



# EFT-KLOPFTECHNIK

Die Energien wieder fließen lassen

KATHLEEN THIEL  
[www.kat-mentoring.de](http://www.kat-mentoring.de)





# EFT - KLOPFTECHNIK

EFT - Emotional Freedom Technique

Die Klopftechnik ist eine einfache und effektive Methode, um emotionale und körperliche Belastungen zu reduzieren. Sie hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Durch sanftes Klopfen bestimmter Energiepunkte werden Meridiane geöffnet, wodurch sich sowohl Anspannungen und Stress als auch andere negative Gefühle lösen können. Der Energiefluss im Körper wird angeregt, der Parasympathikus wird aktiviert und damit das Nervensystem beruhigt.

Das Klopfen wird gleichzeitig mit der Aussprache der Angst und anschließend mit positiver Affirmation begleitet.

Es werden zwischen 6 und 12 Meridianpunkte mit Zeige- und Mittelfinger sanft geklopft. Dabei wird jeder Punkt 5-7 mal geklopft.

Mindestens 3 Runden solltest du absolvieren, um deine Gedanken positiv zu wandeln.

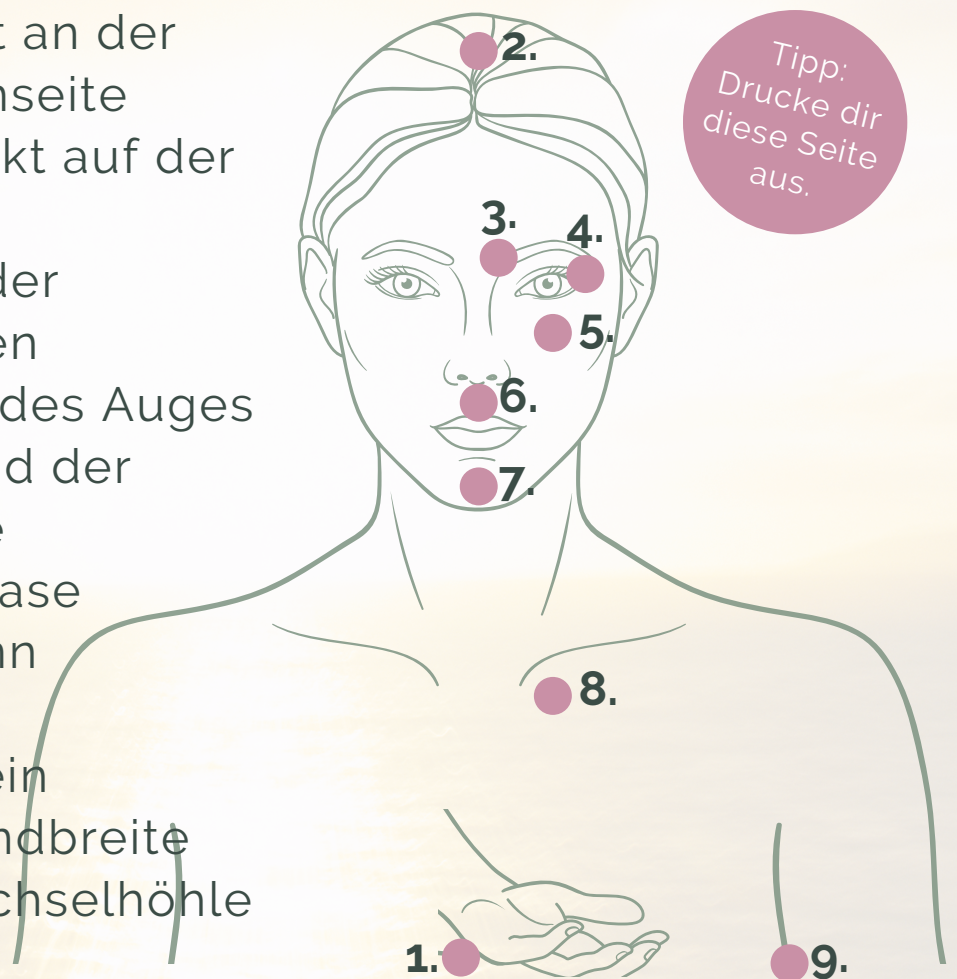




# DIE KLOPFUNKTE

## Die Reihenfolge der Klopftechnik

1. Karatepunkt an der Handaussenseite
2. Scheitelpunkt auf der Kopfmittle
3. Innenseite der Augenbrauen
4. Außenseite des Auges
5. Unterer Rand der Augenhöhle
6. Unter der Nase
7. Auf dem Kinn
8. Unter dem Schlüsselbein
9. Ca. eine Handbreite unter der Achselhöhle



Tipp:  
Drucke dir  
diese Seite  
aus.

# VORBEREITUNG

Es geht um deine Angst.

Welche Angst willst du lösen? Bilde einen Satz zu dieser Angst und schreibe ihn entweder auf oder sprich ihn laut aus.

Nimm jetzt deine Angst wahr und lokalisier sie, wo im Körper du diese Angst spürst. Vielleicht im Magen oder unter den Achseln? Oder du spürst sie als Hitzewallungen oder Hautjucken.

Fühle erneut in dich hinein und bewerte die Intensität deiner Angst und die dadurch auftretende körperliche Reaktion auf einer Skala von 1-10. Wie ausgeprägt ist diese Angst jetzt gerade für dich?

**1** bedeutet weniger, **10** dagegen sehr stark ausgeprägt. Schreibe die Ziffer auf oder hefte sie dir gedanklich an.

Bitte beachte, dass es fast unmöglich ist, sofort von der Angst in die Entspannung überzugehen. Die Klopftechnik unterstützt einen natürlichen Prozess. Beobachte, welche unangenehmen Gedanken und Gefühle du während des Klopfens ins Positive wandeln kannst.



# STARTE MIT DER ERSTEN KLOPFRUNDE

Während der ersten Klopfrunde sagst du dir deine Angst laut vor:

**„Auch wenn ich Angst davor habe** (setze hier deine Angst ein), **liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“**

Atme 3 mal tief durch die Nase ein und durch den geöffneten Mund wieder aus.

Beginne mit dem Karatepunkt, der sich an der Handaußenseite befindet, ca. 2 Finger breit unter dem kleinen Finger. Klopfe hier sanft 5-7 mal und sprich deine Angst laut aus.

Verfahre so der Reihenfolge nach, wie auf Seite 3 aufgeführt, mit den anderen Energiepunkten. Der letzte Punkt, 9., befindet unter der Achselhöhle.

Nach der ersten Runde halte kurz inne, atme tief ein und aus. Spüre nocheinmal in dich hinein. Wie stark ist jetzt deine Angst? Notiere dir die Zahl deiner Skala, die du jetzt empfindest.



# FOLGE MIT KLOPFRUNDE NR. ZWEI

Auch bei der zweiten Klopfrunde sprichst du deine Angst laut aus. Du kannst dem Satz über deine Angst auch Symptome oder Gefühle hinzufügen.

Beispiel:

„Auch wenn mich/mir (die Angst) stark einschränkt/ meine Kehle zugeschnürt ist/ sehr unsicher in meinen Handlungen fühle/ meine Gedanken immer negativer werden/ ich mir das worst-case-Szenario dazu ausmale/etc., liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Verfahre in der 2. Runde genau wie in der ersten. Ziel ist es jetzt, die Zahl auf deiner Skala weiter nach unten zu bringen.

Fühle nach der Klopfrunde in dich hinein und prüfe, wie stark deine Angst jetzt noch ist. Notiere dir die Zahl erneut.

Sollte die Zahl noch über 4 sein, wiederhole die Runde zwei solange, bis du bei einer 4 bist.



# SCHLIESSE AB MIT DER FINALEN RUNDE

Du beginnst wieder beim Karatepunkt und sprichst während des Klopfens ein letztes Mal laut deine Angst aus.

Ab dem 2. Energiepunkt (Kopfmitte) formulierst du während des Klopfens laut positive Affirmationen und wandelst so bewusst deine Gedanken. Du kannst bei jedem Punkt entweder den gleichen Satz sprechen oder wählst jeweils einen anderen.

Beispiele für positive Affirmationen:

- Ich bin geschützt und sicher!
- Ich bin geliebt!
- Ich bin gut genug!
- Ich meistere jede Herausforderung!
- Ich nutze meine Stärken bestmöglich für mich!
- Ich bin ganz ruhig und entspannt!

Sobald du fertig bist entsteht in deinem System eine Ruhe und du fühlst dich entspannt. Du spürst den Unterschied zu vorher und findest jetzt einen Weg, mit deiner Angst gut umzugehen.



# DANACH

Nimm dir nach der letzten Runde noch einen Moment Zeit und nutze die hohe energetische Schwingung. Verbinde dich mit schönen Gedanken und Bildern und verdopple so dein Wohlfühl nach der Klopftechnik.

Überlege, was alles für dich möglich ist, wenn du in Liebe, Frieden, Vertrauen und Fülle bist.

Visualisiere diese Gedanken und lasse sie wie einen Film vor deinem inneren Auge ablaufen. Alles ist möglich für dich. Entscheide dich für dich, löse hinderliche Blockaden und lebe selbstbestimmt.

Ich empfehle dir, nach dem Klopfen ausreichend Wasser zu trinken. Das reinigt dein gesamtes System zusätzlich und "putzt" die Energiebahnen.

Du kannst diese wunderbare Klopftechnik zu jeder Zeit und für jedes Thema anwenden.



# REAKTIONEN WÄHREND UND NACH DEM KLOPFEN

Während des Klopfens wird dein körpereigenes Energiesystem aktiviert.

Du kannst plötzlich starke Emotionen in verschiedenen Bereichen deines Körpers spüren. Besonders häufig sind Herzraum, Bauch oder Kopf betroffen. Wundere dich nicht, das ist ein normaler Vorgang während der Übung.

Auch Kribbeln im Körper, Tränen, lachen, räuspern, Gänsehaut oder schwitzen sind normale Reaktionen. Sie bedeuten, dass etwas gelöst wurde und mithilfe von Energie abtransportiert werden kann.



# WILLST DU SELBSTBESTIMMT LEBEN?

Wünschst du dir Unterstützung bei der Auflösung deiner Sorgen und Ängste? Oder bei der positiven Wandlung deiner negativer Glaubenssätze?

Buche dir ein kostenfreies 30-Minuten-Gespräch mit mir und wir besprechen, wie ich dich bestmöglich unterstützen kann.

K.A.T. Mentoring - KONTAKT

Buche dein Gespräch direkt in meinem Kalender.

Ich bin gespannt auf dein Thema und freue mich darauf, dich dabei zu unterstützen, es zu wandeln.

*Kathleen*

KATHLEEN THIEL  
[www.kat-mentoring.de](http://www.kat-mentoring.de)





ANGST LIEGT NIE IN  
DEN DINGEN SELBST,  
SONDERN DARIN, WIE  
MAN SIE BETRACHTET.

Anthony de Mello

KATHLEEN THIEL  
[www.kat-mentoring.de](http://www.kat-mentoring.de)