizontal)
- Magenlinie – Offene Armhaltung
- Oberkiefer – Geschlossene Armhaltung
- Unterkiefer – Geschlossene Armhaltung
- Handgelenk
- Milz – Offene Armhaltung
- Niere – Offene Armhaltung

Der Behandlungsablauf

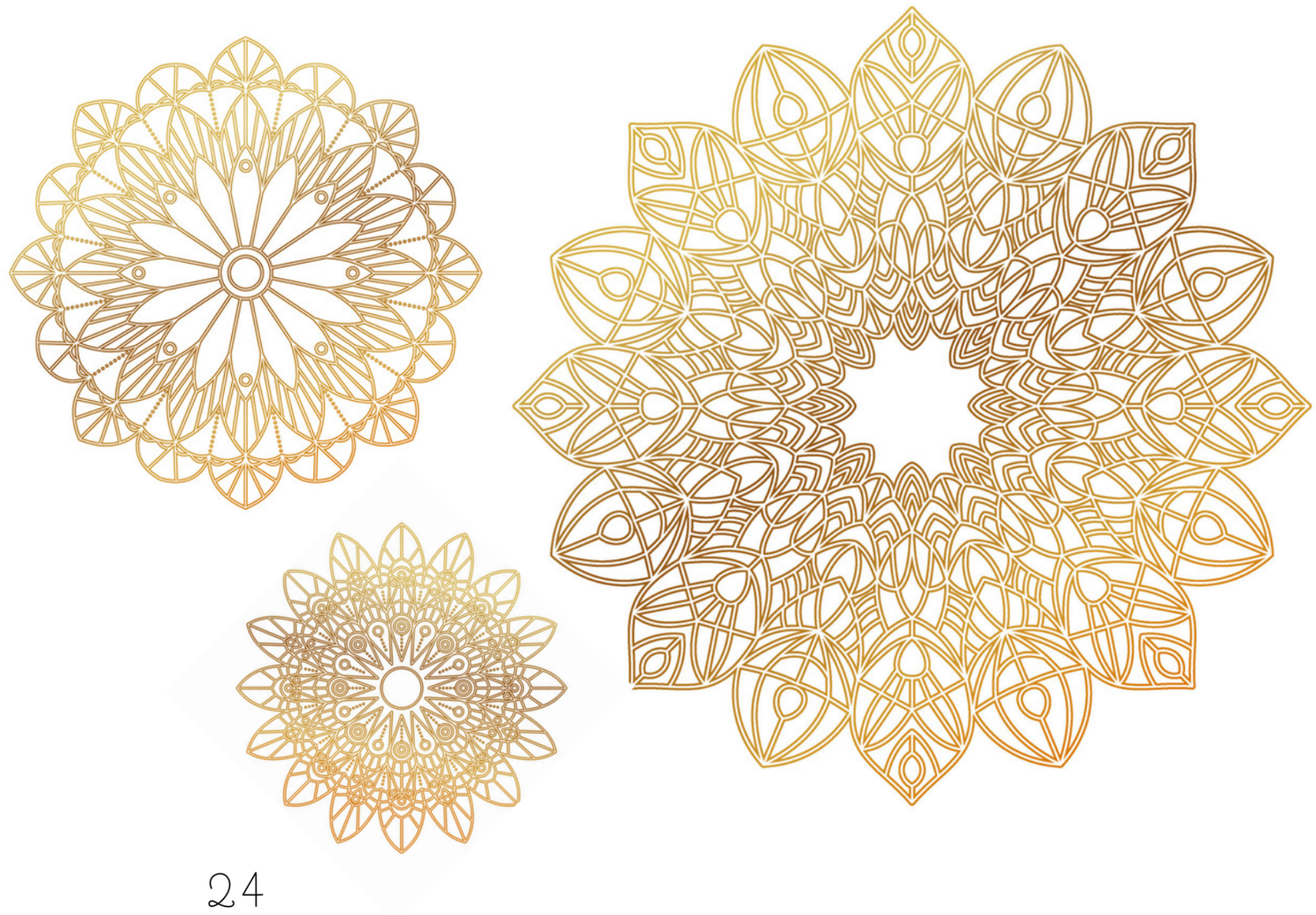
1 – Aktivierung des Problems

Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit und Konzentration auf das zu behandelnde Thema lenken, wird das Problem zunächst verstärkt und die vorgestellte Situation durch die gedankliche Hinwendung aktiviert.

Die folgende Anwendung der Mentalen Klopfakupressur hält Sie jedoch in einem Zustand der Ausgeglichenheit. Obwohl Sie an eine belastende Situation denken, werden Sie bei Berührung mit dem entsprechenden Thema nicht wie sonst (oder nur ganz kurz) in einen damit verbundenen Stresszustand geraten. Durch das Aktivieren des Stressors und die gleichzeitige Verminderung des Sympathikotonus sowie die Verstärkung der Aktivität des Parasympathikus wirkt die Technik der Mentalen Klopfakupressur ausgleichend, harmonisierend und klärend.

Beginnen Sie damit, dass Sie an Ihre Situation, das zu behandelnde Problem und wie es Ihnen im Moment damit geht, denken. Sie können sich auch vertiefende Fragen zur aktuellen Situation stellen:

- Wie lautet das Thema?
- Wie wirkt sich das auf den Körper aus?
- Was hindert mich daran, dieses Problem zu lösen?
- Was würde passieren, wenn diese Hindernisse kurz verschwänden?
- Was würden Vater und Mutter zu meinem Problem sagen?
- Welche Gefühle, Ängste, Umstände hindern mich daran, das zu tun, was ich wirklich möchte?
- Wie wünsche ich mir die Situation?
- Wo fühle ich mich von anderen eingeschränkt?
- In welcher Weise begrenze ich mich selbst?

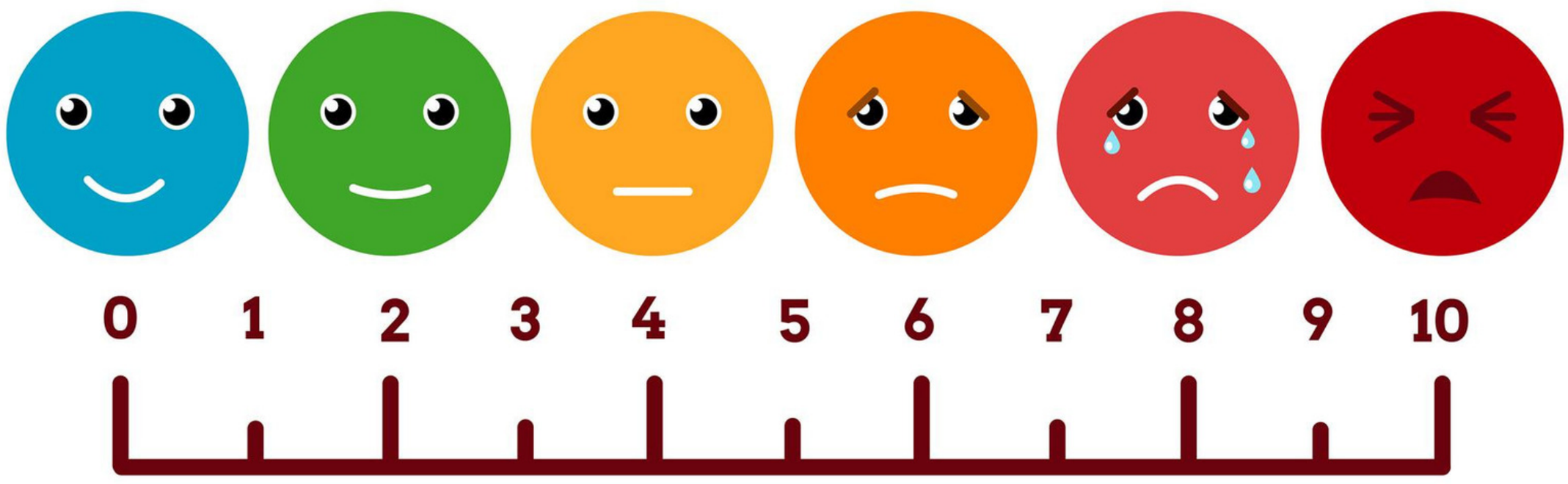


2 – Gefühlsintensitätsskala

Als nächstes spüren Sie in sich hinein, wie groß der Stress in Bezug auf das mit Ihrem Thema verbundene Gefühl ist. Sie spüren, welche Gefühle sich zeigen und versuchen, auf einer subjektiven Skala anzugeben, wie intensiv diese Gefühle im Moment wahrgenommen werden.

Dazu verwenden wir eine Skala von 0 bis 10, auf welcher der innere Zustand eingestuft werden kann, die sogenannte Gefühlsidentitätsskala. 0 bedeutet hierbei keine Wahrnehmung von Stress, 10 steht für die stärkste Wahrnehmung und den maximalen Stress.

Wenn der Wert auf der Skala anfangs noch sehr niedrig ist, sollte der Zugang zum Thema durch Fragen, Einfühlen, bewusstes Atmen oder ähnliches vertieft werden. Je höher der Ausgangswert ist, desto größer und bleibender ist meist der Behandlungserfolg.



3 – Erster Klopfdurchgang nur mit Ton

Beim ersten Klopfdurchgang ohne das Sprechen von Sätzen organisiert sich Ihr gesamtes System bereits neu. Die vielen Gedanken, die bei Ihnen aktiv sind und nach oben drängen, ordnen sich und das, was wichtig ist, bleibt oben, das weniger Wichtige rutscht nach unten. Sie werden bereits nach dem ersten Klopfdurchgang erleben, dass sich wichtige Gefühle verstärken und weniger wichtige in den Hintergrund treten.

Konzentrieren Sie sich auf das Problem und beginnen, die zehn Klopflinien in der hier angegebenen Reihenfolge zu beklopfen. Jede Linie wird neunmal beklopft!

Versuchen Sie, während des Klopfens mit geöffnetem Mund einen lauten Ton zu machen. Um zu tönen, muss der Stimmnerv aktiviert werden, dies ist ein Ast des parasympathischen Nervensystems und über diesen Teil des Nervensystems sind wir mit unseren Emotionen verbunden. Die Stimme öffnet den Zugang zu den Gefühlen.

4 – Fragen zum inneren Zustand

Nach einem ersten Klopfdurchgang werden nun durch gezielte Fragen und die gedankliche Hinwendung zum zu behandelnden Thema die vorgestellte Situation sowie die damit zusammenhängenden Erinnerungen und Körpersymptome verstärkt. Um der Thematik näherzukommen, stellen Sie sich selbst die drei folgenden Fragen zu Ihrem inneren Zustand und notieren Sie sich Stichpunkte zu Ihren Antworten, um daraus im folgenden Schritt die lösenden Sätze zu formulieren.

- Welche körperlichen Empfindungen sind vorhanden?
- Welche Gefühle oder energetischen Wahrnehmungen sind da?
- Gibt es Gedanken/Bilder/Erinnerungen/Bewertungen/Glaubenssätze /Einstellungen, die sich im Moment zeigen?

5 – Bildung der lösenden Sätze

Das nächste Element der Mentalen Klopfakupressur sind die lösenden Sätze, die einerseits unangenehme Körpersymptome, Gefühle oder Konflikte benennen, andererseits gleichzeitig die Achtung für das, was gerade ist, wiederherstellen. Vorbereitend zum anschließenden Klopfen werden zweiteilige heilende Sätze ausgearbeitet und formuliert. Diese haben immer die gleiche Struktur, die von Roger Callahan erarbeitet wurde:

1. "Obwohl ich ... "

Bennen Sie Ihr Problem in Ihren eigenen Worten und verwenden Sie dabei die Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken aus Schritt 3!

2. " ... achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin."

Dieser Satzteil spricht Ihren Selbstwert an und ist besonders wichtig!

Später kommt noch ein dritter Satzteil dazu, der eine Neuentscheidung für die Zukunft formuliert:

3. " ... und entscheide mich jetzt, ..."

Hierbei sprechen Sie Ihre persönliche Lösung in eigenen Worten aus. Dieser letzte Teil ist optional und wird im Allgemeinen in einem späteren Durchgang eingesetzt!

Der erste Teil des Satzes blickt in die Vergangenheit zurück und erkennt das Schwere an. Der zweite Teil bestätigt, dass wir alle von Gott gewollte Wesen, dass wir genau so richtig sind, wie wir sind, und auch genauso gebraucht werden. Der dritte Teil des Satzes beinhaltet neue Entscheidungen, die den Weg nach vorne bahnen und zeigen, dass wir diesen Weg gehen können und dass er nicht so schwer sein muss.

Aus der Suche nach Sätzen, die unabhängig sind von einer bestimmten Religionszugehörigkeit und die für alle zutreffen, ergaben sich die Worte „... achte ich mich und nehme mich so an, wie ich bin." Die Selbstannahme gibt Kraft und Selbstvertrauen und macht uns unabhängig von der Meinung anderer. Wenn wir die eigenen Schwächen akzeptieren und liebevoll annehmen, wächst auch das Vertrauen, dass andere uns so annehmen, wie wir sind. Der Sinn und Zweck dieses Satzes besteht darin, dass Ihnen klar wird, dass Sie trotz aller Schwierigkeiten in Ihrem Leben ein Wesen sind, das mit etwas Höherem in Verbindung steht; ein Wesen, das hier ist mit einem Auftrag, wobei das individuelle Schicksal Teil einer Lernaufgabe ist, deren Sinn sich im Moment vielleicht noch nicht erschließen lässt.

Der dritte Teil des Satzes ist wie ein innerer Auftrag: Trotz allem, was passiert ist, bin ich bereit, dies hinter mir zu lassen und in eine neue Richtung zu gehen, mit meinem Leben und mit meiner Wahl, die ich treffe.

6 – Klopfen mit den lösenden Sätzen

Bei den nun folgenden Klopfdurchgängen sprechen Sie den im Vorfeld formulierten zweiteiligen lösenden Satz aus. Konzentrieren Sie sich auf das Problem und beginnen Sie, die zehn Klopflinien in der bereits angegebenen Reihenfolge zu beklopfen.

Der im Vorfeld formulierte zweiteilige lösende Satz wird während des Klopfens der ersten vier Klopflinien gesprochen (Krone, Augenbraue, Schläfe und Hinterkopf) und jede Linie wird so lange beklopft wie notwendig, um den Satz zu beenden. Zu den weiteren sechs Linien wird ein Ton gemacht oder ein Kennwort aus Ihren lösenden Sätzen aufgegriffen, um die Aufmerksamkeit beim Thema zu halten. Diese Linien werden jeweils neunmal geklopft.

Oft verschieben sich während des Klopfens der Inhalt, die inneren Wahrnehmungen und die Gefühle, die im Zusammenhang mit dem Thema stehen sowie die Worte, mit denen es beschrieben wird. Deswegen wird nach jedem einzelnen Klopfdurchgang erneut nach der Gefühlsintensitätsskala, aktuellen Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken gefragt. Aus diesen Informationen wird ein neuer Satz für den nächsten Durchgang formuliert.

7 – Nachfragen nach jedem Durchgang

Atmen Sie nach jedem Klopfdurchgang einige Male tief durch und stellen Sie sich die folgenden vier Fragen:

- Wie hoch ist Ihr Stresslevel? (Auf der Gefühlsintensitätsskala von 0 – 10)
- Welche Körperempfindungen nehmen Sie wahr?
- Welche Gefühle oder energetischen Wahrnehmungen spüren Sie?
- Welche Gedanken, Erinnerungen oder inneren Bilder sind Ihnen bewusst geworden

Solange der Stresslevel auf der Gefühlsintensitätsskala noch höher als 3 liegt, sollten Sie das Thema noch einmal mit einem Klopfdurchgang vertiefen. Notieren Sie die Worte, die bei Ihnen Gefühle auslösen, um damit den nächsten zweiteiligen lösenden Satz mit den hochgekommenen Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken zu formulieren, mit welchem Sie weiterarbeiten! Nach dem Klopfdurchgang mit diesem Satz wiederholen Sie diesen Schritt 7 so lange, bis Sie die Anzeichen verspüren, dass Ihre Behandlung nun zu Ende ist (Schritt 8).

Falls Sie auf der Gefühlsintensitätsskala schon bei einer relativ niedrigen Zahl angelangt sind und Sie sich danach fühlen, eine Entscheidung für Ihre Zukunft zu formulieren und diese während des Klopfens auszusprechen, können Sie die lösenden Sätze bei diesen Durchgängen gerne durch den dritten Satzteil erweitern.

8 – Abschluss & Ende der Behandlung

Die Klopfdurchgänge werden so lange wiederholt, bis die Behandlung abgeschlossen ist.

Auf das Ende der Sitzung weisen folgende Anzeichen hin:

- Auf der Gefühlsintensitätsskala sind Sie bei einer 3 oder weniger angekommen
- Es geht Ihnen gut und Sie haben selbst das Gefühl, dass es jetzt „genug“ ist
- Sie haben eine wesentliche Einsicht oder Erkenntnis gehabt
- Sie spüren, dass der ursprüngliche Stress bei der Hinwendung zum Problem nicht mehr da ist
- Sie fühlen sich sehr entspannt und Sie gähnen vielleicht…

Überblick: Der Ablauf

Vorbereitung

Zum Beheben eventueller Switchings

1. Ordnungs-Yoga
2. Autosuggestion
3. Klopfen zweier Handlinien

Hauptteil

1. Aktivierung des Problems
2. Gefühlintensitätsskala
3. Erster Klopfdurchgang nur mit Ton
4. Fragen zum inneren Zustand
5. Bildung der lösenden Sätze
6. Klopfen mit den lösenden Sätzen
7. Nachfragen nach jedem Durchgang
8. Abschluss & Ende der Behandlung

Beispiele

Nina P., 42 Jahre alt

Thema:

Probleme, anderen Menschen etwas zu empfehlen, sobald es dabei um sie selbst und ihr Geschäft geht!

Nach dem Ordnungs-Yoga, der Autosuggestion und dem Klopfen der Handlinien nimmt Nina sich die Zeit, die sie braucht, um sich in ihr belastendes Thema hineinzuversetzen und zu fühlen, wie es ihr im Moment damit geht. Während sie an ihre Schwierigkeiten, anderen Menschen etwas zu empfehlen, was ihr selbst gut gefällt, denkt, tauchen bei ihr nach und nach die folgenden Gedanken auf:

- Wenn ich von etwas überzeugt bin, kann ich es für andere Menschen wunderbar empfehlen oder verkaufen, aber sobald es um mich selbst geht, stehe ich mir dabei im Weg
- Sobald ich denke, dass ich davon profitieren kann, ist da eine Schranke und ich kann nichts mehr – keine Akquise, nichts weiterempfehlen, … Alles, was mir sonst leichtfällt, geht plötzlich nicht mehr!
- Ich fühle mich, als wäre es unfair, mir selbst einen Vorteil dadurch zu verschaffen
- Der Gedanke, ich könnte auch etwas dabei verdienen, macht mir sofort ein schlechtes Gewissen und ich komme mir vor, als ob ich unehrlich wäre

Nachdem Nina sich in ihre Situation und die Themen, die sie hemmen, versetzt hat, spürt sie in sich hinein, wie groß der Stress in Bezug auf das mit ihrem Thema verbundene Gefühl ist. Auf der Gefühlsintensitätsskala ordnet Nina die Stärke der im Moment wahrgenommen Gefühle bei einer 8 ein.

Nun konzentriert Nina sich auf ihr Problem und beginnt, die zehn Klopflinien in der angegebenen Reihenfolge zu beklopfen. Dabei beklopft sie jede Linie neun Mal und macht während des Klopfens mit geöffnetem Mund einen lauten Ton. Nach dem Klopfdurchgang atmet sie einige Male tief ein und aus.

Nach diesem ersten Klopfdurchgang wendet Nina sich erneut gedanklich ihrem Thema zu und stellt sich nun gezielt die folgenden drei Fragen zu ihrem inneren Zustand, um der Thematik näher zu kommen. Zu ihren Antworten notiert sie sich Stichpunkte, um daraus im folgenden Schritt die lösenden Sätze zu formulieren.

Welche körperlichen Empfindungen sind vorhanden?

- Ein flaues Gefühl im Magen

Welche Gefühle oder energetischen Wahrnehmungen sind da?

- Nervosität
- Unangenehm, nimmt mir ein bisschen die Luft
- Bekomme schwer Luft, kann schwerer atmen

Gibt es Gedanken/Bilder/Erinnerungen/Bewertungen/Glaubenssätze/ Einstellungen, die sich im Moment zeigen?

- Alle zeigen mit dem Finger auf mich, wenn ich irgendwo langlaufe und sagen "Guck die, die Betrügerin" als ob ich eine Verbrecherin wäre
- Ich muss an Versicherungs- oder Aktienbetrüger denken, die irgendetwas verkaufen, was es gar nicht gibt
- Komme mir vor wie ein "hinterhältiger Fuchs"

Vorbereitend zum anschließenden Klopfen formuliert Nina nun aus diesen Stichworten die zweiteiligen lösenden Sätze, die sie gleich während des Klopfdurchgangs laut aussprechen wird. Diese könnten folgendermaßen lauten:

- Obwohl ich ein flaues Gefühl im Magen habe und Nervosität verspüre, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.
- Obwohl ich nervös bin, schwer Luft bekomme und mich wie ein hinterhältiger Fuchs fühle, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.
- Obwohl ich denke, dass alle mit dem Finger auf mich zeigen und sagen und sagen „Guck die, die Betrügerin“ als ob ich eine Verbrecherin wäre, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.
- Obwohl ich mir vorkomme wie eine Versicherungs- oder Aktienbetrügerin, die irgendetwas verkaufen, was es gar nicht gibt, ein flaues Gefühl im Magen habe und schwer Luft bekomme, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.

Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die lösenden Sätze zu formulieren. Spielen Sie mit Ihren Stichworten und setzen Sie diese in den Sätzen so zusammen, dass es für Sie persönlich passt. Die Sätze können kürzer oder länger sein, die einzelnen Stichworte nur einmal oder öfter aufgegriffen werden, es müssen auch nicht zwingend vier komplett verschiedene Sätze sein. Wichtig ist vor allem, dass Sie die Sätze beim nachfolgenden Klopfen laut aussprechen können!

Bei dem nun folgenden Klopfdurchgang konzentriert Nina sich wieder auf ihr Problem und spricht die formulierten Sätze während des Klopfens der ersten vier Klopflinien (Krone, Augenbraue, Schläfe und Hinterkopf) laut aus – pro Linie wird ein Satz gesprochen und die Linie wird so lange beklopft bis der Satz beendet ist.

Zu den weiteren sechs Linien macht Nina in diesem Durchgang mit geöffnetem Mund einen lauten Ton, während sie diese Linien jeweils neun Mal beklopft.

Nach dem Klopfdurchgang atmet sie einige Male tief ein und aus und stellt sich die folgenden vier Fragen:

Wie hoch ist mein Stresslevel auf der Gefühlsintensitätsskala?

- Dieses ordnet Nina bei einer 5 ein

Welche Körperempfindungen nehme ich wahr?

- Ich bekomme immer noch etwas schwer Luft

Welche Gefühle oder energetischen Wahrnehmungen spüre ich?

- Ich habe Angst, dass wenn ich etwas weiterempfehle, dass der andere es vielleicht gar nicht gut findet
- Gewisse Peinlichkeit

Welche Gedanken, Erinnerungen oder inneren Bilder sind mir bewusstgeworden?

- Als ich in der Schule war, habe ich einmal einem Mädchen meine Hausaufgaben zum Abschreiben gegeben. Als Gegenleistung habe ich von ihr einen Schokoriegel bekommen, aber später waren meine Hausaufgaben, die sie abgeschrieben hatte, falsch und ich habe mich wie eine Betrügerin gefühlt, obwohl ich keine bösen Absichten dem Mädchen gegenüber hatte und dachte, die Hausaufgaben wären richtig.

- DaNinasStresslevelaufderGefühlsintensitätsskalanochhöheralds3liegt,sollte
- siedasThemanocheinmalmiteinemKlopfdurchgangvertiefen.
- AlsoformuliertNinanunausdiesenneuenStichwortenwiederzweiteilige
- lösendenSätze.Diesekönntenfolgendermaßenlauten:

- Obwohl ich immer noch ein bisschen schwer Luft bekomme, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.
- Obwohl ich eine gewisse Peinlichkeit verspüre und Angst habe, dass wenn ich etwas weiterempfehle, der andere es vielleicht gar nicht gut findet, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.
- Obwohl ich mit trotz meiner guten Absichten damals in der Schule wie eine Betrügerin gefühlt habe, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.
- Obwohl ich immer noch ein bisschen schwer Luft bekomme und es mir ein wenig peinlich ist und ich mich damals in der Situation in der Schule wie eine Betrügerin gefühlt habe, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.

Bei dem nun folgenden Klopfdurchgang konzentriert Nina sich wieder auf ihr Problem und spricht die formulierten Sätze während des Klopfens der ersten vier Klopflinien laut aus – pro Linie wird ein Satz gesprochen und die Linie wird so lange beklopft bis der Satz beendet ist.

Zu den weiteren sechs Linien spricht Nina dieses Mal, während sie diese Linien jeweils neun Mal beklopft, einzelne Stichpunkte (Schwer Luft bekommen, Angst, Peinlichkeit, Betrügerin, etc.) laut aus, um die Aufmerksamkeit beim Thema zu halten.

Nach dem Klopfdurchgang atmet sie einige Male tief ein und aus und stellt sich erneut die folgenden vier Fragen:

Wie hoch ist mein Stresslevel auf der Gefühlsintensitätsskala?

- Dieses ordnet Nina bei einer 4 ein

Welche Körperempfindungen nehme ich wahr?

- Keine

Welche Gefühle oder energetischen Wahrnehmungen spüre ich?

- Ich fühle mich ein bisschen nervös und unruhig, fast positiv
- Ich habe den Wunsch, etwas zu tun

Welche Gedanken, Erinnerungen oder inneren Bilder sind mir bewusstgeworden?

- Keine

Da Ninas Stresslevel auf der Gefühlsintensitätsskala noch immer leicht höher als 3 liegt, sollte sie das Thema noch einmal mit einem Klopfdurchgang vertiefen.

Dieses Mal formuliert Nina aus diesen neuen Stichworten nicht nur zweiteilige lösenden Sätze, sondern baut auch noch den dritten Satzteil dazu, der eine Neuentscheidung für die Zukunft formuliert! Ninas Satz für das folgende Klopfen könnte lauten:

- Obwohl ich ein bisschen nervös und unruhig bin und den Wunsch verspüre, etwas zu tun, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin und entscheide mich jetzt, für mich und für die Dinge, die ich gut finde, einzustehen!

Bei dem jetzigen Klopfdurchgang konzentriert Nina sich erneut auf ihr Problem und spricht den formulierten Satz während des Klopfens der ersten vier Klopflinien laut aus.

Zu den weiteren sechs Linien macht Nina in diesem Durchgang mit geöffnetem Mund einen lauten Ton, während sie diese Linien jeweils neun Mal beklopft.

Nach dem Klopfdurchgang atmet sie einige Male tief ein und aus und stellt sich noch einmal die folgenden vier Fragen:

Wie hoch ist mein Stresslevel auf der Gefühlsintensitätsskala?

- Dieses ordnet Nina nun bei einer 3 oder sogar fast 2 ein

Welche Körperempfindungen nehme ich wahr?

- Keine

Welche Gefühle oder energetischen Wahrnehmungen spüre ich?

- Ich fühle mich entspannt und habe Lust, auszuprobieren, wie es sich anfühlt, wenn ich jetzt jemandem von meinem Geschäft und den tollen Produkten, hinter denen ich stehe, erzähle

Welche Gedanken, Erinnerungen oder inneren Bilder sind mir bewusstgeworden?

- Keine

Da Nina auf der Gefühlsintensitätsskala auf einer 3 oder weniger angekommen ist, es ihr gut geht, keine negativen Empfindungen, Gefühle oder Erinnerungen mehr hochgekommen sind und der ursprüngliche Stress bei der Hinwendung zum Problem nicht mehr da ist, ist Nina nun am Ende ihrer Sitzung angekommen.

Zum Abschluss kann sie je nach Gefühl nochmal einen kompletten Klopfdurchgang nur mit Ton durchführen. Es ist immer positiv und hilfreich, sich nach der Behandlung noch die nötige Zeit für sich selbst zu nehmen, um die Wirkung zu vertiefen.

Philipp S., 33 Jahre alt

Thema:

Hemmungen, Menschen anzurufen aus der Besorgnis, diese zu nerven und der Angst vor Ablehnung!

Nach dem Ordnungs-Yoga, der Autosuggestion und dem Klopfen der Handlinien nimmt Philipp sich die Zeit, die er braucht, um sich in sein belastendes Thema hineinzuversetzen und zu fühlen, wie es ihm im Moment damit geht. Während er an seine Hemmungen, andere Menschen anzurufen, denkt, kommen ihm die folgenden Gedanken:

- Ich habe Probleme, im Network Marketing erfolgreich zu sein, weil ich schlecht im Telefonieren bin
- Sobald ich anfange, zu arbeiten, komme ich nicht weiter und bin nicht konzentriert und strukturiert bei der Sache, weil mich der Gedanke, die Menschen am Telefon zu nerven, abschreckt
- Dadurch lasse ich mich leicht ablenken und gehe nur sehr oberflächlich an die Sache ran. Das wiederum führt dazu, dass ich noch mehr Angst vor dem Telefonieren und der Ablehnung der Leute habe!

Nachdem Philipp sich in seine Situation und das Thema, das ihn blockiert, versetzt hat, spürt er in sich hinein, wie groß der Stress in Bezug auf das mit seinem Thema verbundene Gefühl ist. Auf der Gefühlsintensitätsskala ordnet Philipp die Stärke der im Moment wahrgenommen Gefühle bei einer 9-10 ein.

Jetzt konzentriert Philipp sich auf sein Problem und beginnt, die zehn Klopflinien in der angegebenen Reihenfolge zu beklopfen. Dabei beklopft er jede Linie neun Mal und macht während des Klopfens mit geöffnetem Mund einen lauten Ton. Nach dem Klopfdurchgang atmet er einige Male tief ein und aus.

Nach diesem ersten Klopfdurchgang wendet Philipp sich erneut gedanklich seinem Thema zu und stellt sich nun gezielt die folgenden drei Fragen zu seinem inneren Zustand, um der Thematik näher zu kommen. Zu seinen Antworten notiert er sich Stichpunkte, um daraus im folgenden Schritt die lösenden Sätze zu formulieren.

Welche körperlichen Empfindungen sind vorhanden?

- Schwitzige Hände

Welche Gefühle oder energetischen Wahrnehmungen sind da?

- Ich spüre den Druck, telefonieren zu müssen
- Ich fühle mich angespannt
- Mir ist mulmig zu Mute
- Ich fühle einen Druck auf dem Hals

Gibt es Gedanken/Bilder/Erinnerungen/Bewertungen/Glaubenssätze/ Einstellungen, die sich im Moment zeigen?

- Erreiche ich die Leute, nerve ich sie?
- Es fällt mir schwer, den Hörer zu nehmen und eine Nummer zu wählen
- Ich brauche schon sehr lange, um meine Telefonliste überhaupt anzufertigen oder herauszusuchen

Vorbereitend zum anschließenden Klopfen formuliert Philipp nun aus diesen Stichworten die zweiteiligen lösenden Sätze, die er gleich während des Klopfdurchgangs laut aussprechen wird. Diese könnten folgendermaßen lauten:

- Obwohl ich schwitzige Hände habe und mich angespannt fühle, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.
- Obwohl ich den Druck spüre, telefonieren zu müssen und mir mulmig zumute ist, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.
- Obwohl ich mich frage, ob ich die Leute erreiche und nerve, ich schwitzige Hände habe und es mir schwerfällt, den Hörer in die Hand zu nehmen und die Nummer zu wählen, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.
- Obwohl ich mich angespannt fühle und den Druck spüre, telefonieren zu müssen und deswegen schon sehr lange brauche, um meine Telefonliste überhaupt anzufertigen oder herauszusuchen, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.

Bei dem nun folgenden Klopfdurchgang konzentriert Philipp sich wieder auf sein Problem und spricht die formulierten Sätze während des Klopfens der ersten vier Klopflinien (Krone, Augenbraue, Schläfe und Hinterkopf) laut aus – pro Linie wird ein Satz gesprochen und die Linie wird so lange beklopft bis der Satz beendet ist.

Zu den weiteren sechs Linien spricht Philipp bei diesem Durchgang, während er diese Linien jeweils neun Mal beklopft, einzelne Stichpunkte (Schwitzige Hände, Druck, Mulmig, Angespannt, etc.) laut aus, um die Aufmerksamkeit beim Thema zu halten.

Nach dem Klopfdurchgang atmet er einige Male tief ein und aus und stellt sich die folgenden vier Fragen:

Wie hoch ist mein Stresslevel auf der Gefühlsintensitätsskala?

- Dieses ordnet Philipp bei einer 5 ein

Welche Körperempfindungen nehme ich wahr?

- Keine

Welche Gefühle oder energetischen Wahrnehmungen spüre ich?

- Es fühlt sich leichter an
- Ich fühle mich entspannt und leicht euphorisch
- Gleichzeitig bin ich traurig und wütend auf mich selbst, sodass ich heulen könnte vor Frust

Welche Gedanken, Erinnerungen oder inneren Bilder sind mir bewusstgeworden?

- Finde ich die richtigen Worte?
- Was ist, wenn die Leute "Nein" sagen?
- Falle ich zurück in die Angst und werde ich frustriert, wenn "Neins" kommen?

- DaPhilippsStresslevelaufderGefühlsintensitätsskalanochhöheralss3liegt,
- sollteerdasThemanocheinmalmiteinemKlopfdurchgangvertiefen.
- AlsoformuliertPhilippnunausdiesenneuenStichwortenwiederzweiteilige
- lösendenSätze.Diesekönntenfolgendermaßenlauten:

- Obwohl sich alles leichter anfühlt und ich mich entspannt und leicht euphorisch fühle, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.
- Obwohl ich gleichzeitig noch traurig und wütend auf mich selbst bin, sodass ich heulen könnte vor Frust, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.
- Obwohl ich Angst habe, nicht die richtigen Worte zu finden und mich frage, was passiert, wenn die Leute "Nein" sagen, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.
- Obwohl ich mich davor fürchte, zurück in die Angst zu fallen und frustriert zu sein, wenn "Neins" kommen, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.

Bei dem nun folgenden Klopfdurchgang konzentriert Philipp sich wieder auf sein Problem und spricht die formulierten Sätze während des Klopfens der ersten vier Klopflinien laut aus – pro Linie wird ein Satz gesprochen und die Linie wird so lange beklopft bis der Satz beendet ist.

Zu den weiteren sechs Linien macht Philipp in diesem Durchgang mit geöffnetem Mund einen lauten Ton, während er diese Linien jeweils neun Mal beklopft.

Nach dem Klopfdurchgang atmet er einige Male tief ein und aus und stellt sich erneut die folgenden vier Fragen:

Wie hoch ist mein Stresslevel auf der Gefühlsintensitätsskala?

- Dieses ordnet Philipp nun bei einer 3 ein

Welche Körperempfindungen nehme ich wahr?

- Keine

Welche Gefühle oder energetischen Wahrnehmungen spüre ich?

- Leichte Zweifel

Welche Gedanken, Erinnerungen oder inneren Bilder sind mir bewusstgeworden?

- Ich frage mich, ob ich wirklich überzeugend genug am Telefon auftreten und sicher genug über mein Network und die Produkte sprechen kann

Philipps Stresslevel ist auf der Gefühlsintensitätsskala bei einer 3 angekommen, er fühlt sich allerdings so, als ob er noch einen weiteren Klopfdurchgang braucht und möchte in diesen gerne auch den dritten Satzteil dazu bauen, der eine Neuentscheidung für die Zukunft formuliert!

Philipps Sätze für das folgende Klopfen könnte lauten:

- Obwohl ich noch immer leichte Zweifel verspüre, was das Telefonieren angeht, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin und entscheide mich jetzt, die Zweifel Zweifel sein zu lassen und vertraue auf mich und meine Fähigkeiten!
- Obwohl ich mich frage, ob ich wirklich überzeugend am Telefon auftreten und sicher genug über mein Network und die Produkte sprechen kann, achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin und entscheide mich jetzt, nicht länger zu zweifeln und selbstsicher tolle Telefonate mit den Menschen zu führen!

Bei dem jetzigen Klopfdurchgang konzentriert Philipp sich erneut auf sein Problem und spricht die formulierten Sätze während des Klopfens der ersten vier Klopflinien laut aus.

Zu den weiteren sechs Linien macht Philipp in diesem Durchgang mit geöffnetem Mund einen lauten Ton, während sie diese Linien jeweils neun Mal beklopft.

Nach dem Klopfdurchgang atmet er einige Male tief ein und aus und stellt sich noch einmal die folgenden vier Fragen:

Wie hoch ist mein Stresslevel auf der Gefühlsintensitätsskala?

- Dieses ordnet Philipp jetzt bei einer 1 ein

Welche Körperempfindungen nehme ich wahr?

- Keine

Welche Gefühle oder energetischen Wahrnehmungen spüre ich?

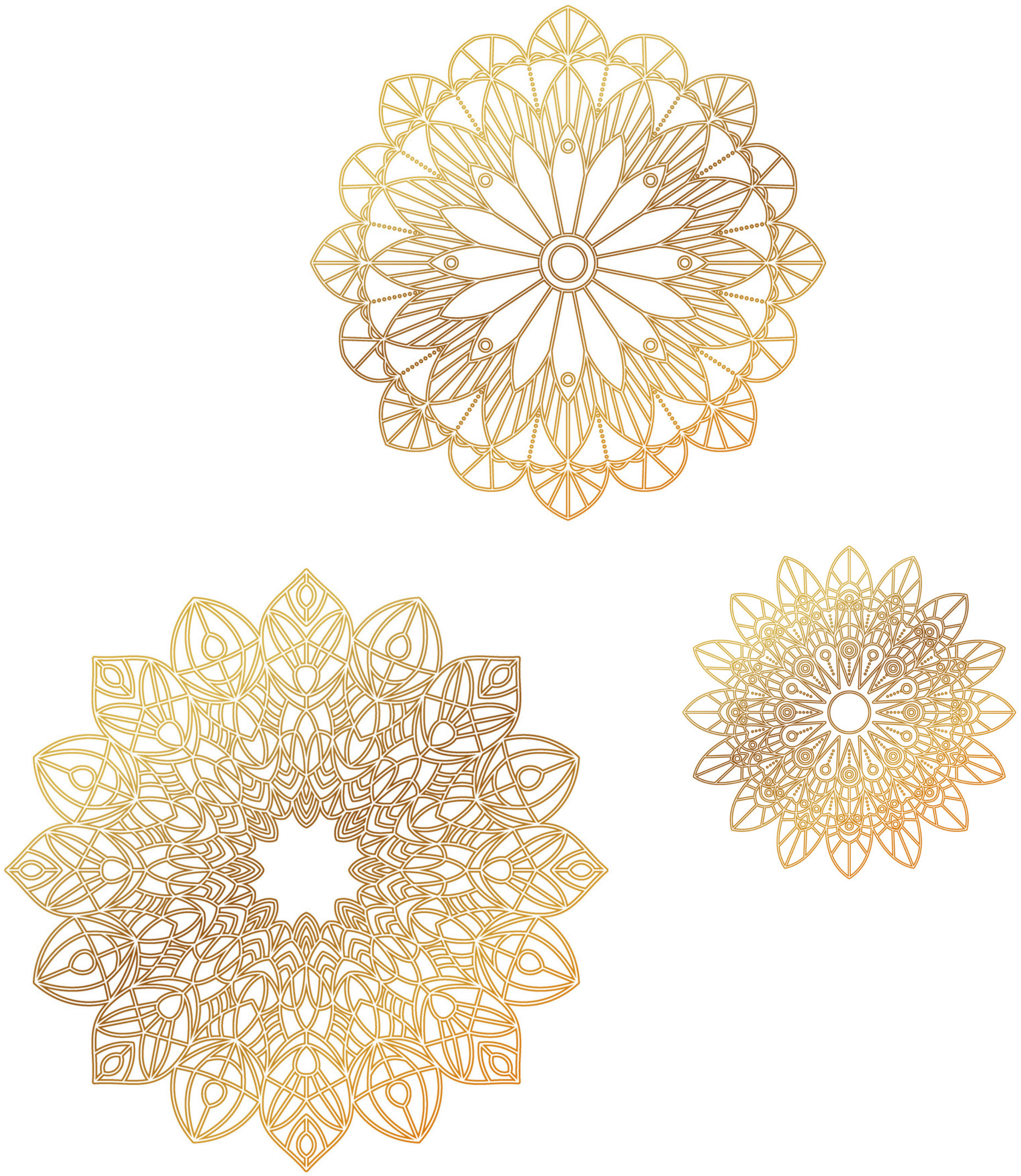
- Ich fühle mich selbstsicherer
- Ich fühle mich befreit und in leicht freudiger Erwartung, in Zukunft erfolgreich zu telefonieren

Welche Gedanken, Erinnerungen oder inneren Bilder sind mir bewusstgeworden?

- Keine

Da Philipp auf der Gefühlsintensitätsskala auf einer 3 oder weniger angekommen ist, er sich gut fühlt, keine negativen Empfindungen, Gefühle oder Erinnerungen mehr hochgekommen sind und der ursprüngliche Stress bei der Hinwendung zum Problem nicht mehr da ist, ist Philipp nun am Ende seiner Sitzung angekommen.

Zum Abschluss kann er je nach Gefühl nochmal einen kompletten Klopfdurchgang nur mit Ton durchführen. Es ist immer positiv und hilfreich, sich nach der Behandlung noch die nötige Zeit für sich selbst zu nehmen, um die Wirkung zu vertiefen.



Die Autorinnen

Alba Theresa Kossytorz

Ausbildung zur Klinghardt-Therapeutin in Angewandter Neurobiologie am INK-Institut

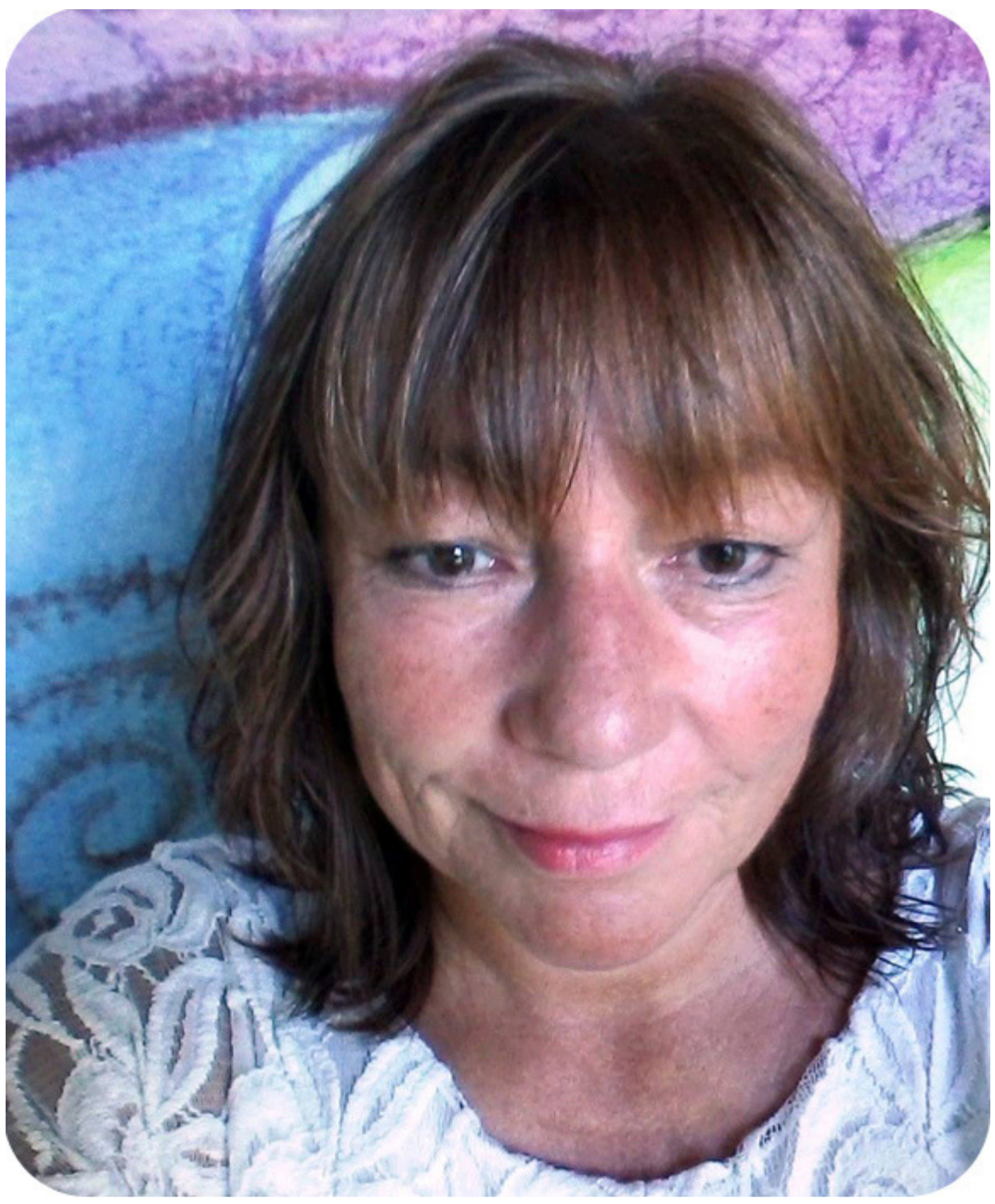
Studium der Psychologie

Heilpraktikerin für Psychotherapie in Ausbildung

Zertifizierte Gesundheitsberaterin der Deutschen Heilpraktikerschule®

Certified Nia White Belt Teacher

Renate van Klev



Mentalfeld-Techniken MFT I und II bei Dr. med. Dietrich Klinghardt

Bewusstseinscoach - Ausbildung zur 5d-Flash Bewusstseinstherapeutin

Kinesiologin - Three in One Concepts, Thought Field Therapy nach Roger Callahan, Touch for Health, Brain Gym

NLP Mastercoach nach Anthony Robbins

Aromapraktikerin bei Eliane Zimmermann & Osmopraktik-Aroma-Zentrum

Rechtliches

Juristischer notwendiger Hinweis

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Dieses Buch informiert nebenbei über die Entdeckung von Selbstheilungsprozessen.

Die hier dargestellten Zusammenhänge zwischen Lebenshaltung und Krankheit bzw. Heilung dienen der Selbsterkenntnis und Erweiterung des Bewusstseins. Sie können jedoch weder eine korrekte medizinische Diagnose noch eine entsprechende Behandlung ersetzen, für die im Bedarfsfall eine qualifizierte Fachperson aufgesucht werden muss.

Autoren und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die durch Nutzung der Buchinhalte und Missachtung dieses Hinweises entstehen sollten.

Vertiefende Einblicke sowie umfassendere Informationen zu weiteren Mentalfeld-Techniken und Therapieformen erhalten Sie in den Büchern von Dr. Dietrich Klinghardt und Amelie Schmeer und auf der Webseite des "Instituts für Neurobiologie nach Dr. Klinghardt" – www.ink.ag

Impressum

Renate van Klev
& Alba Theresa Kossytorz

www.essential-joy.com
www.albakossytorz.de

Covergestaltung und Design: Alba Theresa Kossytorz, Canva.com
Bildnachweis: Renate van Klev, Alba Theresa Kossytorz
Grafiken: Fotolia.com

Quellen der Informationen über die Mentalfeld-Techniken:
"Mentalfeld-Techniken – Ganz praktisch" und "Handbuch der Mentalfeld-Techniken", Dr. Dietrich Klinghardt & Amelie Schmeer

Alle Rechte vorbehalten.