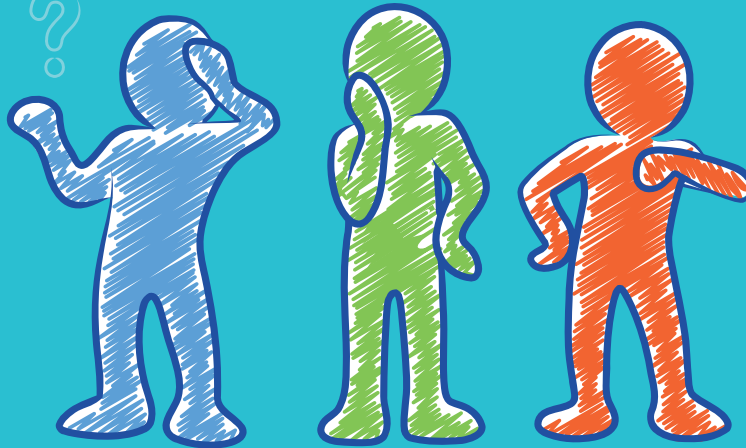


Horst Benesch / Doris Benesch

95 Klopftipps und mehr

Ein KnB-Lesebuch mit hilfreichen
Anregungen zur Anwendung
der Klopfakupressur



benesda..

Horst Benesch / Doris Benesch
95 Klopftipps und mehr

Horst Benesch / Doris Benesch

95 Klopftipps und mehr

Ein KnB-Lesebuch mit hilfreichen Anregungen
zur Anwendung der Klopfakupressur

benesda..

Wichtige Hinweise

Den Empfehlungen und Anregungen in diesem Buch zur (Selbst-)Anwendung der Klopfakupressur liegen natürliche Methoden der Heilung zugrunde. Erfahrungen unterschiedlicher Anwender weltweit belegen Linderungen und Heilungen bei verschiedenen Schweregraden von Erkrankungen und Belastungen. Die Autoren und der Verlag weisen jedoch darauf hin, dass Selbstbehandlungen und Anwendungen in eigener Verantwortung geschehen. Im Zweifelsfall, bei akutem Geschehen oder bei bestehender Erkrankung ist für eine korrekte Diagnose bzw. entsprechende Behandlung stets ein Arzt, Heilpraktiker oder eine andere qualifizierte Fachperson aufzusuchen.

Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten der Autoren oder des Verlages wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.

1. Online-Ausgabe 2023 zum freien Download

Copyright © 2023 benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn)

Umschlag: Sona Zinkl (Waal)

Fotos und Grafiken: Doris Benesch (Nagyörbő), Sona Zinkl (Waal)

Grafik Umschlag vorne von fotolia (#92445096, Urheber: synGGG), bearbeitet von Sona Zinkl (Waal)
www.benesda-verlag.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Es ist erlaubt, das Buch und Teile davon zu kopieren und auszudrucken und an andere – auch in elektronischer Form – weiterzugeben. Dies aber nur unter der Bedingung, dass es und seine Teile in keinsten Weise verändert werden und der folgend angegebene Copyright-Hinweis unverändert auf jeder einzelnen Seite bzw. auf entnommene Teile angeführt wird; © benesda-Verlag, Nagyörbő, <https://www.benesda-verlag.de>.

Inhalt

Einleitung	9
Allgemeines	11
1 Emotionale Freiheit – frei von Emotionen?	11
2 Vollständige Befreiung	12
3 Angst vor Veränderung	14
4 Sich und Klienten nicht überfordern	16
5 Enttäuschungen vorbeugen	18
6 Ein Schritt zurück ist manchmal von Vorteil	19
7 Es kann sich auch verschlechtern	21
8 Aber sie wollen nicht klopfen	24
9 Muss ich daran glauben?	26
10 Nicht nur auflösen, auch wieder auffüllen	27
11 »Wegklopfen«?	30
12 Habe ich etwas falsch gemacht?	32
13 Spontane tiefe Atmung / Gähnen	33
14 Wasser trinken? Kein Verschränken der Beine?	35

15 Alles klopfen?	36
Einwerten des Problems	37
16 Allgemeine Hinweise	37
Das Setup	40
17 Welche Worte soll ich verwenden?	40
18 Intensivierung des Setupsatzes	41
19 Was, wenn ich mich nicht akzeptiere?	41
20 Weglassen des Setups?	42
21 Laut oder nicht?	43
Variationen der Grundtechnik	44
22 Allgemeine Übersicht	44
23 »Erzähltechnik« – nutze die Gelegenheit	46
24 Eine spezielle Übung für fortwährendes Klopfen	47
25 Klopfen in der Öffentlichkeit (Fingerklopfen)	48
Anmerkungen zum Testen	51
26 Einfaches Testen	51
27 Erweitertes Testen	53
28 Auch so können Sie Ergebnisse testen	54
Spezifisch sein	56
29 Nicht spezifisch genug?	56
30 Spezifisch sein in die Tiefe	58

Emotionen.	61	46 Ein Plädoyer für Ausdauer beim Klopfen	81
31 Gesunde Emotionen bleiben	61	47 Darf es einfach sein?	84
32 Starke Emotionen.	62	48 Ein kleiner Mutmacher für »Klopf-	
33 Die Emotion löst sich scheinbar		frustrierte«	85
nicht auf.	63	49 Zwei Klopfberichte zum Thema	
34 Emotional blockiert?	63	»Ausdauer«	87
35 Was, wenn »nichts« da ist?	65	Selbstklopfen	89
Es geht nicht weiter?	67	50 Erinnerung: Das Klopfen kann man	
36 Allgemeines.	67	auch an sich selbst durchführen	89
37 Erste Anregungen.	68	51 ... und es geht auch überall und jederzeit	91
38 Weitere Anregungen	69	52 »Bei mir funktioniert es nicht!«	92
39 Warum aufgeben, wenn es weitergehen		53 Das Selbstklopfen wird vergessen bzw.	
kann?	70	sabotiert	94
40 Es tut sich nichts? – Versuchen Sie sich		54 Noch ein paar Anmerkungen zum Thema	
doch einmal damit!	73	»Selbstklopfen«	98
41 »Mauern« (Abwehr) aufweichen.	75	55 Erneute Erinnerung: Klopfen kann man	
42 Auch das Klopfen ist (noch) keine		(fast) immer	100
Zauberei.	76	56 ... sogar als Alltagsroutine	101
43 Und noch einmal – das körperliche		57 Dieses »Kreuz« mit dem Selbstklopfen –	
Thema kommt wieder	77	weitere Anregungen.	103
44 Geht es wirklich nicht weiter?	78	58 Klopfen als abendliches Ritual – auch	
Thema »Ausdauer«	80	für Erwachsene	106
45 Erwartungen und Enttäuschungen	80	59 Indirektes Selbstklopfen.	106

60	Noch ein paar Klopfsätze für den Einstieg zum Selbstklopfen	108
61	Warum noch warten? – »Gezieltes Aufräumen«	111
	Techniken	115
62	Grundlegendes: Das Klopfen ist ein fließender Prozess.	115
63	Das Klopfen mit Metaphern	117
64	Provokation und Übertreibung	120
65	Die Verwendung von Zeitlupe bei der »Filmtechnik«	121
66	Körpersprache als Aspekt.	122
67	Anregung zum »positiven Klopfen«	124
68	Zellen klopfen	126
69	Stenogramm-Technik – einfaches KnB für jeden	128
70	Unspezifisches Klopfen	129
71	Atme dich frei mit Klopfen!	131
	Klopfen mit Kindern	134
72	Eine wirkungsvolle Grundübung für Kinder	134
73	Lernen mit Kindern	136
74	Klopfen in der Schule	139

	Bestimmte Themen	142
75	Chronische »Erkrankungen«	142
76	Tinnitus	143
77	Kopfschmerz mehr als Kopfschmerz?	147
78	Hausstauballergie – oder ist es etwas ganz anderes?	148
79	Herpes	151
80	KnB und Sehprobleme	153
81	Auch ein Traum ist das Klopfen wert – sogar im Traum	155
82	Klopfen in der Schwangerschaft	157
83	Probleme mit dem Schwanger werden? – Eine gute Chance mit KnB	158
84	Beziehungsklopfen	160
85	Thema »Zähnenknirschen«	163
86	Thema »Zahnspangen«	165
87	Medikamente und KnB	167
88	Thema »Selbstakzeptanz«	169
89	»Ich bin nicht gut genug«	171
90	Wie der »Ochse vor dem Berg?« – Lebensthemen meistern	174
91	Erste Hilfe und Klopfen.	177
92	KnB – ein Allrounder	178

Tiere	179	Anhang.	186
93 Wie bekloppe ich ein Tier?	179	Stichwortverzeichnis	186
94 Auch Tierthemen können komplex sein.	181	Glossar	192
Zu guter Letzt:	184	Über den Autor	194
95 Machen Sie sich ein Geschenk!.	184	Über die Autorin.	195

Einleitung

Die rege Nachfrage nach *95 Klopf Tipps und mehr* mündet nun in die 2. Auflage, in der wir Inhalte aktualisiert und einige Artikel ausgetauscht haben. Auch verwenden wir mittlerweile statt EFT den Begriff KnB (Klopfen nach Benesch), weil wir in den vielen Jahren, in denen wir EFT im deutschsprachigen Raum bekannt gemacht haben, ein Verständnis von Klopfakupressur und eine Herangehensweise an Klopfprozesse entwickelt haben, die mit dem EFT nach Gary Craig nicht mehr kompatibel sind. Auch die Inhalte aus der 1. Auflage gaben bereits unsere eigenen Schöpfungen und Ansätze wieder, so dass jetzt eine entsprechende Zuordnung stattfinden kann.

Sie finden in diesem Buch eine Sammlung von erweiterten Artikeln aus unseren EFT-Newslettern/KnB-Klopf-News der Jahre 2006 bis 2018 sowie neue Texte, die Ihnen Anregungen und Hilfestellung für eine erfolgreiche Anwendung des »Klopfens« geben sollen. Die einzelnen Beiträge sind – für eine bessere Übersicht – in Themenbereichen angeordnet, die von allgemeinen Fragen zur Klopfakupressur über die Behandlung von »elementaren« Bereichen bis hin zu konkreten Klopfthemen reichen, die auch einige Anregungen zum Klopfen mit Kindern und mit Tieren beinhalten.

Mit diesem Buch wollen wir Ihnen ein »handliches« Nachschlagen über klopfrelevante Themen ermöglichen, Ihnen Wege weisen, wie Sie sich im Labyrinth energetischer Störungen, die sich auf vielfältigste Weise darstellen, mit einfachsten Mitteln zurechtfinden können. Hierzu dienen auch die vielen Anmerkungen zu möglichen KlopfEinstiegen und die Darstellung von zahlreichen Beispielen für Klopfsätze, die sicherlich eine wertvolle Hilfe für das »Klopfen« sein werden. Auch sollen die Inhalte dieses Buches dazu führen, dass Sie ein noch tieferes Verständnis über das »Klopfen« und insbesondere über Klopfprozesse entwickeln, um in Selbst- oder Fremdanwendung noch erfolgreicher sein zu können.

Und nicht zuletzt kann Ihnen dieses »Lesebuch« dabei helfen, in Zeiten von Demotivation, Entmutigung, Enttäuschung über das Ausbleiben gewünschter Erfolge – ein zentrales Thema in diesem Buch – neuen Mut zu fassen, doch weiter zu klopfen – auch weil sie vielleicht einen möglichen neuen Ansatz darin gefunden haben oder weil Sie sogar beim Lesen im Buch auf die gar nicht so naheliegende Idee gekommen sind zu klopfen.

Sie werden beim Lesen entdecken können, dass sich einige Inhalte – obgleich in anderen Zusammenhängen und Perspektiven – wiederholen. Dies ist beabsichtigt, um die »elementaren Bausteine« und Prozesse beim Klopfen eindringlicher zu verdeutlichen und sie fester und tiefer in Ihnen zu verankern.

Es versteht sich, dass die Inhalte in diesem Buch die unzähligen Möglichkeiten, Ansätze und Prozesse beim Klopfen nicht vollständig abdecken können – und dies wollen und können wir auch nicht leisten. Dieses Buch soll vielmehr ein grundlegendes Verständnis für dieses »Geschenk Klopfakupressur« schaffen, das so viel Gutes bei so Vielen bewirkt hat und weiter bewirken wird.

Hier noch ein kleiner Tipp: Ergänzen Sie die Inhalte aus diesem Buch doch mit weiteren Anregungen, die Sie im Archiv auf unserer Website in bestehenden und kommenden Klopf-News vorfinden können, indem Sie diese Anregungen zum Beispiel ausdrucken und in das Buch einordnen.

Wir sind uns sicher, dass Ihnen dieses Nachschlage- und Lesebuch hilfreich sein kann bei der Bewältigung Ihrer Probleme oder der Probleme Ihrer Kinder oder Klienten. Und gerne hören wir von Ihnen, von Ihren Fragen und auch Anregungen, die aus Ihrer Klopfpraxis stammen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg

Waal im Juli 2020

Horst und Doris Benesch

Allgemeines

1 Emotionale Freiheit – frei von Emotionen?

Nicht selten begegnen wir der Frage, ob man ALLE »negativen« Emotionen/Gefühle mit Klopfakupressur auflösen kann. Die klare Antwort ist NEIN. Emotionen, Gefühle gehören zu unserem Dasein, sind wichtiger Bestandteil für ein gesundes Leben. Dazu gehören auch Trauer, Schmerz, Wut, Ärger, Niedergeschlagenheit, Gefühl von Energielosigkeit etc. Es macht unser Menschsein aus, Trauer zu empfinden, wenn ein uns nahestehendes Wesen von uns gegangen ist. Es gehört zu einer gesunden Reaktion, Angst vor bestimmten Situationen zu haben, eine gewisse Aufregung vor einem wichtigen Ereignis zu verspüren usw. Wenn diese Emotionen unblockiert durch uns gehen, wir mit ihnen schwingen, ohne dass sie lähmen, ohne dass sie das Leben hindern, machen wir mit diesen Emotionen oft wichtige Erfahrungen, die zum »Reifeprozess« gehören. Auch das Klopfen kann an diesen wesensmäßigen Gefühlen nichts ändern, aber es kann hohe Gefühlsspitzen abflachen und den Durchlauf durch das System beschleunigen.

Anders ist es jedoch bei blockierten, unterdrückten Gefühlen, die in Stagnation im System verharren, die gesunden Schwingungen unterbinden und anhaltende Störungen im Energiesystem hervorrufen, was dann in verschiedenste Wahrnehmungen von Unwohlsein mündet. Hier setzt KnB wirkungsvoll an, denn diese blockierten Energieflüsse lassen sich mit KnB wieder in Gang bringen.

Dabei können wir erkennen, dass zum Beispiel nach Auflösen von Höhenangst die Personen nicht leichtsinnig werden. Sie sind zwar frei von dieser Angst, können die Höhe genießen, besitzen aber weiterhin einen gesunden Respekt vor dem Abgrund.

Emotionale Freiheit bedeutet also nicht, frei von jeglichen »negativen« Emotionen zu sein, sondern Freiheit von verfestigten emotionalen Blockaden. Wenn man einen Stein ins Wasser wirft, bilden sich Wellen, die sich ausbreiten und wieder auflösen – eine kurze Modulation in einen anderen, unruhigeren Zustand, der bald wieder verklingt. Emotionale Freiheit ist mit diesem Bild zu vergleichen.

2 Vollständige Befreiung

Wenn wir mit Klienten ein Problem beklopft haben, geschieht es immer wieder, dass sie auf die Frage »Was ist jetzt?« antworten: »Es ist jetzt gut«, »Es geht jetzt«, »Es geht schon«, »Es ist o.k.« etc. Wenn wir dann weiter nachfragen und auf eine Einwertung des vorhandenen Unwohlseins bestehen, kommt meist noch eine Resteinwertung zum Vorschein, wie zum Beispiel eine Zwei oder Drei (oder vereinzelt sogar höher). Und selbst bei dieser Antwort sind Klienten mit dem Ergebnis zufrieden und würden es dabei belassen. Dies kann verschiedene wichtige Gründe haben, die selbst wieder verborgene Aspekte des Problems, also klopfwürdige Themen der Person sind und mit KnB angegangen werden sollten. Hier ein paar Anregungen:

- Wenn man schon lange an einem Problem leidet, empfindet man eine *teilweise Lösung bereits als ein großes Geschenk*. Hier genügt oftmals der Hinweis, »dass noch mehr erreicht werden kann«, »dass es allemal einen weiteren Versuch wert sein sollte, sich die Chance zu geben, sich noch mehr von diesem Problem frei zu machen«. Oftmals führt dann das Klopfen zu umfassenderer Befreiung oder gar zu vollständiger Lösung. Nicht selten treten beim »Dranbleiben« weitere Themen in Erscheinung, die mit dem ursprünglichen Thema verknüpft sind, was die Chance erhöht, sich noch grundlegender von dem Problem zu verabschieden.

- Oder man will sein »*Glück nicht überstrapazieren*«. Hier zeigt sich eine versteckte mentale Blockierung, die auf ein persönliches Thema verweist, das gesondert geklopft werden sollte: »*Auch wenn ich mein Glück nicht überstrapazieren sollte, da es ja für jeden eine begrenzte Rationierung und Portionierung an Glück gibt und die Existenz so sparsam sein muss bei all diesen vielen Menschen ...*«, »*Auch wenn mir nicht so viel Glück zusteht ...*« etc.
- Zudem spielen auch *externe Informationen* eine beachtenswerte Rolle, denn »die Ärzte haben gesagt, dass es nie ganz weggehen werde, dass man sich damit abfinden müsse, damit zu leben«: »*Auch wenn ich den Ärzten Glauben schenke, die die Fachleute sind und die sich noch nie geirrt haben, die alles über mich wissen, auch darüber, was für mich möglich ist und nicht ...*«
- Diese Bescheidenheit kann auch ein Hinweis darauf sein, dass *Zweifel* vorhanden sind, der Erfolg könnte von Dauer sein. Dann ist es eben besser, nicht zu euphorisch zu sein und lieber etwas »auf die Bremse zu treten«, damit die unausweichlich folgende Enttäuschung nicht zu groß wird: »*Auch wenn ich Angst davor habe, wieder enttäuscht zu werden, wenn ich es ganz loslasse, da es ja sowieso wieder kommt und es gar nicht anders sein kann, so wie es schon so oft geschehen ist ...*«
- Viele können sich *nicht mehr vorstellen, ohne das Problem zu sein*. Teilweise besteht sogar eine Identifikation mit dem Problem. Wenn es nun plötzlich weg sein sollte, ist es so, als ob man einen Freund verlieren würde. Es entstehen möglicherweise auch Gefühle von Leere und/oder Unsicherheit, die Ängste mobilisieren (»Angst vor Veränderung«, siehe Seite 14, Nr. 3): »*Auch wenn ich mir nicht mehr vorstellen kann, wie es ist, davon ganz befreit zu sein, und ich nicht mehr weiß, wie ich ohne diesen Freund leben soll ...*«, »*Auch wenn ich mich einsam fühlen würde, wenn ich dieses Problem nicht mehr hätte, und ich lieber noch etwas davon behalten will ...*«
- Möglicherweise bestehen allgemeinere *blockierende Glaubenssätze*, die eine vollständige Lösung verhindern. In diesem Fall gelangen wir dann zu tieferen Schichten von Selbstsabotage, die sich meist

nicht nur auf dieses Thema beschränken, sondern sich auch in anderen Lebensbereichen zeigen: »Auch wenn ich es nicht verdient habe, dass es mir gut geht ...«, »Auch wenn ich mir nicht erlauben kann, dass es mir besser geht als anderen ...« etc.

Einfache Fragen für diese versteckten Themen sind zum Beispiel: »Was könnten die Gründe sein, warum ich dieses Problem nicht vollständig auflösen kann?« bzw. »Warum ist es nicht gut, dass ich mich von diesem Problem vollständig befreie?«

Wenn Sie sich nicht mit halben Sachen zufriedengeben wollen – und mit KnB können Sie sich ans Ganze wagen –, dann kann erneutes Klopfen und das Beachten solcher Hintergründe oftmals zur vollständigen Befreiung führen.

Resümee: Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden als der vollständigen Freiheit von belastenden Themen und Störungen – KnB ist ein geeignetes Mittel hierfür.

3 Angst vor Veränderung

Ein bedeutender und manchmal scheinbar unüberwindlicher Stolperstein auf dem Weg zur »Emotionalen Freiheit« ist die Angst vor Veränderung, so dass wir lieber im gewohnten Elend bleiben, als uns ins »unbekannte Land« zu wagen. Wir haben ein bestimmtes Bild von uns selbst und der Welt, weil wir als Kind gar nicht anders konnten, als die Definitionen der Erwachsenen über das Leben und die Welt zu übernehmen, und weil wir Schutzmechanismen und innere Wahrheiten entwickelt haben, die nötig waren, um all die für uns »bedrohlichen« Situationen zu meistern, denen wir ausgesetzt gewesen waren. Und jetzt sollen wir alles über den Haufen werfen, sollen das verlassen, was uns treue Helfer in der Not gewesen waren? Sind wir wirklich sicher, wenn wir uns auf unbekanntes Terrain vorwagen? Unweigerlich

entstehen Unsicherheit, Angst, Unwohlsein, denen wir uns jedoch stellen sollten, um entscheidende Fortschritte zu ermöglichen. Es gilt zu erkennen, dass es »fremde« bzw. unzeitgemäße Definitionen sind, die in unserem Gehirn als Programme ablaufen, dass es Schutzmechanismen sind, die damals von Bedeutung gewesen waren, die möglicherweise aber heute überholt sind. Daraus folgt, dass wir einerseits das respektieren, was wir als junge Wesen als Lebensleistung vollbracht haben, aber auch anerkennen, dass das Geleistete zum Teil nun ein entscheidendes Hindernis für den weiteren Lebensweg darstellt.

Erzielen wir also nicht die gewünschten Klopfergebnisse, obwohl wir physische und emotionale Aspekte und mentale Blockierungen beachtet haben, liegt oftmals diese Angst vor dem Neuen, Ungewohnten, die Angst vor dem Loslassen des Gewohnten als tiefer liegende Blockade zugrunde. Es führt kein Weg daran vorbei, sich diesem unangenehmen Thema zu stellen, denn Veränderung wird kaum möglich sein, wenn sich unser System in irgendeiner Weise durch diese Veränderungen bedroht sieht. KnB ist dabei erste Wahl. Hier einige Setupsätze als Klopfanregungen:

- *»Auch wenn ich das Gefühl habe, dass es für mich nicht sicher ist ... loszulassen, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«*
- *»Auch wenn ich diese Angst davor habe, die Kontrolle über mein Leben zu verlieren, wenn ich ... loslasse ...«*
- *»Auch wenn ich besser im ... bleibe, weil es irgendwie zu mir gehört, und mir auch nicht vorstellen kann, frei davon zu sein ...«*
- *»Auch wenn ich nicht von der Sicherheit lassen kann und lieber auf das verzichte, was ich eigentlich möchte ...«*
- *»Auch wenn ich sicherlich meine wichtigen Gründe habe, ... zu behalten ...«*
- *»Auch wenn ich das Problem lieber behalte, damit ich mich sicher fühle, weil ich auch mit diesem Problem ganz gut zurecht komme, ich bin vollkommen o.k. ...«*

– »Auch wenn ich gerne möchte, aber eigentlich nicht möchte, weil ich nur Negatives für mich erwarte, was bei meiner Geschichte auch verständlich ist, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«

Dies sind KlopfEinstiege allgemeiner Art, woraus sich möglicherweise spezifischere Themen ergeben, die mit Klopfen angegangen und damit aufgelöst werden können: »Auch wenn ich vor diesen Veränderungen Angst habe, weil sich dies möglicherweise negativ auswirken könnte, dass nämlich ... (Angst vor Versagen, Angst vor Enttäuschung, Angst, sich selbst nicht mehr zu kennen, Angst vor Ablehnung, Angst, Aufmerksamkeit zu verlieren etc.), akzeptiere ich mich voll und ganz ...«

Dieser spezifischere Ansatz kann dann in die persönliche Leidensgeschichte mit spezifischen Aspekten aus Erlebnissen führen, was eine umfassendere Lösung ermöglicht.

Wird dieser Angst vor Veränderung ausreichend Aufmerksamkeit geschenkt und von verschiedensten Perspektiven beklopft, kann die überraschende Erfahrung gemacht werden, dass sich auch langjährige und hartnäckige Probleme mehr und mehr in Bewegung setzen und tiefgreifende Veränderungen im Leben einsetzen.

4 Sich und Klienten nicht überfordern

Wenn man sich Informationen über die Klopfakupressur einholt oder sich mit der Klopfakupressur eingehender beschäftigt, können bei Hilfesuchenden und Klopfanwendern leicht der Eindruck und die Erwartung entstehen, dass KnB und andere ähnliche Energietechniken immer in kürzester Zeit (innerhalb von Minuten) zu durchgreifenden und anhaltenden positiven Ergebnissen führen. Enttäuschung ist so vorprogrammiert, und es besteht dann auch die Gefahr, dass dieses so wertvolle »Tool KnB« beiseite gelegt wird mit dem Kommentar: »Auch hier sind es nur leere Versprechungen, wirkt ja auch nicht.«

Es ist wichtig, eine defensivere Herangehensweise zu wählen (denn wenn es wirklich immer so einfach wäre, wie es manchmal dargestellt wird, stellt sich doch die Frage, warum für eine Ausbildung in KnB mehr als ein Kurslevel angeboten wird). In diesem Zusammenhang sollte stets unter folgender Prämisse an das Klopfen herangegangen werden: *Untertreibe, was die Klopfakupressur-Wirkung angeht, und übererfülle dann diese niedrigeren Erwartungen.* Warum sich als KnB-Anbieter und -Anwender unnötig unter Druck setzen? Dies erzeugt zudem als Nebenwirkung Störungen im Energiefeld, die einen Heilungsprozess erschweren.

Wir haben uns angewöhnt, unsere Klienten darauf hinzuweisen, dass die Ergebnisse offen sind, wir nicht wissen können, was bei dieser Klopfanwendung herauskommt, ob es nach der Klopfanwendung bereits positive Erfahrungen hinsichtlich des beklopften Themas gibt (oder auch nicht), dass jeder Fall einzigartig ist und nicht auf andere schließen lässt. Vielleicht stellt sich eine rasche und unerwartete Lösung ein, aber es kann auch sein, dass es größerer Ausdauer und Detektivarbeit bedarf, weil es in diesem Falle möglicherweise etwas komplexer sein könnte, da sich versteckte Themen auf verschiedenen Ebenen dahinter befinden. Unser Leitsatz hierbei ist stets: *»Lassen wir uns überraschen!«*

Und die Erfahrung zeigt, dass es in der Tat nicht vorhersagbar ist: So kann ein Problem sich innerhalb einer Anwendung anhaltend auflösen, bei einer anderen Person das gleiche Thema sich wie eine Betonmauer, wie ein zäher Kaugummi erweisen, weil hier viele Aspekte, mentale Blockierungen, Ängste vor Veränderungen (siehe Seite 14, Nr. 3) etc. vorliegen, die erst aufgelöst werden müssen, bevor sich eine grundlegende Besserung einstellen kann.

Sind Anwender und/oder Klient von Beginn an unter dem Druck, »etwas leisten zu müssen«, »schnelle Ergebnisse vorweisen zu müssen«, wird dies den Klopfprozess behindern. Die Person zweifelt noch mehr an sich, fühlt sich noch schlechter, weil sie sich als Versager sehen muss, wenn es zu keinen raschen Ergebnissen kommt, wo es »doch so leicht sein soll«.

Wenn wir in unseren Klopf-News oft auch »einfache« Fälle darstellen, sollen sie nicht suggerieren, dass alles so schnell geht, es soll nur darauf hinweisen, was möglich ist, dass man Vieles selbst machen oder mit fachlicher Hilfe auch bei »unmöglichen Fällen« Positives erreichen kann unter dem Motto »Versuche dich an allem«, aber nur dort, wo du es dir auch zutraust!« Zugleich weisen wir immer wieder auf das Thema Ausdauer hin, weil die Themen oft komplexerer Natur sind (siehe u.a. das Kapitel »Ausdauer« ab Seite 80).

Erlauben wir es uns einfach zu sagen: *»Nicht alles geht schnell, manchmal (und dies nicht selten) braucht es Geduld, Ausdauer, Kreativität und Willen, um den gewünschten Erfolg zu erreichen.«* Weitere Abschnitte in diesem Buch werden dieses Thema vertiefen und verständlicher machen.

5 Enttäuschungen vorbeugen

Nicht selten wird die Erfahrung gemacht, dass sich oftmals rasch unglaubliche Erfolge einstellen, diese aber nicht anhaltend sein müssen, so dass ein großer Absturz von Euphorie in Enttäuschung droht. Um derartigen unnötigen Erfahrungen vorzubeugen und damit Ablehnung gegen das Klopfen zu vermeiden (»Es hilft ja doch nicht, das habe ich mir nur eingebildet, ich habe es ja eigentlich gewusst, dass es nicht funktionieren kann ...«; übrigens Themen zum Klopfen), ist es erforderlich, sich selbst gegenüber und anderen *stets den Hinweis zu geben, dass es sich nach dem erfolgreichen Klopfen immer erst noch erweisen muss, ob die positiven Ergebnisse von Dauer sein werden.* Nehmen Sie Druck aus der ganzen Geschichte, indem Sie zu hohe Erwartungen zurückschrauben durch Sätze, wie: *»Das sind ja bereits erstaunliche Erfolge, das Klopfen spricht wirklich gut an. Lassen wir uns (ich lasse mich) überraschen, wie es sich weiter entwickelt, ob es anhält oder nicht. Wenn nicht, macht dies nichts, denn Sie haben (ich*

habe) ja erfahren, dass sich Ihr (mein) Problem mit dem Klopfen in guter Weise beeinflussen lässt – und dies trotz Ihrer (meiner) berechtigten Zweifel an der Methode. Da muss eben dieses Problem noch mehr beklopft werden, was auch kein Wunder ist, da Sie (ich) es ja schon längere Zeit habe(n). Manchmal ist es auch eine komplexere Angelegenheit, die sich wie ein Puzzle aus mehreren Teilen zusammensetzt, und es wurde eben dann nur ein Teil davon angesprochen. Es wird sich erst noch zeigen müssen, ob das Problem einfacherer oder komplexerer Natur ist. Aber das Wichtigste ist: Sie (ich) habe(n) erfahren, dass Sie (ich) auf Ihr (mein) Problem positiv einwirken können (kann) – und die beste Nachricht ist dabei, dass Sie (ich) es selbst können (kann). Also, selbst wenn es wieder kommt, dann eben unbeirrt weitermachen, denn ein guter Anfang ist in jedem Falle gemacht ...«

Nehmen Sie also bewusst den Erfolgsdruck aus dem Klopfprozess und »bauen Sie Brücken«, indem eine mögliche Komplexität des Problems angesprochen wird. Derlei »Vorarbeit« kann stets an den Beginn der Klopfarbeit in einer Art »Preframing« gestellt und sollten diese unterstützenden Hinweise dann nochmals am Ende der Klopfanwendung wiederholt bzw. je nach Ausgang ergänzt werden.

6 Ein Schritt zurück ist manchmal von Vorteil

Gerade Klopfanfängern – und nicht nur diesen – kann es passieren, dass sie bei Themen, die mit emotionalem Stress einhergehen, zu schnell vorpreschen und damit sich oder das »Klopfgegenüber« (beim Klopfen mit jemand anderem) unnötig belasten, wenn nicht gar überfordern. Es ist wichtig, immer darauf zu achten, ob bereits eine (große) Anspannung vorliegt, wenn lediglich noch allgemein über das Thema gesprochen bzw. es nur gestriffen wird. Bevor man tiefer in Details vordringt, ist es hilfreich, zunächst diese »oberflächlichere« Belastung mit dem Klopfen anzugehen, den Stresslevel dadurch zu senken, was auch

die Bereitschaft (beim Klienten) erhöht, sich tiefer auf das Thema einzulassen. Achten Sie also auf Anzeichen von Anspannung (wie etwa eine verkrampfte Körperhaltung, eine Faust, Schweißperlen auf der Stirn), von Unruhe (mit den Fingern spielen, Beinbewegungen, auf dem Stuhl wackeln ...).

Gehen Sie erst auf diese Erscheinungen ein, bevor Sie mit dem eigentlichen Thema beginnen: *»Auch wenn ich diese Verkrampfung in mir habe, die auch meine Brust enger macht und mich schwerer atmen lässt, wenn ich dieses Thema nur anspreche ...«* Benennen Sie das eigentliche Thema zu diesem Zeitpunkt noch nicht konkret, sondern bleiben Sie in diesem Falle noch allgemein. Erst wenn die Belastung auf eine Zwei und weniger gesunken ist, können Sie spezifischer werden, indem Sie sich den einzelnen Aspekten dieses Themas näher widmen.

Bei einem Kurs wollte ich (Horst) die Arbeit an einem belastenden Erlebnis demonstrieren. Ein Kurs Teilnehmer meldete sich, setzte sich auf den Stuhl vor mir. Auf meine Frage, ob er ein Erlebnis gehabt habe, das ihn irgendwie noch belasten würde, antwortete er mit »Ja« und wollte schon loslegen, davon zu erzählen. Da sein ganzer Körper bereits große Anspannung zeigte, unterbrach ich ihn, bevor er mit seiner Geschichte beginnen konnte. Ich machte ihn auf meine Wahrnehmung aufmerksam, die er mir bestätigte. Um etwas »Luft aus dem Ganzen« zu nehmen, sagte ich zu ihm, dass wir die ganze Geschichte noch gar nicht angehen werden, wir Zeit haben, uns langsam dem Thema ohne Stress zu nähern, und wir erst weitergehen, wenn er sich jeweils ganz sicher fühlen würde (ein wichtiger »Preamble«).

Bei diesen Worten kehrte wieder mehr Leben in ihn zurück, und er lehnte sich dann sichtlich entspannter in seinen Stuhl hinein. Die allgemeine Anspannung war auf eine Zwei gesunken, die wir auf null klopfen: *»Auch wenn ich diese Anspannung in meinem ganzen Körper spüre, weil ich jetzt hier sitze und ein großes Thema in mir trage, auf das ich aber jetzt nicht schaue ...«* Schritt für Schritt näherten wir uns dann dem belastenden Erlebnis, um es schließlich anhand der Bearbeitung von zahlreichen Aspekten direkt anzugehen und weiter aufzulösen.

Erinnern Sie sich immer wieder: KnB ist eine sanfte Methode, gerade auch bei der Auflösung von belastenden (traumatischen) Erlebnissen. Hierbei können Sie jeweils in angemessenen Schritten das Tempo dosieren. Dies zeigte sich auch im dargestellten Fall.

Anmerkung: Dieses Vorgehen sollte gut gelernt und eingeübt werden, um unnötigen emotionalen Stress zu vermeiden, und ist noch nichts für Klopfanfänger, wenngleich sogar das Bearbeiten von stärker belastenden Erlebnissen (»Traumata«) mit Hilfe von KnB in vielen Fällen erstaunlich einfach ist.

7 Es kann sich auch verschlechtern

Ein Klopfergebnis kann auch sein, dass sich die Symptomtik »verschlechtert«. Dies ist für erfahrene Klopfanwender ein gutes Ergebnis, zeigt es doch Bewegung an, die durch das Klopfen entsteht, und weist dies darauf hin, dass ein Thema mit »stärkerer Ladung« an die Oberfläche drängt, ein Hauptaspekt des beklopften Themas, der sich meist als ein emotionaler Aspekt erweist. Klopfen Sie in diesem Falle zunächst allgemein, zum Beispiel: *»Auch wenn ... [hier Thema einsetzen] jetzt sogar stärker wird, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«* Das Klopfen kann dann dazu führen, dass unversehens emotionale Belastung (bei einem körperlichen oder mentalen Thema) in Erscheinung tritt oder sich ein noch stärker wahrnehmbares, spezifischeres Gefühl mit einer bestimmten Erinnerung in den Vordergrund drängt, was dann gezielt beklopft wird. Also diese Bewegung aufgreifen, sie ist ein Hinweis auf eine positive Entwicklung (eine sichere Diagnose eines Arztes oder Heilpraktikers vorausgesetzt).

Wichtig ist, dass vor oder nach dem Klopfen an diese Möglichkeit gedacht bzw. darauf hingewiesen wird (Preframe), um ein Verständnis für Vorgänge zu schaffen und Klopfmotivation aufrecht zu erhalten. Folgend ein Beispiel, das diesen Sachverhalt verdeutlicht:

Eine Level-1-Anwenderin schreibt: »Eine Freundin hatte vor einigen Jahren eine missglückte Hämorrhoidenoperation und seither Beschwerden. Wir haben erst die physischen Erscheinungen beklopft, was zwar zu einer Änderung in der Qualität der körperlichen Wahrnehmung führte, aber dann doch in Stagnation mündete. Dann habe ich gefragt: *›Was würde diese Stelle zu Dir sagen, wenn sie sprechen könnte?‹* Die Antwort darauf war: *›Na, jetzt will ich noch nicht loslassen!‹* Beim Klopfen von *›Ich will noch nicht loslassen ...‹* kam ein neuer Aspekt: *›Angst, was passieren könnte, wenn die Beschwerden losgelassen würden.‹* Nach weiteren Klopfungen ein erneuter Aspekt: *›Angst vor Kontrollverlust‹*, was auch beklopft wurde.

Ich habe gefragt, ob da vielleicht ein Bild auftaucht, vielleicht aus der Kindheit – und siehe da, eine Erinnerung an eine ›Töpfchen-Szene‹ mit ihrer Mutter, einhergehend mit ganz starker emotionaler Belastung (10): *›Ich habe gegenüber meiner Mutter keine Chance gehabt.‹* Das haben wir geklopft, dann sagte sie mir, dass ihr bereits beim Klopfen klar geworden sei, dass das überhaupt nicht stimme, denn als Kind habe ja sie die Kontrolle über das Geschehen gehabt, habe sich gewehrt und das Töpfchen einfach umgeworfen. Die Belastung war dann auf Null.

Wieder zurück zum physischen Schmerz – er war deutlich besser als am Anfang. Ich habe dann noch mit ihr besprochen, dass sie im Alleingang alle damit verbundenen Themen beklopfen sollte: Ärger auf den Operateur, die Freundin, die ihr diesen Operateur empfohlen hat, die Mutlosigkeit, dass eh nichts hilft etc.

Es war ausgemacht, dass sie sich wieder meldet. Nachdem ich zwei Wochen nichts von ihr gehört hatte, habe ich sie angerufen. Sie sagte mir, dass ihre Beschwerden gleich darauf deutlich schlimmer geworden seien und sie sich nicht mehr getraut habe, mit dem Klopfen weiterzumachen – schade. Deshalb hatte sie mich auch nicht angerufen. Offenbar hat sie das Vertrauen in die Methode oder auch in mich verloren.

Frage an Euch: Gehe ich richtig in der Vermutung, dass es passieren kann, dass ein alter Schmerz durch die Arbeit wieder richtig aktiv wird – sozusagen wieder ans Licht des Bewusstseins geholt wird? Hätte ich da etwas anders machen können oder passiert es auch bei Euch, dass ein Rückzieher gemacht wird?«

Antwort: Durch das Klopfen allein auf der körperlichen Ebene kann es geschehen, dass darunter liegende emotionale Anteile geweckt werden, die sich in vermehrtem Unwohlsein auf physischer Ebene bemerkbar machen. Wir sprechen dann von Hauptaspekten (Aspekte mit stärkerer energetischer Ladung, die meist emotionaler Natur sind), die bedeutender Teil des körperlichen Problems sind. So war es nicht verwunderlich, dass der Klopfprozess auf körperlicher Ebene ins Stocken geriet und du auf die emotionale Ebene gewechselt bist. Möglicherweise bist du für sie zu schnell vorgegangen, da Kontrolle bei ihr ein Thema ist, das noch viel mehr durchgearbeitet werden müsste, bevor du zum »Loslassen« kommen kannst. Zumal da ja noch unverarbeitete Themen von der Operation und deren ärgerliches Ergebnis sowie Erlebnisse mit der Mutter gegeben sind, die lediglich angekratzt worden sind. Da kann sie sicherlich noch nicht loslassen. In jedem Falle ist Bewegung geschehen, denn sonst wäre es nicht »schlimmer« geworden.

Es ist immer gut, bei den ersten positiven Ergebnissen zu verweilen, es der Person bewusst zu machen, dass sich da etwas verändert hat – vielleicht durch das Klopfen. Und wichtig ist es dann zu fragen, *ob diese Veränderung auch o.k. ist*, ob sie angenommen werden kann oder ob es Widerstände dazu gibt bzw. geben könnte. Gerade bei Personen, die Kontrolle brauchen, immer Raum und Zeit geben, damit sie den Prozess im Griff haben können.

Wir wissen nicht, ob du ein »Preframe« für die Freundin gemacht hast, ein Preframe für das, was auf sie zukommen kann, gerade weil du weißt, dass du nur Themen ankratzen konntest, die aber jetzt noch nachschwingen und Verstecktes anstoßen können, die sich in einer möglichen »Verschlechterung« zu erkennen geben. D.h. es ist wichtig, auch darauf hinzuweisen (vor allem am Ende einer Klopfanwendung),

dass möglicherweise Symptome durchaus noch stärker zum Vorschein kommen können und dass dies ein gutes Zeichen ist, weil man eben näher an der eigenen Wahrheit ist, aber man noch nicht direkten Eingang dazu hat. Wenn dann Symptome im Nachgang tatsächlich stärker werden sollten, ist die Person bereits darauf vorbereitet und kann Verständnis statt Sorge und Angst entwickeln und entsprechend – wenn sie darauf als mögliches akutes Geschehen vorbereitet ist – mit Klopfen reagieren. Und gerade bei einer Person mit Kontrollthema kann Unvorhergesehenes selbst positiver Art als etwas Bedrohliches erlebt werden. Bei einem guten Preframe kann sie diese »negativen« Klopfsergebnisse als ein positives Ergebnis abbuchen, nämlich, dass sich wichtige Bewegung einstellt, die bedeutende Informationen für ein anhaltendes Auflösen der körperlichen wie auch von alten emotionalen Themen beinhaltet. Das aber braucht Zeit, um letztendlich anhaltend befreit zu sein. Also lieber langsamer vorangehen und VIIIEEL erklärend vorbereiten, was alles eintreten könnte.

8 Aber sie wollen nicht klopfen

Es ist immer wieder erstaunlich (und wiederum doch nicht), dass trotz Klopferfolgen das Klopfen nicht weiter verfolgt und eingestellt wird. So hatten wir vor kurzem wieder einen Fall, bei dem eine Frau mittleren Alters ein schmerzhaftes Knie (mit der Diagnose Arthrose und der Aussicht auf eine Operation) beklopft hatte. Nach nur wenigen Klopfdurchgängen versuchte sie vergebens anhand von verschiedensten Bewegungen und Belastungen und mit ungläubigen Blicken, den Schmerz wieder zu erzeugen. Sie zeigte verständlicherweise Zweifel, dass dies überhaupt sein könne, was wir auch beklopften. Und wir wiesen sie darauf hin, dass gerade diese Zweifel ein ernstzunehmender Klopfaspekt sei, der weiterer Bearbeitung bedürfe, und dass wir nicht wissen könnten, ob dieser Erfolg anhaltender Natur ist, weil sich dieses

Schmerzthema auch aus mehreren und noch verborgenen Aspekten zusammensetzen kann, die dann noch gefunden und beklopft werden müssen. Aber sie habe ja erfahren, dass sie etwas in positiver Weise verändern und sie bei neuerlichem akuten Auftreten diesen Schmerz weiter beklopfen könne (Preframe).

Als wir sie am Abend noch einmal trafen, erhielten wir die Mitteilung, dass sie schmerzfrei geblieben sei. An darauffolgenden Abenden hieß es dann, dass sich die Schmerzen wieder zeigten – sie erschien aber nicht mehr zum Klopfen, obwohl es für sie kostenlos war. Dies ist kein Einzelfall, sondern Erfahrung in unserer Praxis und in den Praxen anderer Klopfanwender. Aber dafür gibt es durchaus nachvollziehbare Gründe, wie zum Beispiel:

- Diese plötzliche Veränderung oder Aussicht auf tatsächliche Befreiung von oft jahrzehntelangem Leiden bringt das mit dem Leiden erreichte Gleichgewicht und auch das erlernte Weltbild in Gefahr (siehe auch »Angst vor Veränderung«, Seite 14, Nr. 3). Das System reagiert mit Abwehrtendenzen: *»So einfach kann es nicht sein«, »So schnell geht es nicht, da lüge ich mir nur in die Tasche und werde wieder enttäuscht, wenn ich da irgendeine Hoffnung oder Erwartung habe«, »Das kommt sowieso wieder, denn ich habe es ja immer wieder erfahren, dass alles nichts gefruchtet hat«, »Es ist wieder da, ich habe es ja gewusst, auch das Klopfen hilft nichts, wie alles andere, das ich versucht habe«, »Dieses Klopfen ist doch lächerlich – an sich klopfen und daherreden, so ein Blödsinn, da mache ich mich nur lächerlich ...«*
- Und nicht zuletzt: Man hat sich an des Leben mit diesen Einschränkungen und auch an die Vorteile (Rücksichtnahme, Beachtung etc. = sekundärer Krankheitsgewinn) gewöhnt: *»Was kommt dann, wenn ich es nicht mehr habe? Kann ich da noch bestehen? Ist da überhaupt noch jemand für mich da?«*

All dieses und anderes wären wichtige Klopfthemen, wenn man »am Ball bleiben«, also weiterhin klopfen würde. Und Erfolge werden sich einstellen, wenn man diesen Mut zur Veränderung hat und die nötige Ausdauer zeigt.

9 Muss ich daran glauben?

Wer genügend praktische Erfahrung im Klopfen mit anderen Menschen hat, weiß, dass die weitaus meisten Erfolge in der Anwendung des Klopfens sicherlich nichts mit einem Placeboeffekt zu tun haben können. Viel eher begegnen die Klopfanwender leichter bis heftigerer, gesunder Skepsis, wenn nicht sogar Ablehnung angesichts dieser sonderbar anmutenden Methode, die nichts weiter anzubieten hat, als bestimmte Körperpunkte zu beklopfen und ein paar »mentale Spielchen« zu machen. Und nicht selten wehren sich die Klopfbearbeiteten sogar gegen die positiven Klopfergebnisse oder verneinen sie zunächst, weil sie völlig von den Verbesserungen überrascht werden bzw. davor erschrecken und gar nicht so schnell ihr Problem oder Wehwehchen loshaben wollten. Kaum ein Neuling erwartet wirklich diese raschen Auflösungen. Selbst Klopfervertraute und Klopferprofis begegnen weiterhin diesem Unglauben, wenn sie es mit einem »wirklich schwierigen Thema« zu tun haben. Dies ist durchaus verständlich, gehen die Klopfergebnisse und der Ablauf beim Klopfen doch gegen alle »Vernunft«, gegen alle bisherigen Erfahrungen, dass alles kompliziert sein muss, es seine Zeit braucht etc. Und dennoch – die Erfolge stellen sich trotz aller unleugbaren Abwehr und Skepsis ein.

Um den Prozess für alle Beteiligten leichter und effektiver zu machen, sollten Klopfanbieter bzw. Klopfanwender u.a. Folgendes beachten:

- Bereiten Sie Ihr Gegenüber auf die *Ungewöhnlichkeit und Einfachheit des Verfahrens* vor. Erwähnen Sie auch, dass Zweifel durchaus üblich sind und dass es angesprochen werden sollte, sobald Derartiges auftaucht. Dieses »Preframen« hilft, den Mitmenschen darauf vorzubereiten, dass er etwas Ungewohntem begegnet, so dass er sich auch verstanden fühlen kann.
- Bei Hinweisen auf *Skepsis* diese ansprechen, benennen und beklopfen, zum Beispiel: »*Auch wenn ich diese verständlichen Zweifel habe, denn es kann ja gar nicht funktionieren, so einfach kann es nicht*

sein, das widerspricht all meinen Erfahrungen, ich akzeptiere mich voll und ganz, aber vielleicht weiß ich doch noch nicht alles und darf noch lernen, dass möglicherweise mehr möglich ist, als ich bislang gedacht habe. Ich muss ja nicht daran glauben und kann es einfach für mich offen lassen, was passiert.«

- Wenn der Klopfprozess stagniert, können u.a. *Glaubensmuster* (mentale Blockierungen) im Hintergrund wirken, die auch mit den angesprochenen Zweifeln zu tun haben können.
- Selbst wenn Klopfertfolge gegeben sind, ist folgendes *verstecktes Denken* gar nicht so selten, das den Erfolg wieder gefährden kann: *»Es kommt ja sowieso wieder ... es kann nur ein Zufall gewesen sein, aber es kommt eh wieder ... und anhaltend frei davon zu sein, das kann nicht sein ...«* Auch dies sollte anerkannt und gesondert beklopft werden.

Es geht nicht darum, an die KnB-Klopfakupressur zu glauben, sich mit positivem Denken Gewalt anzutun, sondern es gilt, auftretende verständliche Zweifel sich bewusst zu machen, anzuschauen und, wenn möglich, mit dem Klopfen abzuschwächen. Aber man darf sie auch behalten. Und dennoch: Die positiven Ergebnisse treten immer wieder auf.

10 Nicht nur auflösen, auch wieder auffüllen

Das Schöne an KnB ist, dass sich mit dieser Methode selbst Probleme immer wieder überraschend rasch auflösen lassen, an denen Personen bereits seit Jahren leiden und mit denen sich diese Menschen bereits irgendwie abgefunden haben, damit leben zu müssen, weil es einfach keine Hilfe gab. Die Reaktionen der Betroffenen geben Zeugnis davon – von Tränen der Freude bis zu erstaunter Ungläubigkeit, ja sogar Weigerung, die Resultate anzuerkennen. Wir sollten gerade diese letzteren Reaktionen zum Anlass für

eine kritische Reflexion nehmen und dieses zum Klopffthema machen. Es ist nicht verwunderlich, dass sich innere Widerstände regen (siehe u.a. Seite 14, Nr. 3, Seite 24, Nr. 8, Seite 26, Nr. 9),

- hat man doch sehr *viel Energie, Zeit, Geld, Leid* etc. in dieses Problem investiert,
- hat das »Leiden« oftmals *das Leben mitbestimmt*, da das Problem Teil des Lebens geworden ist und sich Tagesabläufe und soziale Bedingungen damit verbinden,
- ist das Problem gar zu einem »Freund« geworden und besteht eine gewisse Identifikation damit,
- haben sich im Verlauf des Lebens viele *Glaubenssätze* (mentale Blockierungen) über das Problem gebildet (»Ich muss damit leben«, »Es gibt keine Hilfe«, »Die Ärzte sagen, dass ... und Ärzte haben immer Recht« etc.),
- bestehen berechnete Ängste, dass man wieder enttäuscht werden könnte, würde man dieses Ergebnis freudig annehmen, »weil es ja gar nicht möglich ist«.

So ist es nicht immer so, dass ungeteilte Freude auftaucht, sondern sich sogar Erschrecken, verzweifelte »Rettungsversuche« zeigen, die beachtet werden sollten. Es besteht durchaus die Möglichkeit, dass ein Gefühl der »Leere«, des Verlustes, der Angst entsteht, ohne dieses Problem zu sein, so dass der Klient die positiven Ergebnisse leugnet, weiteren Fortschritt blockiert oder gar nicht mehr erscheint, um seine »innere Homöostase« aufrechtzuerhalten.

- Es ist also wichtig, *Signale zu beachten*, die darauf hinweisen, dass das Problem eine wichtige Funktion erfüllt, und in diesem Falle langsamer vorzugehen (die obigen Themen aufgreifen) und die Person mehr in diese »neue Freiheit« einzuführen. Hilfreich ist es dabei, die Person darauf anzusprechen, ob sie sich vorstellen kann, frei davon zu sein: »Können Sie sich vorstellen, davon frei zu sein?«, »Wie könnte das Leben ohne dieses Problem aussehen?« Mit den auftretenden Widerständen (mentale Blockierung) und Vorstellungen (auch positiver Art) mit KnB arbeiten. Gerade mit diesen ersten Vorstellungen, frei davon sein zu können, gewöhnen wir die Person an eine neue Situation.

- Als allgemeine Routine wäre empfehlenswert, stets *kritisch nachzufragen*, wenn etwas aufgelöst ist: *»Wie fühlt es sich an, dass es jetzt weg ist? Ist es o.k., dass es jetzt weg ist? Darf es so bleiben? Oder gibt es da noch etwas, das einen Widerspruch dagegen hat?«* Positive Gefühle dann mittels *»positivem Klopfen«* besser verankern (zum Beispiel mit: *»Dieses gute Gefühl von Leichtigkeit, das mich tief atmen lässt ...«*), unklare Gefühle, Zögern, Zweifel wieder zum Klopfthema machen, bis es sich gut anfühlt und die Lösung angenommen werden kann. Bleiben hartnäckige Blockierungen, hilft oft auch der beruhigende Hinweis: *»Ich muss es ja nicht gleich ganz und total annehmen, ich kann auch in Schritten vorgehen, so dass ich mich dabei wohlfühle. Es ist wichtig, dass ich erkenne, es ist doch möglich, und ich kann entscheiden, wie weit ich gehen will. Und ich darf das Problem sogar behalten, denn es ist mein Leben.«*
- Nimmt die Person die Lösung an, sollte diese *»Lücke«* mit etwas anderem gefüllt werden. Entstand aus dem Klopfprozess eine positive Wahrnehmung, sollte dieses neben dem *»positiven Klopfen«* (siehe vorheriger Absatz) auch mit folgender Frage vertieft werden: *»Wäre dies etwas für Ihr Leben?«, »Wie könnte Ihr Leben damit aussehen?«*
- Wird festgestellt, dass das ursprüngliche *Thema* *»lediglich«* frei geworden ist, kann mit folgenden Fragen der Klopferfolg noch verfestigt werden: *»Was kann an die Stelle treten, wo das Problems zuvor war? Wie könnte der freie Raum, der entstanden ist, aufgefüllt werden?«*

Diese Maßnahmen erzielen den Effekt, dass sich die Person nicht bedroht, sondern beachtet fühlt und sich dem Prozess vertrauensvoller hingeben kann. Der Mensch ist ein *»Gewohnheitstier«*, die Probleme haben auch eine positive Funktion (sonst wären sie nicht da). Über diese Tatsache hinwegzugehen, weil die Orientierung auf ein bestimmtes Ergebnis zielt und das Ego schnelle Ergebnisse braucht, führt letztendlich dazu, dass erwünschte Resultate erschwert werden, der Prozess zäher wird, die betroffenen Personen sich abwenden. Und das muss nicht sein.

11 »Wegklopfen«?

Unter Klopfakupressur-Anwendern ist das Wort »wegklopfen« gar nicht so selten. Wir möchten hierzu einige Anmerkungen geben, weil wir diese Bezeichnung aus bestimmten Gründen selbst nicht verwenden und kritisch sehen:

Wer kennt nicht diese inneren Kämpfe mit sich und gegen sich selbst, aus denen es scheinbar kein Entinnen gibt. Dies ist kein Wunder, denn immer wieder liegt eine Erfahrung in jungen Jahren zugrunde, dass es irgendwie nicht in Ordnung ist, so wie man ist. Die Folge sind Selbstzweifel, Selbstablehnung, Selbstverurteilung: »*Ich bin ungenügend, mangelhaft*«, »*Ich bin schlecht, ich bin verkehrt*«, »*Ich genüge nicht*«, »*Ich schaffe es eh nicht*«, »*Was auch immer ich mache, es reicht nicht*«, »*Mich liebt eh keiner ...*« – diese Aufzählung könnte endlos fortgeführt werden. Wie kann dieser Kampf jemals erfolgreich zu Ende geführt werden?

Nicht umsonst steht am Anfang des Klopfens der Satzsatz »*Auch wenn ich ... habe, **ich akzeptiere mich voll und ganz.***« Diese Einleitung macht Sinn, denn mit diesen Worten – selbst wenn wir diese nicht glauben sollten – geben wir die Information in unser System, dass wir trotz aller Unzulänglichkeiten, Probleme, Widrigkeiten möglicherweise irgendwie doch nicht so verkehrt sind.

Dieser kleine Kunstgriff im Setup mit dem »Annehmen, was ist, trotz allem, was war und ist« ist ein nicht zu unterschätzender Bestandteil in der Klopfakupressur und überhaupt in erfolgreicher Therapie. Dies verlangt auf Seiten eines Klopfanwenders eine Haltung, die den Klienten bzw. die eigene Person nicht verändern will, sondern ihn/sie in seiner/ihrer Lebensgeschichte und seinen/ihren aktuellen Haltungen akzeptiert und die gegebenen Themen als positive Lebensleistung zur Bewältigung von früheren Lebenssituationen würdigt. Jede(r) ist dort, wo sie(er) nur sein kann, und nicht woanders, denn dann wäre sie(er) ja woanders. Es war immer das Beste, was möglich war, sonst wäre es nicht so, wie es jetzt ist.

Eigentlich könnten Sie ja also auch so bleiben, wie Sie gerade sind, wollen aber doch weitergehen, indem Sie klopfen – aber eben nicht aus einer Haltung von Ablehnung dessen, was ist, sondern mit Respekt vor dem, was aus Ihnen als bestmögliches Ergebnis aufgrund Ihrer individuellen Geschichten geworden ist. Warum dort bleiben, wo Sie jetzt sind, wenn Sie weiter voranschreiten und das Alte hinter sich lassen können?

Durch diesen Selbstakzeptanz-Teil im Setupsatz (ein selbstsuggestiver Teil), der in der Klopfpraxis teils ungläubig wiedergegeben wird, wird die fördernde Voraussetzung geschaffen, dass eine Veränderung möglich wird, weil dieses Sich-selbst-ablehnen, dieses Gegen-sich-kämpfen für einen gewissen Moment in den Hintergrund gerückt wird. Das System öffnet sich dabei für die Heilung, für gewünschte Veränderungen.

Wenn von »wegklopfen« gesprochen wird, geht diese positive Haltung verloren und setzt sich dieser Kampf gegen sich selbst fort, als ob das bislang Erreichte etwas Schlechtes, Ablehnenswertes, Unnötiges wäre, das »weggemacht« werden müsste. Es wird dieser Lebensleistung nicht gerecht, hat nichts mehr mit dem »Annehmen, was ist« zu tun und erschwert in unnötiger Weise auch die Erfolge im Klopfprozess, denn es schwingt diese Information des »sich Bekämpfens und Ablehnens« auch im Klopfen noch weiter mit.

Warum sollen wir es uns unnötig schwerer machen, wenn es nur einer kleinen Veränderung bedarf, um einen Heilerfolg zu unterstützen? Es ist nicht nötig, dass wir an uns glauben, wenn wir KnB anwenden, wir dürfen auch verständlicherweise zweifeln (was ein mentaler Aspekt ist, der beklopft werden sollte). Aber wir sollten darauf achten, welchen Rahmen wir für das Klopfen setzen. Reden wir doch in neutraler (aber nicht in affirmativ positiver!) Weise von »*Informationen in uns verändern, in uns transformieren, lösen*« oder schlichtweg »*das Thema beklopfen*«. Dies setzt nicht unter Druck und lässt uns *weitergehen* auf Basis dessen, was ist.

Wir haben diesen Respekt uns selbst gegenüber verdient, und unsere Klienten haben diesen Respekt ebenso verdient. Indem wir uns und anderen derart begegnen, wird dies nicht nur positive Auswirkungen auf das Klopfen selbst haben, sondern sich auch unabhängig davon heilend auf das System auswirken.

Auch Worte haben großen Einfluss auf das Geschehen im System, auf die Struktur des Systems – es ist Information. Gerade weil wir Energietechniken anwenden, ist es wichtig, welchen Informationsinput wir in unser System geben, denn unsere Schwingungsmuster, unser Befinden hängen entscheidend davon ab.

12 Habe ich etwas falsch gemacht?

Das Gute an KnB ist, dass Sie nichts falsch machen können. Das Schlimmste, das Ihnen passieren kann, ist, dass sich die gewünschten Verbesserungen nicht einstellen wollen. Aber das hat seine bestimmten Gründe (siehe vor allem die Kapitel über »Spezifisch sein« ab Seite 56, »Es geht nicht weiter« ab Seite 67 und »Ausdauer« ab Seite 80). Wir zählen hier einige Unsicherheiten auf, die uns über Fragen immer wieder begegnen:

- *Was, wenn ich einen Punkt vergesse?* Wenn Sie einen vergessen oder auslassen, macht dies gar nichts. Bei der Klopfakupressur kommt es nicht darauf an, dass Sie bestimmte Punkte stimulieren müssen. *Hauptsache, Sie beklopfen irgendwie Akupunkturpunkte* (es können auch Chakrenpunkte sein), *wenn Sie irgendwelche Störungen verspüren bzw. wahrnehmen.*
- *Was ist, wenn ich die Klopfpunkte nicht genau treffe?* Das macht auch nichts. Durch das Klopfen auf die Körperoberfläche nahe der Punkte werden die Punkte selbst durch die Vibration des Gewebes stimuliert. Und wenn sie statt einem Finger zwei oder vier Finger zum Klopfen hernehmen, besteht eine

größere Chance, dass Sie die Klopfpunkte auch direkt »treffen«. Zu guter Letzt machen Sie ja mehrere Klopfunden, so dass im Verlaufe des Klopfens sicherlich immer genügend Punkte erreicht werden.

- *Ich weiß nicht, wie ich die Sätze formulieren soll.* Entspannen Sie auch hier, es ist kein Perfektionismus verlangt, sondern lediglich, dass Sie Ihre Wahrnehmung der Störung mit ganz eigenen Worten beschreiben (siehe hierzu u.a. Seite 40, Nr. 17, die zahlreichen Satzanregungen in diesem Buch sowie das Kapitel »Spezifisch sein« ab Seite 56).
- *Was, wenn mein Problem durch das Klopfen schlimmer wird?* Das ist durchaus ein positives Ergebnis, wie Sie der Anregung Nr. 7 ab Seite 21 entnehmen können.
- *Nützt es überhaupt etwas, wenn ich nur wenig Zeit für das Klopfen habe?* In jedem Falle lohnt es sich immer, auch nur wenige Minuten zu klopfen. Vor allem in Akutsituationen (körperliche Störung, emotionale Belastung), kann sich in diesen wenigen Minuten bereits viel Positives ereignen. Selbst wenn es sich um ein »störrisches« oder komplexes Thema handelt, können diese paar Minuten, die immer wieder für das Klopfen aufgebracht werden, in der Summe einen bedeutsamen Einfluss auf die Störung haben. Also: *Besser fünf Minuten klopfen als gar nicht!*

Machen Sie sich also keinen Stress, die KnB-Klopfakupressur wirkt auch dann, wenn Sie nicht perfekt sind. Und Sie dürfen mit jeder Klopferfahrung lernen – auch erfahrene »Klopfer« noch.

13 Spontane tiefe Atmung/Gähnen

Es ist immer wieder faszinierend, wenn während des Klopfprozesses (sowohl bei emotionalen wie auch bei körperlichen Themen) ein spontaner tiefer Atemzug auftritt, der oftmals von den Betroffenen selbst bewusst nicht wahrgenommen wird. Dieser spontane tiefe Atemzug ist meist ein untrüglicher Hinweis

darauf, dass sich energetisch etwas gelöst hat. Sie können sogleich die laufende Klopfrunde unterbrechen mit zum Beispiel Fragen, wie: »*Sie haben gerade ganz schön tief geatmet. Haben Sie es bemerkt? Was ist jetzt? Spüren Sie erneut nach!*« Sehr oft heißt es dann überrascht, dass sich etwas positiv verändert oder sich der beklopfte Aspekt sogar gänzlich aufgelöst hat. Sollte noch ein Restthema vorhanden sein, die Einwertung bei gleichem Aspekt also niedriger sein, lassen Sie Folgedurchgänge klopfen (»*Auch wenn ich noch etwas von ... habe ...*« und »*Dieses restliche ...*«). Wird das ursprüngliche Thema irgendwie anders beschrieben, wurde in der Tat der beklopfte Aspekt dieses Themas aufgelöst (Sie hatten also einhundert Prozent Erfolg), und Sie nehmen dann diesen anderen Aspekt gezielt in Ihren Klopffokus. Hat sich trotz tiefen Atemzugs nichts verändert (was auch vorkommen kann), greifen Sie den »alten« Klopfzyklus einfach wieder auf.

Achten Sie also beim Klopfen auf dieses Atemphänomen,

- weil Sie so den Klopfprozess erheblich verkürzen können, da Sie stets »am Ball« bleiben, heißt: den möglichen Veränderungen unmittelbar folgen und so den gesamten Klopfprozess »dichter« machen.
- weil Sie den Bewegungen des Systems folgen und Sie so diese inneren Bewegungen weiter anstoßen, was die Dynamik im Klopfprozess erhöht. Würden Sie trotz dieser inneren Bewegung am alten Klopfzyklus festhalten, würden Sie die mögliche entstandene Bewegung wieder verlangsamen, was den gesamten Prozess dann durchaus zäher gestalten könnte.
- weil Sie dadurch den Klopfenden viel mehr positive Erfahrungen erlauben können, die durch eine körperliche Erfahrung untermauert werden, was weiteren positiven Schub generiert.
- weil Sie dem Klopfenden damit signalisieren, dass Sie mit ihm mitgehen, bei ihm sind und seine Reaktionen wahrnehmen und aufgreifen, was dessen Vertrauen und Gefühl von Sicherheit erhöht.

Es gib immer wieder Fälle, bei denen sich ein Gähnen statt des tiefen Atemzuges zeigt. Auch dies kann darauf hinweisen, dass sich im System etwas energetisch befreit hat.

14 Wasser trinken? Kein Verschränken der Beine?

1) Wasser zu trinken ist sicherlich eine gute Anregung, trinken viele Menschen doch zu wenig, so dass auf diese Weise der Wasserhaushalt aufgefüllt wird. Ist dies jedoch eine notwendige oder gar unerlässliche Maßnahme für einen Klopferfolg?

Wenn wir auf unsere langjährige Erfahrung in der Klopfpraxis schauen: Es geht auch ohne. Es ist nicht von Nachteil, beim Klopfen zu trinken, zumindest geben wir uns Wasser für unseren Körper. Die »Wasserabstinenz« beim Klopfen ist für das Erreichen von positiven Ergebnissen allgemein sicherlich aber auch nicht von Nachteil. Daher: Wer im Denken verhaftet ist, er/sie braucht Wasser für den Klopferfolg, fördert diesen, indem er/sie Wasser trinkt. Wer denkt, er/sie braucht dies dazu nicht, oder wer sich darüber noch keinen Gedanken gemacht hat, verzeichnet den Erfolg ebenso.

2) Es macht vereinzelt die Auffassung die Runde, dass man beide Beine auf den Boden stellen muss, um besser zur Harmonisierung der Enegiekreisläufe durch das Klopfen beizutragen und um »mehr Erfolg« mit dem Klopfen zu haben. Auch dies erweist sich in der Klopfpraxis nicht erfolgreicher als das Klopfen mit verschränkten Beinen.

Auch hier gilt: Statt starren Konzepten zu folgen und auch andere in diese Richtungen zu drängen, ist es viel wichtiger, auf das zu »hören«, was sich für den Einzelnen als richtig anfühlt und erweist – und dies dann auch spontan zu tun: So kann es sein, dass ein(e) Klopfanwender(in) im Verlaufe einer Klopf Sitzung stets die gleiche Beinhaltung beibehält (verschränkt oder beide Füße am Boden) oder sich die Beinhaltung verändert (von einer Verschränkung zu einer anderen, dann wieder zur ersteren, dann beide Füße auf dem Boden ...). Experimentieren Sie selbst damit und vertrauen Sie Ihren eigenen Wahrnehmungen. Emotionale Freiheit bedeutet auch, dem inneren Wissen folgen zu können, das zu ganz individuellen Haltungen führt.

Also: Probieren Sie es selbst aus und erlauben Sie sich, dass Sie aufgrund eigener Erfahrungen zu eigenen Schlüssen kommen dürfen. Und wenn Sie trotz Klopfen nicht weiterkommen, gibt es vielleicht gewichtigere Gründe als »kein Wasser getrunken« oder »eine bestimmte Beinhaltung einnehmen« zu haben (siehe zum Beispiel die Kapitel über »Es geht nicht weiter« ab Seite 67 oder »Ausdauer« ab Seite 80).

15 Alles klopfen?

Wir hören immer wieder: *»Geht das Klopfen auch an ...?«* oder *»Da habe ich gar nicht daran gedacht, dass man das auch klopfen kann«* oder *»Was, das kann man auch klopfen?«*

Wenn Sie sich die zahlreichen Fallbeispiele nur in unseren Klopf-News ansehen, werden Sie bemerken, dass verschiedenste Bereiche beklopft werden: von körperlichen, emotionalen und mentalen Themen bei Erwachsenen und Kindern sowie Babys bis hin zu Problemen bei Tieren, Pflanzen etc.

Das soll nicht heißen, dass das Beklopfen zum Beispiel eines Beinbruchs diesen Bruch zum Verschwinden bringt. Mit dem Klopfen lassen sich aber Schmerzen und der Verlauf der Heilung positiv beeinflussen und nachfolgende rehabilitatorische Maßnahmen verkürzen bzw. sogar ganz vermeiden.

Versuchen Sie sich also an ALLEM (ohne natürlich eine nötige Diagnose und Behandlung bei einem Arzt oder Heilpraktiker oder Therapeuten zu vernachlässigen). Erlauben Sie sich, mit dem Klopfen Erfahrungen zu sammeln und dabei zu entdecken, dass (für Sie) viel mehr möglich ist, Denken Sie aber auch immer zugleich daran, sich nur an solchen Themen zu versuchen, bei denen Sie sich auch sicher fühlen. Um mehr Sicherheit zu erlangen, können Sie sich an eine(n) erfahrene(n) Klopfanwender(in) wenden oder KnB-Kurse besuchen.

Einwerten des Problems

16 Allgemeine Hinweise

Das Einwerten gibt einen Anhaltspunkt für ein subjektives, persönlich wahrgenommenes Unwohlsein, das gerade vorhanden ist.

Dieser vorbereitende Teil des Klopfvorganges verlangt vom Klopfanwender, in sich selbst zu spüren, den Kontakt mit seiner Befindlichkeit, mit der dazugehörigen Energiestörung herzustellen und den Fokus darauf zu richten – und hierfür ist das Einwerten des Problems ein gutes Hilfsmittel. Denn wenn man eine Zahl benennen kann, weist dies doch darauf hin, dass man auch einen gewissen Kontakt zum Problem und somit zur Energiestörung erreicht hat.

Die Einwertung stellt zudem nach den Klopfdurchgängen und während des Klopfens eine gute Orientierung für den Verlauf des Klopfprozesses dar. Sie hilft dem Klienten und dem KnB-Anwender, indem sie Fortschritt bzw. Stagnation deutlich macht. Im letzteren Fall gibt das persönliche Einwerten wichtige Hinweise auf mögliche hindernde Hintergründe bzw. auf die Struktur der Person des Klienten. So kann es sein, dass sich ein Klient zum Beispiel nur eingestehen kann, dass er von einer »Acht« zu einer »Sieben Komma zwei«, dann zu einer »Sechs Komma acht« gelangt. Auf die Nachfrage, wie er denn diese Unterschiede feststellt, können Antworten auftauchen, die Thema für eine weitere KnB-Anwendung sein können und wichtig für eine Auflösung des beklopften Problems sind, wie etwa: »Ich kann keinen Erfolg haben, so schnell darf es nicht gehen«, Ängste, das Problem zu »verlieren«, am Problem festhalten wollen etc. (siehe auch Seite 14, Nr. 3).

Und es ist nicht selten, zu erleben, wie man selbst oder das Gegenüber plötzlich Probleme bekommt, sich einzugestehen, dass sich tatsächlich etwas bewegt hat oder sogar völlig verschwunden ist. Das Benennen einer Zahl ist dann eine innere Leistung der Anerkennung des Gegenwärtigen, die nicht unterschätzt werden sollte.

Das Einwerten ist also keine akademische Angelegenheit, sondern erweist sich durchaus als ein psychologisches Mittel, das uns beim Klopfen hilfreich ist und uns über die Person wichtige Informationen liefert. Des Weiteren entsteht auch ein positives Feedback an das System, wenn die Einwertung gesunken ist, was sich wiederum fördernd auf den weiteren Klopfprozess auswirken kann (»Jetzt habe ich ja schon etwas losgelassen, mein System weiß also, wie das geht, und vielleicht kann da noch mehr geschehen.«).

KnB fördert den Prozess, den Blick in sich selbst zu richten, die eigene Selbstwahrnehmung zu vertiefen und ihr zu vertrauen. Hier spielt das subjektive Einwerten eine ergänzende Rolle. Selbst wenn jemand Probleme mit dem Einwerten hat (weil er/sie es gar nicht gewöhnt ist, Kontakt mit sich selbst aufzunehmen, etwas über sich auszusagen, oder unsicher ist, etwas Falsches zu sagen, was ja wieder Hinweis auf zu beklopfende Themen gibt), können wir sogar sagen: »*Raten Sie einfach, es soll ja nur ein Anhaltspunkt sein.*« (Bei Kindern sollte man je nach Alter auch kreativer sein: So lässt sich durch Ausbreiten der Arme die Belastung anzeigen oder man verwendet körperliches Anzeigen von »zwergenklein – kindergroß – riesengroß« oder Ähnlichem.)

Ist der Anfang erst einmal gemacht, stellt man immer wieder fest, dass die anfänglichen Schwierigkeiten mit der Einwertung der Vergangenheit angehören und es den Personen zunehmend leichter fällt, Einwertungen vorzunehmen – eine beachtenswerte Veränderung.

Man kann das Einwerten aber auch ganz weglassen, wenn es zum Beispiel den eingeleiteten (Klopf-) Prozess stören könnte. So können viele Minuten des Klopfens vergehen und neue Themen dabei abgehandelt werden, ohne dass je eine Einwertung zum Zuge kommt. Erst danach kann man wieder zum Aus-

gangsproblem zurückkehren und nachfragen, wie es jetzt um dieses Thema bestellt ist. Wurde anfangs keine Einwertung vorgenommen, kann nach dem Klopfen gefragt werden: *»Wenn die ursprüngliche Belastung bei 100 Prozent war, wieviel ist jetzt da?«*

Bei der Einwertung geht es also nicht darum, eine »objektive« Zahl zu erhalten, auch ist sie nicht unverzichtbarer Bestandteil für einen Klopferfolg, es geht hier lediglich um persönliche Einschätzungen der Befindlichkeiten, die viel über die Person aussagen und bei der Auflösung eines Problems hilfreich sein können. Es ist eine nützliche Ergänzung, die sogar während des Klopfprozesses gezielt eingesetzt werden kann.

Erinnern Sie sich: Sie klopfen nicht die Stärke einer Belastung, sondern die Störung im Energiesystem, deren subjektive Wahrnehmung angegeben wird.

Das Setup

17 Welche Worte soll ich verwenden?

Bei Klopfanfängern taucht immer wieder die Aussage auf: *»Ich weiß nicht, welche Worte ich im Setup verwenden soll. Das finde ich sehr schwierig«*, als ob es richtige und falsche Satzbildungen geben würde. Dies ist nicht der Fall, und diese Annahme hindert nur daran, den eigenen Wortschöpfungen Vertrauen zu schenken. Es gibt nicht DIE RICHTIGE Wortwahl. Benennen Sie Ihr Problem möglichst spezifisch (siehe ab Seite 56) und setzen Sie dies in Ihren Setupsatz ein: *»Auch wenn ich ... habe (bin, verspüre), ich akzeptiere mich voll und ganz (bin ich o.k., nehme ich mich an, wie ich bin).«*

Mit mehr Praxis und Erfahrung werden Sie zunehmend kreativer. Sie können nichts falsch machen, schlimmstenfalls werden Ergebnisse ausbleiben. Dies ist dann ein Hinweis darauf, das Problem noch genauer anzusehen und den Satz noch problemspezifischer zu gestalten, also versteckte Aspekte aufzustöbern. Es gibt nicht DAS REZEPT und DEN SATZ. Es ist durchaus hilfreich, zu sehen, wie andere dies machen, aber Sie werden nicht darum herumkommen, Ihre ganz eigenen Wahrnehmungen in Sätze zu formen. Machen Sie es sich also leicht und verwenden Sie einfach das, was in Ihnen an Worten und Beschreibungen auftaucht, und vertrauen Sie mehr und mehr Ihrer inneren Stimme, anstatt sich unnötig zu begrenzen, weil Sie meinen, Sie müssten DEN PERFEKTEN SATZ bilden.

Und wenn es keine Worte gibt, sondern eher nur unbestimmte Laute oder Körperbewegungen (siehe Seite 122, Nr. 66) zum Ausdruck kommen wollen? Dann nehmen Sie dies als Ihre eigene Sprache in den Setupsatz auf: *»Auch wenn ich dieses ... [diesen Laut bzw. diese Bewegung machen] habe ...«*

18 Intensivierung des Setupsatzes

Wenn das Klopfen bei einem Thema scheinbar nicht wirkt, kann es hilfreich sein, die Setup-Phase zu intensivieren. Bringen Sie also mehr Ausdruck und Betonung in den Setupsatz, und wenn nötig, schreien Sie ihn heraus. Manchmal genügt diese kleine Veränderung, um Großes zu bewirken.

19 Was, wenn ich mich nicht akzeptiere?

In der Grundfassung des Setupsatzes heißt es im zweiten Teil: *»..., ich akzeptiere mich voll und ganz«*. Dabei geht es nicht darum, das »Problem an sich« zu akzeptieren, von dem man sich befreien will und das durch das Klopfen gelöst werden soll. Es geht dabei vielmehr darum, *»sich selbst zu akzeptieren«*, *obwohl* das Problem (noch immer) vorhanden ist.

Wenn es Schwierigkeiten mit dieser Art des Akzeptanzteils des Setupsatzes gibt, kann man ihn auch entsprechend der jeweiligen persönlichen Ausgangslage anpassen, zum Beispiel: *»..., akzeptiere ich mich, so, wie ich es eben gerade kann«*, *»..., bin ich (vollkommen) o.k.«*, *»..., nehme ich mich an (so wie ich jetzt eben bin)«*, *»..., kann ich mir vielleicht die Chance geben, mich irgendwann etwas zu akzeptieren, aber nur, wenn ich will.«*

Erschaffen Sie eine eigene Version des Akzeptanzteils, die annehmbar erscheint.

Das Gute daran ist, dass Sie sich nicht unter Druck zu setzen brauchen, dass es stimmen muss oder Sie daran glauben müssen. Es ist nur wichtig, dass dieses »Akzeptieren« einmal über die Lippen geht.

Sie können sich oder Ihr Gegenüber auch fragen: *»Welche Beschreibung wäre für mich (Sie, dich) ein gangbarer Weg?«*

In jedem Fall erhalten sie einen wichtigen Hinweis, der auf einen Mangel an Selbstakzeptanz aufmerksam macht. Dieses Thema sollte dann gesondert beklopft werden – sofort oder später, je nachdem, was sich für den aktuellen Klopfprozess als passend erweist (siehe hierzu ausführlicher Seite 169, Nr. 88 und Seite 171, Nr. 89).

20 Weglassen des Setups?

Es ist nicht nötig, stets den Setupsatz *»Auch wenn ich ... habe, ich akzeptiere mich voll und ganz«* in das Klopfen aufzunehmen. Wie sich viele erinnern werden, die Kurse bei uns absolviert haben, wird das Setup dafür verwendet, um eine mögliche mentale Blockierung anzugehen, die einer erfolgreichen Behandlung des Problems mit KnB im Wege steht. Solange Bewegung im Klopfprozess vorhanden ist, sich positive Veränderungen in der Befindlichkeit einstellen, reicht es aus, sich auf das emotionale oder körperliche Problem einzustimmen und lediglich die Sequenz zu klopfen.

Tritt im Verlauf des Prozesses dann aber Stagnation ein – ein negativer Glaubenssatz beginnt sich womöglich zu regen, der jeglichen Fortschritt blockiert –, kann das Setup wieder ins Spiel kommen. Entsprechende Setupsätze, die diese mentalen Blockierungen ansprechen, führen dann zu einem weiteren Fortschritt in der KnB-Anwendung (die mentale Ebene ist aber nicht der einzige Faktor dafür, wenn es nicht weiter geht; siehe hierzu auch das Kapitel *»Es geht nicht weiter«* ab Seite 67).

Indem Sie in der Handhabung des Setupsatzes flexibler werden, kann mehr Dynamik im Klopfprozess entstehen, weil Sie den entstehenden Bewegungen folgen und das Geschehen im Klopfverlauf dann nicht einem vorgegebenen Schema anpassen. Sie machen aber nichts falsch, wenn Sie dennoch immer wieder den Setupsatz als Eingangssequenz verwenden.

21 Laut oder nicht?

Frage: »Muss ich mir die Sätze laut vorsagen oder denken oder gar nichts, denn ich mache das ja auch in Situationen, wenn Leute dabei sind? Oder hilft es dann nicht?«

Antwort: In der Selbstanwendung verläuft das Klopfen meist »sprachlos«, es wird also nicht laut gesprochen. Auch in der Öffentlichkeit bietet sich diese Vorgehensweise als die Standardvariante an (in Kombination mit dem Fingerklopfen (siehe Seite 48, Nr. 25). Die Erfolge stellen sich dennoch ein. Wichtig ist, dass Sie sich der jeweiligen Belastung/Störung bewusst sind und dabei Punkte mit dem Klopfen stimulieren. Dabei können Sie sogar zum Beispiel bei einem Gespräch weiter auf den Gesprächspartner fokussiert bleiben (wie etwa bei einem belastenden Telefonat, einem Vortrag).

Bewusstes spezifisches Fokussieren auf die wahrgenommene Störung und das laute Aussprechen zeigen höhere Effektivität, da man sich auch hört und so den Fokus auf das Thema besser aufrecht erhalten kann.

Aber: Das Klopfen ist auch ein wertvoller »stummer Diener«.

Variationen der Grundtechnik

22 Allgemeine Übersicht

Das KnB-Grundtechnik ist ein solides Fundament für die erfolgreiche Arbeit mit der Klopfakupressur. Von hier aus kann man beginnen, erste praktische Erfahrungen zu sammeln und Sicherheit in der Anwendung zu gewinnen. KnB erlaubt es jedoch auch, sich den gegebenen Situationen anzupassen und entsprechend Variationen vorzunehmen. Es zeigt sich, dass KnB ein flexibles Werkzeug in den Händen experimentierfreudiger Anwender ist. Hier einige Beispiele:

- So hat sich mittlerweile eine *Kurzversion der anfänglichen Klopfsequenz* von EFT als Standardvorgehen durchgesetzt: Klopfpunkte von Innenseite Augenbraue bis Unter dem Arm. Die Fingerpunkte und die Gamutfolge finden dabei keine Verwendung mehr, können aber nach wie vor in das Klopfen integriert werden.
- Es ist auch möglich, lediglich die *Fingerpunkte* zu beklopfen (siehe Seite 48, Nr. 25), um sich in der Öffentlichkeit Blicke und Äußerungen zu ersparen, oder wenn zum Beispiel das Heben der Arme Probleme und Schmerzen bereitet, wie es bei einer Klientin der Fall war. Diese Variante können Sie auch wählen, wenn Sie vor dem Einschlafen oder nach einem nächtlichen Aufwachen noch Klopfen möchten.
- Bei *starken Emotionen*, wie zum Beispiel heftigem Weinen, ist es sinnvoll, ohne jegliche verbale Äußerungen seitens des Betroffenen zu klopfen. Bei einem Zweierklopfen kann das Gegenüber diesen Part (zum Beispiel: »*Dieser große Schmerz in mir, wenn ich an ... denke ...*«) übernehmen, um diese

Person besser in Kontakt mit dem Thema zu halten und diesen Kontakt eventuell noch zu vertiefen. In unserer Praxis bieten wir dem Klienten bei größerer emotionaler Belastung an, dass wir an ihm klopfen (nur Punkte, die wir an den Händen finden: alle Fingerpunkte, Gamutpunkt, Handkantenpunkt sowie Innenseite Handgelenk), damit sich diese Person ganz auf ihre emotionale Ladung konzentrieren kann und – was auch sehr bedeutsam ist – durch die verständnisvolle und unterstützende Berührung an Sicherheit gewinnt (wer kein Arzt oder »großer« Heilpraktiker ist, muss den Klienten vor einer körperlichen Berührung um Erlaubnis fragen!).

- Oft verlassen wir vollkommen das Grundvorgehen und lassen die Klienten die *ganze Zeit klopfen*, während sie aus ihrem Leben berichten, über Probleme sprechen (siehe nächste Anregung Nr. 23). Tritt dabei eine Belastung in Erscheinung oder ein negativer Glaubenssatz (der auf eine mentale Blockierung hinweist), nehmen wir die Zügel wieder straffer in die Hand, indem wir dies als ein Klopfthema aufgreifen.
- Und natürlich können Klopferfahrene mehr mit dem *verbalen Anteil* im KnB spielen: offene Anmerkungen einfügen (*»... als ob alles so bleiben muss, wie es bislang war ...«*, *»... als ob Mütter immer Recht haben ...«* etc.), Provokationen (siehe Seite 120, Nr. 64) einstreuen und Reframings einbauen etc. Die Möglichkeiten sind hier schier unbegrenzt.
- Wie in Anregung Nr. 20 (Seite 42) erwähnt, kann das Setup weggelassen und sogleich mit der Klopfsequenz begonnen werden.
- Die Anwendung von KnB bei Kindern verlangt altersspezifisches Vorgehen. Auch hier stellt KnB seine herausragende Vielfalt und Flexibilität unter Beweis (siehe das Kapitel »Klopfen mit Kindern« ab Seite 134 sowie die Bücher »Kinderglück mit EFT« und »Kikis Klopfgeschichten«).

Dies sind Beispiele dafür, dass man sich nicht sklavisch an ein starres Schema halten muss und soll. KnB ist nicht statisch, sondern äußerst lebendig und anpassungsfähig. Lediglich fünf elementare Bausteine

sollten stets beachtet werden: das Einstimmen (1) auf ein gegenwärtige Problem/Unwohlsein (2), das möglichst als spezifische Aspekte (3) mit der Stimulierung von Klopfpunkten (4) angegangen und nach dem Klopfen getestet (5) werden soll.

Diese Anregungen sollen ermutigen, zu variieren und eigenen Eingebungen zu folgen. Ergeben sich keine gewünschten Resultate, haben Sie ja immer noch die sichere Basis, auf die Sie jederzeit zurückgreifen können.

23 »Erzähltechnik« – nutze die Gelegenheit

Wie oft erleben wir, dass jemand über sein Leid berichtet, darüber klagt, über Krankheiten erzählt, »alte Geschichten« in wiederholter Weise aufwärmt, die diese Person einfach nicht loslassen. Und obwohl dieses »Spiel« unentwegt stattfindet, diese Befindlichkeiten und Erlebnisse unzählige Male den anderen Mitmenschen mitgeteilt werden – es ändert sich kaum etwas im Leben dieser Person: jahrelanger Stillstand eines emotionalen bzw. physischen Notstandes. Dabei kann leicht Abhilfe geschaffen, kann auf einfache Weise Bewegung in diese Stagnation gebracht werden, ohne fundierte Kenntnisse über KnB haben zu müssen. Nur eine kleine Maßnahme, die Erstaunliches bewirken kann: Wann immer von Altem aus der persönlichen Geschichte gesprochen wird, von inneren Blessuren und Erlebnissen, von körperlichen Beschwerden und Leiden, sollte kein Moment vergehen, bei dem nicht geklopft wird, indem kontinuierlich die Klopfsequenz vom Punkt »Innenseite Augenbraue« bis zum Punkt »Unter dem Arm« und wieder von vorne bzw. das »Fingerklopfen« (siehe Seite 48 ff., Nr. 25) durchgeführt wird.

Wenn Sie sich also dabei ertappen, dass Sie über Leid, über Krankheiten und Sorgen sprechen oder davon erzählen bzw. in dieser Art Selbstgespräch gefangen sind, beginnen Sie sofort zu klopfen. Stimmt

eine andere Person belastende Themen an, klopfen Sie auch in dieser Situation an sich und laden Sie – wenn möglich – Ihr Gegenüber ein, das Gleiche zu tun.

Nehmen Sie die »Erzähltechnik« in Ihren Alltag mit auf, auch in aller Öffentlichkeit im Park, im Café, im Restaurant (eigentlich sollten nur angenehme, erfreuliche Themen am Tisch zum Einsatz kommen, denn Sie essen auch diese Schwingungen mit, die sich mit dem Verzehrten verbinden, die »Verdauung« belasten und weitere negative Auswirkungen haben können, wie zum Beispiel Allergien). Für den Einsatz von KnB in der Öffentlichkeit (wenn Vorbehalte eines für andere sichtbaren Klopfens bestehen) siehe Seite 48 ff., Nr. 25).

Wenn Sie etwas erzählen, sind Sie auf das betreffende Thema eingestimmt. Hören Sie jemandem zu, kann es zu Resonanzen kommen. In beiden Fällen werden »Störfelder« in Ihnen aktiviert. Durch das Klopfen beim Erzählen werden diese Störfelder angegangen und zunehmend abgeschwächt, was sich positiv auf das Leben auswirken kann.

Machen Sie das Klopfen zur alltäglichen Gewohnheit und erinnern Sie auch andere daran. Und erfreuen Sie sich an dem (noch) ungewohnten Anblick, wenn Menschen gegenüber sitzen und zum Beispiel im Café während der Unterhaltung Klopfpunkte stimulieren. Ein Anblick, der hoffentlich einmal zum Normalfall werden wird.

24 Eine spezielle Übung für fortwährendes Klopfen

In Ergänzung zum letzten Abschnitt »Erzähltechnik« wollen wir im Folgenden noch ein spezifischeres Vorgehen vorstellen. Auch hier werden die Punkte in fortwährenden Klopfunden beklopft, während die betreffende Person von einem sie belastenden Thema/Ereignis berichtet. Durch dieses zunächst ganz all-

gemeine Herangehen werden bereits einige Belastungen an der Oberfläche aufgelöst und der Boden für tiefergehende Interventionen bereitet. Dies kann dann folgendermaßen geschehen: Die Person erzählt *mehrfach* dieselbe Geschichte in allgemeiner Weise, während sie anhaltend klopft, solange, bis sie keinerlei oder nur noch sehr geringes Unwohlsein dabei verspürt (Einwertung unter dem Wert zwei). Dann ist es möglich, nach genaueren Details zu fragen und diese mit ständigem Klopfen erzählen zu lassen. Mithilfe der »Filmtechnik« kann schließlich noch nach weiteren verborgenen Hauptaspekten gesucht werden, die dann entsprechend mit KnB bearbeitet werden.

25 Klopfen in der Öffentlichkeit (Fingerklopfen)

Wenn KnB in der allgemein praktizierten Weise in der Öffentlichkeit angewendet wird, erregt dies verständlicherweise Aufsehen, dem sich nur die wenigsten aussetzen wollen. Um dies zu vermeiden, reicht es aus, lediglich die Fingerpunkte für ein paar »Fingerrunden« zu klopfen, während man auf sein Problem eingestimmt bleibt. Hierbei werden alle fünf Fingerpunkte herangezogen, die auf unterschiedliche Weise stimuliert werden können:

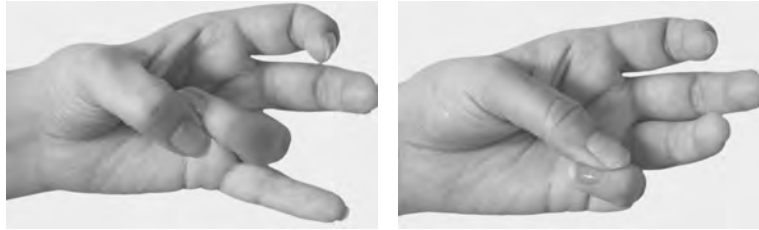




- mit kontinuierlichem Druck für jeweils ein paar Sekunden (mehr Akupressur),
- mit anhaltendem Druck, wobei der Druck rhythmisch vermindert und verstärkt wird (eine Art Klopfen, ohne jedoch den Druck ganz aufzugeben),
- mit Klopfen.

Noch unauffälliger ist es, mit der gleichen Hand die Fingerpunkte zu stimulieren (»Einhand-Fingerklopfen«): Auch hier können sowohl kontinuierlicher Druck als auch rhythmischer Druck auf die Meridianpunkte ausgeübt werden.





- Um den Daumenpunkt zu drücken bzw. zu klopfen, greift der Zeigefinger über den Daumen zum Daumenpunkt,
- um die Punkte der anderen Finger zu drücken bzw. zu klopfen, geht der Daumen jeweils zum Akupunkturpunkt des jeweiligen Fingers.

Hinweis: Der Punkt des Ringfingers liegt auf der dem Daumen abgewandten Seite! Die genaue Lage der Fingerpunkte können Sie auf unserer Website <https://knb-klopfen.de> finden.

So können Sie zum Beispiel beim Telefonieren, bei Prüfungen, bei phobischen Angstreaktionen in bestimmten öffentlichen Situationen zu dieser Klopfvariante greifen, um unmittelbaren Stress abzubauen. Und sogar beim Sport, wenn zum Beispiel Verspannung, Verkrampfung, Seitenstechen auftauchen oder Nervosität oder Unsicherheit in Erscheinung treten, sollte das Einhand-Fingerklopfen in Erwägung gezogen werden. Sie geben sich damit die Chance, dass sich Erleichterung bzw. Verbesserung einstellen kann (das soll aber nicht heißen, dass man Körpersignale missachten, sich in beliebiger Weise überfordern darf und bei häufigerem Auftreten von Symptomen nicht den Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen soll).

Anmerkungen zum Testen

Dem Testen nach einer KnB-Anwendung kommt besondere Bedeutung zu – zeigt es uns doch, ob bzw. inwieweit das Klopfen »Früchte getragen« hat. Anders als bei manch anderen Methoden unterziehen wir also bei KnB die Klopfergebnisse einer »ungeschminkten« Überprüfung, ob noch Belastung irgendeiner Art hinsichtlich des beklopften Themas vorhanden ist, indem man sich erneut mit den bearbeiteten Aspekten konfrontiert.

26 Einfaches Testen

Wenn Sie ein bestimmtes Problem angehen, legen Sie genau die Ausgangssituation fest (zum Beispiel einen bestimmten körperlichen Zustand bei einer bestimmten Körperhaltung oder Körperbewegung, einen bestimmten Gefühlszustand bei einer ganz bestimmten Vorstellung etc. (siehe das Kapitel »Spezifisch sein« ab Seite 56). Werten Sie dann die Höhe der Belastung mittels der Einwertungsskala ein. Nach dem Klopfen fragen Sie (sich), ob es jetzt Veränderungen in der Befindlichkeit gibt. Wenn sich die Einwertung nicht oder nur marginal verändert, also kein oder kein nennenswertes positives Ergebnis vorliegen, sollten Sie sich stets fragen, ob sich dieses Urteil *noch auf die identische Ausgangssituation* bezieht (ebenso bei positiven Veränderungen).

Oftmals zeigt sich, dass sich die wahrgenommene Störung hinsichtlich der Ausgangssituation bereits verändert bzw. aufgelöst hat und jetzt bei einem anderen Aspekt auftritt. Lassen Sie dies außer Acht, könnten Sie den Eindruck erhalten, dass sich nichts bewegt, dass Sie es doch nicht können, dass KnB

auch hier nicht helfen kann etc. und geben möglicherweise das Klopfen auf, obwohl Sie mit KnB erfolgreich gewesen waren. Zur Veranschaulichung hier ein paar Beispiele:

- Bei einer *Ausgangssituation* von »*stechendem Schmerz* in der linken Hüfte« ergibt sich nach dem Klopfen die Aussage: »*Der Schmerz ist gleich geblieben, er ist weiter auf einer Acht.*« Fragen Sie (sich) in diesem Falle: »*Ist es tatsächlich noch die gleiche Art von Schmerz? Ist er noch am gleichen Ort? Tritt er noch bei der gleichen Stellung, Haltung, Bewegung auf?*« Dann könnte es vielleicht heißen: »*Er ist nicht mehr stechend, jetzt ist es ein ziehender Schmerz*« oder »*Er ist nicht mehr in der ganzen linken Hüfte, es ist jetzt nur noch ein eingegrenzter Punkt*« oder »*Er ist nur noch da, wenn ich mich in dieser Weise bewege*« (der Schmerz war zum Beispiel bereits im ruhigen Sitzen vorhanden, tritt jetzt aber im Sitzen nicht mehr auf). Wir können hier feststellen, dass die energetische Störung jetzt in einem anderen Zusammenhang erscheint und somit eine neue Information über die Störung vorliegt. Die Anwendung von KnB auf *diesen beklopften Aspekt* des Hüftproblems ist in der Tat aufgelöst, und Sie können sich nun diesem neuen Aspekt (zum Beispiel »*Ein ziehender Schmerz genau an diesem Punkt in der linken Hüfte, wenn ich mich so und so bewege*«) zuwenden. Und so kann es auch sein, dass Sie meinen, ein Nackenschmerz, wenn Sie den Kopf wenden, sei noch der gleiche, doch drehen Sie vielleicht den Kopf viel weiter, bevor Sie diesen Schmerz wieder wahrnehmen. Gehen Sie dann in die Ausgangssituation vor dem Klopfen – also weniger Kopfdrehung – und überprüfen Sie, ob in dieser »alten« Stellung noch Schmerz vorhanden ist. Ist der Schmerz jetzt nicht mehr wahrnehmbar und zeigt er sich erst bei einer neuen Kopfposition (was oft der Fall ist), wird dies als ein eigenes Thema (als ein neuer Aspekt) beklopft. Der beklopfte Aspekt wurde also zu einhundert Prozent erfolgreich gelöst.
- Eine weitere *Ausgangssituation* könnte ein *bestimmtes Gefühl bei einer bestimmten Erinnerung* sein, zum Beispiel eine Traurigkeit, weil Sie gerade ein inneres Bild haben, in dem Sie vor Ihrer Mutter stehen, etwas wollen, aber einfach nicht beachtet werden. Auch hier könnten Sie meinen, dass sich nach

dem Klopfen an der Traurigkeit nichts verändert hat, weil dieses Gefühl noch immer so stark präsent ist. Auf Nachfrage stellt sich dann womöglich heraus, dass Sie nicht mehr in dieser Vorstellung verweilen, sondern zu einer anderen übergesprungen sind oder Sie dieses Nicht-beachtet-werden spezifischer im leeren Blick der Mutter erkennen. Dies geschieht oft, wenn sich die Belastung bei der ersten Vorstellung abgeschwächt oder aufgelöst hat. Es ist wichtig, beim Testen genau zur alten Vorstellung zurückzukehren und zu überprüfen, wie die Belastung jetzt bei genau dieser Ausgangsvorstellung ist.

27 Erweitertes Testen

Das Testen ist – wie bereits erwähnt – essentieller Bestandteil von KnB, dessen gezielter Einsatz Ausdruck von »Meisterschaft« in der Anwendung von KnB ist. Beim erweiterten Testen geht es in erster Linie nicht darum, zu überprüfen, wie sich der beklopfte Aspekt nach dem Klopfen darstellt (siehe Seite 51, Nr. 26), um sich im Erfolgsfalle dann erleichtert zurückzulehnen. Es geht bei dieser Art von Testen vielmehr darum, ob – trotz erfolgreicher Auflösung eines bestimmten Aspektes bzw. Themas – noch weitere versteckte Aspekte, die zu diesem Thema gehören, aufgespürt und aktiviert werden können.

- Auf *physischer Ebene* kann man im obigen Beispiel mit dem Hüftschmerz verstärkt Bewegungen ausführen, den Bewegungsradius vergrößern, höhere Belastung erzeugen, auf die betroffenen Stellen drücken etc. (soweit dies durch eine sichere Diagnose eines Arztes oder Heilpraktikers ermöglicht wird).
- Auf *mentaler Ebene* sollte spezifisch auf verborgene Zweifel am Ergebnis, wie: »*Es kann nicht so leicht und einfach sein, das wird eh nicht anhalten ...*« getestet werden.
- Auf *emotionaler Ebene* sollte noch vertiefend, verstärkend und provozierend in der anscheinend geheilten Wunde »nachgebohrt« werden, um vielleicht doch noch etwas zu finden (wie »*Das war ja*

wirklich gemein, das ... zu tun ... da ist es kein Wunder, dass es so weh tut, dass man am Leben verzweifelt und nichts mehr erwartet ...«, »Das ist wirklich ein großes Ding, da kann man jeden Lebensmut verlieren ...« oder »Schau noch einmal genau hin, wie das Blut herausläuft und die Blutlache immer größer wird« oder »Gehe da noch einmal hin, wie es so fürchterlich kracht, gehe in die Zeitlupe ...«). Fragen Sie die betreffende Person gezielt nach dem belastendsten Element (Aspekt) und verweilen Sie dort längere Zeit mit dem Klopfen, auch um noch genauer nachzuspüren, um in noch kleinere Elemente, Fragmente, Einzelheiten vorzudringen. Bohren Sie richtig nach!

- Und selbst, wenn ein Problem wirklich gelöst zu sein scheint, können Fragen wie »Wenn es noch etwas geben würde, dass dieses Problem wieder kommt, was könnte dies sein?«, »Wenn es einen Grund geben würde, dass Sie nicht anhaltend frei davon sein können, welcher Grund könnte dies sein? ...« wichtige, versteckte Aspekte und Themen zutage fördern. Wenn man nicht fündig wird, hilft es manchmal auch, einen derartigen Grund zu erfinden. In einem KnB-Kurs hat diese Frage zu einem wichtigen Lebens-thema geführt, das ein bearbeitetes Problem möglicherweise hätte erneut entstehen lassen können.

Es gilt also beim erweiterten Testen nicht, sich einen Erfolg zu bestätigen, *sondern weiter nachzuforschen, ob nicht doch noch ein zu beklopfender Aspekt gefunden werden kann*. Je sorgfältiger dies ausgeführt wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Thema grundlegend erledigt ist.

28 Auch so können Sie Ergebnisse testen

Ein nützliches Vorgehen, Klopfergebnisse zu testen, ist, einen Film anzuschauen, der Szenen enthält, die sich auf das Klopfthema beziehen. Bei einer Schlangenphobie könnte dies ein Film oder eine Naturdokumentation sein, in denen Schlangen vorkommen, bei Flugangst ein Film, in dem das Fliegen eine

Rolle spielt, bei Trennungsschmerz ein Film, in dem es viel um »Herz und Schmerz« geht. Wenn Sie beim Betrachten des Films eine Belastung wahrnehmen, halten Sie den Film an und klopfen Sie diesen bestimmten Aspekt bis auf null. Dann spulen Sie den Film wieder etwas zurück und betrachten den betreffenden Abschnitt des Films erneut. Dies wiederholen Sie solange, bis sich dieses spezifische Filmthema erledigt hat.

Dieses Vorgehen sollte erst angewendet werden, wenn das betreffende Thema zuvor mit KnB weitestgehend aufgelöst wurde. Es soll lediglich dazu dienen, noch mögliche versteckte Aspekte zu entdecken, die beim vorangegangenen Klopfen noch verborgen geblieben waren. Bleiben auch beim Film – und hierzu kann man die Szenenauswahl in ihrer »Belastungsintensität« durchaus steigern – negative Reaktionen aus, können Sie davon ausgehen, dass das Klopfthema tiefgreifend und anhaltend befreit ist.

Spezifisch sein

Das Beklopfen von spezifischen Aspekten gehört zu den elementaren Bausteinen in der Anwendung der KnB-Klopfakupressur und hat auf den Klopfprozess entscheidende positive Auswirkungen. Hierzu einige grundlegende Anmerkungen, um dieses Schlüsselement besser zu verstehen und wirkungsvoller einzusetzen (weitere Hinweise zu diesem Thema siehe Stichwortverzeichnis auf Seite 190).

29 Nicht spezifisch genug?

Ein elementarer Anfängerfehler beim Klopfen (von dem auch erfahrene »Klopfer« nicht verschont bleiben) ist es, nicht spezifisch genug zu sein. Dabei werden nur allgemeine Themen beklopft, wie »dieser Schmerz im Bein«, »diese Depression« oder »ich fühle mich nicht wohl« etc. Zwar können sich auch durch dieses allgemeine Klopfen vereinzelt Veränderungen einstellen (siehe hierzu auch Seite 129, Nr. 70), die aber meist nicht wahrgenommen werden, weil eben »der Schmerz«, »die Depression« noch immer vorhanden sind. Und so stellt man das Klopfen ein, »weil es nichts bringt«.

Wird das Klopfthema spezifisch gefasst, kann eine Veränderung viel leichter und bewusster wahrgenommen werden. Zum Beispiel wird es dann möglich festzustellen, dass der Schmerz zwar noch da ist, aber *aus einem stechenden Schmerz* (Einwertung eine Acht) nur noch *ein ziehender Schmerz* geworden ist (Einwertung erneut acht). Auf die Frage, wie es um den stechenden Schmerz bestellt ist, kommt dann die Antwort: »Der ist nicht mehr da!« Also eine glatte Null. Das Klopfen war somit 100prozentig erfolgreich.

Es kann sein, dass zwar der stechende Schmerz noch in gleicher Höhe vorhanden ist, aber eben an einem anderen Ort im Körper, oder dass er sich anders zeigt (zum Beispiel statt großflächig nur noch punktuell). Auch hier einhundert Prozent Erfolg.

Oder der Schmerz tritt jetzt nur noch bei einer anderen Bewegung auf.

Sie kommen jedes Mal zu einem neuen Aspekt, der dann ebenso spezifisch beklopft wird. Also, statt einem Setupsatz: *»Auch wenn ich diesen Schmerz habe ...«*, sollte es lauten: *»Auch wenn ich diesen stechenden Schmerz im linken Knie Außenseite habe, wenn ich das Bein anwinkle ...«* Beachten Sie, dass nach dem Klopfen das Bein vielleicht mehr angewinkelt wird, bis der Schmerz erneut auftritt – auch dies wäre ein neues Thema (siehe auch Seite 51, Nr. 26): *»Auch wenn ich diesen stechenden Schmerz im linken Knie Außenseite habe, wenn ich das Bein noch mehr anwinkle ...«*

»Depression« ist ebenso viel zu allgemein gefasst. Um dieses Thema spezifischer zu gestalten, könnte man zum Beispiel nachfragen: *»Woran erkennen Sie, dass Sie depressiv sind?«* Antwort: *»Ich fühle mich so freudlos.«* – *»Beschreiben Sie dieses Freudlose noch genauer!«* – *»Es ist alles so schwer und grau.«* – *»Wo spüren Sie diese Schwere in Ihrem Körper?«* bzw. *»Schauen Sie auf dieses schwere Grau und beschreiben Sie es genauer.«* – *»Auf meinen Schultern«* bzw. *»Es ist so ein zähes, undurchdringbares Grau.«* Dies wären Einstiege, die das Thema »Depression« spezifischer fassen und dadurch greifbarer machen. Nach einer Einwertung, wie stark dieses Schwere bzw. dieses Grau jetzt vorhanden ist, könnten Sie dann klopfen: *»Auch wenn ich diese (graue) Schwere auf meinen Schultern spüre, die ich so gut kenne und die immer wieder da ist ...«* bzw. *»Auch wenn ich dieses zähe, undurchdringbare Grau in mir habe, woher auch immer, das ich so gut kenne ...«* Dieses Klopfen kann dann zu anderen Aspekten führen, die immer tiefer in dieses Thema »Depression« eindringen lassen.

Spezifisch sein ist wesentlich für den Klopferfolg und gibt die motivierende Erfahrung, dass sich doch etwas bewegt, selbst wenn noch »Schmerz« oder »Depression« nach dem Klopfen vorhanden sein sollten

(beides zeigt sich dann in einem »anderen Gewand« – ein neuer Aspekt). Manche Themen – und das sind gar nicht so wenige – sind eben komplexer, weil sich hinter ihnen eine Anzahl an spezifischen Aspekten verbergen, sich das gesamte Thema als ein Puzzle mit mehreren Einzelteilen erweist. Diese sind aufzuspüren und zu lösen, bevor sich dann »Schmerz« oder »Depression« und anderes verabschieden können.

30 Spezifisch sein in die Tiefe

Im letzten Artikel haben Sie erfahren, wie wichtig es ist, spezifisch in der Beschreibung der Aspekte zu sein. Ein weiterer wichtiger Ansatz – vor allem, wenn es im Klopfprozess nicht weitergeht (weitere Anregungen hierzu siehe im Kapitel »Es geht nicht weiter« ab Seite 67) – ist das *Spezifisch sein in die Tiefe*, d.h. die Frage nach einem möglichen Ursprung in der eigenen Geschichte.

- So können sich *körperliche Themen* nicht (anhaltend) auflösen, weil zum Beispiel ein unbearbeitetes Unfallerlebnis mit zahlreichen emotionalen spezifischen Aspekten, wie Unfallhergang selbst, Ohnmachtsgefühle, Todesangst, Krankenhausbegebenheiten, Folgerlebnisse mit Ärzten, vergebliche Heilungsversuche mit wiederholtem Enttäuschungserleben u.v.a.m. noch im Hintergrund für ein Fortbestehen der körperlichen Symptomatik verantwortlich sind. Das körperliche Leid weist also darauf hin, dass es noch Aspekte gibt, die nicht auf der körperlichen Ebene angesiedelt sind. Diese aufgespürten Erlebnisse und Aspekte sind dann mit dem Klopfen spezifisch zu lösen. Die Fragen: »*Wann hat dieses körperliche Thema begonnen? Gab es irgendwelche besonderen Umstände oder Ereignisse zu diesem Zeitpunkt? Wie war die Lebenssituation zu diesem Zeitpunkt?*« führen dann oft zu erstaunlichen Zusammenhängen mit entscheidenden spezifischen Aspekten. Wenn diese mit dem Klopfen geklärt sind, zeigt sich oft auch eine Verbesserung oder Auflösung der körperlichen Erscheinungen.

- Für *emotionale (Lebens)Themen* ist für eine anhaltende Auflösung oft entscheidend, auch hier in die »Tiefe« zu gehen. Tiefe heißt: in die eigene Vergangenheit. *»Warum muss ich mich aufregen, weil der Chef so komisch mit mir ist, weil er mich nicht lobt etc.? Warum ziehe ich mich schmollend zurück, weil der Partner/die Partnerin mir das Gefühl gibt, ich sei nicht wichtig? Warum habe ich immer wieder das Gefühl, nicht zu genügen? Warum schwitze ich und bin in größtem Stress, nur weil ich einen Vortrag vor anderen halten soll?«* Diese Aufzählung könnte endlos weitergehen. Zu klopfen: *»Auch wenn ich mich immer schmollend zurückziehe, weil mich mein Partner nicht genügend beachtet ...«* kann ein allgemeiner Einstieg sein, der aber dieses Thema »Nichtbeachtung« nicht anhaltend lösen kann – dies ist eben viel zu allgemein, weil noch an der Oberfläche (siehe hierzu auch im Stichwortverzeichnis, Seite 186). Spezifisch sein bedeutet hier, sich zu fragen: *»Wie fühle ich mich genau, wenn ich mich nicht beachtet fühle? Woran erkenne ich, dass ich nicht beachtet werde?«* Dann kann ein spezifischerer Aspekt als Einstieg in das Thema beklopft werden, der rascher zum Wesentlichen führen kann: *»Auch wenn ich diese Schwere in meinem Herzen spüre und Tränen in mir hochsteigen, wenn ich das Gefühl habe, ich störe ihn nur mit meinen Fragen, weil er wieder vor dieser Kiste sitzt ...«* Dieses spezifischere Klopfen kann leichter dazu führen, dass plötzlich andere Zusammenhänge ins Bewusstsein dringen, wie eine Erinnerung an eine alte Begebenheit, wo ein kleines Mädchen die Aufmerksamkeit des Vaters braucht, dieser aber nicht oder nur abweisend reagiert – ein zugrundeliegendes spezifisches Ereignis, das mit all seinen wichtigen spezifischen Aspekten beklopft werden sollte, um »emotionale Befreiung« zu erreichen.
- Taucht ein derartiges Erlebnis aus »alter Zeit« nicht spontan über das Klopfen auf, kann zum Beispiel die Frage (in sich) gestellt werden: *»Wie lange schon kenne(n) ich(Sie) dieses Gefühl der Schwere in meinem(Ihrem) Herzen, diese Tränen in mir(Ihnen)? Kommen sie mir(Ihnen) irgendwie bekannt vor? An was erinnern sie mich(Sie) oder an was KÖNNTEN sie mich(Sie) erinnern?«*

Also: Immer wieder diesen »Blick in die Tiefe« werfen, denn dort liegen die vielen eigentlichen Gründe für das Leid, das über Jahre, Jahrzehnte mitgeschleppt wird, für das es bislang trotz so vieler Versuche keine Lösungen gab. Diese Aspekte in der Tiefe sind aufzuspüren, damit KnB seine ganze Wirksamkeit entfalten und das Leben in der Gegenwart in »bunteren Farben« erstrahlen kann.

Emotionen

31 Gesunde Emotionen bleiben

In Ergänzung zu den Ausführungen von Anregung 1 (Seite 11) wollen wir noch einmal darauf hinweisen, dass wenn KnB auf emotionale Belastungen angewendet wird, lediglich ein überschießender, »gestörter« Anteil dieser Emotionen bearbeitet wird. Eine »gesunde« emotionale Reaktion bleibt in jedem Falle unberührt. So wird jemand mit Höhenangst diese Angst und die damit einhergehenden körperlichen Reaktionen wie Herzklopfen, Übelkeit, Schwindelgefühl, Schwitzen usw. auflösen können, ohne jedoch das nötige Vorsichtsverhalten zu verlieren.

Und so wird jemand die natürliche Trauer um den Tod einer nahestehenden Person weiterhin fühlen, ohne jedoch von dieser Trauer überwältigt oder beherrscht zu werden. KnB sollte bereits kurz nach einem traumatisierenden Erlebnis zum Einsatz kommen, denn es beseitigt lediglich den traumatisierenden Anteil dieser Erfahrung und lässt genügend Raum für eine »gesunde« Verarbeitung.

Nicht umsonst hat uns die Natur Gefühle gegeben. Wird KnB auf derlei »gesunde« Gefühle angewendet, bringt das Klopfen keine Ergebnisse, da sie ein wesensgemäßer Ausdruck sind. Will jemand diese menschlichen Regungen unbedingt »weghaben«, kann dies ein Hinweis auf ein verstecktes Thema sein, wie zum Beispiel Gefühle vermeiden zu wollen, sie nicht zeigen zu können.

Als KnB-Anwender ist es wichtig, diesen Zusammenhang zu beachten, um nicht unnötigerweise Klopferfolge in Frage zu stellen und etwas anzustreben, was weder erreichbar noch erstrebenswert und hilfreich für die betroffene Person ist.

32 Starke Emotionen

Bei sehr starken Emotionen, die im Alltag spontan auftreten können, aber auch durch bewusstes Erinnern erzeugt werden können, ist es gut, sich auf das Gefühl und das Klopfen der Punkte zu beschränken. Die Verwendung von Worten oder Sätzen ist in dieser Aufwallung nicht nötig. Klopfen Sie mit jemand anderem, konzentriert sich dieser auf seine Gefühle, während Sie das Klopfen der Fingerpunkte am Gegenüber übernehmen und Worte, die dessen Gefühle oder Zustand beschreiben, für ihn aussprechen (siehe auch Seite 44f.).

Waren ein inneres Bild oder eine Erinnerung Auslöser für die starke emotionale Befindlichkeit, sollte beim Klopfen der Emotionen darauf geachtet werden, das Bild bzw. die vorhandene Erinnerung einzufrieren bzw. anzuhalten und oder einen nur oberflächlicheren Blick darauf zu werfen und/oder diese in eine weitere Entfernung zu rücken und/oder unscharf zu machen etc. Ist die emotionale Befindlichkeit wieder gesunken, kann man sich behutsam spezifischeren Details annähern (es wieder schärfer werden, langsam wieder näher an sich heranrücken lassen, deutlicher hinschauen), ohne dabei allzu große emotionale Erschütterungen auszulösen.

Sind die Gefühle zu stark und scheint dieser Zustand nicht mehr kontrollierbar bzw. bleibt der hohe Emotionspegel konstant, hilft es, einen klaren »Cut« zu machen (Wechsel von der emotionalen zur mentalen Ebene), indem man die emotionsgeladene Person auf ein ganz anderes und stressfreies Thema lenkt (zum Beispiel mit insistierenden Fragen, wie: »Was haben Sie heute zum Frühstück gegessen?« oder »Sind Sie mit dem Auto oder dem Fahrrad gekommen?« Ist die Ablenkung erreicht und hat sich die Person wieder etwas beruhigt, kann man sich dann mit Bedacht erneut dem belastenden Thema zuwenden.

Geraten Sie in eine starke Gefühlswallung, machen Sie sich bewusst, dass auch diese nur alte Erinnerungen an etwas ist, das Sie bereits gemeistert haben: Erlauben Sie sich die Gefühle und klopfen Sie dabei.

33 Die Emotion löst sich scheinbar nicht auf

Obgleich ein emotionales Thema erfolgreich aufgelöst wurde, geschieht es gelegentlich, dass KnB-Neulinge diesem Thema dennoch weiterhin einen Belastungswert auf der Zehner-Skala zuordnen.

Statt einer vorhandenen Null landen Sie möglicherweise bei einer Zwei, Drei oder Vier. Dies liegt oft daran, dass Sie unterbewusst denken, »dass es sowieso morgen wieder auftaucht« oder »dass es gar nicht so schnell verschwunden sein kann und dass deshalb noch etwas davon vorhanden sein muss«. In diesen Fällen ist es von Vorteil zu fragen: »Woran erkennen Sie, dass es eine Zwei, Drei oder Vier ist« bzw. »Woher wissen Sie, dass es eine Zwei, Drei oder Vier ist?« bzw. »Wie wissen Sie, dass Sie nicht bei Null angekommen sind?« Entweder führt es dann zur Erkenntnis und Akzeptanz, dass Sie bei diesem Thema in der Tat gänzlich befreit sind, die bearbeiteten Aspekte sich also aufgelöst haben. Oder Sie entdecken negatives, Erfolg verhinderndes Denken, innere Zweifel (»Ich habe es nicht verdient«, »Bei mir kann das doch nicht funktionieren« usw.), was dann als mentale Blockierung (siehe Stichwortverzeichnis Seite 189) und in der Folge als möglicher Selbstwertmangel bearbeitet werden kann.

34 Emotional blockiert?

Oftmals ist es für Klienten nicht so leicht, Eingang in ihre Gefühle zu finden, oder es ist fast unmöglich, ein Gefühl genauer zu beschreiben, wo alles vage, im »Nebel verborgen« ist – und dennoch: Dieses emotionale Unwohlsein ist da. Ein paar Anregungen hierzu:

- Einfach *ganz allgemein beginnen* und die entstehenden Worte (der Klienten) dabei als Klopftema aufnehmen, zum Beispiel: »Auch wenn ich keinen klaren Zugang zu diesem Unwohlsein habe ...«,

»Auch wenn dieses Gefühl so im Nebel liegt und ich es nicht definieren kann ...«, »Auch wenn ich unter etwas leide, das ich nicht einmal benennen kann und es doch da ist ...«, »Auch wenn dieses Etwas, das ich nicht einmal greifen kann, mir mein Leben schwer macht ...«, »Auch wenn ich es noch brauche, keinen Eingang in dieses Etwas zu finden, obwohl ich doch schon weiß, dass es da ist ...«, »Auch wenn es etwas in mir gibt, das meint, es sei noch wichtig, dass ich noch nicht genau weiß, was es ist ...«, »Auch wenn dieses Etwas vielleicht etwas ist, das ich am liebsten vermeiden will und ich es deshalb noch im Verborgenen halten will ...« Und direkter: »Auch wenn ich nichts fühlen kann, weil das vielleicht besser so für mich ist ...«, »Auch wenn mir ›Gefühle zeigen‹ noch so fremd ist, weil ich es vielleicht so lernen musste ...«, »Auch wenn es seinen wichtigen Grund hat, dass ich mich noch im Nebel befinden muss, damit ich nicht klar sehen kann, was Sache ist ...« Mit Sätzen dieser Art bringen Sie erste Bewegung in diese Blockierung und gehen mit dem weiter, was dann auftaucht. Diese »unklare, neblige Situation« ist also zunächst das Thema der Wahl, um sich angemessen vorsichtig den dahinterliegenden Aspekten zu nähern, denn diese Situation besteht ja nicht umsonst.

- Ein weiterer einfacher erster Eingang ist es, sich zunächst auf die *körperliche Ebene* zu konzentrieren. Wir bauen sozusagen eine »Körperbrücke«: »Woran erkennen Sie dieses innere Unwohlsein? Sitzt es auch irgendwo in Ihrem Körper?«, »Gibt es irgendeine körperliche Wahrnehmung, die mit diesem undeutlichen Gefühl einhergeht?« Wenn ja: »Wo? Und wie nehmen Sie dies wahr?« Das Zuwenden auf die körperliche Seite macht weniger Angst, löst weniger Widerstand aus und bringt ebenso der gewünschten Freiheit näher.

Gibt es auch hier keine Rückmeldung, dann kennen Sie vielleicht diesen »Trick« mit »Was wäre, wenn doch?«, also die Frage: »Nehmen wir einmal an, es gäbe solch einen Ort in Ihrem Körper, wo dieses Gefühl sitzt, welcher wäre das? Raten Sie einfach!« Ist diese erste Öffnung erst einmal erreicht, kann auf dieser Ebene zunächst weiter gemacht werden. »Wie fühlt sich diese Stelle an? Wenn es eine Form,

Farbe, Konsistenz hätte, was würde sich da zeigen?» Die entstehenden Wahrnehmungen und Bilder möglichst genau – mit verschiedenen Sinneskanälen (Größe, Form, Farbe, Oberflächenstruktur, Temperatur, Härte, Geruch etc.) – beschreiben lassen und dieses beklopfen, zum Beispiel: »Auch wenn ich diesen unförmigen, grauen, zentnerschweren, harten Stein in meiner Brust habe, der mir das Atmen so schwer macht, wenn ich an ... denke ...« In diesen Bildern, die als Metaphern (siehe Seite 117, Nr. 63) dienen, ist alles Nötige an Informationen vom zu beklopfenden Störfeld enthalten.

Durch das Klopfen dieser Wahrnehmungen und Bilder entsteht Bewegung, die sich u.a. auch daran verdeutlicht, dass sich die Bilder wie von selbst verändern: Der Stein wird plötzlich kleiner oder glatter oder leichter oder farbiger oder weicher, und die körperliche Wahrnehmung, die mit diesem Stein einherging, hat sich meist gleichzeitig auch gewandelt. Und nicht selten verschwindet zudem das anfängliche unbestimmte Gefühl und weicht mehr einer Wahrnehmung von Entspannung oder einem nun deutlicheren, greifbareren Gefühl, mit dem der Klopfprozess fortgeführt werden kann.

35 Was, wenn »nichts« da ist?

Gar nicht so selten kommt es vor, dass jemand »nichts« wahrnimmt und also damit auch keinerlei spezifische Aussage über ein bestimmtes Gefühl oder eine bestimmte Wahrnehmung machen kann. Aber beim Klopfen nehmen wir ja immer das zum Thema, was gerade »da« ist – und das ist in diesem Falle dieses »Nichts«. Denn auch dieses »Nichts« ist eine Wahrnehmung (auch eine »Leere« gehört dazu). Fragen wie: »Wie nehmen Sie dieses ›Nichts‹ wahr?«, »Wie sieht dieses ›Nichts‹ aus?«, »Befindet sich das ›Nichts‹ in Ihnen oder außerhalb?«, »Ist es ein helles oder dunkles ›Nichts?« und Ähnliches lassen sogar das »Nichts« zu etwas Spezifischem werden, das dann als ein spezifischer Aspekt beklopft wird mit zum

Beispiel: »Auch wenn dieses ›Nichts‹ mich umgibt und sich so grau und dämpfend anfühlt ...« oder »Auch wenn diese ›Leere‹ in meinem Kopf mich nicht wirklich da sein lässt ...«

Für eine Klopfanwendung gilt: Egal, was ein(e) Klopfanwender(in) anbietet, es sollte zum Klopftema gemacht werden. Ist es noch allgemein, wie eben das »Nichts«, wird dadurch ein Einstieg in einen Klopfpprozess ermöglicht, der im weiteren Klopfpverlauf Dynamik aufnehmen und zu spezifischeren Aspekten führen kann (siehe hierzu auch Seite 129, Nr. 70 und das Stichwortverzeichnis unter »Allgemeines Klopfen, Seite 186).

Außerdem gilt zu beachten, dass gerade Wahrnehmungen von »Nichts«, »Leere«, »Loch«, »Nebel« spezifische Informationen sind, die oft auf tiefe alte Gefühle hinweisen, an deren Pforten wir mit diesen scheinbar nichtssagenden Begriffen stehen.

Es geht nicht weiter?

36 Allgemeines

Wenn man KnB anwendet, gibt es immer wieder Situationen, in denen der Prozess nicht vorankommt, in denen kein weiterer Fortschritt mehr möglich scheint, obwohl man schon eine ganze Weile mit einem Thema zu gange ist. Dies ist ein zentrales Problem nicht nur für Klopfanfänger, das gar nicht so selten dazu führt, dass man dann enttäuscht aufgibt und das Klopfen beiseite legt. Aber gerade auch da erweist sich die KnB-Klopfakupressur als ein äußerst wertvolles Instrument, wenn man »am Ball« bleibt und dieses »*Es geht nicht weiter*« als eigenes Thema nimmt bzw. bereit ist, weitere Schritte zu gehen, um doch noch den erwünschten Erfolg zu erzielen.

Es wäre ein »Anfängerfehler«, hier die »Flinte ins Korn zu werfen und mit dem Klopfen aufzuhören, also mangelnde Ausdauer zu zeigen, denn gerade hier sind Ausdauer (siehe v.a. ab Seite 80) und eine gewisse Kunstfertigkeit in der Anwendung von KnB erforderlich. Es liegt in der Natur des Menschen, dass sich Themen manchmal nicht gleich auflösen lassen, dass sie komplexerer Natur sein können mit vielen versteckten Aspekten und Zusammenhängen, von denen bestimmte entdeckt und aufgelöst sein wollen, bis sich dann plötzlich doch Veränderungen einstellen. In den folgenden Artikeln geben wir ein paar Anregungen, was zu beachten ist, wenn diese Situation eintritt.

Anmerkung: Dieses Kapitel besteht aus Beiträgen, deren Inhalte sich teilweise – wenngleich in verschiedenen Bezügen – wiederholen, um Ihnen die Bedeutung dieses Sachverhaltes zu verdeutlichen und mögliche Lösungsansätze noch eindringlicher in Ihnen zu verfestigen.

37 Erste Anregungen

Das sollten Sie in jedem Falle beachten, wenn der Klopfprozess stagniert:

- Die *Einstimmung auf das Problem* ist nicht ausreichend vorhanden. Hierzu gehört, das Thema spezifisch genug zu fassen: *Was genau ist es, das diesen Schmerz bezeichnet? Wie ist das Gefühl, wo ist der Schmerz (bzw. das Gefühl) im Körper wahrnehmbar, wann, in welchem Zusammenhang tritt es auf* (siehe auch das Kapitel »Spezifisch sein«, ab Seite 56). Manchmal ist es hilfreich, die Augen für einen Moment zu schließen und sich ganz auf das Problem oder Unwohlsein zu konzentrieren, um tieferen Kontakt aufzunehmen. Ist es schwierig, es genauer zu beschreiben, helfen bestimmte Fragen weiter: »*Wo oder wie zeigt es sich im Körper?*« Hierbei kann auch sehr gut mit Symbolen gearbeitet werden: »*Wenn es ein Form, Gestalt hätte, wie würde es aussehen?*« (siehe Seite 117, Nr. 63). Zur Einstimmung gehört auch, sich nur auf *eine* Wahrnehmung (*einen* Aspekt) zu konzentrieren, da sonst die zugrundeliegenden Störungen im Energiesystem nicht ausreichend mit dem Klopfen erreicht werden.
- Es liegt eine *mentale Blockierung* (früher »psychologische Umkehr«) vor: Hier gilt es, vermehrt Aufmerksamkeit darauf zu richten, ob sich innere Stimmen melden, die gegen eine Heilung sprechen: »*Ich schaffe es sowieso nicht*«, »*Ich habe es nicht verdient*« etc. Auch ein möglicher sekundärer Krankheitsgewinn ist zu beachten: »*Welche Vorteile habe ich, das Problem zu behalten?*«, »*Welche Nachteile ergeben sich, das Problem nicht mehr zu haben?*« So können Sie weitere Aspekte aufspüren, die vor-dringlich mit KnB angegangen werden sollten.
- Ein *neues Thema* drängt sich in den Vordergrund, das erst aufgelöst sein will, bevor dann wieder mit dem Ersteren weitergemacht werden kann.
- Oftmals helfen Fragen, wie: »*Was macht dieses Problem mit dir? Wie fühlst du dich, dass du dieses Problem hast?*« Hier können sich weitere wichtige, versteckte Aspekte zeigen, die in Beziehung zum

Unwohlsein stehen und die vorrangiger Auflösung bedürfen. Probleme sind da, um auf Missstände in unserem Leben hinzuweisen. Allein, dass man sich zum Beispiel sagt, man sei eben dumm, weil man es einfach nicht schafft, gibt einen wichtigen Hinweis auf eine tiefer liegende Störinformation.

- Ein *neuer Aspekt* ist in Erscheinung getreten, wird aber nicht beachtet. Immer wieder geschieht es, dass man meint, es passiere nichts, da die Einwertung stabil geblieben ist. Wenn man genauer nachfragt, ob das vorhandene Unwohlsein wirklich noch das alte ist, stellt man oft fest, dass sich doch etwas verändert, der ursprüngliche Aspekt sich in diesem Fall bereits aufgelöst hat (vgl. Seite 51, Nr. 26). Hierzu gehört auch, dass dann hinter einem körperlichen Problem ein emotionaler Aspekt auftaucht.
- Und schließlich: Wenn es nicht weitergeht, nicht aufgeben, sondern *Hilfe in Anspruch nehmen*.

Zuweilen ist viel detektivische Arbeit nötig, um ein Problem auflösen zu können. Dies verlangt vertieftes Können und geduldige Ausdauer. Wenn es um Lebensthemen geht, die sich aus einer Vielzahl von Glaubenssätzen und Aspekten zusammensetzen, kann dieses Vertrauen in das Klopfen immer wieder auf eine harte Probe gestellt werden. Also dranbleiben!

38 Weitere Anregungen

Der Klopfprozess kann auch dann ins Stocken kommen, weil bei der Klopfanwendung kein Eingang in tiefere Aspekte/Themen gefunden wird. Hilfreich ist es dann, *etwas zu erfinden*: »Nehmen Sie an, Sie wüssten, was dahinter steckt, was würde dies sein? Erzählen Sie einfach das, was Ihnen dazu einfällt, und kümmern Sie sich nicht darum, ob es wirklich wahr ist oder nicht.«

Dies ist entspannend für Klopfanwender, weil sie jetzt ihr Unterbewusstes frei walten lassen können, sie bekommen dabei vertieften Eingang in die eigene Intuition. In eine derartige »erfundene Geschichte«

packt das Unterbewusste dann Themen und Aspekte, die von Bedeutung sein können. Es tritt also weiteres »Klopfmaterial« an die Oberfläche. Zudem ist das, was erzählt wird, eben nicht ganz erfunden, da es aus dem Inneren der Person stammt und deren Erlebnisse, Glaubenssätze, Emotionen usw. reflektiert.

39 Warum aufgeben, wenn es weitergehen kann?

Es ist immer wieder erforderlich und hilfreich, sich daran zu erinnern, dass es doch weitergehen kann, auch wenn es gar nicht danach aussieht. Geben Sie also nicht gleich auf, wenn die Klopfertfolge nicht unmittelbar eintreten. Dies hat mit einigen Faktoren zu tun, die beachtet sein wollen.

- *Sie sind nicht spezifisch genug* (siehe auch ab Seite 56): Es ist wichtig, das Thema möglichst spezifisch zu erfassen und zu benennen. »*Ich fühle mich unwohl*« ist viel zu allgemein und kann das Klopfen als unwirksam erscheinen lassen. Hilfreich ist es, folgende Frage im Detail zu beantworten: »*Wie und wo nehme ich dieses Unwohlsein wahr?*« Als lästiges Schwitzen an den Handinnenflächen, als Übelkeit im Bauch, als ziehend-schmerzende Verspannung im linken Nacken, als Schmerz (stechend, ziehend, drückend, brennend etc.) im linken Schultergelenk, als tonnenschwere Traurigkeit im Herzen? Und beachten Sie zudem das *Wann* des Erscheinens Ihrer Störung (wenn ich an die Prüfung denke, wenn ich vom Balkon hinunterschaue, wenn ich den Kopf nach links drehe, wenn ich den linken Arm hochhebe, wenn ich in meiner Erinnerung die Traurigkeit meiner Mutter sehe etc.).
- *Sie beachten eingetretene Veränderungen nicht* (siehe Seite 51, Nr. 26): Wenn es nach dem Klopfen eines Themas heißt, es habe sich nichts verändert, hinterfragen Sie diese Äußerung, ob wirklich noch alles identisch ist wie vor dem Klopfen. Es kommt dann oftmals die Erkenntnis, dass sich doch etwas geändert hat: Der Schmerz ist nicht mehr stechend, sondern nur noch ziehend oder befindet sich nicht

mehr im gesamten linken Nacken, sondern nur noch an einem bestimmten, eingegrenzten Punkt, oder der Schmerz ist nur noch da, wenn der Kopf ganz nach links gedreht ist oder mit den Fingern auf die zuvor schmerzhafteste Stelle gedrückt wird. Sie waren also mit dem Klopfen des ANGESPROCHENEN und BEKLOPFTEN Themas voll erfolgreich, Sie haben es jetzt jedoch mit einem neuen Aspekt des Problems zu tun, den Sie als neues Thema mit dem Klopfen angehen.

- *Nicht alles ist so einfach:* Ein Problem kann aus einem Element bestehen, sich aber auch aus mehreren Teilen (= Aspekten) zusammensetzen (siehe auch den Punkt vorher), wobei jeder für sich als eigenes Klopftema zu bearbeiten ist. Erst wenn diese für das Problem wichtigen Aspekte aufgelöst sind, ist eine tiefgreifende und anhaltende Befreiung möglich. Wenn also das Problem erneut auftaucht, obgleich Sie es schon einmal erfolgreich beklopft hatten, weist dies u.a. auch auf diesen Sachverhalt hin. Suchen Sie nach weiteren Hintergründen (Aspekten). Wie bei einem Fall von Höhenangst, bei dem eine Frau direkt vor Ort in luftiger Höhe die Angsterscheinungen mit dem Klopfen auflösen konnte. Sie stand dann direkt an einem hohen Felsabsturz und blickte entspannt in die Tiefe. Sie ging frei auf diesem Plateau umher und kam an eine Stelle, wo tief unten ein Fluss in ihr Blickfeld geriet. Die Angstsymptome traten erneut auf. Es zeigte sich ein weiterer Aspekt ihrer Höhenangst: die fließende Bewegung des Flusses unten im Tal. Dies wurde spezifisch beklopft und aufgelöst, so dass sie sich in luftiger Höhe nun anhaltend befreit aufhalten und bewegen kann.
- *Sie bearbeiten das Problem auf der falschen Ebene:* Wenn es trotz Klopfens nicht weitergeht oder das Unwohlsein immer wieder erscheint (obwohl es durch die Klopfanwendung verschwunden war), ist dies ein Hinweis, dass sich die Störung nicht nur auf der Ebene befindet, die Sie beklopft haben. Körper, Seele und Geist sind unterschiedliche Schwingungsebenen im menschlichen System, die sich überlagern und gegenseitig beeinflussen. Störinformationen können sich in nur einer oder auch in den anderen Ebenen festsetzen. Lässt sich zum Beispiel ein körperliches Leiden trotz Klopfens auf der

physischen Ebene (Sie sprechen nur die körperliche Wahrnehmung der Störung an, zum Beispiel die Unruhe in den Beinen, den stechenden Schmerz im Brustkorb) nicht oder nur zum Teil auflösen bzw. kommt die Störung trotz Befreiung immer wieder zurück, muss ein emotionaler und/oder mentaler Aspekt im Spiel sein (vorausgesetzt eine Diagnose eines Arztes oder Heilpraktikers weist nicht auf andere physische Zusammenhänge hin, die dann zunächst gesondert angegangen werden sollten).

– Das verborgene emotionale Thema können Sie zum Beispiel mit folgenden Fragen aufspüren: *»Was macht es mit mir, dass ich dieses Problem habe? Wenn es einen emotionalen Hintergrund für dieses Leiden geben würde, was könnte dies sein?«* Der immer wieder auftretende Kopfschmerz kann eben erst dann weichen, wenn zum Beispiel auch ein verborgener, mit diesem Kopfschmerz in Verbindung stehender Ärger aufgedeckt und aufgelöst worden ist.

– Mentale Blockierungen erkennen Sie an negativen, limitierenden Gedanken über sich und die Welt. Wie soll der Kopfschmerz verschwinden, wenn sich Störungen in Form von Gedankenfeldern eingenistet haben, die immer wieder die Information austreuen: *»Egal, was ich tue, es hilft sowieso nichts«* oder *»Mir darf es nicht gut gehen, ich muss mein »Päckchen tragen.«* Erst wenn derartige mentale Erscheinungen mit der Klopfakupressur geklärt sind, kann sich das Klopfen auch auf die Störungen in der emotionalen bzw. körperlichen Ebene positiv auswirken. Achten Sie also auf hintergründige Gedanken, Selbstgespräche, die Sie hinsichtlich dieses Problems haben, und beklopfen Sie es vorrangig.

- *Energiotoxine spielen eine Rolle:* In selteneren Fällen klopfen Sie am Thema vorbei, weil die Störinformationen durch fremde Energiefelder erzeugt werden, die auf Ihr Energiesystem einwirken. Diese Felder werden als »Energiotoxine« bezeichnet und sind als eigene Aspekte zu behandeln. Zu diesem weiten Feld der Energiotoxine gehören als Teilbereich auch die Allergene. Wie diese Energiotoxine angegangen werden, finden Sie in Horsts Büchern »Befreit von Allergie mit der EFT-Klopfakupressur« (Teil 1 und Teil 2).

40 Es tut sich nichts? – Versuchen Sie sich doch einmal damit!

Auch wenn beim Klopfen das Aufspüren und Bearbeiten von spezifischen Aspekten eines Problems im Vordergrund steht, müssen wir uns manchmal mit »weniger« begnügen. Der Eingang in diese spezifischen Themen scheint wie verrammelt zu sein. Dies kann verschiedenste Hintergründe haben. Statt aufzugeben und sich mit dem gewohnten *»Ich hab's ja gewusst, es funktioniert bei mir nicht«* etc. abzufinden, können Sie anderes ausprobieren, zum Beispiel:

- *»Auch wenn sich bei mir bei diesem Thema nichts tut ...«, »Auch wenn ich wieder einmal stecken bleibe und nicht vorankomme ...«* Sie beginnen hier also zunächst allgemein, eben mit dem, was gerade als Information hinsichtlich des zu beklopfenden Missbefindens vorhanden ist, und nehmen in den Klopffokus, dass Sie nicht weiterkommen, versagen etc. Dieses Klopfen kann Schwingungen in Ihnen erzeugen, die Sie dann in spezifischere und tieferliegende Bereiche führen kann. Sind einige Aspekte davon beklopft (kann sehr komplex werden), könnte plötzlich doch Bewegung in das ursprüngliche Thema kommen und sich dieses dann positiv verändern oder gänzlich verabschieden.
- Können Sie das Unwohlsein zwar allgemein benennen, aber noch nicht richtig fassen, klopfen Sie zunächst das Thema *global*, zum Beispiel: *»Auch wenn ich nicht genug Selbstvertrauen habe, woher auch immer dies kommen mag ...«, »Auch wenn mich diese Angst immer wieder plötzlich überfällt und ich mir gar nicht erklären kann, warum ...«, »Auch wenn ich nicht einschlafen kann und mich schon so lange quäle ...«* Wenn Sie auf diese Weise klopfen, sind Sie doch irgendwie in Kontakt mit verborgenen Aspekten, die mit diesem Thema zu tun haben. Wenn Sie dabei ausdauernd klopfen, kann sich das verhärtete »Feld« aufweichen, so dass vereinzelt erste (kleine) Aspekte, wie zaghafte Gefühle, Erinnerungsfetzen, Sätze in Ihnen auftauchen, die Sie dann spezifischer mit dem Klopfen angehen können. Wer sich an Horsts Mauermetapher erinnert (siehe die erste Ausgabe seines Buches »Klopf dich ge-

sund«), kann sich vielleicht vorstellen, dass sich durch dieses ständige Anklopfen an die Mauer ver- einzelte Steinklumpen lösen (kleine spezifische Aspekte), die in der Summe dann doch ein größeres »Loch« entstehen lassen (ein bedeutenderer Aspekt des betreffenden Themas steht vor Ihnen).

- Wenn es *kein physisches Thema* ist (wie zum Beispiel mangelndes Selbstvertrauen, ein belastender Gedanke, ständiges »Kopfkino«), nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Thema auf und führen es dennoch auf die körperliche Ebene, indem Sie in Ihrem Körper nachspüren, ob sich gerade irgendein Zipperlein zeigt, egal, was es ist und wie »unbedeutend« es Ihnen vorkommen mag. Beklopfen Sie dann diese körperliche Erscheinung (vielleicht zeigen sich in der Folge noch weitere körperliche Aspekte, die Sie nacheinander abklopfen), bis die körperliche Wahrnehmung frei ist, und gehen Sie dann noch einmal zum ursprünglichen Thema (Mangel an Selbstvertrauen). Vielleicht stellt sich jetzt beim Klopfen Bewegung ein oder das Thema ist gar nicht mehr von Belang (zumindest für den Moment).
- Wenn es ein *physisches Thema* ist, fragen Sie sich,
 - was es mit Ihnen macht, dass Sie dieses Thema haben und es nicht weggeht (Wechsel auf die emotionale Ebene). Beklopfen Sie diese Emotion oder das Thema, das es Ihnen nichts ausmacht, obwohl Sie schon lange daran leiden und vergeblich vieles versucht haben, sich davon zu befreien. Wenn sich Befreiung eingestellt hat oder Sie dadurch andere Aspekte (wie etwa »erdulden müssen«, »leiden müssen«, »ausgeliefert sein«) beklopfen konnten, gehen Sie wieder zum physischen Thema, das vielleicht jetzt nicht mehr vorhanden ist oder sich durch das erneute Beklopfen nun doch in Bewegung setzt.
 - Oder internalisieren Sie die körperliche Wahrnehmung, zum Beispiel: *»Auch wenn ich diesen Schmerz im linken Knie beim Gehen habe, vielleicht weil dieser Schmerz in mir ist, wenn ich in Bewegung sein will (oder: ... weil ich immer in Bewegung sein muss und kein Sitzfleisch habe) ...«* Da Sie auch Ihr Körper sind, liegt es nahe, sich daran zu versuchen, die körperlichen Erscheinungen als etwas zu nehmen, das Sie insgesamt etwas angeht. Auch hier wechseln Sie auf die emotionale Ebene.

41 »Mauern« (Abwehr) aufweichen

Gerade wenn es um tieferliegende schmerzhaft Erfahrungen geht, ist das menschliche System sehr kreativ im Aufbau von Abwehrmechanismen, die eigentlich Schutzmechanismen sind. Spürt der Betreffende diese »Abwehr« (plötzlich überfallende bleierne Schwere bzw. Müdigkeit; Widerwillen, am Thema zu bleiben; Tendenz, weglaufen zu wollen; sich verstärkendes Unwohlsein; ein inneres Bild (Metapher), wie etwa eine Mauer, eine Schranke, ein undurchdringlicher Nebel), wird dies als Klopfthema in den Fokus genommen. Auch bei Letzterem gilt es, möglichst spezifisch zu sein, zum Beispiel: *»Auch wenn ich vor dieser dunkelgrauen, undurchdringlichen und kalten Nebelwand stehe, durch die ich nicht blicken kann ...«, »Auch wenn ich vor dieser fünf Meter hohen Mauer aus dunkelroten, dicken Ziegelsteinen bin, die nach links und rechts ins Endlose geht und die mich völlig hilflos macht, ich bin o.k. ...«*

In der »Abwehr«-Wahrnehmung stecken bereits Informationen vom eigentlichen, dahinter liegenden Thema, und so kann dieses durch das Klopfen der noch oberflächlichen Erscheinungen schon etwas entschärft werden. In den meisten Fällen verändern sich »Abwehr«-Wahrnehmung bzw. »Abwehr«-Bild, wenn die Konzentration darauf gerichtet und KnB angewendet wird: Müdigkeit, Schwere, Unwohlsein lösen sich auf, der Widerwille weicht steigendem Interesse, der Nebel wird lichter, die Mauer niedriger oder dünner oder bekommt Risse. Sie nähern sich auf diese Weise dem eigentlichen Thema an, bis es schließlich irgendwann deutlicher zum Vorschein kommt.

Um diesen Prozess zu unterstützen, können Sie während des Klopfens auch Informationen ins System schicken, wie: *»... es wird schon seinen Grund haben, warum ich mich gerade so fühle (warum ich mich in diesem Nebel befinde bzw. vor dieser dicken, hohen Betonmauer stehe) ...«* oder *»... aber was auch immer es sein mag, das mich müde und schwer sein lässt (das mir den freien Blick im Nebel nicht erlaubt bzw. mich nicht hinter die Mauern schauen lässt), es wird seinen wichtigen Grund haben, sonst wäre es*

ja anders ...« oder »... und mache mir bewusst, was auch immer sich in dieser Müdigkeit (in diesem Nebel bzw. hinter dieser Mauer) verbirgt, es muss etwas sein, das ich bereits kenne, etwas Altes, das nur noch eine Erinnerung ist, die ich bereits gelebt und geschafft habe ...« Wichtig hierbei ist, dass es sich um einen Input handelt, der neutrale und offene Informationen anbietet, damit sich das System nicht bedroht fühlt und sie damit vom System auch angenommen werden können.

In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, dem System die Nachricht zu geben, dass dieses gelernte Abwehr«-Programm einmal sehr nützlich, ja vielleicht sogar lebensrettend war, um Schlimmeres zu vermeiden und um die Person zu schützen. Diese Anerkennung kann zu einer tiefen Akzeptanz der scheinbar unüberwindbaren Hürde werden. Das System fühlt sich verstanden und wird sich leichter öffnen. Klopfen Sie zum Beispiel: *»Auch wenn ich jetzt diesen Schutz aktiviert habe, der irgendwann sicherlich einmal ganz wichtig und gut für mich war, ich bin o.k. ...«* Durch

- das Anschauen, Wahrnehmen und Beschreiben der »Abwehr«,
- die Anerkennung der Notwendigkeit, dass sie einmal wichtig gewesen war und Gutes bewirkt hat,
- das Einfließen lassen von wahren Informationen (ich habe es schon erlebt, alles, was da ist, habe ich schon geschafft, all das ist schon lange vorbei, nur noch eine alte Erinnerung ...)

während des Klopfens wird die Daseinsberechtigung dieses Schutzmechanismus entschärft oder sogar aufgehoben, so dass sich das eigentliche Thema mehr und mehr zeigen kann.

42 Auch das Klopfen ist (noch) keine Zauberei

Immer wieder werden wir mit der Aussage konfrontiert, dass sich trotz Klopfens »nichts grundlegend verändert, zwar immer wieder Erleichterungen eintreten, es aber nicht anhält«. Auf die Frage, was und

wie lange jeweils geklopft wird, erfahren wir: »Ein paar Minuten, vielleicht so fünf Minuten.« Dies wird in den wenigsten Fällen zu anhaltenden Ergebnissen führen. Bemerkenswert ist, dass sich in dieser kurzen Zeit dennoch immer wieder Erleichterungen und Befreiungen einstellen, die jedoch meist nicht von Dauer sind. Dies wird dann zum Anlass genommen, nicht mehr zu klopfen, denn »KnB wirkt ja doch nicht«.

Die körperlichen und emotionalen Störungen treten wieder in Erscheinung, weil mehrere (und tiefer liegende) Aspekte des Themas vorhanden sind, die es komplexer machen (z.B. bei »Lebensthemen«). Es bedarf hier ausdauernder Klopfanwendung von mindestens 30 Minuten (möglichst täglich). Damit entsteht mehr Bewegung im Klopfprozess und es kann tiefer in das Gewebe von Aspekten eingedrungen werden. Mit der Zeit, weil das Störfeld stetig »aufgeweicht« wird, tauchen dann entscheidende, tragende Aspekte auf, so dass es, wenn diese mit dem Klopfen gelöst sind, zu spürbaren anhaltenden Verbesserungen auf körperlicher und/oder emotionaler Ebene kommt, »Lebensthemen« (zum Beispiel *»Ich bin nichts wert«*, *»Bei mir geht es eh nicht«*, *»Keiner sieht mich«*, *»Das Leben meint es nicht gut mit mir«* etc.) immer weniger eine Rolle spielen und neue Lebensweisen Raum greifen.

Sie haben es oft mit einem tiefgreifenden, umfassenden Netzwerk von Verschaltungen und Gewohnheiten zu tun, die Ihr Leben ausmachen. Ihre Persönlichkeit mit all dieser Komplexität lässt sich eben nicht mit einem Fingerschnipsen in eine andere gewünschte überführen.

Also: dranbleiben, dranbleiben, ausdauernd klopfen, dranbleiben, sich die nötige Zeit geben!

43 Und noch einmal – das körperliche Thema kommt wieder

Sie haben ein körperliches Symptom mit KnB erfolgreich aufgelöst, doch tritt es später wieder auf. Es ist ein Fehler nun zu glauben, dass die KnB-Anwendung nicht gewirkt hat. Anstatt fälschlicherweise mit

der Klopfanwendung auf dieses Leiden aufzuhören, ist es von Vorteil (soweit eine sichere Diagnose eines Arztes oder Heilpraktikers nichts anderes nahelegt), u.a.

- KnB auf tiefer liegende emotionale Themen und Aspekte anzuwenden,
- mentale Blockierungen zu beachten (= negative Gedanken über sich selbst),
- auch mögliche externe Faktoren zu beachten (u.a. energetische Toxine, wie allergieauslösende Stoffe).

Diese Reaktion lässt sich dann ebenfalls mit KnB angehen.

Manchmal ist das körperliche Symptom aber auch ein *Indikator dafür, dass Situationen vorherrschen, die belastend wirken*. D.h. das System gibt über den Körper, die physische Ebene (als letzte, am lautesten »schreiende« Instanz) deutliche Hinweise darauf, dass es gilt, etwas im Leben zu verändern. Solange darauf nicht eingegangen wird, wird sich das Symptom immer wieder melden und seinen mahnenden Zeigefinger erheben. Wie soll sich zum Beispiel ein chronischer Rückenschmerz, diese ständigen Probleme mit der Bandscheibe auflösen lassen, wenn man sich unablässig stresst, Druck macht, »sein Päckchen« meint tragen zu müssen, das Leben als Last erscheint ...? Hier hilft es eben nicht, nur das Thema »Bandscheibe« bzw. »Rückenschmerzen« zu beklopfen, sondern es wird nötig sein, sich mit der aktuellen Lebenssituation eingehender zu befassen und etwas daran zu verändern. Dies wird dann oftmals dazu führen, sich in den Sumpf von alten Erfahrungen und Lebensprogrammen zu begeben, die die eigentlichen näheren Quellen für das anscheinend nicht veränderbare anhaltende physische Leid sind.

44 Geht es wirklich nicht weiter?

»Irgendwie bringt das Klopfen nichts. Jetzt klopfe ich schon so lange, und dennoch, ich komme nicht wirklich weiter.« So oder ähnlich lauten immer wiederkehrende Aussagen, die dazu führen können, dass

das Klopfen frustriert und enttäuscht ganz aufgegeben wird. Aber vielleicht liegt doch ein positives Klopfergebnis vor, das aber nicht gesehen werden kann, weil der Fokus auf das Ziel »anhaltende Befreiung« gerichtet ist. Wenn Sie genauer hinsehen, können Sie vielleicht erkennen, dass dieses erneute Auftreten von Unwohlsein nicht mehr das gleiche ist: dass es nicht mehr so stark ist, dass es nicht mehr so lange dauert, bis Sie wieder aus dem »Loch« sind, dass es sich jetzt in einem anderen Zusammenhang zeigt, dass Sie jetzt anders damit umgehen und nicht mehr meinen, nie mehr da rauszukommen, dass Sie durch- aus Zeiten haben, in denen es Ihnen gut geht (was zuvor nicht möglich gewesen war) etc.

Anstatt sich mit einer »vollständigen Befreiung« zu messen, ist es sinnvoller, »Rückschau« zu betreiben, sich zu vergegenwärtigen, was Sie bereits erreicht haben, wenn Sie das Klopfergebnis mit dem vergleichen, wo Sie begonnen haben. Die Chancen stehen dabei gut, dass Sie erkennen können, dass Sie sich in eine positive Richtung bewegt haben und sich Ihr Leben dadurch auch in guter Weise entwickelt hat.

Beim Klopfen geht es bei KnB letztlich meist um belastende Lebensthemen, was ein komplexes Gewebe aus Erlebnissen und Glaubensmustern umfasst, das tief im System verankert ist. Da ist es verständlich, dass immer wieder gleiche Verhaltens- und Reaktionsmuster in Erscheinung treten. Es gilt, diese erneuten Erscheinungen mit Ausdauer anzugehen, um erzielte Erfolge weiter auszubauen und zu stabilisieren. Sie werden mit der Zeit zunehmend erkennen können, dass sich diese wiederkehrenden Themen auf einem anderen Niveau bewegen, vergleichbar mit einer sich nach oben drehenden Spirale: Sie kommen scheinbar an den gleichen Punkt, doch liegt dieser bereits ein Stück weiter oben.

Gehen Sie also nicht in die Falle, sich an dem Ziel »vollständige Befreiung« zu orientieren. Genießen Sie die erfolgreichen Schritte, die Teilergebnisse, die Ihr Leben zunehmend lebenswerter machen. Das Klopfen ist ein dynamischer Prozess, der Sie *schrittweise* zu Ihrer inneren und äußeren Harmonie führt. Und dies ist auch gut und richtig so.

Thema »Ausdauer«

Es ist offensichtlich, dass Ausdauer mit dem Thema des vorangegangenen Kapitels in einem engen Zusammenhang steht und es dadurch zu inhaltlichen Wiederholungen kommt. Dennoch erachten wir es für wichtig, der Ausdauer mit einem eigenen Kapitel die gebührende Aufmerksamkeit zu schenken und damit auch auf deren immense Bedeutung im Klopfprozess hinzuweisen. Gehört mangelnde Ausdauer doch zu den Anfängerfehlern, vor dem selbst auch erfahrenere Klopfanwender nicht verschont bleiben (ein weiterer Anfängerfehler ist, nicht spezifisch genug zu sein – siehe ab Seite 56). Es ist eben tägliche Erfahrung, dass viel zu schnell aufgegeben und somit eine mögliche »emotionale Befreiung« unnötigerweise hergeschenkt wird. Lesen Sie immer wieder die folgenden Anregungen, damit Sie diese tiefer verinnerlichen und so vermeiden, in diese Falle zu gehen.

45 Erwartungen und Enttäuschungen

Wer der Klopfakupressur erstmals begegnet, hört und liest viel von den überraschenden und unglaublichen Erfolgen, die diese Technik hervorbringt – und dies auch oftmals in sehr kurzer Zeit. Dies lässt bei Anfängern und sogar auch noch bei fortgeschrittenen Anwendern Erwartungen und Hoffnungen entstehen, die so nicht in jedem Falle erfüllt werden, so dass sich auch Enttäuschungen und letztlich eine Abkehr vom Klopfen einstellen. So wird ein möglicher Erfolg unnötig vertan, denn die Chance ist groß, dass sich auch in diesen Fällen positive Wirkungen zeigen. Obgleich die Technik sehr einfach ist, sind die Menschen und viele ihrer Probleme, die sie mit sich tragen, oftmals komplexerer Natur und verlangen mehr Wissen

und Können, um mit dem Klopfen erfolgreich sein zu können. Auch hier gilt: Üben und üben, experimentieren, die eigenen Grenzen durch Weiterbildung erweitern, bis auch bei komplexeren Problemen mit KnB die gewünschten Erfolge erreicht sind. Hierzu gibt es bei KnB ein umfangreiches Angebot an Lern- und Übungskursen, die die Technik hautnah und live vermitteln, sowie KnB-Literatur und die Anregungen in diesem Buch. Also nicht aufgeben, wenn es nicht gleich funktionieren sollte. Neben der nötigen Ausdauer beim Klopfen gilt es, auch die mögliche Notwendigkeit für eine vertiefende Weiterbildung mit einzubeziehen.

46 Ein Plädoyer für Ausdauer beim Klopfen

»*Ich habe es ja gewusst, auch das Klopfen kann mir bei meinem Problem nicht helfen.*« Das Klopfen wird dann aufgegeben und beiseite gelegt mit dem Vermerk: »Untauglich!« Dies wird KnB und auch den Betroffenen nicht gerecht, die eine große Chance auf Besserung, wenn nicht gar Befreiung unnötig herschenken. Dafür sind verschiedenste Gründe verantwortlich. Hier noch einmal die wichtigsten Elemente im Überblick:

- Oft können positive Ergebnisse nicht wahrgenommen werden, weil das Thema *viel zu allgemein* angegangen wird. Mit »*Auch wenn ich diese Migräne habe ...*« oder »*Auch wenn ich diese Depression habe ...*« lässt sich kaum ein schneller Erfolg erreichen, so dass Migräne oder Depression zum Verschwinden gebracht werden können. Dies käme dem Versuch gleich, mit einem einzigen Hammer Schlag eine ganze Mauer zum Einsturz bringen zu wollen. Die Mauer wird dennoch noch stehen, äußerlich unbewegt und unverändert. Und weil die Mauer noch vorhanden ist, zieht man sich dann oftmals frustriert zurück und legt das Klopfen ganz auf die Seite.

Der Grund für den mangelnden Erfolg liegt jedoch nicht am Klopfen selbst, sondern an der mangelhaften Herangehensweise. Wie in den Kursen gelehrt wird, ist das *Spezifischsein* ein entscheidender Faktor für das rasche Wahrnehmen von positiven Veränderungen (siehe ab Seite 56). Migräne oder Depression oder anderes sind in spezifische Teilstücke zu zerlegen: *WAS genau nehme ich gerade wahr, WO nehme ich es wahr, WANN nehme ich es wahr?* Also: »Was spüre ich gerade wo, wenn ich ... (Bewegung mache, an ... denke)?« Nehmen Sie ganz spezifische Wahrnehmungen im Hier und Jetzt in den Fokus, die zu diesem Symptombild gehören, und beklopfen Sie diese spezifischen Aspekte. Die Chance ist groß, dass sich diese Aspekte (für den Moment) positiv verändern.

- Die Wahrscheinlichkeit ist gegeben, dass Migräne oder Depression oder anderes dann noch nicht »vom Tisch« sind, dazu sind derlei Themen *meist viel zu komplex*, die sich wie ein Puzzle aus zahlreichen Aspekten zusammensetzen können. Die Lösung liegt in der unentwegten Bearbeitung von spezifischen Aspekten – einer nach dem anderen. Und es lässt sich nicht vorhersagen, wie viele tragende Aspekte zu bearbeiten sind, bevor sich das Befinden entscheidend und anhaltend verbessert. Aber solange Migräne oder Depression oder anderes andauern oder wiederkehren, muss es noch wichtige Aspekte im Untergrund geben, die aufgespürt und mit dem Klopfen bearbeitet werden sollten.
- Diese vielfältigen Aspekte eines komplexen Themas befinden sich oft *auf unterschiedlichen Ebenen*.
 - So kann sich ein physisches Thema nicht auflösen, weil auf der mentalen Ebene noch Glaubenssätze vorherrschen, wie etwa: »Ich darf nicht glücklich und frei sein« oder »Mir darf es nicht gut gehen« oder eben der Satz »Ich habe es doch gewusst, dass es bei mir nicht funktioniert« etc. Diese Sätze sind in den Klopffokus zu nehmen.
 - Oder ein körperliches komplexes Thema besitzt im Untergrund noch wichtige emotionale Pfeiler, wie etwa ein unverarbeitetes Erlebnis mit Emotionen, die mit diesem körperlichen Thema in Verbindung stehen etc. Diese sind mit KnB aufzuspüren und zu lösen.

– Desgleichen können mentale Themen emotionale Hintergründe, emotionale Themen mentale und/oder physische Aspekte haben, die entdeckt und befreit sein wollen, bevor sich das eigentliche Thema verabschieden kann. KnB ist eine ganzheitliche Methode und wird diesem komplexen Wesen »Mensch« gerecht. KnB kann aber nicht erfolgreich sein, wenn der Klopfanwender diese Komplexität des Menschen – wenn sich die Erfolge nicht einstellen wollen – nicht berücksichtigt.

- Meist hört und liest man von den zahlreichen »Wundern«, die in Minutenschnelle oder während einer Klopfanwendung vonstatten gehen. Es ist dann nicht verwunderlich, dass solche Ansprüche auch an sich und sein Thema gestellt werden (siehe hierzu u.a. Seite 16, Nr. 4 und Seite 85, Nr. 48). Diese Wunder gibt es tatsächlich und sie sind in fast jeder Klopf Sitzung sogar mehrfach zu erfahren, wenn spezifisch gearbeitet wird. Stellt sich kein Ergebnis ein, sind Sie entweder nicht spezifisch genug oder es gibt noch andere unbearbeitete Aspekte oder das beklopfte Thema ist nicht das Thema (weil auf einer anderen Ebene angesiedelt). Sind die Themen also komplexer, wie zum Beispiel bei Lebensthemen, multiplen Traumata, chronischen »Erkrankungen« etc., sind in der Tat mehrere, auch langwierigere Prozesse zu absolvieren, bis sich das »Überthema« erledigt und sich emotionale Befreiung einstellt. Auf diesem Wege kann immer wieder erfahren werden, dass sich spezifische Aspekte dieses Überthemas auflösen lassen und jeder diese Wunder eben zunächst »im Kleinen« erleben kann.

Also: Bleiben Sie dran, auch wenn sich nichts tun sollte: Klopfen Sie in diesem Falle Ihre Frustration, Enttäuschung, dass Sie doch nichts erreichen können. Und vielleicht kommen Sie gerade dadurch auf eine wichtige Spur in Ihre Vergangenheit: Möglicherweise kennen Sie diese Ohnmacht, diese Frustration etc. nur zu gut, als Sie vergebens versucht haben, es den Eltern recht zu machen, Lob zu erreichen etc. Alle Wege führen in Sie hinein, der Schlüssel liegt in Ihnen selbst.

Und sollten Sie nicht weiterkommen: Nehmen Sie *externe Hilfe* in Anspruch. Auch Sie haben es verdient, emotional befreit zu sein.

47 Darf es einfach sein?

Genügend Ausdauer ist oft der Schlüssel zum Erfolg. Es braucht eben manchmal Zeit, bis verkrustete Strukturen genügend aufgeweicht werden, dass diese Krusten sich auflösen können und Bewegung in das Thema kommt. Und vielleicht müssen erst ganz andere Themen und Ebenen aufgelöst werden, bis das eigentliche Problem erfolgreich angegangen werden kann. Also Ausdauer zeigen und dranbleiben, auch wenn sich noch keine Erfolge einstellen (siehe hierzu auch Seite 78f., Nr. 44): Immer das klopfen, was sich gerade zeigt, auch selbst dann, wenn es zu klopfen gibt: *»Auch wenn es einfach nicht weitergeht und ich nicht mehr weiß, was ich noch tun soll, ich bin o.k. und kann mich überraschen lassen, wie einfach es doch weitergehen kann, wenn ich will.«* Aber vielleicht darf es ja nicht »einfach« sein. Auch hier kann man klopfen: *»Auch wenn es bei mir nicht einfach sein darf und selbst das Einfachste (wie KnB) noch schwierig für mich sein muss, ich bin o.k. und könnte mir ja vielleicht einmal gestatten, etwas Neues auszuprobieren, vielleicht sogar die Einfachheit.«* Und natürlich kann man auch klopfen: *»Auch wenn ich mir immer wieder selbst im Weg stehe, mir ein Bein stelle, alles so schwierig und kompliziert mache, warum auch immer, ich akzeptiere mich voll und ganz, aber vielleicht kann ich ja mal eine andere Platte auflegen und nicht immer das gleiche Stück abspielen.«*

Wenn Sie wollen, werden Sie viel mehr erreichen, als Sie bislang erahnen können. Geben Sie sich doch einfach die Chance. Aber da ist vielleicht auch hier Klopfen angesagt: *»Auch wenn ich denke, ich habe es gar nicht verdient, ich bin o.k., aber es ist ja nur ein Gedanke und vielleicht könnte der Satz: ›Gedanken sind frei!‹ auch für mich gelten. Was könnte ich da wohl denken? ›Ich habe es nicht verdient‹ oder ›Ich könnte ja mal mutig sein und mir die leise Chance geben, mir die Möglichkeit einzuräumen, dass ich irgendwie doch noch etwas Gutes verdient habe?‹«* (Muss aber nicht so kompliziert sein, nur für die, die ganz vorsichtig an Veränderung herangehen wollen – ein kleiner Spaß am Rande).

Sie erkennen vielleicht, dass es genug zu tun gibt. In jedem Falle aber sollte gelten: Lassen Sie es »einfach« angehen und bleiben Sie »einfach« dran – es kann dann gar nicht anders sein, als ein »einfacher« Erfolg auf ganzer Linie.

48 Ein kleiner Mutmacher für »Kloppfrustrierte«

Wer über Klopfakupressur liest oder von Klopfakupressur hört, begegnet »an jeder Ecke« unglaublichen Erfolgsgeschichten, die sich in kurzen Zeiträumen, sogar in Minutenschnelle selbst bei Klopfanfängern abspielen sollen. Aus eigener jahrelanger Erfahrung während Kursen oder Klopf Sitzungen können wir dies nur bestätigen – die Minutenwunder gibt es in der Tat, und sie sind gar nicht so selten.

Dennoch ist es nur eine Seite der ganzen Wahrheit. Und so ist es nicht verwunderlich, dass manche(r) Klopfanfänger(in) voller Hoffnung und Euphorie sich ans Klopfen macht, um enttäuscht festzustellen, dass sich nichts Positives tut. Und auch Klopf erfahrene beginnen nach Misserfolgen an dieser Technik zu zweifeln, dass es eben nicht geht, was sie ja sowieso schon immer geglaubt haben. Und nicht wenige Selbstanwender berichten, dass es bei ihnen nicht funktioniert: *»Bei anderen schon, wenn ich mit ihnen klopfe, aber bei mir nicht!«* (siehe hierzu Seite 92, Nr. 52). Die Folge: berechtigte Zweifel, Aufgeben, Bestätigung, dass alles doch nur Täuscherei ist und es für das eigene Problem keine Lösung gibt etc. (alles Themen zum Klopfen!). Im positiven Fall geht das Spiel von vorne los: die Suche nach einem anderen Wundermittel.

Dabei bietet KnB tatsächlich das Potential zur Lösung. Nur kann dieses einfache Werkzeug nichts dafür, dass der Mensch sich sein Leben so komplex und kompliziert macht und es deshalb mehr als nur rudimentäre Klopfkenntnisse und die Ausdauer von wenigen Minuten erfordert.

So erweisen sich zum Beispiel Lebensthemen, chronisches Geschehen oft als (hoch)komplexe Angelegenheiten, die mehr Kenntnis über das Klopfen und auch mehr Ausdauer verlangen, denn – wie der Begriff »komplex« nahelegt – können wir es hier mit einer Vielzahl an miteinander verwobenen und versteckten Einzelaspekten zu tun haben, die auf verschiedensten Ebenen ihre Störfunktion ausüben. Diese müssen aufgespürt und bearbeitet werden, bevor sich entscheidende Erfolge einstellen.

Die Frage nach leichten und schwierigen Themen stellt sich für uns nicht mehr, weil eben selbst die komplexen Themen in einfache, spezifische Aspekte zerlegt werden können, die jeder für sich als Einzelthema – als *einfaches* Thema – beklopft werden.

Wer diese Ausdauer und die Bereitschaft zeigt, immer tiefer in das Klopfen einzudringen, wird die Erfolge haben, die gewünscht werden. Wenn Sie wissen, was unter »spezifischen Aspekten«, »mentaler Blockierung«, »Glaubenssystemen«, »komplexen Themen auf verschiedenen Ebenen«, »Testen der Ergebnisse«, »Ebenenwechsel« zu verstehen ist und wie Sie im Klopfprozess damit umgehen, haben Sie eine sichere Grundlage für gute Klopferfolge geschaffen.

Weiterhin sollten Sie in diesem Zusammenhang beachten, dass Lösungen selbst mit dem Klopfen nicht erzwungen werden können, wenn »die Zeit für eine Lösung noch nicht reif ist«, weil erst andere Informationsfelder gelöst sein wollen, bevor sich das eigentliche »störrische« Störfeld verabschieden kann. Klopfen wird auch hier das Feld unterstützend vorbereiten.

Es gilt also: sich informieren, Rat holen, bei jemand anderem weitere Klopff-Feinheiten erlernen, mehr über sein Problem verstehen und unbeirrt weiterklopfen – oder eben den Sand in den Kopf stecken und gewohnten Misserfolgs- und Leidensprogrammen folgen und sich selbst auf den Kopf schlagen, weil die »Welt und das Leben« so gemein zu einem sind. Auch Sie können die Erfolge erzielen, die Sie sich wünschen – *trotz Ihnen*. Und KnB erweist sich in der Tat als ein sehr wertvolles Instrumentarium für Ihre Befreiung – ebenfalls *trotz Ihnen*.

49 Zwei Klopferberichte zum Thema »Ausdauer«

- Eine Frau, Ende Sechzig, erzählte uns diesen ungewöhnlichen Fall: Seit über zehn Jahren hatte sie einen größeren braunen Fleck auf der Nase, der in Folge einer sonnenreichen Reise entstanden war. Sie klopfte spaßeshalber diesen Fleck etwa sechs Wochen lang immer wieder, wenn sie vor dem Spiegel stand und daran erinnert wurde. Sie verwendete dabei: »*Auch wenn ich diesen braunen Fleck auf meiner Nase habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz*« und »*Dieser braune Fleck auf meiner Nase.*« Schon bald bemerkte sie, dass die Haut an der Stelle schuppig und der Fleck kleiner wurde und dass sich darunter neue Haut bildete. Schließlich konnte sie diese ausgetrockneten Hautschuppen gänzlich abkratzen. Die Nase ist seitdem wieder »makellos«. Dieses überraschende Ergebnis führte dazu, dass sie nun auch Hautflecken (Pigmentflecken) auf ihren beiden Schläfen beklopft, die bereits seit fast vierzig Jahren ihr ständiger Begleiter sind. Sie kann mittlerweile feststellen, dass auch diese Flecken immer kleiner werden.
- Eine andere Frau schrieb: »Heute hatte ich Kopfschmerzen, ich klopfte diesen, aber er wurde noch heftiger [hier hätte sie auch Folgendes klopfen können: »*Auch wenn dieser stechende Schmerz in der Stirn sogar noch schlimmer wird ...*«; vgl. Seite 21, Nr. 7]. Ich klopfte mit beiden Händen beide Seiten gleichzeitig, stellte mir vor, dass ich in meinem Kopf klopfte – was auch immer ich versuchte, nichts funktionierte, und mein Kopfschmerz ließ bereits Übelkeit in mir aufsteigen. Ich wurde müde und fiel in einen leichten Schlaf. Ich denke, das Klopfen entspannte meinen Körper ein wenig. Als ich wieder erwachte, war der Kopfschmerz dennoch noch stark vorhanden. Ich sagte zu mir: »*Es hilft einfach nichts!*« Plötzlich tauchte in mir der Gedanke auf, genau dieses zu klopfen. Also klopfte ich: »*Auch wenn nichts hilft ...*« – und siehe da, der Kopfschmerz begann nachzulassen. Ich konnte sogar aufstehen und verspürte neue Energie. Nach einer halben Stunde war der Schmerz vollständig weg.«

Vielleicht werden Sie erkennen können, dass in diesem Bericht der Schlüssel zum Erfolg im Klopfen einer mentalen Blockierung, hier des negativen Glaubenssatzes »*Es hilft einfach nichts*«, lag (andere Sätze könnten sein: »*Bei anderen geht es, aber bei mir sicherlich nicht*«, »*Das kann bei mir gar nicht funktionieren und so leicht schon gar nicht*«, »*Bei mir geht das nur nach viel Mühen, so einfach kann es bei mir nicht sein, das kann mit Klopfen doch gar nicht weggehen*« etc.; siehe auch Seite 92, Nr. 52).

Wenn sich eine Blockade zeigt (siehe Seite 75, Nr. 42), ist es wichtig, den Fokus auf diese Blockade zu legen, also auf die damit einhergehenden Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, und diese zum Klopfthema zu machen. Dazu gehören auch alle Gedanken über die eigenen Fähigkeiten, überhaupt Veränderungen zu erzielen, und was es bedeuten würde, diese Veränderungen so einfach zu erreichen. Ist kein Eingang möglich, kann mit einem allgemeinen Setupsatz begonnen werden, um Bewegung in die Blockade zu bringen, wie etwa: »*Auch wenn ich diese Blockade in mir habe, warum auch immer, vielleicht weil ich mir diesen Erfolg irgendwie nicht gönnen kann ...*« Oder: »*Auch wenn ich etwas in mir habe, das mich daran hindert, dieses Problem aufzulösen, ich bin o.k. ...*« In der Folge können nun weitere Gedanken oder Wahrnehmungen auftauchen, die Teil der Blockade sind und mit fortwährendem Klopfen angegangen werden.

Dranbleiben, weiterklopfen – die Chancen stehen gut, dass sich doch etwas bewegt. Geht dennoch nichts: geeignete Hilfe aufsuchen, um das richtige Thema zu finden (Glaubenssätze, emotionale Themen und – wie die Bücher mit dem Thema »Allergien« aufzeigen – Energietoxine). Hierzu ist eben auch manchmal intensivere Detektivarbeit nötig. Aber Sie wissen ja mittlerweile: Es handelt sich *nur* um eine Störung im Energiesystem, und KnB ist das geeignete Mittel, um diese Störungen zu beseitigen.

Also: Ausdauer, Ausdauer, Ausdauer und weiterklopfen!

Selbstklopfen

KnB ist auch eine Selbsthilfemethode, und wir möchten mit den Anregungen in diesem Kapitel dazu beitragen, dass sich dies in praktische Realität niederschlägt.

50 Erinnerung: Das Klopfen kann man auch an sich selbst durchführen ...

Wer kennt nicht folgende Äußerungen oder hat sie von anderen gehört, wie: »Ich habe einfach keine Zeit fürs Klopfen« oder »Woher soll ich die Zeit nehmen, es gibt ständig so viel zu tun« ...? Die eigenen »Beschwerden« bleiben unbeachtet, auch der Stress, den »das Leben eben so mit sich bringt«. Dies wären wichtige Themen zum Beklopfen, zum Beispiel: *»Auch wenn ich mir selbst so wenig wert bin, dass ich nicht einmal ein paar Minuten für mich und mein Wohlergehen aufbringen kann, ich bin o.k., so ist es eben mit mir geworden, so lebe ich mein Leben bislang, aber vielleicht muss es ja nicht so bleiben ...«, »Auch wenn ich mich ständig in Stress bringe und keine Zeit für mich bleibt, ich akzeptiere mich voll und ganz, so habe ich es gelernt, was kein Wunder ist bei meinen Vorbildern, aber wem nützt es, wenn ich mich aufarbeite, und vielleicht muss ich dieses alte Programm ja nicht ewig weiterführen ...«, »Auch wenn ich meine, ohne mich geht es nicht, so dass ich für alles andere und alle anderen Zeit habe, nur nicht für mich, ich bin vollkommen o.k., das ist eben mein Programm ...«* Aber, wie erwähnt, es ist ja selbst hierfür keine Zeit fürs Klopfen.

Sie brauchen nicht gleich danach zu forschen, woher diese alten Programme kommen, wobei es meist gar nicht so schwer ist, das zu erkennen, wenn man auf sein frühes Leben blickt. Dies wird dann doch

mehr Zeit in Anspruch nehmen und erneut abschrecken. Sie dürfen es langsam und einfacher mit sich selbst angehen unter dem Motto: »Steter Tropfen höhlt den Stein« – mit Betonung auf »steter«. Es braucht nicht Extra-Aufwand, um auch in kleinen Schritten Positives für sich selbst zu bewirken:

Wie oft gehen Sie auf die Toilette? Wie oft sitzen Sie als Beifahrer(in) im Auto? Wie oft können Sie nicht gleich einschlafen oder wachen in der Nacht auf? Wie oft sitzen Sie in der Straßenbahn, im Bus? Wie oft müssen Sie irgendwo in einer Schlange warten und regen sich darüber auf? ... Es gibt zahllose Gelegenheiten, sich an das Klopfen zu erinnern. Sie erinnern sich nicht dran? Kein Wunder, Sie sind es auch nicht gewohnt. *»Auch wenn das Klopfen an mir selbst noch so ungewohnt ist, was kein Wunder ist, da es noch so neu ist und eh nicht funktionieren kann, ich bin o.k., aber ich gebe mir die Chance, dass dieses Ungewohnte gewohnt wird und das gewohnte Nichtklopfen ungewohnt und dass sogar das Einfache bei mir wirken darf ...«*

Keine Zeit? Wir behaupten: »Sie haben die Zeit, sobald Sie sich dafür entscheiden.« Und hierfür brauchen Sie nicht einmal etwas von Ihrer kostbaren Zeit zu »opfern«.

Nehmen wir folgendes Beispiel: Wie oft sind Sie auf der Toilette? Drei Mal etwa fünf Minuten? Beste Gelegenheit zum Klopfen (die bereits erwähnten Klopfsätze oder etwas Akutes oder einfach nur so allgemein, selbst wenn kein Thema vorhanden zu sein scheint). Das macht am Tag 15 Minuten Klopfen, im Monat (30 Tage) 450 Minuten = 7,5 Stunden), im Jahr (365 Tage) 5475 Minuten = 91,25 Stunden. Nur auf der Toilette, wo Sie niemand stören kann! Da geht etwas hinaus, warum nicht gleich auch noch »Seelenmüll«. Nehmen Sie dann noch Autofahrten, Busfahrten, Schlange stehen etc. hinzu, entsteht ein dickes Zeitguthaben fürs Klopfen. Selbst wenn es nur kurze Momente sind, in denen Sie Punkte stimulieren, es lohnt sich in der Summe, denn im Untergrund wird unmerklich mehr und mehr aufgeräumt. Sie brauchen dabei nicht einmal spezifisch zu sein. In der Öffentlichkeit drücken Sie nur die Fingerpunte (siehe Seite 48, Nr. 25).

Wiederholung schafft Gewohnheit, und Gewohnheit wird zum Lebensstil. Wäre doch wirklich schön, wenn das Klopfen wie das Zähneputzen zu Ihrer persönlichen Hygiene zählen würde.

51 ... und es geht auch überall und jederzeit ...

... vor allem, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Themen angesprochen werden, die belastend sein könnten, oder bei Themen, die für andere belastend sind und Sie nur zuhören, wenn Sie Stress umgibt oder Sie in Auseinandersetzungen mit hineingezogen werden ... eigentlich auch dann, wenn gewohnte Langeweile sich breit macht, wenn mal gar nichts zu tun ist, die Zeit »tot geschlagen« oder »vertrieben« werden muss. Und es ist egal, an welchem Ort Sie dann klopfen: im Auto, wo andere drängeln, wo andere zu langsam sind, wo die Parkplatzlücke sich nicht auftun will ... in der Arbeit, wo wieder einmal »der Wurm drin« ist, wo Kollegen/Kolleginnen/Chef(in) Stress machen, die Arbeit keinen Spaß mehr macht ... zu Hause, wo die Kinder zu laut sind, der Partner/die Partnerin nicht so ist, wie man es haben möchte ... im Restaurant, wo die Bedienung nicht kommen will ... auf der Toilette, wo sich der Darm störrisch zeigt ... also überall und jederzeit.

Da ist es doch gut, sich des Klopfens zu besinnen – auch ganz ohne Worte, einfach nur die Punkte stimulieren. solange ihr System in Aufruhr, in Erregung ist. Sie können sogar ohne irgendeine Störung ... nur so als Prophylaxe, mit dem Klopfen Ihrem System etwas Gutes zuführen, verborgene Störschwingungen, die irgendwo aktiviert sein könnten, harmonisieren. Auf Dauer wird es Ihr System Ihnen mit zunehmender Gelassenheit und wachsendem Wohlgefühl danken. Immer wieder, und wenn es »nur« Momente sind. Aber es sind Momente, die Sie sich schenken, Momente der Aufmerksamkeit und des sich Annehmens, die in der Summe große Auswirkungen zeigen können.

52 »Bei mir funktioniert es nicht!«

Selbst erfahrene Klopfanwender lassen immer wieder erkennen, dass »das Klopfen eigener Themen so schwer bis unmöglich ist«, dass es »bei anderen gut geht, aber bei mir selbst kaum oder gar nicht«, dass »andere es eh leichter haben und man ja ein sehr schwerer Fall ist«.

- Eigentlich sollten sich bei diesen Worten gleich die Ohren aufstellen, denn hier haben wir es mit wichtigen *Wahrheiten* zu tun, die sogleich beklopft werden sollten: *»Auch wenn ich diese Wahrheiten in mir habe, dass ...«*

Lauschen Sie also in sich und spüren Sie Ihre eigenen »Wahrheiten« über das Klopfen an sich selbst auf. Gehen Sie immer mehr in dieses Feld und klopfen Sie Ihre Glaubenssätze. Es kann dann sein, dass durch das Klopfen weitere Sätze, überraschende Erinnerungen und Bilder in Ihnen auftauchen, so dass die ganze »Geschichte« plötzlich lebendig wird und »Fahrt aufnimmt«.

Tut sich aber gar nichts und bleibt das Klopfen ein inhaltsleeres Wiederholen, nehmen Sie dann dies in den Klopffokus: *»Auch wenn sich trotz Klopfens nichts tut, was ich ja eh gewusst habe ... denn bei mir funktioniert es eben nicht ... ich kann es einfach nicht ...«* (weitere Satzbeispiele siehe Seite 97 und Seite 108, Nr. 60).

Irgendwann (am besten, wenn Sie das »Feld« durch das Klopfen der Wahrheiten bereits ein wenig »aufgeweicht« haben) können Sie sich dann fragen: *»Wie lange kenne ich diese Zweifel, diese Kritik an mir bereits? Woher kenne ich diese Zweifel an mir? Woher kommt es mir bekannt vor, dass ich etwas angehen wollte und eine Botschaft in mir entstand, dass ich es sowieso nicht richtig mache, es nicht kann, es nicht genügt, was ich tue, die anderen besser sind ...?«*

Geben Sie nicht gleich auf, wenn Ihnen nichts in den Sinn kommt. Bestehen Sie darauf, dass es etwas geben muss: *»Wenn es etwas in meinem Leben geben würde, das mit diesem Thema zu tun hat, was*

könnte es sein?» oder »Nehmen wir an, es gibt etwas, was könnte dies sein?« Zur Not erfinden Sie eine Antwort.

- Damit Sie mit diesem geschilderten Vorgehen auch Erfolg haben können, ist es unabdingbar, dass Sie lernen, sich beim Klopfen *nicht einzumischen*, das heißt, dass Sie nicht bestimmte Dinge erwarten, dass Sie nicht gleich Bewegungen in Ihnen interpretieren, also die Ratio einschalten. Von Ihnen wird eine neutrale Beobachterrolle verlangt, die unzensiert und ungefiltert die Informationen aus dem eigenen System wahrnimmt und aufgreift, um dieses Thema dann in den Klopffokus zu nehmen. Auch Emotionen sind nur alte Erinnerungen, die sie beobachten sollten, es hat nichts mehr mit Ihnen zu tun, auch wenn Sie diese hautnah erleben. Es sind nur alte abgespeicherte Daten aus der Vergangenheit, die durch Ihre Klopfarbeit aktiviert werden. Es gilt, diese bewusst wahrzunehmen und durch das Klopfen aufzulösen. Eine Einmischung bringt diesen Prozess zum Stillstand bzw. lässt die wichtigen Informationen erst gar nicht an die Oberfläche kommen. Lernen Sie also immer mehr, beim Klopfen eine *meditative Haltung des Beobachtens* einzunehmen.

Wir wiederholen: Die Informationen, die (durch das Klopfen oder durch Trigger im Alltagsleben) geweckt werden, sind alt, bereits gelebt, sind nur Erinnerungen (auch wenn es gegenwärtig belastet, aber dies ist die Erinnerung an die Belastung, die damals gegeben war). Sie werden diese sicherlich überleben können, weil Sie dies damals auch geschafft haben. Jetzt mit dem Unterschied, dass Sie in neutraler Haltung bewusst darauf schauen und dabei klopfen.

Sie denken vielleicht schon wieder: *»Das ist aber schwer, wie soll ich das schaffen können?«* Sie befinden sich bereits wieder in der Falle, dass Sie selbst glauben, was Sie denken, dass Sie sich bereits wieder mit Ihren Gedanken, Gefühlen identifizieren. Aber wenn Sie genauer in sich nachforschen, werden Sie entdecken, dass dieses Denken, dieses Fühlen bereits eine Geschichte hat, dass dieses Denken/Fühlen auch nur eine Wiederholung Ihres damaligen Denkens/Fühlens ist.

Entscheidend für das Selbstklopfen ist also, dass Sie sich selbst nicht ins Spiel bringen und ein uneteiligter Zuschauer bleiben, während das »Spiel« in Ihnen abläuft, in dem Sie Akteur und Zuschauer zugleich sind.

53 Das Selbstklopfen wird vergessen bzw. sabotiert

Ein Klopfanwender fragt: »Und immer wieder wird das Klopfen einfach ›vergessen‹, sei es aus Skepsis, aus Müdigkeit, mangelnder Aufmerksamkeit. Auch von Klienten, mit denen ich schon länger arbeite und die schon echte Erfolge erzielt haben.«

Was tun? Hier einige Anregungen:

- Sollten Sie das Klopfen immer wieder *vergessen*, obwohl Sie daran denken möchten: *»Auch wenn ich es immer wieder vergesse zu klopfen, warum auch immer, vielleicht weil ich aus irgendwelchen Gründen mir nicht erlaube, dass es mir gut gehen darf (vielleicht weil ich denke, das Klopfen hilft eh nichts ... vielleicht weil ich so faul bin, etwas für mich zu tun ...), ich akzeptiere mich voll und ganz«* oder *»Auch wenn ich das Klopfen noch nicht in mein Leben integriert habe, weil es noch so neu und fremd und ungewohnt ist, ich akzeptiere mich voll und ganz und mache mir bewusst, dass ich schon so viel Neues in mein Leben aufgenommen habe, das mittlerweile gewohnt ist ...«*
- Den Sachverhalt an sich, den Widerstand klopfen (*»Auch wenn sich in mir alles dagegen wehrt, warum auch immer, dass ich bei mir meine Probleme klopfe ...«*, *»Auch wenn ich meine Probleme gar nicht auflösen will, weil ...«*, *»Auch wenn ich vor mir selbst davonlaufe und nicht hinschauen will, was ich da alles in mir herumschleppe ...«*), die Vernachlässigung der eigenen Person zum Thema machen (*»Auch wenn ich mir so wenig wert bin, meine eigenen Probleme zu klopfen ...«*, *»Auch wenn ich es ir-*

gendwie nicht wert bin, dass ich etwas Gutes für mich tue ...«, »Auch wenn ich mir irgendwie nicht erlauben darf, dass es mir richtig gut geht ...«), dass alles andere wichtiger ist (»Auch wenn alles andere wichtiger ist, als dass ich bei mir aufräume ...«), »Auch wenn alles andere wichtiger ist und andere wichtiger sind als ich und ich es gewöhnt bin, als Letztes dranzukommen ...«).

- Auch das sollten Sie angehen, *was es mit Ihnen macht*, dass es so ist. Vielleicht bemerken Sie dann Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, kritische Stimmen in Ihnen, die Sie so gut kennen etc.: »Auch wenn ich wieder mal einen Grnd habe, mich so richtig mies zu machen, ich bin o.k.«, »Auch wenn ich mich wie so oft wieder verurteile, weil«
- Nutzen Sie doch die Tatsache, dass der *Mensch ein Gewohnheitstier* ist. Eine gute und einfache Maßnahme ist es, die Fingerpunkte mit der gleichen oder der anderen Hand zu stimulieren (massieren, klopfen, drücken). Dies verlangt nicht, sich hinsetzen, sich einstimmen, irgendwelche Sätze formulieren zu müssen (es ist ja so viel, was da zu tun ist!). Wann immer die Hände frei sind, die Finger spielend stimulieren und dies zur Gewohnheit machen (siehe »Fingerklopfen, Seite 48, Nr. 25). Dieser kontinuierliche Input wirkt auf unterschwellig aktivierte Störungen im Energiesystem und kann in der Summe Erfolge mit sich bringen und/oder auch dazu führen, dass Sie sich nun doch mehr Zeit nehmen, um sich gezielter Ihren Themen mit dem Klopfen zu widmen.
- Zum Gewohnheitsthema passt es auch, das *Klopfen zu bestimmten Tageszeiten oder bei bestimmten sich wiederholenden Situationen* einzuführen. So gäbe es zum Beispiel die Möglichkeit, eine halbe Stunde früher aufzustehen und sich in den Tag hineinzuklopfen. Hier können spezifische Themen angegangen werden, wie eben: »Wie fühle ich mich jetzt genau, wo zwickt es gerade, wie ist der Morgen so, kann ich ihn freudig begrüßen?« Oder ist es eher ein mühevolleres Erwachen, weil Sie bereits einen stressreichen Tag erwarten, Unlust auf die Arbeit verspüren oder gar Aufregung wegen eines öffentlichen Auftritts? Themen über Themen, die durch das morgendliche Klopfen bearbeitet werden, was

zu einem angenehmeren Tagesverlauf beitragen und auf Dauer verschiedenste Problematiken entspannen kann.

- Elegant ist es auch, dieses Vernachlässigungsthema, diesen *Widerstand gegen das Selbstklopfen mittels »Selbstsuggestion«* anzugehen. Nehmen Sie doch mal Kontakt zu diesem Widerstand in Ihnen auf und formulieren Sie einen Satz dafür, wie zum Beispiel: *»Auch wenn ich es einfach nicht schaffe, dass ich für mich klopfe und alle möglichen Ausreden und Hintertürchen finde, ich bin o.k., als ob es nicht auch anders sein kann, dass ich eben auch das Klopfen für mich entdecken darf«* und *»Diese ständigen Ausreden ... so dass ich nicht bei mir klopfe ...«* Geben Sie dann Ihrem Unterbewussten den Auftrag, dieses Thema, das Sie eben formuliert haben, bei *jedem* Klopfen, ob mit Ihnen selbst oder mit einer anderen Person, im Hintergrund mit zu bearbeiten. Unbemerkt wird sich da möglicherweise eine ungeahnte »Klopf-Liebe« einstellen. (Wichtig: Anfangs beim Klopfen diesen Auftrag immer wieder nach innen schicken, damit er sich in Ihrem System festsetzt.)
- Ganz praktische Klopferinnerungen sind auch *Zettel*, die Sie in der Wohnung verteilen können, auf denen etwa stehen kann: *»Klopfen!!!«*, *»Heute schon geklopft?«*, *»Wie wäre es mit fünf Minuten klopfen?«* und Ähnliches. Sehr nützlich sind diese übrigens auch bei dem Thema »Sucht«, wie Rauchen, Süßigkeiten, Essen etc. Platzieren Sie die Zettelchen in der Zigarettenschachtel, an der Kühlschrantüre, über dem Schokoladendepot und klopfen Sie – nach dem unentrinnbaren Hinweis auf dem Zettel *»Erst klopfen, dann nehmen!«* – vor dem Zugriff einige Runden Ihr unstillbares Verlangen. So geben Sie sich die Chance, sich weniger (und immer öfter weniger) dem alten Suchtmuster hinzugeben.
- Ebenso ist das Klopfen als *abendliches Ritual* sehr zu empfehlen (siehe Seite 106, Nr. 58 und Seite 134, Nr. 72).

Mit KnB haben Sie in der Tat ein äußerst wertvolles und wirkungsvolles Instrument in Ihren Händen, das aber selbst in akuten Fällen oft in Vergessenheit gerät. Lieber wird gelitten, gestritten, gekämpft, wer-

den die alten Verhaltensmuster wiederholt, die zu emotionalem, körperlichem und mentalem Stress führen. Jeder hat – wie erwähnt – da seine eigenen Gründe, das Klopfen hintenan zu stellen oder zu vernachlässigen. Hier noch weitere Klopfanregungen, mit denen Sie beginnen können, diese Themen anzugehen:

- *»Auch wenn ich lieber leide, ich mir lieber Stress mache, als mit dem Klopfen etwas zu verändern ...*
 - *»Auch wenn ich lieber in meinen alten, gewohnten Verhaltensmustern bleibe, als etwas für mich zu verändern ...*
 - *»Auch wenn ich mich immer wieder vergesse, mich hintenan stelle ...*
 - *»Auch wenn ich mich irgendwie ablehne und Leiden als meine Bestimmung ansehe ...*
 - *»Auch wenn ich meine Gründe habe, mir nicht zu erlauben, aus diesem Leid auszusteigen ...*
 - *»Auch wenn ich das Klopfen immer wieder vergesse und meine Gründe dafür habe ...*
 - *»Auch wenn das Klopfen noch neu ist, noch keine Gewohnheit für mich geworden ist und ich noch in den alten Mustern festhänge ...*
 - *»Auch wenn ich schon wieder vergessen habe, aus den alten Programmen auszusteigen, und wieder den alten Mustern gefolgt bin ...*
- ... als ob alles so bleiben muss, wie es war und sich mein Leben nicht zum Besseren wenden und ich das Klopfen nicht in mein Leben integrieren kann.«*

Spätestens ab jetzt gibt es keine Ausreden mehr, bei sich selbst zu klopfen – es sei denn, die Angst vor sich selbst ist einfach zu groß. Wer weiß, was da für ein »Monster« zum Vorschein kommt! Aber auch dies lässt sich ja zum Klopfthema machen: *»Auch wenn ich besser Abstand zu mir halte, weil da sicher nichts Gutes dabei herauskommt ...«*, *»Auch wenn ich die ›Leichen in meinem Keller‹ besser nicht ausgraben will, weil ich vielleicht böse Geister aufwecke, die ich dann nicht mehr losbekomme, obwohl sie ja sowieso in mir sind und mein Leben bereits bestimmen ...«*

54 Noch ein paar Anmerkungen zum Thema »Selbstklopfen«

1) Das *Denken*, die mentale Ebene sollte auch beim Selbstklopfen stets einer kritischen Betrachtung unterzogen werden:

- Denken Sie auch, dass das Klopfen mit oder bei anderen leichter geht, an sich selbst oder bei Ihnen schwieriger ist bis gar nicht geht? Wollen Sie, dass es so ist? Nein? Dann sollten Sie diese hinderlichen »Wahrheiten« in Ihnen beklopfen (siehe ab Seite 92, Nr.52).
- Immer wieder zeigt sich, dass sich beim An-sich-selbst-Klopfen der Kopf einmischt, indem er bestimmte Vorgänge im Klopfprozess interpretiert und zuordnet und damit in alten Erklärungsmustern steckenbleibt (»Ach ja, das hat mit dem und dem zu tun«, »Ja, das kenne ich schon und habe es genügend bearbeitet« ...). Ertappen Sie sich dabei, dass Sie diesen Gedankengängen folgen, holen Sie sich zurück und gehen wieder zum letzten aktuellen beklopfen Thema. Ansonsten wird die Dynamik des Klopfens unterbrochen, überraschende, unbekannte und ungewöhnliche Inhalte können aus dem Inneren nicht zutage treten. Der Kopf behält die Oberhand und Kontrolle über den Prozess. Vermeiden Sie also jegliches »Kopfkino« und Analysieren während des Klopfprozesses und lassen Sie sich als neutraler Beobachter ganz auf das ein, was an Bewegungen in Ihnen zutage tritt.
- Der Kopf mischt sich auch ein, indem er Erwartungen erzeugt und die Ergebnisse im Klopfprozess entsprechend vergleicht. So können leicht Frustration, Enttäuschung und Klopfablehnung (Thema: mangelnde Ausdauer) entstehen, wenn sich nicht gleich dieses erwartete Ergebnis zeigt. Dabei können andere Klopfertfolge nicht wahrgenommen werden, weil der Fokus auf dieses bestimmte Ergebnis ausgerichtet ist (siehe auch ab Seite 80, Nr.45).

So mag ein körperlicher Schmerz noch vorhanden sein (Erwartung Veränderung oder kein Schmerz), ABER der Schmerz kann sich verlagert haben, an einer anderen Stelle sein, statt breit jetzt punktuell

und »greifbarer« geworden sein, statt stechend jetzt ziehend sein, nur noch bei einer anderen Bewegung auftreten, sich in Kombination mit einem Gefühl zeigen ... – alles Veränderungen im Klopfprozess, die durch diese mentalen Scheuklappen nicht gesehen werden können und doch für eine Befreiung so wichtige Themen sind, die weiter spezifisch verfolgt werden sollten.

Und so lässt sich Angst vielleicht nicht gleich lindern oder auflösen, weil dieser Angst so viele Teilaspekte zugrundeliegen, von denen erst ein Teil gemildert bzw. gelöst sein müssen, bevor merklicher Erfolg festgestellt werden kann. Und es ist nicht so selten, dass zuweilen an scheinbar themenfremden Aspekten geklopft wird und sich dies als wichtiger und notwendiger »Umweg« erweist.

Beachten Sie beim Selbstklopfen Ihr Denken, das Sie getrost an der »Garderobe« abgeben dürfen. Konzentrieren Sie sich auf die aktuellen, möglichst spezifisch benannten Störungen, die Sie beklopfen. Und folgen Sie ohne Einmischung dem Klopfprozess. Sie werden reichlich belohnt werden.

2) Führen Sie am Abend einen *Klopfrückblick für den Tag* durch. Gehen Sie in Gedanken nochmals den Tag durch und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf jene Themen, die noch in Ihnen belastend »herumspuken« und die Sie noch entlasten möchten, bevor Sie einschlafen. Dies könnten lästige Erinnerungen sein, die immer noch nachwirken, Probleme, die noch ungelöst sind, ein belastendes Ereignis, das nicht aus dem Kopf will, oder anderes, das nach Lösung verlangt, um friedlich einschlafen zu können. Klopfen Sie diese Themen, so dass der Stresslevel absinkt bzw. sich auflöst. Dieses Vorgehen verhilft auch dazu, Probleme gleich anzugehen und zu verhindern, dass Sie sich anhäufen, größer werden und sich dadurch zu schwereren Problemen entwickeln (siehe auch »Klopfen als abendliches Ritual« Seite 106, Nr. 58 und »Grundübung für Kinder« Seite 134, Nr. 72).

Diese Anregung soll dabei helfen, KnB mehr in Ihrem Leben zu verankern. Wenn Sie dies einige Wochen lang durchführen, damit Sie KnB häufiger anwenden, werden Sie bald eine deutliche Veränderung

im »Geschmack Ihres Lebens« feststellen können. Sie werden dann wissen, dass Sie nicht die Lasten ungelöster Probleme mit sich herumschleppen müssen, sondern gleich angehen bzw. »en masse« kurz vor dem Schlafen auflösen können, was tiefe Entspannung zur Folge hat.

55 Erneute Erinnerung: Klopfen kann man (fast) immer ...

Ein Tag hat 24 Stunden. Wieviel Zeit davon nutzen Sie zum Klopfen, um Ihr Energiesystem, das ständigen inneren und äußeren Störreizen ausgesetzt ist, zu stabilisieren, weiter zu stärken und von Störungen zu befreien? Erinnern Sie sich: Auch wenn Sie gerade nicht auf ein konkretes Problem oder eine spezifische Störung bewusst eingestimmt sind, reicht kontinuierliches Klopfen aus, um positive anhaltende Resultate zu erzielen – es dauert dann zwar länger, aber es geschieht doch. Alleine die Intention, mit dem Klopfen etwas Gutes für sich zu tun und das zu klopfen, was gerade im Untergrund an Störung da ist, reicht aus, um über die Dauer merkliche, grundlegende, positive persönliche Fortschritte, Gesundheit und einen höheren Energiepegel zu erzielen.

Also: Lassen Sie es sich zur Gewohnheit werden, bei jeder Gelegenheit zwei bis drei Runden zu klopfen: vor dem Aufstehen, auf der Toilette, beim Duschen, beim Fernsehen, beim Lesen, beim Aus-dem-Fenster-Gucken, wenn der Computer gerade hochlädt oder abgestürzt ist, beim Joggen oder Spaziergang, bei einer Zigarette (vielleicht schmeckt die dann plötzlich nicht mehr) oder beim Kaffee (der vielleicht dann auch nicht mehr schmeckt), beim Telefonieren, bei einem Gespräch, vor dem Einschlafen etc. Einmal damit begonnen, wird dies zu einer guten Gewohnheit, deren Wert Sie mit fortschreitender Wirkung immer mehr zu schätzen lernen. Je nach Situation kann dabei die gewohnte Klopfroutine zum Einsatz kommen oder nur das Klopfen der Finger (siehe Seite 48, Nr. 25).

Sie brauchen nicht darauf zu warten, bis sich Ihnen ein Problem förmlich aufdrängt oder Sie sich irgendwie schlecht fühlen, um sich ans Klopfen zu erinnern (was dann oftmals auch vergessen wird, weil Sie es nicht gewöhnt sind, siehe Seite 94, Nr. 53). Klopfen Sie immer wieder, damit es sich automatisiert, so dass Sie, wie von selbst, KnB auch bei akutem Unwohlsein anwenden, das Klopfen zur Selbstverständlichkeit geworden ist.

56 ... sogar als Alltagsroutine

Sie kennen es sicherlich auch: Sie reden über Probleme mit jemandem (von Angesicht zu Angesicht oder per Telefon), sie haben schwere Gedanken – und Sie klopfen NICHT. Gerade in diesen Situationen sollte Klopfen DAS Mittel der Wahl sein und zu Ihrem Standardrepertoire gehören. Wenn das Problem Sie selbst betrifft, haben Sie ja Kontakt zum Thema, Sie sind eingestimmt auf diese Störung, und das betreffende Störfeld ist aktiviert (auch wenn Sie es nicht bewusst wahrnehmen sollten). Sind Sie selbst von diesem Problem nicht betroffen und nur »objektiver Zuhörer«, können dennoch Resonanzen in Ihnen unbemerkt angestoßen werden. Es ist also gut, wenn Sie an das Klopfen denken. Dabei brauchen Sie keine Setupsätze oder bestimmte Klopfstrukturen einhalten: Einfach nur Punkte stimulieren, während Sie im Gespräch sind bzw. Ihren »düsteren Wolken« im Kopf folgen.

Hier einige Beispiele:

- Ihr *Kind kommt von der Schule* und ist aufgebracht, weil der Lehrer oder Kinder wieder so gemein oder ungerecht gewesen waren oder die Note nicht stimmt. Lassen Sie Ihr Kind, begleitet von Ihrer liebevollen, verständnisvollen Aufmerksamkeit, in seinen Emotionen erzählen, während das Kind und Sie jeweils an sich klopfen. Will das Kind selbst nicht an sich klopfen, können Sie am Kind klopfen.

Will es dies auch nicht, klopfen Sie nur an sich selbst. Manchmal ist es dann auch nötig, dass das Kind das Erlebte mehr als einmal berichtet, bis Entspannung eintritt. Indem Sie auch an sich klopfen, reduzieren Sie a) eigenen Stress aufgrund des Ereignisses (Sie behalten dadurch den »Kopf oben«) und b) wirken Sie positiv auf das Kind ein (einerseits sind Sie Vorbild für das Klopfen, andererseits sieht das Kind, wie Sie klopfen und stimuliert – sollte es nicht an sich klopfen wollen – so indirekt auch die eigenen Punkte).

- Sie sind *am Telefon* in ein »heißes« Gespräch verwickelt, das Sie belastet. Klopfen Sie während des Telefonats mit der freien Hand Ihre Punkte. Dies wird positiven Einfluss auf Ihre Befindlichkeit sowie auf das Telefonat selbst haben.
- Sie sitzen *im Café* und sprechen mit jemandem (natürlich) über Krankheiten, Probleme, Sorgen, Stress etc. Auch hier sollten Sie an das Klopfen denken (in der Öffentlichkeit bietet sich das »Fingerklopfen« an, siehe Seite 48, Nr. 25) und üben so eine positive Wirkung auf die besprochenen Themen bzw. auf mögliche Resonanzen aus. Des weiteren verhindern Sie, dass sich diese Störschwingungen, die sich durch das Gespräch ergeben, mit dem verbinden, was Sie in diesem Moment zu sich nehmen (Speisen, Getränke etc.). Allergische Reaktionen, Unverträglichkeiten auf diese Substanzen könnten so die negative Folge sein – sie werden in diesen Fällen also zu Energietoxinen.

Dies gilt auch für die Mahlzeiten im Familienkreis bzw. mit dem Partner/der Partnerin. Nicht selten finden Kontroversen, Streitereien beim gemeinsamen Essen statt oder sitzt Stress wegen der Arbeit oder mit anderen Menschen als Gast mit am Tisch. Es wäre gut, entspannt und mit positiven Themen Essen und Getränke zu sich zu nehmen. Klopfen während des Essens entspannt in jedem Falle – und man isst zudem dann auch noch langsamer, weil man ja nur eine Hand frei hat.

Es gibt zahllose Gelegenheiten, bei denen Sie das Klopfen anwenden können. Als Faustregel: *Immer wenn ich mit etwas Negativem konfrontiert bin – außerhalb von mir oder in mir selbst –, stimulare ich*

einfach nur Punkte. Wie bereits erwähnt, können Sie hier ganz »oberflächlich« sein. Spezifisches und gezieltes Klopfen bleibt zwar die optimale, effektivere Klopfanwendung, doch wird dieses ständige Anwenden in Akut-Situationen in der Summe auch seine guten Folgen von mehr »emotionaler Freiheit« mit sich bringen.

57 Dieses »Kreuz« mit dem Selbstklopfen – weitere Anregungen

Es nicht selten, dass sich beim Selbstklopfen nicht so leicht positive Ergebnisse einstellen wollen, weil man nicht den richtigen Eingang zu sich und seinen Themen findet, sich nicht der Aufgabe unterzieht, genauer auf das zu achten und zu hören, was in einem gerade als Klopfaspekt vorhanden ist. Zu schnell werden innere Hinweise unbeachtet übergangen, so dass sich Aussagen finden wie: *»Ich weiß nicht, was ich klopfen oder sagen soll, ich kann es mit mir nicht ...«* Hierzu noch einige Anregungen:

- *Notieren Sie »Wichtiges«:* Haben Sie einen kleinen Schreibblock stets dabei und halten Sie darauf im Verlauf des Tages jeweils auftretende Störungen und deren mögliche Auslöser fest. Nehmen Sie dann zum Beispiel am Abend (statt TV-Berieselung) diese Aufzeichnungen als einen Einstieg in das Klopfen her.
- Vor oder während des Klopfens eines Themas *schreiben Sie sich Ihre spezifischen Worte, Sätze, Gedanken, Gefühle zu diesem Thema auf* und nehmen Sie diese in Ihre Klopfsätze. Lauschen Sie also auf sich selbst, hören Sie sich selbst zu und achten Sie besonders auf negatives, limitierendes Denken (mentale Blockierung). Insofern ist ein lauter Dialog mit sich hilfreich. Sprechen Sie zu Ihrem Spiegelbild (siehe u.a. Seite 104), aber auch zu Ihrem Haustier, zu einem Stofftier, einem Gegenstand, einem Foto Ihrer Mutter/Ihres Vaters/Ex-Partners ...

- Oder verwenden Sie einen *Recorder* und erzählen Sie diesem Recorder über Ihr Problem (klopfen Sie bereits dabei). Spielen Sie dann immer wieder einen kleinen Teil ab und greifen Sie die genaue Wortwahl für Klopsätze heraus, vor allem bei Sätzen und Worten, die negativ besetzt sind. Machen Sie dies solange, bis sich bei diesem Thema kein Unwohlsein mehr ergibt.
- Sie können Ihre »Selbstklopf-Sitzung« auch mit einer *Videokamera* aufzeichnen, Sie sich diese dann immer wieder anschauen und dabei klopfen. Einerseits können Sie so durch »borrowing benefits« Fortschritte bzw. positive Ergebnisse erzielen, andererseits können Ihnen durch diesen äußeren Betrachtungswinkel weitere Aspekte auffallen, wie etwa körperliche Ausdruckssignale (Körperhaltung, Bewegungen bei einem bestimmten Wort oder Satz), die Sie dann während des Klopfens verstärken (siehe hierzu Seite 122, Nr. 66).
- Hilfreich ist auch *das Klopfen vor dem Spiegel*: Setzen Sie sich vor einen größeren Spiegel und tun Sie so, als ob ein(e) Klient(in) oder eine andere Person vor Ihnen sitzen würde, mit dem bzw. mit der Sie eine Klopf Sitzung machen.

Lassen sie sich von der »Person im Spiegel« vernehmlich das Problem schildern und achten Sie auf die Beschreibungen dieser Person, auf die Worte, auf den Gesichtsausdruck und Anzeichen von Emotionen. Fragen Sie nach, wie sie sich fühlt, wenn sie an dieses oder jenes denkt etc. Fragen Sie nach, wenn etwas nicht spezifisch genug ist. Schreiben Sie diese Informationen auf. Wichtig ist dabei, dass Sie dies alles nicht nur gedanklich machen, sondern in der Tat laut sprechen, denn Sie haben ja eine »andere« Person vor sich. Beklopfen Sie mit dieser Person im Spiegel das beschriebene Problem, so wie Sie es normalerweise mit jemand anderem tun würden – auch hier wird laut gesprochen (dies hält den Fokus besser).

Wie bei der Anregung mit der Videokamera können Sie über Ihr Spiegelbild eventuelle Reaktionen auf Worte oder Sätze beobachten, die sich in einer Veränderung des Gesichtsausdrucks, in der Gestik

oder in unwillkürlichen Bewegungen bemerkbar machen (siehe hierzu Seite 122, Nr. 66). Auch dies sollte dann in den Klopfsatz mit aufgenommen werden (und dabei diese Reaktionen noch verstärken), wie zum Beispiel: »Auch wenn mein Oberkörper zusammenfällt, wenn ich ... sage (mit ... in Kontakt bin, auf ... schaue) ...«

Nach der Klopfanwendung überprüfen Sie erneut, wie sich das Problem jetzt darstellt. Sollte noch Unwohlsein vorhanden sein, dann erneut beschreiben lassen und diese neuen Informationen zum Klopfthema machen. Und so weiter. Tragen Sie einen weiteren Behandlungstermin in Ihren Kalender ein – sowohl das Datum als auch die Länge der Behandlungsdauer. Und richten Sie es sich stets so ein, dass Sie während der »Sitzung« ungestört bleiben – auch vom Handy! Verfahren Sie so, wie Sie es auch mit einer anderen Person machen würden. Oder sind Sie nicht genauso viel wert, wie jede(r) andere (noch ein Klopfthema!)?

- Achten Sie darauf, dass Sie nicht in einen *inhaltslosen, monotonen Monolog* verfallen, indem Sie ohne jegliche innere Beteiligung irgendwelche Sätze vor sich hinwiederholen. Auch dies ist eine innere Abwehr, um sich nicht dem wirklichen Thema zu stellen. *Gehen Sie in dieses Unwohlsein, in diese Worte und Sätze richtig »hinein«* und erfüllen sie diese mit lebendigem Inhalt. Achten Sie dann im Klopfprozess auf Veränderungen in der Gefühlslage, in der Wortwahl, in der Thematik und greifen Sie dieses jeweils als weiteres spezifisches Klopfthema auf.
- Beachten Sie, dass Sie *nicht zu schnell reden bzw. denken*. Dies könnte ein Vermeidungsverhalten sein, indem Sie auf diese Weise an der Oberfläche bleiben und die Bedeutung der Worte gar nicht tief in Sie einsinken kann. Auch ist es dadurch schwieriger, Veränderungen, die sich in einer anderen Wortwahl zu erkennen geben, wahrzunehmen und im Klopfen entsprechend anzupassen, weil Sie oberflächlich an diesen bestehenden Sätzen kleben und über die Bewegungen hinweghuschen. Also, das Klopfen lieber etwas langsamer und bewusster gestalten.

58 Klopfen als abendliches Ritual – auch für Erwachsene

Diese Möglichkeit ergibt sich spätestens *jeden Abend vor dem Schlafengehen* (im Bett). Lassen Sie den vergangenen Tag für eine halbe Stunde nochmals Revue passieren. Gehen Sie in Ihrer Erinnerung in alle Begebenheiten, Vorkommnisse und Begegnungen des Tages, auch scheinbar belanglose, und überprüfen Sie dabei, ob bei einzelnen spezifischen Situationen körperliche oder emotionale Belastungen oder negatives Denken auftreten. Ist dies der Fall, beklopfen Sie diese Themen, bis Sie sich wieder entspannt fühlen, obwohl Sie noch an diese belastende Sequenz denken. Auf diese Weise werden versteckte und offensichtliche »Störungen« beseitigt, so dass Sie diesen Ballast nicht in den Schlaf und in Ihre Träume mitnehmen und sich diese Themen dadurch nicht weiter in Ihrem System festsetzen. Die Chancen auf einen erholsameren Schlaf und einen positiveren Tagesbeginn sind groß, wenn Sie diese Klopfübung eine gewisse Zeit kontinuierlich fortsetzen und daraus eine neue Routine entstehen lassen (siehe auch Seite 99 und »Grundübung für Kinder«, Seite 134, Nr. 72).

Mit der Zeit werden Sie feststellen können, dass Sie sich in vormalig belastenden Situationen anders (gelassener) verhalten und sich auch Ihre Gesamtbefindlichkeit positiv entwickelt. Geben Sie sich eine Chance, weil Sie sich etwas Gutes gönnen wollen, weil Sie es sich wert sind, dass auch Sie »emotionale Freiheit« erreichen dürfen.

59 Indirektes Selbstklopfen

Innere Programme werden ständig in uns angestoßen, auch jene (und das scheint die weitaus überwiegende Mehrzahl zu sein), die für uns ein Störfeld darstellen. Oftmals bemerken wir diese Aktivierung

gar nicht und stellen nur fest, dass wir uns wieder einmal nicht »gut«, irgendwie lustlos, ernst, »schwer« etc. fühlen. Machen Sie es sich doch zur Gewohnheit, immer wieder im Verlauf des Tages zu klopfen, wenn Sie ein »ernstes« Gespräch (auch Telefongespräch) führen, einen Film anschauen, etwas lesen, bei dem Sie sich angespannt oder in irgend einer Weise »berührt« fühlen. Möglicherweise werden diese »diffusen« Gefühle weniger auftreten.

Darüber hinaus können Sie gezielter »an die Sache herangehen«, indem Sie zum Beispiel die zahlreichen Fälle in unseren Klopf-News (siehe das Archiv auf unserer Website), die Fälle in unseren Klopfbüchern oder in anderen Medien lesen und dabei stetig klopfen. Durch das »Konfrontieren« mit den Problemthemen anderer (auch in Kino- oder TV-Filmen) können »alte Dateien«, die im Untergrund schlummern und ihr Leben noch negativ beeinflussen, in Ihnen aktiviert werden. Durch das parallel laufende Klopfen werden diese Dateien positiv angegangen, selbst wenn Sie davon nichts mitbekommen. Ausdauerndes Klopfen wird in diesem Falle zu merklichen Ergebnissen führen, indem Sie sich vielleicht irgendwie entspannter und positiver fühlen und bemerken, dass Sie in bestimmten Situationen gelassener reagieren.

Es kann durch dieses Klopfen auch geschehen, dass verstecktes Material ins Bewusstsein dringt, dass unvermittelt Gefühle deutlicher oder Erinnerungen wachgerufen werden, die in Ihnen eine emotionale Bewegung auslösen. Dieses akute Geschehen beklopfen Sie dann direkt und spezifisch. In diesem Falle werden die Klopf Auswirkungen für Sie deutlicher wahrnehmbar sein können. Die dargestellten Vorgehensweisen kann man auch als Varianten des »borrowing benefits« ansehen, das in der Klopfpraxis immer wieder zum Einsatz kommt.

Nutzen Sie dieses Geschenk »Klopfen« zu Ihrer »emotionalen Befreiung« auf vielfältigste Weise und machen Sie das Klopfen zu Ihrer täglichen Gewohnheit, so wie Sie auch immer wieder Nahrung zu sich nehmen oder Zähne putzen.

60 Noch ein paar Klopfsätze für den Einstieg zum Selbstklopfen

- *»Auch wenn ich diesen inneren Schweinehund nicht loswerde, der es so gut mit mir meint, dass ich alles so lassen soll, wie es ist, obwohl ich damit nicht zufrieden bin ...« und Klopfsequenz: »Dieser innere Schweinehund in mir ... dieser innere Schweinehund in mir ... der es sooo gut mit mir meint ... der alles so lassen will, wie es ist ... obwohl ich daran etwas verändern will ... dieser innere Schweinehund in mir ... der mich dort halten will, wo ich bin ... als ob Veränderung Gefahr bedeuten würde ... dieser innere Schweinehund in mir ... der meint, auf meiner Seite zu stehen ... und er hat alle Gründe dafür ... aber es sind alte Gründe ... alte Erfahrungen ... dieser innere Schweinehund in mir ... der immer noch meint, mir helfen zu müssen ... obwohl es alte Gründe sind ... als ob alles so bleiben muss, wie es war ... als ob es für mich nicht weitergehen kann ... wo ich diese alten Gründe doch bereits gemeistert habe ... egal, was es auch immer gewesen war ... dieser innere Schweinehund in mir ...«*
- *»Auch wenn ich mich nicht dazu aufraffen kann, etwas für mich selbst zu tun ...« und Klopfsequenz: »Diese unüberwindliche Blockade in mir, mich aufzuraffen, etwas für mich selbst zu tun ... warum auch ... macht ja eh keinen Sinn ... kann's ja eh nicht schaffen ... warum soll ich mich dann quälen ... diese unüberwindliche Blockade in mir, mich aufzuraffen, etwas für mich selbst zu tun ... bei mir funktioniert es sowieso nicht ... warum soll ich mich also hinsetzen und klopfen ... diese unüberwindliche Blockade in mir, mich aufzuraffen, etwas für mich selbst zu tun ... ist doch bequemer, mich mit mir abzufinden ... als zu versuchen, etwas daran zu ändern ... das schaffe ich doch sowieso nicht ...«*
- *»Auch wenn ich es mir aus irgendwelchen Gründen nicht wert bin oder es mir nicht erlauben darf, etwas für mich zu tun, damit es mir immer besser geht und ich mich sogar zufrieden und wohl mit mir fühlen kann ...« und Klopfsequenz: »Diese möglichen Gründe, dass ich es nicht wert bin, dass ich zufrieden mit mir sein kann ... dass ich es mir irgendwie nicht erlauben darf, mit mir und meinem Leben*

- im Reinen zu sein ... diese möglichen Gründe, die mich davon abhalten, etwas zu tun, dass es mir richtig gut geht ... wie soll es auch anders sein bei meinen Erfahrungen ... an denen ich bis zum bitteren Ende festhalten muss ... einmal geschehen muss ich es jetzt immer mit mir herumtragen ... diese möglichen verständlichen Gründe, dass ich es nicht wert bin, glücklich und zufrieden zu sein ...«*
- *»Auch wenn es etwas in mir gibt, das mich vor Glück, Zufriedenheit, Erfolg ... bewahren will, als ob es etwas Gefährliches für mich wäre ...« und Klopffsequenz: »Diese Schutzprogramme in mir ... die mich vor Glück, Zufriedenheit, Erfolg bewahren wollen ... als ob Glück, Zufriedenheit, Erfolg etwas Gefährliches für mich wäre ... diese Schutzprogramme in mir ... die mir einreden wollen, Glück, Zufriedenheit, Erfolg seien etwas Gefährliches für mich ... was kein Wunder wäre bei meiner Geschichte ... aber vielleicht darf sich Geschichte auch mal ändern ... zumindest meine Geschichte ... diese Schutzprogramme in mir ... die mich vor Glück, Zufriedenheit, Erfolg bewahren wollen ...«*
 - *»Auch wenn ich lieber alles andere mache, um mich von mir abzulenken, als endlich mal in mir aufzuräumen ...« und Klopffsequenz: »Ich mache lieber alles andere ... ich muss mich immer wieder von mir ablenken ... als ob Gefährliches in mir wäre ... und ich mich vor mir verstecken müsste ... ich mache lieber alles andere ... muss mich immer wieder von mir ablenken ... denn das kann nicht gut sein, wenn ich mich mit mir beschäftige ... mir Zeit für mich nehme ... da kann nichts Gutes dabei herauskommen ... ich mache lieber alles andere ...« (ähnlich: »Auch wenn ich vor mir selbst das Weite suche und die anderen und alles andere viel wichtiger sind ...«)*
 - *»Auch wenn ich diese Stimmen in mir habe, die mir einreden wollen, dass ich es nicht verdient habe, frei und glücklich zu sein und es deshalb erst gar nicht versuchen sollte ...« und Klopffsequenz: »Diese Stimmen in mir, ich habe es nicht verdient, frei und glücklich zu sein ... diese Stimmen in mir, die mir Glück, Zufriedenheit, Erfolg ausreden wollen ... diese Stimmen in mir, die mich verurteilen, wenn ich Freiheit, Glück und Erfolg anstreben will ...«*

- *»Auch wenn ich überhaupt keine Lust habe, für mich zu klopfen ...« und Klopfssequenz: »Keine Lust zu klopfen ... keine Lust zu klopfen ... was soll das schon bringen ... keine Lust zu klopfen ... kann ich nur wieder enttäuscht werden ... wieder ein Anlauf, etwas zu verändern ... und ich werde doch scheitern ... keine Lust zu klopfen ... kann eh nichts verändern ... das ist mein Schicksal, mein Kreuz, das ich tragen muss ... keine Lust zu klopfen ... außerdem ist das Klopfen eh ein Blödsinn ... ein bisschen an mir herumklopfen und dann soll es besser sein ... da mache ich mir sowieso nur etwas vor ... keine Lust zu klopfen ... so einfach geht es nicht ... keine Lust zu klopfen ...«*
- *»Auch wenn ich mich davor drücke, meine Themen anzugehen, vielleicht weil ich mich dann meiner Verantwortung für mein Leben stellen muss ...« und Klopfssequenz: »Dieses mich davor Drücken vor dem Klopfen ... würde ja Verantwortung für mein Leben übernehmen ... würde beginnen, etwas in meinem Leben zu verändern ... und das geht ja gar nicht ... das kann ich mir nicht erlauben ... wer weiß, was dann passiert ... das kann nicht gut gehen ... lieber lasse ich es so, wie es ist ... besser, ich drücke mich vor dem Klopfen ... lasse alles beim Alten ...«*

Vielleicht verspüren Sie auch körperliche Symptome, wie zum Beispiel Gefühle der Trägheit, Benommenheit, Gelähmtheit etc., wenn sie an das Klopfen denken:

- *»Auch wenn ich dieses Gefühl von ... in mir verspüre, wenn ich nur daran denke, etwas von mir zu beklopfen ...« und Klopfssequenz: »Dieses Gefühl von ..., wenn ich daran denke, ich gehe jetzt gezielt meine inneren Themen mit dem Klopfen an ...«*

Nehmen Sie derart Kontakt mit diesen Wahrnehmungen auf, als ob Sie richtiggehend in sie hineingehen würden, und lassen Sie sich auch bei diesem Vorgehen überraschen, wo das anhaltende Klopfen Sie hinführen wird.

Und zu guter Letzt: Sie haben bestimmte Mechanismen (Programme) gelernt, wie Sie Ihren Herausforderungen erfolgreich begegnet sind, das Klopfen gehörte dabei nicht dazu:

- *»Auch wenn ich mich nicht zum Klopfen aufraffen kann, es immer wieder vergesse oder hinausschiebe, vielleicht weil es noch ungewohnt ist und nicht in mein Verhaltensrepertoire gehört ...« und Klopfsequenz: »Dieses ungewohnte Klopfen ... das ich immer wieder vergesse ... wozu ich mich nicht aufraffen kann ... dieses ungewohnte Klopfen ... das keine Chance gegen meine Gewohnheiten zu denken und zu fühlen und zu handeln hat ... dieses ungewohnte Klopfen, für das ich mich nicht aufraffen kann ... obwohl ich es eigentlich möchte ... diese Gewohnheiten, die mich fest im Griff haben und mich nicht klopfen lassen ... aber vielleicht kann ich das Gewohnte ungewohnt werden lassen und das Ungewohnte gewohnt ... so wie ich es bereits erfahren habe, dass zum Beispiel ungewohntes Radfahren gewohnt wurde ... dieses ungewohnte Klopfen ...«*
- *»Auch wenn es noch so ungewohnt ist, für mich zu klopfen und mir die Zeit dafür zu nehmen, und es immer noch unvorstellbar ist, dass es jemals gewohnt sein könnte ...« und Klopfsequenz: »Dieses ungewohnte Klopfen ... bei dem ich irgendwie noch nicht zu Hause bin ... aber vielleicht geht es sogar bei mir ... dieses Ungewohnte gewohnt werden zu lassen ... und das Gewohnte ungewohnt ... denn ich wohne ja in mir ... und könnte ... wenn ich will ... mich auch dazu entscheiden ... dass ich mich ab und zu selbst besuche ... und bei mir umsehe ... wie ich denn so hause ...«*

Vielleicht erhalten Sie durch diese Beispiele anregenden Input für Ihre Kreativität, das scheinbar Unmögliche doch noch zu schaffen: bei sich selbst aufzuräumen, um »emotionale Freiheit« zu erreichen.

61 Warum noch warten? – »Gezieltes Aufräumen«

Wer sich mit KnB beschäftigt und auch Horsts Buch (»Klopf dich gesund«) kennt, müsste das »gezielte Aufräumen« bzw. den »Friedensprozess« bzw. das »Personal Peace Procedure« kennen, also das gezielte,

bewusste Auflisten von alten Erlebnissen und deren Bearbeitung. Dies ist in der Tat ein äußerst wertvolles Vorgehen, um Hauptthemen grundlegend zu bearbeiten und aufzulösen, kommen Sie dadurch doch zu einer Reihe von alten Geschichten aus Ihrem Leben mit ihren zahlreichen Aspekten (siehe Seite 58, Nr. 30), die spezifisch bearbeitet werden können. Meistens haben Klopfanwender den spezifischen Blick auf das *aktuelle* Unwohlsein (physisch oder emotional) und kommen – wenn sie dazu in der Lage sind – dann zu spezifischen Ereignissen aus der Lebensgeschichte. Mit dem »gezielten Aufräumen« nehmen Sie diese Erlebnisse in den Fokus, bearbeiten dabei auftretendes Unwohlsein und lassen sich überraschen, inwieweit sich dann in Ihrem Leben positive Veränderungen einstellen.

Machen Sie sich also eine Liste von Begebenheiten, die Ihnen einfallen, ordnen Sie diesen eine Überschrift zu, werten Sie die Belastung ein, die bei diesem ersten oberflächlichen Kontakt eintritt, bzw. raten Sie, wie stark die Belastung noch sein könnte, wenn Sie dieses Thema näher angehen würden. Beginnen Sie mit einem Erlebnis, das Sie als mittelmäßig belastend eingewertet haben (suchen Sie Hilfe auf, wenn es dabei Themen gibt, die sich als »zu heiße Eisen« anfühlen) oder – wenn Sie erst mit dem Klopfen beginnen – mit einer Bewertung im niedrigeren Bereich. Beklopfen Sie zuerst Belastung bei Nennung einer Überschrift, gehen Sie dann zum Inhalt der Erlebnisse über und bearbeiten diesen mit der »Filmtechnik«. Ist ein Erlebnis aus der Liste gelöst, nehmen Sie das nächste in Angriff. Gehen Sie auf diese Weise die Liste durch, streichen Sie Themen, die an Bedeutung verlieren, und fügen Sie Neues hinzu, das bewusst wird.

Führen Sie dieses Aufräumen über einige Monate hinweg durch und lassen Sie sich von den tiefgreifenden positiven Wirkungen überraschen. Wir wiederholen: Denken Sie daran, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie auf ein Thema stoßen, das sich als zu groß für eine Selbstbehandlung erweist.

Oft ist in diesem Zusammenhang zu hören: *»Ich habe kaum Erinnerungen an früher. Das wird wohl nichts.«* Dem kann begegnet werden:

- *Beginnen Sie mit Erlebnissen, die nicht so weit zurückliegen, oder fangen Sie mit dem Wenigen an, an das Sie sich erinnern – und selbst, wenn es nur Erinnerungsfragmente oder Vermutungen sind. Indem Sie auf diese Spuren schauen und auftretendes Unwohlsein klopfen, werden sich weitere Details einstellen und werden sich wie aus dem Nichts andere Erlebnisse vor Ihnen auftun, so dass Sie die Liste ständig erweitern können.*
- *Sollten Sie dennoch eine leere Erinnerungswüste vorfinden, so machen Sie dies zu Ihrem Klopfthema, zum Beispiel: »Auch wenn meine Vergangenheit so tief in mir vergraben scheint, dass ich keinen Eingang mehr finde, und es sicherlich seine guten Gründe dafür haben wird ...« oder »Auch wenn ich am besten nichts mehr von meiner Vergangenheit wissen will und sie tief vergraben ruhen lassen möchte, obwohl sie mich doch irgendwie immer wieder einholt und ich noch immer von diesen alten Sachen bestimmt werde, ich bin o.k., aber vielleicht kann ich mich doch meiner Vergangenheit stellen, damit ich frei im Hier sein kann und nicht ständig irgendwie im Gestern leben muss ...«*
- *Holen Sie sich Ihr Photoalbum und blättern es durch. Beachten Sie dabei »innere Berührungen« oder Gedanken und Sätze, die auf eine Regung schließen lassen. Vertiefen Sie sich in dieses Bild und lassen Sie es auf sich wirken, während Sie beginnen, dabei zu klopfen (ohne Setup, ohne Worte, lediglich die Klopfunden). Beklopfen Sie dann Unwohlsein, negative Gedanken in spezifischer Weise solange, bis dieses Bild jegliche »Ladung« für Sie verloren hat, also ganz neutral geworden ist. Auch Bilder sind Teil Ihrer Geschichte und bahnen den Weg zu Ihren Erinnerungen und deren Befreiung. Gehen Sie dann zum nächsten Bild über.*
- *Wenn Sie noch irgendwo ein altes Tagebuch liegen haben, lesen Sie wieder darin und klopfen Sie dabei Passagen, die in Ihnen irgendwie Erregung hervorrufen.*
- *Gehen Sie zum Kinderspielplatz und schauen Sie den Kindern und dem Elternverhalten zu. Die Chancen stehen dabei nicht schlecht, dass sich »Türen in Ihnen öffnen«.*

- *Erfinden Sie Geschichten* einem imaginären Freund gegenüber (setzen Sie sich vor den Spiegel, siehe Seite 104) und erzählen Sie sich (oder diesem »Freund«) diese Geschichte. Klopfen Sie dabei und achten Sie auf spezifisches Unwohlsein und Erinnerungen, die Sie gezielt mit dem Klopfen angehen.
- Sie können auch Ihre *Träume* (Ihr Traumtagebuch) für diesen Prozess heranziehen. Gehen Sie Ihre Träume wie reale Erlebnisse durch und beklopfen Sie dabei entstehendes Unwohlsein mit KnB, bis der Traum jegliche Wirkung verloren hat (siehe auch Seiten 155ff., Nr. 81).

Sie sehen, Sie kommen auch mit Ausreden am Aufräumen nicht vorbei. Besser Sie gestehen sich ein, dass Sie einen inneren »Schweinehund« (weiblich wie männlich) in sich haben, der einfach keine Lust zum Klopfen hat und lieber leidet, unzufrieden ist und sein Schicksal bedauert oder lethargisch als »Karma« mit sich herumschleppt. Aber auch hier kann man klopfen, zum Beispiel: *»Auch wenn ich diesen Schweinehund in mir habe, mich diese bleierne Unlust überfällt, wenn ich etwas Grundlegendes für mich tun will, und ich gar nicht weiß, ob ich dies überhaupt will, weil ich dann vielleicht Verantwortung für mich, meine Gedanken, Gefühle, mein Leben übernehmen müsste ...«*.

Einfach machen, am besten nicht überlegen, zur Gewohnheit werden lassen, einen festen Zeitpunkt hierfür einplanen, die Entscheidung treffen, für eine gewisse Zeit gezielt und regelmäßig an sich selbst dranzubleiben (beachten Sie dabei Stimmen in Ihnen, wie *»Das schaffst du eh nicht, das wirst du eh nicht tun«* oder *»Du nimmst es dir vor und hältst dich eh nicht dran«*. Was tun? Richtig – klopfen: *»Auch wenn ich wieder zu mir sage – und ich bin es ja, der/die es zu mir sagt – dass ich es eh wieder nicht schaffe ...«* etc.). Nutzen Sie, dass auch Sie als Mensch ein Gewohnheitstier sind (siehe Anregungen hierzu ab Seite 92, Nr. 52). Wenn Sie es schaffen, anhaltend und mit Ausdauer dieser neuen Gewohnheit zu folgen, werden die positiven Ergebnisse immer deutlicher zutage treten. Sie lichten einen Dschungel.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie für komplexe und stärker belastende Themen möglicherweise Unterstützung von außen brauchen. Immer daran denken: *»Nur dorthin gehen, wo Sie es sich auch zutrauen!«*

Techniken

62 Grundlegendes: Das Klopfen ist ein fließender Prozess

Eine Klopfanwenderin schreibt in einer Mail: »Eine Bekannte hat mich gefragt, ob ich mit ihr mal klopfen könnte. Ihr Thema war, dass sie momentan beim Freund wohnt, aber unbedingt wieder in ihre Heimatregion möchte. Der Freund geht aber nicht mit. Nun ist sie in einem Dilemma. Durch das Klopfen hat sich dann gezeigt, dass hinter dem Konflikt viel Angst steckt, v.a. die Angst vor dem Alleinsein. Dann stellte sich heraus, dass sie Angst hat, alleine zu wohnen. Dies sowie andere auftretende Aspekte wurden geklopft, wie Alltag bewältigen, sich trotzdem Gutes tun und Freude haben, auch wenn man alleine ist, usw., bis sie dann gesagt hat, dass sie es sich nun vorstellen könne bzw. denken könne: »Das würde schon gehen – das mit dem Alleinwohnen.« Schließlich fiel ihr dann zum Schluss ein, dass sie als Kind oft von ihren Eltern alleingelassen worden und dass sie nachts oft aufgewacht und einmal sogar durch ein ganz kleines Fenster hinausgestiegen und zur Nachbarin gegangen sei, weil ihre Eltern nicht daheim gewesen waren. Außerdem sei sie zum Großteil bei ihrer Oma aufgewachsen, wo es ihr gut ging und sie überhaupt nicht mit ihrer Mutter mit wollte (musste aber doch oft und hatte dann Angst, dass sie nicht mehr zur Oma zurückdurfte). Wie könnte man jetzt weitergehen? Filmtechnik der Szenen aus der Kindheit oder sonst was?«

Antwort: An diesem Klopfbeispiel kann man erkennen, wie sich das eigentliche Thema von selbst entwickelt: Es wurde jeweils das aufgegriffen, was die Freundin von sich gab, also zunächst das Dilemma mit ihrem Freund, die Situation, dass sie zurückmöchte, aber irgendwie nicht kann. Durch das Beklopfen

wurde die oberste »Schicht im Störfeld« abgetragen, so dass sich dann bald das Thema »Angst vor dem Alleinsein« zeigte – ein tieferliegender Aspekt. Dabei traten verschiedene Aspekte des Alleinseins in Erscheinung (v.a. alleine wohnen), die jeweils beklopft wurden und wobei sich bereits erste »Entspannungen« ergaben (zum Beispiel kann man sich auch etwas Gutes tun, wenn man alleine ist).

Durch das Klopfen wurde das Störfeld derart geschwächt, dass sich ein kognitiver Wechsel ergab: die erstmalige Vorstellung, auch alleine wohnen zu können. Diese innere Erlösung machte dann schließlich den Blick auf noch tiefer liegende Zusammenhänge bezüglich Alleinsein und Alleinwohnen frei: Erlebnisse des Alleingelassenwerdens durch die Eltern, das Verlassenmüssen des »Hafens Oma«, Ängste, die Oma zu verlieren.

Wir betonen immer wieder (auch in diesem Buch), wie wichtig es ist, *spezifisch zu sein* – und hierzu gehört auch das Zurückgehen in spezifische Erlebnisse aus der Vergangenheit, insbesondere aus der Kindheit (siehe hierzu auch Seite 58, Nr. 30). Werden derartige Erlebnisse aufgespürt, ist es unerlässlich, diese nach noch wirksamen Störeinflüssen zu durchforsten und die gefundenen Aspekte mit dem Klopfen aufzulösen. Erst wenn einige wichtige Alleinsein-Erlebnisse, wie im obigen Fall gegeben, »störungsfrei« geworden sind – es müssen nicht alle behandelt werden (»Generalisierungseffekt«) –, ist weitergehende, anhaltende emotionale Befreiung hinsichtlich des Alleinseins bzw. Verlassenseins und des Problems mit dem Freund gegeben.

Machen Sie es sich mit dem Klopfen einfach: Immer hinschauen, was gerade ist ... dieses spezifisch benennen und zum Klopfthema machen ... beim Klopfen den Fokus auf die Störwahrnehmung halten ... immer wieder nachfragen: »Was jetzt ist« und das aufgreifen, was sich aus dem Klopfprozess heraus an weiteren Informationen zu erkennen gibt ... wenn nötig die Ebenen (physisch, emotional, mental) wechseln, wenn der Prozess auf einer Ebene stagniert ... und das Klopfen (auch über mehrere »Anwendungen« so lange fortsetzen, bis sich die Lösung ergeben hat.

63 Das Klopfen mit Metaphern

Ein bestimmtes Thema kommt einfach nicht in Bewegung, lässt sich nicht konkret »greifen«, erscheint als zu »groß«, ist gerade nicht akut? Versuchen Sie es doch einmal mit *Metaphern*. Statt ein vorhandenes Unwohlsein spezifisch zu beschreiben, übergeben Sie die Aufgabe an Ihr Unterbewusstes, an Ihre innere Weisheit, Informationen aus diesem bestimmten Störfeld zu liefern. Dies kann sich dann als eine ganz konkrete Mitteilung zeigen, aber – wie es in der »Sprache« des Unterbewussten meist der Fall ist – auch als etwas ganz Sonderbares, Abstruses, Unerklärliches, Symbolhaftes in Erscheinung treten. Es ist wichtig dabei, dass Sie sich in keinsten Weise bewusst einmischen und etwas mit dem Verstand konstruieren, sondern sich ganz herausnehmen und sich überraschen lassen, was da in Ihre bewusste Wahrnehmung dringt. Es handelt sich also hier um eine *indirekte Herangehensweise* an ein belastendes Thema.

- Hier ein konkreter Fall aus einem Mailwechsel, um Ihnen die Vorgehensweise bei einem *körperlichen Thema* zu verdeutlichen (einen weiteren Fall finden Sie in unserem Newsletter 02/10):

»Vielen Dank für die Zusendung des Newsletters, den ich mit großem Interesse bereits gelesen habe. Ich bin weiterhin dabei, morgens zu klopfen, und versuche mit detektivischer Arbeit, meiner verstopften bzw. laufenden Nase auf die Schliche zu kommen. Noch läuft sie zwar, aber dafür verändern und klären sich gerade Probleme mit meinem Partner, und ich schaffe es, meinen Eltern meine Gefühle offen mitzuteilen. Das ist für mich bereits ein Riesenerfolg, es geht mir gut und ich bin überzeugt, es wird noch besser und löst sich dann von selbst auf ...«

Antwort: Hallo A., schön, von dir zu hören und dass du konsequent weiterklopfst. Wie du wahrnimmst, bleiben Veränderungen nicht aus – und es wird immer weiter gehen. Das Nasenthema wird sich dann auch bei Ausdauer zur rechten Zeit erkennen lassen und lösen. Versuche auch mal Folgendes: Nimm Kontakt zu deinen Nasenschleimhäuten auf, konzentriere dich ganz darauf und lasse dich wie von un-

sichtbarer Hand genau an eine Stelle deiner Schleimhäute führen. Bleibe dort mit deinem ganzen Fokus und erlaube dir, Nachricht aus diesem Feld zu erhalten, ohne dir selbst etwas ausdenken zu wollen. Es können sich dann ein Bild, etwas Konkretes oder Unförmiges oder vielleicht auch nur eine Farbe, eine Wahrnehmung zeigen, irgendetwas. Erlaube dir, dass es sich dir zu erkennen geben darf. Schicke den Auftrag in dich, dass etwas erscheinen soll, und klopfe folgendermaßen, während du deinen Fokus weiterhin auf deine Nasenschleimhäute richtest: »*Was wird da wohl auftauchen ... was wird sich da wohl zeigen ...?*« Warte ab und lasse es geschehen. Wenn etwas erscheint, ist dies das Klopfthema, zum Beispiel: »*Auch wenn ich diese dunkle Regenwolke in meiner Nasenschleimhaut habe ...*« oder »*Auch wenn ich dieses kreisende Sägeblatt in ...habe ...*« Was es auch immer ist, schaue darauf, klopfe und lasse dich überraschen, wie sich das Bild, die Wahrnehmung dabei verändert. Nimm dann diese Veränderungen als neues Klopfthema.

Die Rückantwort: »Die Hinweise habe ich sofort befolgt, und es ist mir leicht gefallen, Kontakt mit meinen Nasenschleimhäuten aufzunehmen, und ich bin zwischen den Augen bei meinen Stirnhöhlen hängengeblieben. Das Bild, das erschien, war – ebenfalls wie im Seminar – ein Adler, der zwischen meinen Augen festhing, sowohl im Schleim als auch im Geäst verheddert und gefangen. Sofort liefen die Tränen und ich war schmerz erfüllt, klopfte aber weiter. Während ich klopfte, kamen ›meine‹ Amsel und auch die Meisen, die ich auf dem Balkon fütterte, zum Fressen und Trinken, und ich musste noch mehr weinen und hatte das Gefühl, ich möchte auch da draußen als Vogel sein. Als ich dann aber den Satz ›*Auch wenn ich diesen eingeklemmten Adler in meinen Stirnhöhlen habe...*‹ eine Weile klopfte, wurde der Adler immer größer und nahm schließlich die Größe meiner ganzen Stirn ein. Der Adler war plötzlich nicht mehr eingeklemmt, sondern Teil meines Gehirns/Kopfes, und ich fühlte dadurch eine Verbindung und Öffnung nach oben. Das fühlt sich richtig gut an und dabei habe ich es erstmal gelassen.«

Unsere Antwort: Schau auch auf das Thema: »*Ich möchte auch da draußen als Vogel sein.*« Was bedeutet dies, welche Qualität spricht dies an? Was hindert dich daran, dies zu leben? etc. Und gehe auch immer wieder in dieses Gefühl der Öffnung nach oben, um es noch mehr in dir zu verankern.

- Auch *emotionale Themen* können von dieser Art Klopfen profitieren, vor allem, wenn es mit den Gefühlen noch hakt, sich Barrieren auftun, weil sie als zu gefährlich wahrgenommen werden.
 - Fragen Sie sich, während Sie dabei klopfen: »*Wenn das Gefühl, das sich da gerade ankündigt, dem ich mich aber noch nicht stellen kann (mag), eine bestimmte Form und/oder Farbe hätte, wie würde dieses Gefühl dann aussehen?*« Klopfen Sie solange diese Frage, bis Sie eine Antwort aus Ihrem Inneren erhalten, und gehen Sie mit diesen inneren Bildern bzw. Wahrnehmungen in einen ganz eigenen Klopfprozess, der viel Überraschendes mit sich bringen kann.
 - Sind und bleiben Ihnen Gefühle völlig fremd, könnten Sie bei unentwegtem Klopfen folgende Frage in sich richten: »*Wenn es bei diesem Thema irgendwelche Gefühle geben würde, die sich mir noch nicht erschließen, wie würden sich diese Gefühle als ein inneres Bild darstellen?*«
 - Sie können die Gefühle auch in den Körper verlegen und dadurch noch greifbarer machen: »*Wenn sich dieses Gefühl im Körper befinden würde, wo und wie würde es sich zeigen?*« Dies kann dann als eine konkrete körperliche Wahrnehmung geschehen oder auch als ein symbolhaftes Bild, wie etwa eine »*feste, rote und schwere Kugel mit Stacheln in meinem Bauch*«. Wie in den vorherigen Punkten erwähnt, klopfen Sie bei der Fragestellung und in der Folge das, was jeweils an die Oberfläche dringt.
- Auch *Träume* gehören zur Kategorie »Metapherklopfen«, sind deren Inhalte doch auch nichts anderes als symbolhafte Mitteilungen über ein mögliches Störfeld. Wenn Sie sich »nur« an vereinzelte Bilder erinnern, beklopfen Sie diese und folgen dem entstehenden Fluss an bildlichen Bewegungen. Sind die Traumerinnerungen mit noch wahrnehmbaren Gefühlen verbunden, haben die Gefühle Vorrang, zum Beispiel: »*Auch wenn ich mich ... fühle, wenn ich mich an dieses Bild im Traum erinnere, wo ich ...*«

Metaphern beinhalten verschlüsselte Informationen (Aspekte) eines Problems auf den unterschiedlichsten Ebenen, die durch das Beklopfen abgeschwächt bzw. gelöst werden, was sich dann auch in einer positiven Veränderung des bestehenden Themas ausdrücken kann.

64 Provokation und Übertreibung

Wenn sich die gewünschten Erfolge mit KnB nicht einstellen wollen (siehe hierzu auch die Seiten 67 bis 79), genügen manchmal kleine und einfache Interventionen, um wieder Bewegung ins Spiel zu bringen. Eines dieser Maßnahmen ist die *Provokation* oder *Übertreibung*.

Ist der Kontakt zum Unwohlsein oder zum negativen Denken gegeben, klopfen Sie das entsprechende Thema und übertreiben Sie dabei (maßlos). Provozieren Sie, lassen Sie (sich) das Schlimmste vorstellen, das bei diesem Thema geschehen könnte, und machen Sie sogar dieses noch schlimmer. Hilfreich ist dieses Vorgehen besonders in Fällen von Selbstanklagen, mangelndem Selbstwert, Lebensunlust, Versagensängsten etc.

Durch das (spielerische und oft humorvolle) Übertreiben locken Sie zum Beispiel leichter tiefer liegende negative Glaubenssätze an die Oberfläche, nehmen Sie etwas von dieser »schweren« Identifikation mit dem »Übel« weg und provozieren sogar inneren Widerspruch zu den Übertreibungen, indem sich plötzlich eine Stimme meldet: »*So schlimm ist es nun auch wieder nicht!*« (oder Ähnliches). Dieser Widerspruch, der nun spontan und unversehens auftaucht, ist das Erwachen von Selbstbehauptung, ist Anzeichen für das Anerkennen, dass es doch noch etwas gibt, das Hoffnung machen könnte.

Es ist wichtig, dieses Instrument gut dosiert einzusetzen und verlangt auch einen »guten Draht« (»Pacing«) zum Gegenüber, damit dieses Vorgehen nicht missverstanden wird. In Selbstanwendung brauchen

Sie nicht unbedingt so viel Rücksicht auf sich selbst zu nehmen und dürfen durchaus früher »schwerere Geschütze« auffahren.

Ein Beispiel aus der Praxis zur Veranschaulichung (Es ging dabei um den Glaubenssatz »Ich habe nichts geschafft.«): »Auch wenn ich diese Wahrheit in mir habe, dass ich NICHTS geschafft habe, nichts erreicht habe, ich bin o.k.« und Klopfsequenz: »Diese Wahrheit in mir, dass ich NICHTS erreicht habe ... nichts geschafft habe ... NIEMALS einen Erfolg gehabt habe ... in meinem GANZEN Leben nicht ... ich ein TOTALER Versager bin ... das Leben auch ganz gut auf mich verzichten könnte ... ich NIEMALS etwas bewirkt habe ... Null Erfolg ... mein GANZES Leben lang ... ich überhaupt NICHTS geschafft habe ... eben ein TOTALER Versager ...« Nach einer Weile des Klopfens kam der Einwand: »Na ja, ein paar Sachen habe ich schon geschafft. Die Schule zum Beispiel und das Studium.« Dies sind dann positive Ressourcen, die aufgegriffen werden können, um diese alte Wahrheit weiter zu schwächen.

65 Die Verwendung von Zeitlupe bei der »Filmtechnik«

Wer schon öfters mit der *Filmtechnik* gearbeitet hat, um belastende bis traumatisierende Erlebnisse sicher und effektiv aufzulösen und tiefgreifende »emotionale Befreiung« zu erreichen, hat dieses »Tool« schätzen gelernt. Um noch effektiver entscheidende Aspekte aufzuspüren, ist es hilfreich, auch das Element der Zeitlupe einzubauen. Ich (Horst) erinnere mich an einen Fall im Verlaufe eines Kurses, wo ich die Filmtechnik demonstrierte. Der Kursteilnehmer berichtete von Höhenangst und einem Erlebnis, wo er als kleinerer Junge von einem Sprungturm im Schwimmbad heruntergefallen war. In seiner erinnernden Vorstellung kletterte er zunächst die Leiter hinauf, war fast oben – und schon lag er wieder unten. Obgleich wir Belastungen bei diesen inneren Bildsequenzen erfolgreich beklopften, es blieb immer wieder bei die-

ser unvollkommenen Sequenz. Also ließ ich ihn den fehlenden Filmabschnitt (zwischen dem Bild, wo er die Plattform erreicht, und dem Bild, wie er am Boden liegt) nochmals in Zeitlupe, teilweise auch Superzeitlupe durchlaufen. Und so konnten weitere entscheidende Aspekte aufgedeckt werden und die Sequenz vollständig geklärt und gelöst werden.

In einem anderen Kurs – ebenfalls ein Erlebnis im Schwimmbad, dieses Mal auf einem Fünf-Meter-Turm, das zu Höhenangst und Angst, unter dem Wasser zu sein, geführt hatte – half die Zeitlupe ebenso in entscheidender Weise. Das Mädchen stand oben mit ihren Klassenkameradinnen und war an der Reihe zu springen, schaute hinunter und wollte dann nicht. Ihr Lehrer sagte: »Jede muss springen« und gab ihr unversehens einen Schubs, so dass sie den Halt verlor und hinunter ins Wasser fiel. Auch hier ließ ich (Horst) die Kursteilnehmerin den entscheidenden Moment in Superzeitlupe durchlaufen und bekloppte mit ihr auftretendes Unwohlsein bei folgenden Aspekten: die Erinnerung an die heftige Berührung, wie sie den Halt verliert, wie sie plötzlich im Schweben ist. Und gerade hier bemerkte sie, dass das Schweben ein schönes, freies Gefühl ist, und erlebte diesen Zustand als sehr angenehm. Jede Belastung war gewichen. Als wir zur nächsten Filmsequenz weitergehen wollten, war sie bereits unter Wasser und genoss auch hier diesen schwerelosen Zustand. Kein Anzeichen mehr von Angst.

Bei einer Erinnerung an einen Herzinfarkt, konnten wir durch Supersuperzeitlupe eine Vielzahl an wichtigen Aspekten aufdecken, die in einem Zeitraum von Sekundenbruchteilen abgelaufen waren.

66 Körpersprache als Aspekt

Hinweise auf und Zugänge zu wichtigen und versteckten Aspekten finden wir oftmals in der unbewussten Körpersprache, der deshalb – gerade auch wenn der Klopfprozess stagniert – ein besonderes Augenmerk

geschenkt werden sollte. Immer wieder kommt es zum Beispiel vor, dass bestimmte Aussagen zwar ohne irgendein bewusst wahrgenommenes Unwohlsein gemacht, aber doch von spontanen körperlichen Erscheinungen begleitet werden. Plötzlich wird mit den Fingern nervös gespielt, wird eine Faust geformt, die dabei leicht bewegt wird, tritt ein plötzlicher Ruck im Arm auf, wird die Luft kurz angehalten, verändern sich Blick oder Mimik in besonderer Weise, zeigen sich ein leichtes Hin- und Herrutschen auf dem Stuhl oder ein kaum wahrnehmbares Auf- und Abwippen des Oberkörpers etc. Wenn man dann diese Bewegungen zusammen mit der entsprechenden Aussage ein paar Mal bewusst wiederholen lässt und gleichzeitig dazu auffordert, darauf zu achten, ob irgendein Unwohlsein auftaucht, treten immer wieder verborgene Zusammenhänge in Erscheinung.

Klopfen Sie also, während die Bewegung und die betreffende Aussage wiederholt wird, zum Beispiel: *»Auch wenn sich meine rechte Hand zu einer Faust zusammenballt, wenn ich an ... denke, ich bin o.k.«*, und in der Klopfsequenz: *»Diese Faust in meiner rechten Hand, wenn ich an ... denke ...«*

Um möglichen versteckten emotionalen Aspekten auf die Spur zu kommen, können Sie die Anweisung geben, die Bewegung beim Klopfen noch stärker zu machen, die Faust noch fester zusammenzuballen – dies bis zum Übertreiben.

Eine meiner (Doris) Klientinnen zeigte während des Klopfens eines emotionalen Themas ein nach vorne und unten Fallen der Schultern, was auch ihren Rücken leicht krümmte. Ich forderte sie auf, diese Bewegung nochmals und intensiver zu machen. Durch die Bewegung erschloss sich ihr ein tiefes Gefühl der Hoffnungslosigkeit, das wir sogleich beklopfen. Über das Gefühl kamen wir dann auch in eine sehr alte Situation, in der sie genau diese alles in ihr einnehmende Hoffnungslosigkeit erfahren hatte.

Dieses Vorgehen kann auch wirkungsvoll eingesetzt werden, um positive Gefühle und Wahrnehmungen im Körper zu verankern (siehe auch folgenden Abschnitt »positives Klopfen«). Im obigen Beispiel richtete sich die Klientin, nachdem sie die alte Belastung der Hoffnungslosigkeit aufgelöst hatte, spontan wieder

auf. Auch hier wies ich sie darauf hin, dass sie nun ganz aufrecht sei, und bat sie, diese aufrechte Haltung ganz bewusst wahrzunehmen und, wenn möglich, noch mehr auszudrücken. Daraufhin stand sie auf und ging ganz aufrecht mit erhobenem Kopf und kraftvollen Schritten durch den Raum. Diese für sie neue Körperwahrnehmung und die dabei begleitenden positiven Gefühle beklopften wir eine Weile, um diese ins System fester zu verankern und eventuelle, die guten Wahrnehmungen boykottierende Stimmen oder Schwingungen abzuschwächen.

67 Anregung zum »positiven Klopfen«

Uns erreichte folgende Email: »Ich habe vor einiger Zeit das Buch: ›Klopf dich gesund‹ gekauft und habe auch schon geübt. Nun habe ich eine Frage: Kann man mit dieser Methode auch positive Informationen einklopfen? Wenn ich zum Beispiel Verspannungen habe, mache ich ja das Klopfen mit: *»Auch wenn ich Verspannungen habe ...«* Wenn ich das Klopfen dann abgeschlossen habe und bei der Skala auf Null angekommen bin, kann ich dann anschließend das Klopfen mit ›Entspannung‹ machen, wie *»Ich bin völlig entspannt«*? Wirkt das dann auch?«

Unsere Antwort: Schön, dass Sie das Klopfen entdeckt haben und sich daran versuchen. Sie werden sicherlich erstaunliche Ergebnisse erzielen. Grundsätzlich gibt es auch das ›positive Klopfen‹, aber nach unserer Meinung sollte es ein wenig anders sein.

Wenn Sie Verspannungen haben, wäre der Setupsatz: *»Auch wenn ich Verspannungen habe ...«* noch zu allgemein gefasst. Um raschere und wirkungsvollere Ergebnisse zu erzielen, ist es besser, spezifischer zu sein sowie den genauen Ort dieser Verspannungen zu benennen und den Fokus während des Klopfens auf diesen Ort der Verspannung zu richten: *»Auch wenn ich DIESE (lästige, schmerzhaft ...) Verspannung*

in meinem rechten Schulterbereich habe, wenn ich ...« Fügen Sie auch das Wörtchen DIESE in den Setupsatz ein, denn es ist ja DIESE Verspannung an DIESEM Ort und nicht irgendeine irgendwo. Sollte dieses Verspannungsgefühl bei einer bestimmten Körperhaltung auftreten, integrieren Sie dieses Element der Störung ebenfalls in den Setupsatz.

Wenn Sie bei Null angekommen sind und getestet haben und die Verspannung taucht nicht mehr auf, dann wäre es ja bereits gut. Aber Sie können noch weitergehen: Spüren Sie dann in sich, wie es sich anfühlt, davon befreit zu sein. Benennen Sie dieses positive Gefühl spezifisch: eine Leichtigkeit, eine Freude, eine Weichheit, das Gefühl von Freiheit an dieser Stelle bzw. in Ihnen. Klopfen Sie dieses (ohne Setupsatz): *»Dieses gute entspannte Gefühl ... dieses leichte Gefühl ... diese ungewohnte Leichtigkeit in mir [etc., was eben da ist] ...«* Sie greifen also für das positive Klopfen das auf, wie Sie diese körperliche Stelle nach dem Klpfen wahrnehmen und *wie Sie sich fühlen*, wenn Sie das Problem dort gelöst haben. *Sie klopfen also Positives nicht hinein, sondern greifen das erlebte Positive in Ihnen auf und verstärken es durch das Beklopfen.* Dieses Positive wird dadurch tiefer in Ihnen verankert und verstärkt, auch weil Sie durch das Beklopfen hinter dem Positiven liegende »Abers« bzw. Programme, die dieses Positive in den Hintergrund gedrängt hatten, abschwächen. Also nochmals: *Wir klopfen nichts hinein* (wir klopfen auch nichts weg, siehe Seite 30, Nr. 11), *sondern greifen das auf, was Sie aus sich heraus wahrnehmen!*

Sollte die Anspannung dennoch immer wieder auftauchen, obgleich Sie immer wieder (erfolgreich) klopfen, so weist dies auf andere Themen hin, die mit diesen Verspannungen zu tun haben. Meist befinden sich diese auf einer anderen Ebene, der mentalen und/oder emotionalen Ebene. Diese müssen aufgedeckt und beklopft werden, um eine anhaltende Befreiung zu erreichen.«

Mit dem »positiven Klopfen« ist – zumindest in unserem Sinne – auch nicht das »Einklopfen« positiver Affirmationen gemeint, was als »gewalttätiger Akt« gegen sich selbst angesehen werden kann. Es geht darum, positive Empfindungen oder Gefühle, die mehr oder weniger spontan während des Klopfprozesses

aus dem System selbst heraus auftauchen, aufzugreifen und mit dem Klopfen zu verstärken. Es geht darum, Ihre eigenen Ressourcen zu befreien und zu erleben, und nicht darum, sich etwas einzureden.

68 Zellen klopfen

Auch der Körper mit all seinen Zellen und Zellsystemen trägt eine innere Weisheit in sich. Wenn man bedenkt, was in jeder Sekunde zeitgleich an den verschiedensten Orten gesteuert werden muss, ist dies ein wahres Wunderwerk. Bei all diesen Vorgängen auf Zellebene spielen Energie und Information die zentrale Rolle. Erleben der Körper und damit auch die Zellen ein Trauma, einen Schock, eine Verletzung, wird diese Information auch in den Zellen gespeichert. So kann es dann sein, dass sich körperliches Unwohlsein trotz Klopfens nicht auflösen lassen will. Hier kann gezieltes »Zellen-Klopfen« neben der üblichen Bearbeitung eines körperlichen Themas (akute Symptomatik, Erlebnis, wenn vorhanden, mentale Blockierungen) eine gute und wirksame Ergänzung sein, um vollständige Befreiung zu erreichen.

Klopfen Sie zum Beispiel (bei einer Verletzung, einem Unfall): *»Auch wenn der Schock immer noch tief in meinen Zwerchfell-Zellen sitzt und ich deshalb nun nicht entspannt atmen kann ...«, »Auch wenn sich mein Magen jetzt wieder verkrampft, nur wenn ich an dieses Erlebnis von damals denke, vielleicht auch, weil der große Schmerz und die große Hilflosigkeit noch immer dort in den Zellen gespeichert sind ... aber vielleicht kann ich jetzt meinen Magenzellen die Botschaft zukommen lassen, dass diese Situation lange vorbei ist und sie den Schmerz und die Hilflosigkeit jetzt loslassen dürfen ...«*

Es gilt, die Verknüpfungen zwischen der alten Situation und der Reaktion in den Zellen aufzulösen, indem die Zellen die Information erhalten, dass die Situation vorüber und eine akute Reaktion auf die Erinnerung nicht mehr nötig ist.

Ein Beispiel aus meiner Praxis (Doris): Ein Mann, Anfang 30, kam zu mir, weil er immer wieder Probleme in der rechten Schulter bei einer bestimmten Bewegung hatte. Wir klopfen zunächst die akuten Symptome von Schmerz bei dieser Bewegung. Der Schmerz wurde weniger, verlagerte sich und war dann wieder da. Ich fragte ihn daraufhin, seit wann er diese Schmerzen habe, und er berichtete mir, dass er vor 15 Jahren einmal bei der Gartenarbeit von der Leiter auf die Schulter gefallen sei. Aber da könne nichts mehr sein, denn das sei ja schon so lange her, zumal er damals lange Zeit in orthopädischer Behandlung gewesen sei. Der Arzt habe ihn dann als geheilt entlassen. Im Röntgenbild und bei anderen Untersuchungen schien alles Bestens zu sein.

Ich ließ ihn auf die Erinnerung des Sturzes blicken, und schon tauchten Gefühle des Schreckens, Schocks und der Hilflosigkeit auf, was wir bearbeiteten. Dennoch blieb ein kleiner Rest von Unwohlsein in der Schulter bestehen. Wir klopfen: *»Auch wenn der Schreck und Schock noch immer in meinen Zellen sitzt, die völlig geschockt und erschreckt wurden ...«, »Auch wenn mich der Schmerz noch immer vor dieser Bewegung warnen will ...«, »Auch wenn da in mir und in meinen Zellen noch immer die Hilflosigkeit sitzt, die ich jetzt empfinde und damals empfunden habe, weil ich nichts gegen den Sturz tun konnte, hilflos ausgeliefert war«* und *»... ich kann mir jetzt bewusst machen, dass ich mitsamt meiner Zellen nicht mehr dort bin und letztendlich doch alles gut ausgegangen ist ...«*. Dieses und Ähnliches klopfen wir für einige Zeit.

Nach erneutem Testen der Bewegung war der Schmerz jetzt gänzlich verschwunden.

Sprechen Sie also mit Ihren Zellen und bringen Sie sie auf den aktuellen Stand der Dinge. Schicken Sie die Information in die Zellen, dass JETZT keine Gefahr mehr droht, dass JETZT alles vorbei ist und die Zellen ihre Verkrampfung, ihren Schmerz, ihre Anspannung oder was auch immer loslassen dürfen. Dies ist auch angebracht, wenn keine aktuellen emotionalen Anteile mit der Erinnerung auftauchen, denn die Zellen haben ein Eigenleben.

Tauchen nach der (teilweisen) Auflösung einer energetischen Störung, egal, ob es sich um ein körperliches oder seelisches Problem handelte, positive Wahrnehmungen auf, kann es sehr unterstützend sein, diese »gute Energie« in der Vorstellung in die Zellen fließen zu lassen, wie zum Beispiel: *»Dieses gute, freie Gefühl jetzt ... vor allem in meiner Brust ... diese gute Weite in meiner Brust ... und ich lasse dieses gute, weite, freie Gefühl jetzt in alle meine Zellen fließen ... sich in meinem ganzen System ausbreiten ... diese gute Weite ... dieses gute freie Gefühl ... das jetzt da ist ... und ich schicke es jetzt in alle meine Zellen und in alle meine Energiekörper ...«.*

69 Stenogramm-Technik – einfaches KnB für jeden

Jeder hat eine Geschichte von zahllosen belastenden Erlebnissen, die unverarbeitet im System bleiben und das Leben in irgendeiner Weise negativ beeinflussen. Und nicht jeder will sich diesen »vergrabenen Schätzen« in ihrer vollständigen Tiefe stellen. Gut, dass es KnB und seine reichhaltige Anpassungsfähigkeit gibt! Machen Sie doch Folgendes:

Erzählen Sie einem Spiegel (also sich selbst) eine belastende Begebenheit (siehe Seite 104) oder lassen Sie Ihr Gegenüber (in einer Anwendung an einer anderen Person) von einer belastenden Begebenheit berichten. Beim Erzählen wird kontinuierlich geklopft. Um emotionalen Stress zu minimieren, ist es hilfreich, diese Geschichte erst allgemeiner zu fassen, wie zum Beispiel in einer Art Stenogramm, das zunächst nur »ungefährlichere« Worte (die sich aber auf das Erlebnis beziehen) verwendet, wie etwa *»Auto ... Landstraße ... Fahren ...«* Jede Wortfolge wird wiederholend geklopft, auch wenn kein Missempfinden dabei zu verspüren ist bzw. bis keine Belastung mehr vorhanden ist. Dabei sollten Sie bei keinem Begriff länger verweilen, sondern stetig im Fluss der sich wiederholenden Abfolgen bleiben.

Dann können Sie steigern (und spezifischer werden), indem Sie jeweils ein »gefährlicheres« Wort hinzufügen«, zum Beispiel »Auto ... Landstraße ... Fahren ... ungute Begegnung ...«. Auch diese Wortfolge wird mehrfach klopfend wiederholt, bis Sie ganz entspannt dabei bleiben können. Sie entscheiden jederzeit, wie weit Sie bei diesem Vorgehen in Details vordringen wollen. Die neuen Begriffe können in die bestehende Begriffskette eingefügt oder angehängt werden. Da sie aber immer länger werden wird, ist es angeraten, die Begriffe und Abfolgen entweder aufzuschreiben oder alte, bereits mehrfach wiederholte Begriffe wegzulassen, damit die Kette nicht zu lang wird.

Will man eher an der Oberfläche bleiben, klopfen Sie eine »ungefährlichere« Begriffskette immer wieder, auch wenn kein wahrnehmbares Unwohlsein zu verzeichnen ist.

Wer mutiger ist, kann nach dieser Vorübung tiefer in das erinnerte Geschehen eintauchen, indem rascher mehr und mehr Details hinzugefügt werden, aber immer nur solche, die die Belastung maximal auf eine Drei ansteigen lässt. Ansonsten werden die bedrohlicheren Details erst »in einer Kiste geparkt«, in der sie gut verschlossen sind und bei Bedarf herausgenommen werden (bis der Stress dann eben nicht höher als eine Drei ist). Jeder kann hier sein Vorgehen individuell wählen und den Grad der Belastung selbst bestimmen.

70 Unspezifisches Klopfen

Zielgerichtetes erfolgreiches Klopfen beinhaltet vor allem das Aufspüren und Beklopfen von spezifischen Aspekten eines Themas, das sich aus mehr oder weniger derartiger »Puzzleteile« zusammensetzen kann. Manchmal ist es aber gar nicht so leicht, spezifische Aspekte zu finden, auch weil sich das Thema nicht eindeutig greifen lässt (zum Beispiel ein ständiges Gefühl von Schwere, Bedrücktheit, Leeregefühl, Freud-

losigkeit, »alles ist grau« – siehe auch Seite 65f., Nr.35), das irgendwie zum Leben gehört und nichts Bestimmtem zuzuordnen ist. Das Leben ist so, man kennt es gar nicht anders.

Beginnen Sie einfach MIT DEM, WAS IST, also zum Beispiel mit: *»Auch wenn ich immer wieder diese Bedrücktheit in mir spüre, die zu mir gehört, und ich mich gar nicht erinnern kann, dass es auch mal anders war ...«, »Auch wenn diese Freudlosigkeit mein Leben so schwer macht und ich gar nicht weiß, wie es jemals anders sein könnte ...«, »Auch wenn ich mit diesem Grau in mir lebe, alles grau in mir und um mich herum ist ...«* Greifen Sie alles auf, was dabei in den Sinn kommt, wenn Sie den Kontakt mit dieser grundlegenden Stimmung aufnehmen und sich bewusst in dieses »Feld« begeben.

Zunächst geht es nicht darum, dass Sie gleich positive Veränderungen wahrnehmen (dies wird eher nicht der Fall sein), sondern dass Sie dieses Feld durch ausdauerndes Beklopfen »aufweichen«, wieder »Bewegung anstoßen«. Mit der Zeit werden neue Informationen aus diesem Feld in Ihnen auftauchen (spezifischere Inhalte, wie Erinnerungsfetzen, besser fassbare Gefühlsanteile etc.), die Sie mit dem Klopfen aufgreifen und bearbeiten. Dies kann Sie dann tiefer in noch spezifischere Aspekte dieses allgemeinen Themas führen, die Sie mit dem Klopfen angehen können.

Dieses allgemeine Vorgehen ist auch angebracht, wenn Sie sich von der Komplexität eines Themas (viele, viele Aspekte) »erschlagen« fühlen und nicht wissen, wo Sie überhaupt beginnen sollen. Sie blicken sozusagen auf einen unübersichtlichen Wald und können vor lauter Wald die Bäume (bzw. bestimmte Baumgruppen) – also die Aspekte bzw. Unterthemen – nicht erkennen. Bei dieser allgemeinen Vorgehensweise fliegen Sie mit dem Hubschrauber über den Wald und kappen mit einer Säge die Baumwipfel, dann beim zweiten Flug noch etwas mehr ... Dies macht zunehmend den »Blick in die Tiefe« frei, so dass mit der Zeit Baumgruppen und einzelne Bäume immer klarer zum Vorschein und in den Fokus gelangen können. Dies sind dann die spezifischeren Themen, deren Auflösung zu einer anhaltenden Befreiung führen wird.

Anmerkung: Die Bäume mögen es uns verzeihen, dass sie als Metapher für menschliche Probleme herhalten sollen.

71 Atme dich frei mit Klopfen!

Der Atem hat auch mit Emotionen zu tun. Gefühle werden auch durch den Mechanismus unterdrückt, das Atmen einzuschränken. Und so können wir in KnB-Anwendungen immer wieder erfahren, dass durch die Lösung dieser Atemblockade verborgene Emotionen zutage treten, die mit dem Klopfen weiter bearbeitet werden.

Bewusstes tiefes Atmen (vom Bauch hin zum Brustkorb) mit Betonung des Ausatmens kann zum Auftreten von Emotionen beitragen (hierbei kann Schwindel wegen Hyperventilation auftreten!). Sie können mit dem Klopfen aber auch direkt diese Blockaden ansprechen, ohne anstrengende Atemübungen durchführen zu müssen.

Nehmen Sie bewussten Kontakt zur Atmung auf, indem Sie ein- bis zweimal so tief wie möglich einatmen, und achten Sie dabei darauf, wie tief sie atmen, ob Sie Blockaden im Körper wahrnehmen können und wie (anstrengend) es sich anfühlt. Klopfen Sie dann: *»Auch wenn ich diese eingeschränkte Atmung habe, akzeptiere ich mich voll und ganz«*, und in der Klopfsequenz: *»Diese eingeschränkte Atmung ... diese eingeschränkte Atmung ... warum auch immer ... es wird schon seine Gründe haben ... diese eingeschränkte Atmung ...«*

Hatten Sie beim Tief-Einatmen spezifische Wahrnehmungen, können Sie diese auch in das Klopfen mit einbauen, zum Beispiel: *»Auch wenn ich diese eingeschränkte Atmung habe und es mich anstrengt, tief einzuatmen, akzeptiere ich mich voll und ganz«*, und in der Klopfsequenz: *»Diese eingeschränkte At-*

mung ... diese eingeschränkte Atmung ... diese Anstrengung beim tiefen Einatmen ... warum auch immer ... diese eingeschränkte Atmung ...« oder »Auch wenn ich diese eingeschränkte Atmung habe und dieses Spannungsgefühl in meinem Zwerchfell spüre ...« oder »Auch wenn ich diese eingeschränkte Atmung habe und mein Atem irgendwie nicht weitergeht ...«

Testen Sie nach dem Klopfen erneut mit ein bis zwei tiefen Atemzügen. Wie weit kommen Sie jetzt beim bewussten Atmen? Wie fühlt es sich jetzt an? Hilfreich ist es, sich bei diesem »Atemklopfen« vor einen Spiegel zu setzen und sich beim Atmen zu beobachten; so können Sie leichter auch sichtbare Veränderungen nach dem Klopfen erkennen. Oft zeigt sich nach wenigen Klopfunden bereits deutlich tieferes Atmen sowie ein Gefühl von mehr Leichtigkeit, Befreitsein etc.

Machen Sie dieses Klopfen immer wieder, um anhaltende Atembefreiung zu erreichen, denn es wäre nicht ungewöhnlich, wenn Sie zunächst immer wieder unbewusst in dieses gewohnte flache Atmen hineinrutschen würden. Mit der Zeit werden Sie immer bewusster über Ihr Atmen werden, und das neue Atmen wird sich mehr und mehr wie von selbst einstellen.

Es kann auch sein, dass sich bei diesem Atemklopfen plötzlich Gefühle zeigen, die mit dem flachen Atmen in Schach gehalten worden waren. Aber Sie haben ja das Klopfen, um diese Emotionen und deren Geschichten aufzulösen, was zu einer tiefgreifenden Befreiung in Ihrem System und damit auch zu anhaltend leichter und tieferer Atmung und damit zu mehr Lebensenergie führen wird.

Können Sie trotz Klopfens keine Veränderungen in der Atmung selbst wahrnehmen, so kann es doch sein, dass sich vielleicht ein anderer spezifischer Aspekt in den Vordergrund geschoben hat, wie zum Beispiel die Wahrnehmung von einer Enge im Brustkorb mit der Aussage, »sich wie eingesperrt zu fühlen«: *»Auch wenn ich jetzt diese Enge in meinem Brustkorb wahrnehme und mich dabei wie eingesperrt fühle ...«* Dies könnte der Einstieg in eine emotionale Geschichte sein, die Sie tief in Ihre frühe Zeit führen mag.

Und wenn sich gar nichts bewegt, können Sie mit »*Auch wenn sich bei meiner Atmung, bei dieser Einschränkung meiner Atmung nichts verändern will ...*« einen »Stein in ihr System werfen«, der vielleicht doch noch ein paar erste (zaghafte) Wellen erzeugt, die Sie dann in das Klopfen aufnehmen.

Oder Sie fragen sich klopfend: »*Ich darf nicht frei atmen, weil ...*« Begeben Sie sich dann mit der auftauchenden Antwort auf eine Klopfspur, die Sie in Ihre Vergangenheit führen kann.

Sie können davon ausgehen, dass es tiefer liegende Gründe gibt, die ein freies Atmen verhindern. Also gilt es, Ausdauer zu zeigen und immer wieder von neuem einen Klopfanlauf zu nehmen. Dies wird mit der Zeit reichlich Ernte, sprich Befreiung mit sich bringen.

Klopfen mit Kindern

72 Eine wirkungsvolle Grundübung für Kinder

Kinder sind vielen Erlebnissen und Begegnungen ausgesetzt, die in ihnen belastende Spuren und negative Sichtweisen auf die Welt hinterlassen können (so wie Sie es wohl auch kennen dürften), ohne dass die Erwachsenen es bemerken müssen, weil die Kinder es in sich verborgen halten oder die Erwachsenen nicht den «Draht» dazu haben – denn sie sind ja ständig beschäftigt, sind oftmals froh, wenn sie ihre Ruhe haben, meckern eher an den Kindern herum, weil sie sich nicht benehmen, und beachten dadurch deren indirekte SOS-Signale nicht.

Der Seelenballast in den Kindern wird dadurch immer größer, was sich negativ auf die weitere Entwicklung des Kindes auswirkt und seine Spuren im folgenden Leben als Erwachsene(r) zeigen wird. Geben wir den Kindern und uns doch die Gelegenheit, auf einfache Weise daran etwas zu verändern, so dass unsere Kinder in ein emotional befreiteres Leben hineinwachsen und ganz andere Wege auf ihrem Lebenspfad gehen können. Die folgende Grundtechnik haben wir auch in unserem Buch »Kinderglück mit EFT« beschrieben und wollen sie an dieser Stelle nochmals in Erinnerung bringen: eine grundlegende Klopfübung, die Eltern mit den Kindern als tägliches Abendritual anwenden sollten (eine Anregung zu dieser Übung für die Erwachsenen siehe Seite 106, Nr. 58).

- Wenn Sie das Kind ins Bett bringen, soll es Ihnen erzählen, wie der Tag war, was es erlebt hat und was es vor allem belastet hat – auch ob es Stress mit den Eltern gegeben hat (zum Beispiel ungerechte Behandlung, zu wenig Beachtung etc.). Klopfen Sie zusammen mit dem Kind, während es berichtet.

Wichtig ist dabei, dass Sie selbst verständnisvoll bleiben, auch wenn das Kind Themen anspricht, die Sie als Erwachsene im Umgang mit dem Kind betreffen. Deshalb sollten Sie auch immer mitklopfen, um eigene Empfindlichkeiten gleich mit aus dem Weg zu räumen. Dies gilt natürlich auch bei Themen, die Sie aufregen könnten, weil andere »gemein« zu Ihrem Kind waren (zum Beispiel Lehrer, andere Kinder etc.). Fragen Sie durchaus auch genauer nach, um ein Stressthema beim Kind spezifischer zu fassen, das dadurch wirkungsvoller beklopft werden kann.

Geben Sie sich und Ihrem Kind die nötige Zeit, um den größten Stress aufzulösen, und lassen Sie das Kind entscheiden, wann es genug geklopft hat. Es ist gar nicht so selten, dass das Kind plötzlich aufhört und sagt: »Jetzt will ich nicht mehr. Gute Nacht«, sich umdreht und erleichtert einschläft. Oder es zeigt sich, dass Entspannung eintritt, Sie das Gefühl haben, dass es genug ist. Lassen Sie dem Kind dann zum Abschluss noch schöne, erfreuliche Begebenheiten berichten.

- Wenn das Kind selbst nicht klopfen will, lassen Sie das Kind erzählen und beklopfen Sie die Punkte an sich selbst. Eine weitere Variante wäre, beim Kind direkt zu klopfen, während es erzählt. Manche Kinder haben dies durchaus gerne. Wichtig ist: Erzwingen Sie nichts. Im »schlimmsten« Falle – wenn das Kind nicht will, dass geklopft wird (auch nicht Sie selbst an sich) – können Sie immer noch indirekt vorgehen, indem Sie beim Erzählen die Punkte an Ihrem Kind in Ihrer Vorstellung beklopfen (»mentales Klopfen«).
- Ist Ihr Kind kleiner und kann (oder will) nichts erzählen und haben Sie einen Verdacht, dass Ihr Kind eine Belastung mit sich trägt, können Sie auch *Klopfgeschichten* erfinden, die einen »Helden« beinhalten, der bei anderen deren Probleme (das Problem, das Sie bei Ihrem Kind vermuten) erfolgreich beklopft. (Im Buch »Kinderglück mit EFT« finden Sie Beispiele für derartige Klopfgeschichten. Mittlerweile ist auch das Buch »Kiki's Klopfgeschichten« von Doris mit Klopfgeschichten verschiedenster kindlicher Themen im benesda-Verlag erschienen.

- Es ist wichtig, dass Sie sich nicht nur auf das Negative, Belastende im Kind konzentrieren, sondern dass auch das Positive, Erfreuliche genügend Raum bei diesem Ritual erhält. Fragen Sie, nachdem sich das Negative entspannt hat, nach dem Schönen an diesem Tag und klopfen Sie auch bei diesen Themen. So verstärken Sie die erreichte Entspannung und geben dem Kind eine wichtige Erfahrung, dass auch das Gute, Erfreuliche, Schöne die nötige Aufmerksamkeit bekommt (viel zu oft wird dies vergessen und mehr dem Problematischen Aufmerksamkeit, sprich positive Verstärkung, gegeben).

Dieses Abendritual hat gleich mehrere Vorteile:

- Es schafft liebevolle und verständnisvolle Nähe, die dem Kind sicherlich gut tut und ihm Vertrauen gibt, sich zu öffnen und sich mitzuteilen;
- es führt das Kind in eine Methode ein, die es für sein ganzes Leben in positiver Weise nützen kann;
- es beseitigt oder reduziert emotionalen Ballast von der Seele des Kindes, so dass sich dieser nicht verfestigen kann;
- es führt zu einem entspannteren Schlaf und damit zu einem positiveren Beginn des neuen Tages;
- es führt bei den Erwachsenen zu mehr Entspannung auch im Umgang mit dem Kind.

Probieren Sie diese Anregung selbst aus und/oder geben Sie sie an andere Eltern weiter. Das Leben der Kinder wird einen anderen und erfreulicheren Weg nehmen, wenn diese Übung zum Alltag des Kindes geworden ist.

73 Lernen mit Kindern

Das Lernen mit den eigenen Kindern kann zuweilen sehr anstrengend bis aufreibend sein, weil sie nicht wollen, sich ablenken lassen, den Stoff nicht gleich verstehen, die Erwachsenen ungeduldig sind etc.

Wahre Dramen geschehen so in den Familien, die zu emotionalen Ausbrüchen auf beiden Seiten führen, den Frieden erheblich stören und bei den Kindern zu weiterer Lernverweigerung, zu Stressreaktionen, Lernstörungen, Selbstzweifeln etc. beitragen können. Dies muss aber nicht so sein. Hierzu einige Anregungen:

- Auf der *Erwachsenenseite* gilt es, den eigenen Stress zu beklopfen, wenn.
 - das Kind wieder herumtrödelt und seine Lernunlust zeigt. Klopfen Sie sogleich in Ihnen aufsteigenden Unmut, Ärger etc. – auch vor den Augen des Kindes. Sie brauchen dabei keine Sätze zu formulieren, nehmen lediglich Ihre emotionale Befindlichkeit wahr und klopfen diese. Dies wird zu Ihrer Ruhe beitragen, so dass Sie einen »kühlen Kopf« bewahren können und die Situation nicht zu eskalieren braucht. Und es trägt dazu bei, dass das Kind nicht in Abwehrhaltung und Kampfmodus gehen muss und eine lösungsorientierte Atmosphäre entstehen kann.
 - das Kind den Stoff einfach nicht versteht, wieder Fehler macht, man »aus der Haut fahren« könnte, weil es doch so einfach (für den Erwachsenen!) ist. Klopfen Sie für sich die Fingerpunkte, ohne dass das Kind davon etwas bemerken muss. Auch hier können Sie dadurch ruhiger und gelassener und auch verständnisvoller werden, was die Lernatmosphäre entspannt hält und dem Kind zugute kommt. Klopfen Sie bei Gelegenheit auch immer wieder Ihre Ängste (soweit vorhanden), dass das Kind im Leben später nicht zurechtkommen könnte, wenn es nicht dies oder jenes schafft. Diese Ängste und Zweifel und dadurch Erwartungen spürt ihr Kind und beginnt dadurch, an sich selbst zu zweifeln. Denn JEDES Kind will es den Eltern recht machen und ist hungrig nach Lob und Anerkennung – und es braucht auch Ihr Vertrauen.
- Auf der *Kinderseite* regen Sie das Kind dazu an, dass es eigenen Stress beklopft, wenn
 - es sich gegen das Lernen wehrt, keine Lust dazu hat. Klopfen Sie mit ihm diese auftretenden Themen. Will es selbst nicht klopfen, klopfen Sie am Kind bzw. an sich selbst (wenn es das Klopfen an sich

auch nicht will) und sagen Sie die Sätze laut. Sie gehen also auf die Lage des Kindes ein, deshalb ist es wichtig, dass Sie eigenen Stress in sich lösen. Beim Klopfen beruhigen Sie Ihre Aufwallungen gleich mit. Zum Beispiel könnten Sie mit dem bzw. für das Kind klopfen: *»Auch wenn ich verständlicherweise keine Lust auf dieses blöde Lernen habe und lieber spielen will, ich bin dennoch ein guter Junge ...«* In der Klopfsequenz: *»Keine Lust auf diese blöden Hausaufgaben ... ist doch klar, dass ich keine Lust habe ... etwas zu lernen ... was mich gar nicht interessiert ... dass ich etwas machen soll ... was die Erwachsenen wollen ... die mich gar nicht verstehen ... immer nur etwas von mir wollen ... und gar nicht sehen, was wichtig für mich ist ... keine Lust, Hausaufgaben zu machen und zu lernen ... diese blöden Hausaufgaben ... dieses blöde Lernen ...«* Binden Sie das Kind mit ein, lassen Sie es auch eigene Formulierungen finden. Ihre Worte sind dabei nur Anregungen, die aber Verständnis für das Kind zeigen und es dort abholen, wo es gerade ist. Dadurch bauen Sie Brücken zum Kind und zu sich selbst, denn Sie waren ja auch mal ein Kind.

– das Kind den Stoff einfach nicht verstehen kann, immer wieder Fehler macht: Fragen Sie das Kind, wie es sich dabei fühlt und klopfen Sie dies. Klopfen Sie – wenn das Kind keinen Beitrag hierzu leistet – allgemein, zum Beispiel: *»Auch wenn ich diesen Stoff ... [hier den bestimmten Stoff einsetzen, wie: diese Grammatik, dieses Bruchrechnen ...] einfach nicht verstehe, als ob mein Kopf vernagelt ist [vielleicht findet Ihr Kind eine andere Beschreibung hierfür], ich bin dennoch eine tolle ... [hier Namen einsetzen] und Mama liebt mich ...«* oder einfach nur *»Auch wenn ich mir ... nicht merken kann ...«* Äußert das Kind kritische Töne sich selbst gegenüber, nehmen Sie dieses in den Klopffokus mit zum Beispiel: *»Auch wenn ich diese Zweifel an mir habe, dass ich es nicht kann, nie verstehen werde ... meine, dass ich zu blöd dafür bin ... wo ich es doch richtig gut machen will und verzweifelt bin ... bin ich ein tolles Kind und weiß, dass Mama und Papa mich lieben, auch wenn sie manchmal ganz schön komisch zu mir sind ...«*

Gilt es etwas auswendig zu lernen, wie das Einmaleins, Vokabeln, Grammatik, dann kann das Kind beim Lernen stetig die Sequenz klopfen. Dies macht das Aufnehmen des Stoffes leichter.

– Berücksichtigen Sie das Thema *Versagenserlebnisse*, das dazu führen kann, dass eine Abwehrhaltung bzw. eine Haltung des Aufgebens beim Kind entsteht, weil es nicht noch mehr enttäuscht werden will. Sprechen Sie das Thema offensiv an und stärken Sie das Kind dabei. Währenddessen klopfen sie mit dem Kind die ganze Zeit. Um noch spezifischer Aspekte mit dem Klopfen anzugehen, wäre es wichtig, diese Erlebnisse gezielt anzusprechen (zum Beispiel mit der Erzähltechnik oder Filmtechnik). In diesen Bereich des Versagens gehört dann auch, wie sich das Kind gegenüber den Eltern fühlt: Hat es das Gefühl, es wird abgelehnt, hat es Druck, Erwartungen nicht zu erfüllen, zu versagen, hat es Angst, die Eltern zu enttäuschen ...? Dies sind wichtigste Klopfthemen und gehören ebenso »auf den Tisch«.

Bringen wir Erwachsene unseren Kindern mehr Verständnis entgegen, etwas, was auch Ihnen als Kind gut getan hätte bzw. hat!

74 Klopfen in der Schule

KnB in der Schule wäre ein Segen für Schüler, Lehrer und Eltern, doch bleibt es immer noch ein »wäre«, da sich die öffentlichen Institutionen (noch) nicht offen für derartige Neuerungen zeigen. Aber es gibt mittlerweile immerhin schon positive Ansätze. Wir können mit KnB an verschiedenen Stellen ansetzen:

- beim einzelnen Schüler,
 - indem er zum Beispiel vor Referaten, Tests, Instrumentenvorspiel, Vorsingen an das Klopfen denkt: *»Auch wenn ich jetzt ... verspüre, wenn ich an ... denke, weil ich ... (versagen könnte, Fehler machen könnte, das Gelernte vergessen haben könnte, mich die anderen auslachen könnten ...) ...«*

- indem er bei Prüfungen das Fingerklopfen durchführt oder bewusst andere Punkte massiert, wie etwa die Stirne, Schläfe oder den Mund, um Vergessenes wieder »zu beleben«.
- indem er Stress mit anderen (Lehrern, Mitschülern) beklopft, zum Beispiel: *»Auch wenn ich ... fühle/habe, weil mich ... geschimpft (angeschrien, ausgelacht, geschubst ...) hat ...«*, *»Auch wenn ich nicht mehr in die Schule will, Angst davor habe, weil die anderen mich ...«*
- mit der Klasse,
 - indem mit allen die Unruhe in der Klasse beklopft wird, zum Beispiel: *»Auch wenn in uns allen wieder einmal die Hummeln im Hintern sitzen und wir gar nicht zur Ruhe kommen ...«*, *»Auch wenn wir zappelig sind ...«*
 - indem mit allen Prüfungsstress unmittelbar vor der Prüfung beklopft wird, zum Beispiel: *»Auch wenn ich diesen Stress in mir habe wegen der Prüfung, die jetzt bevorsteht ...«*, *»Auch wenn ich diese Angst vor der Prüfung habe, weil ich vielleicht nicht gut genug gelernt habe ...«*, *»Auch wenn ich diese Angst in mir habe, dass ich nicht genug weiß, obwohl ich doch schon so viele Prüfungen bestanden und mir damit bewiesen habe, dass ich doch gut und richtig lerne und mich an das Gelernte erinnere, denn sonst wäre ich ja jetzt noch in der ersten Klasse ...«*
- als Lehrkraft,
 - indem Stress beklopft wird, wieder in diese schlimme Klasse gehen zu müssen, zum Beispiel: *»Auch wenn ich jetzt diesen Stress, diesen Widerwillen in mir verspüre, wenn ich an diese Klasse denke, an diese Monsterklasse, die mir alles abverlangt und in der ich mich immer wieder so hilflos fühle ...«*
 - indem eigene Zweifel und Verzweiflungen beklopft werden, weil man die Klasse/individuelle Störenfriede nicht erreicht bzw. sich nicht durchsetzen kann, zum Beispiel: *»Auch wenn ich mich bei ... nicht durchsetzen kann, die machen, was sie wollen (er/sie macht, was er/sie will), als ob ich gar nicht da wäre ...«*

– indem eigene Versagensängste beklopft werden, zum Beispiel: *»Auch wenn ich diese Angst davor habe, dass ich den Ansprüchen, die in mich gesetzt werden, nicht gerecht werden kann ...«*

Dies sind nur wenige beispielhafte Anregungen aus einem großen Pool an Klopfmöglichkeiten, die den Schulalltag und das Lernen entspannter machen können und letztendlich auch zu mehr Schulerfolg führen und Abnutzungskriege zwischen Schülern und Lehrern vermeiden helfen.

Bestimmte Themen

75 Chronische »Erkrankungen«

Gerade bei chronischen Problemen ist der Fortschritt selbst mit KnB oftmals »zäh«, immer wieder scheint man auf der Stelle zu treten. Dies hängt damit zusammen, dass man es hier mit vielen versteckten »mental Blockierungen und Aspekten (Themen) auf emotionaler Ebene zu tun hat (die im Medizinbetrieb kaum beachtet werden), die erst aufgedeckt sein wollen, bevor sich Erfolg einstellen kann. Auch chronischen »Erkrankungen« liegen Störungen im Energiesystem des Menschen aufgrund bestimmter Informationen zugrunde. Wenn diese Informationen gefunden und neutralisiert sind, können sich selbst chronische Themen abschwächen bzw. ins Nichts auflösen.

- Ein probates Mittel hierzu sind Fragen, wie: *»Was sind die Vorteile, diese Probleme weiterhin zu haben?«* oder *»Was sind die Nachteile für mich (oder für andere), frei von diesen Problemen zu sein?«* oder *»Falls ich diese ›Erkrankung‹ nicht mehr hätte, was würde ich dann tun? Wie würde mein Leben dann aussehen?«* Eine weitere Möglichkeit wäre, Sätze vervollständigen zu lassen: *»Wenn ich wieder gesund wäre oder es mir besser gehen würde, wäre die Konsequenz, dass ...«* oder *»Wenn ich diese Probleme aufgabe, würde dies heißen, dass ...«*, *»Damit ich von diesen Problemen frei sein könnte, müsste ich ...«* Es ist dann wichtig, Reaktionen, Äußerungen und/oder Wahrnehmungen aufzugreifen und mit KnB zu bearbeiten. Oftmals tauchen hier neue zentrale Themen (u.a. auch der »sekundäre Krankheitsgewinn«) und negative Glaubenssätze auf, die mit der »Erkrankung« in engem Zusammenhang stehen und aufgelöst werden müssen, bevor weitere Fortschritte erzielt werden können.

- Weiter können Sie sich fragen, *was es mit Ihnen macht*, dass Sie dieses Thema haben und es trotz aller Versuche verschiedenster Art nicht von Ihnen weichen will. Hier könnten Gefühle der Verzweiflung, der Hilflosigkeit, der Wut etc. in Erscheinung treten, die sich als ein möglicher Einstieg in tiefer liegende Themen dieses physischen Problems erweisen könnten.
- Vielleicht hilft auch die Frage danach, *wann das Leiden erstmalig auftrat und welche Lebenssituation dabei gegeben war*, um entscheidende Aspekte ans Licht zu holen. In eine ähnliche Richtung verläuft die Frage, *»ob das Gefühl der Hilflosigkeit, Verzweiflung etc. aus vorherigem Punkt schon irgendwie bekannt vorkommt, ob dies bislang ein treuer Begleiter im Leben war«*. Werden Sie fündig, folgen Sie dieser Spur mit dem Klopfen.
- Geht es dennoch nicht weiter, sind *energetische Toxine* in Betracht zu ziehen, also »Sensibilitätsreaktionen« auf Substanzen und »elektrische« Felder, auf die das Klopfen gezielt angewendet werden kann (siehe Horsts Bücher »Befreit von Allergie mit der EFT-Klopfakupressur«, Teil 1 und Teil 2).
- Und wenn alles nichts hilft und Sie alleine nicht weiterkommen, sollte *externe Hilfe* in Anspruch genommen werden. Gerade bei chronischem Geschehen könnten Sie sich einem scheinbar unentwirrbaren Knäuel aus verschiedensten Aspekten auf unterschiedlichen Ebenen gegenübersehen, deren Auflösung ein profundes Wissen über das Klopfen verlangt.

76 Tinnitus

Tinnitus ist oft ein komplexes Thema – eine mögliche Mischung aus Lärm-Traumata, emotionalen Themen, inneren Stresszuständen, körperlichen Verspannungen u.a.m. –, das dann Ausdauer im Klopfen und die Bereitschaft verlangt, tiefer in sich »hineinzuschauen«. Also nicht aufgeben, wenn es nicht gleich

klappen sollte. Stattdessen unbeirrt dranbleiben und in sich lauschen, welche »Wahrheiten« diese »Töne« dann aufdecken.

Mit KnB lässt sich in der Tat diese lästige Plage erfolgreich angehen, wie nicht nur Fälle aus unserer Praxis beweisen. In einem Kurs beklopfte eine Frau für drei Runden ihre Ohrgeräusche: Der Tinnitus war dann fast ganz verschwunden. In anderen Fällen ist es mehr »Arbeit«, zuweilen »harte Arbeit«, um zugrundeliegende Themen zu finden und aufzulösen.

Folgende anregende Fragen sind oft hilfreich, um wichtige Aspekte aufzuspüren, die dann beklopft werden können:

- *Wie nehme ich diese Geräusche wahr? An was erinnern Sie mich?* Beschreiben Sie die Art des Geräusches möglichst genau: ein hohes Piepsen, ein tiefes Brummen, ein ständiges Rauschen ... wie bei einem Wasserfall? Wenn eine Verbindung wie zum Beispiel Wasserfall besteht, nehmen Sie dieses mit in die Klopfsätze: *»Auch wenn ich dieses ständige Rauschen in meinem rechten Ohr habe, das mich an einen Wasserfall erinnert ...«* Gerade diese Verbindungen können ein wichtiges Element für eine Linderung bzw. Lösung dieses Problems sein. Vielleicht will der Wasserfall daran erinnern, Urlaub, Pause zu machen, weil man vergessen hat, sich Ruhe zu gönnen, und ständig im Tun gefangen ist.
- *Was macht es mit mir, weil ich diese Geräusche habe?* Macht es mich ärgerlich, verzweifelt, bekomme ich Gefühle von Ohnmacht, Ausgeliefertsein ...? Auch diese Gefühle können den Weg zu einem Thema weisen, das gelöst sein muss, bevor der Tinnitus gehen kann. Denn der Tinnitus will vielleicht gerade diese Gefühle ins Bewusstsein bringen, die sonst nicht gehört werden. *»Kenne ich dieses Gefühl von Ausgeliefertsein auch woanders her, diesen Ärger, diese Verzweiflung ...? Hier führt die Spur in eine »alte Geschichte«.*
- *Wann traten diese Geräusche das erste Mal auf?* Wenn Sie sich daran erinnern können, kann sich hier ein wichtiger Zusammenhang auftun. *Gab es ein besonderes Erlebnis, eine Situation, in der Stress*

vorhanden war? Wie war das Leben zu diesem Zeitpunkt? Gehen Sie in diese Situationen, in diese Zeit und bearbeiten Sie mögliche Belastungen. Vielleicht ist dann auch der Tinnitus verschwunden. Gab es dabei auch Sätze wie: »Ich will das nicht mehr hören?« oder Sätze, die sich eben auf das Hören bezogen? Nehmen Sie dies dann in das Beklopfen der Situationen mit hinein.

- *Habe ich insgesamt Spannungen in mir, Stress mit mir, mit meinem Leben, mit anderen? Habe ich Angst vor etwas?* Bearbeiten Sie mit dem Klopfen diese Spannungen, diesen Stress, diese Ängste. Meist wird es nötig sein, tiefer zu graben, denn auch diese Spannungen und diese Ängste beruhen meist auf »alten Geschichten«. Das Thema »Ruhe und Frieden« wäre hier auch ein möglicher wichtiger Ansatzpunkt.
- *»Wenn es einen Grund geben würde, dass ich diese Geräusche in meinem Kopf brauche, dass sie vielleicht sogar hilfreich für mich sind, welche Gründe könnten dies sein?«* Während Sie sich diese Frage stellen, klopfen Sie unentwegt und lauschen auf die Antworten, die aus Ihrem Inneren kommen. Es ist keine mentale Übung, die Sie mit Ihrem Verstand lösen sollen. Lassen Sie die Antwort aus sich selbst aufsteigen. Greifen Sie dies dann mit dem Klopfen auf.
- *»Was wäre, wenn ich jetzt plötzlich ganz frei von diesen Geräuschen wäre? Wie wäre das für mich?«* Das Leben wäre dann freudiger? Leichter? Angenehmer? Heller? etc. Gehen Sie dann in das Gegenteil dieser Wahrnehmung und klopfen Sie dieses Thema: *»Auch wenn ich es mir vielleicht irgendwie nicht erlauben darf, dass mein Leben leichter und angenehmer (freudiger, heller) ist und ich diesen Tinnitus brauche, damit es auch so bleibt ...«* Auch dies ist ein möglicher Einstieg in ein Thema, das Sie tiefer in Ihre Geschichte führen kann.
- Gibt es irgendwelche *Knall-Traumata*, Erlebnisse mit lauten Geräuschen (dazu gehören auch Disco, Feuerwerk etc.)? Beklopfen Sie diese Erinnerungen, die irgendwelche Lärmtraumatisierungen im Gehirn abgespeichert haben könnten: *»Auch wenn ich meinen Ohren und damit meinem Hörzentrum im*

Gehirn ständig diese lauten Geräusche zugemutet habe und sich die Nervenzellen jetzt gar nicht mehr beruhigen können ...», »Auch wenn ich mit meinem Gehör nicht freundlich umgegangen bin ...«

- Beklopfen Sie auch mögliche *Verspannungen in der Ohr- und Kieferregion*. Spüren Sie bewusst in diese Körperbereiche, ob Sie da etwas wahrnehmen können. *»Auch wenn ich dieses leichte Druckgefühl hinter dem linken Ohr habe ...«*
- Nehmen Sie das *Gehirn* selbst in den Fokus: *»Auch wenn sich diese Laute [dieses Rauschen, dieses Klingen etc.] so fest in meinem Gehirn eingebrannt haben, dass ich es nicht mehr losbekomme ...«*
- Gut ist es auch, diese Regionen immer wieder tief zu *massieren* (plus die Schädelbasis-Region). Hier sitzen oft starke Verspannungen.
- Als Variation: *Beklopfen Sie die Ohr- und Kieferregion auch direkt* zum Beispiel mit: *»Auch wenn ich diese Geräusche (beschreiben Sie diese möglichst genau) in meinem linken Ohr und in meinem Kopf habe ... und ich keine Ruhe mehr finden kann.«*

Es kann umfangreiche Detektivarbeit erforderlich sein, die Ausdauer verlangt, um Tinnitus auslösende Faktoren aufzuspüren. Wenn diese Aspekte entdeckt und mit dem Klopfen bearbeitet sind, stehen die Chancen gut, dass diese lästige Erscheinung »Tinnitus« sich entscheidend abschwächt bzw. anhaltend ganz verabschiedet. Oder gibt es Gründe, dieses Thema – zumindest noch in einer abgeschwächter Form – weiter zu behalten, obwohl andere sich davon ganz befreien konnten? Dies wäre ein weiterer wichtiger Aspekt, der zu beklopfen ist.

Nach einem Vortrag kam eine Frau zu mir (Horst), die ganz verzweifelt war und ernsthaft mit dem Gedanken spielte, sich das Leben zu nehmen, denn sie hielt diese heftigen Geräusche in ihren Ohren (ihrem Kopf) nicht mehr aus, auch weil ihr Schlaf erheblich gestört war. Wir klopften etwa eine halbe Stunde lang – die Geräusche waren verschwunden. So kann es gehen, so wird es aber nicht in jedem Falle sein. Aber es zeigt, dass Vieles möglich ist – auch beim Thema Tinnitus.

77 Kopfschmerz mehr als Kopfschmerz?

Frage: »Seit dem Kurs vor zwei Wochen bin ich fleißig am Klopfen, durchaus schon mit manchem Erfolg! Bei einem Mädchen, das seit Jahren unter Dauerkopfschmerz leidet, komme ich allerdings noch nicht so recht weiter. Der Schmerz verändert zwar seine Position, aber nicht wirklich die Intensität. Vielleicht habt ihr einen Tipp für mich.«

Hier ein paar Anregungen: Wenn du physisch nicht weiterkommst, gibt es versteckte Gründe, diesen Kopfschmerz zu behalten (es muss in jedem Falle sicher gestellt sein, dass eine Diagnose eines Arztes oder Heilpraktikers keinen physischen Befund ergeben hat). Es können (je nach Alter)

- *mentale Aspekte* vorliegen (mentale Blockierung). Zum einen ist für ein älteren Kind die Welt bereits komplizierter, also erwachsener geworden und sind wohl Lösungsversuche immer wieder gescheitert (*»So einfach kann es nicht sein, dass ich meine Kopfschmerzen los werde«, »Ich habe bereits schon viel versucht und nichts hat geholfen, das ist unmöglich, dass sich jetzt nur durch Klopfen etwas verändern soll«*), zum anderen könnten für das Mädchen positive Erfahrungen mit dem Kopfschmerz einhergehen (unbewusster ›sekundärer Krankheitsgewinn‹), weil es vermehrt Aufmerksamkeit damit bekommt, Rücksicht auf sie genommen werden muss, dadurch schwierigen Situationen ausweichen kann (hier gilt es, das Verhalten der Eltern/Erwachsenen, die Interaktionen zwischen Eltern/Erwachsenen und Kind zu beachten). Nicht zuletzt kann auch mit Fragen wie *»Wenn es einen Grund geben würde, diesen Schmerz zu behalten, welcher Grund könnte dies sein?«* oder kürzer *»Ich kann diesen Kopfschmerz nicht loslassen, weil ...«* weiteren mentalen Aspekten auf die Spur gekommen werden.
- *emotionale Themen* dahinter stecken. Folgende Fragen helfen beim Aufspüren derartiger Aspekte: *»Was war da los in deinem Leben, als es mit dem Kopfschmerz begonnen hatte, ist da etwas passiert, war da besonderer Stress in Schule, zu Hause etc.?«*

- Auch ist es wichtig nachzuforschen, ob dieser Kopfschmerz in *bestimmten Situationen* (Stress, Herausforderungen, in Verbindung mit dem Menstruationszyklus etc.) auftritt.
- Schließlich sollte auch die Möglichkeit einer *allergischen Reaktion* (Energietoxine) in Betracht gezogen werden, weil sich die Erkenntnis breit macht, dass diese Kopfschmerzen immer mit dem Kontakt mit etwas Bestimmtem einhergehen.

Also,: Wenn es physisch nicht weitergeht, hin- und herwechselt, sich aber nicht auflösen lässt bzw. immer wieder kommt, ist es zielführend, Aspekte auf den anderen Ebenen (mental und emotional) anzusteuern wie auch »allergische Aspekte« in Betracht zu ziehen und diese dann gezielt zu beklopfen.

78 Hausstauballergie – oder ist es etwas ganz anderes?

Eine Kursteilnehmerin schreibt: »Eine Freundin meiner Tochter (elf Jahre alt) leidet an einer Hausstauballergie. Sie nimmt seit Jahren ein Kortisonspray für die verstopfte Nase, das sie täglich abends vor dem Bettgehen anwendet.

Die Hausstauballergie macht sich bei ihr nur abends im Liegen in ihrem Bett bemerkbar. Wir haben vereinbart, dass sie jetzt ihr Spray weglässt und wir es mit Klopfen versuchen.«

[Anmerkung: Im Allgemeinen, vor allem bei einer beruflichen Klopfanwendung, soll und darf man sich nicht bzgl. der Medikation einmischen, dies ist die Domäne der Ärzte! In dem geschilderten Fall kann dies als ein »freundschaftlicher, privater Hinweis« verstanden werden. Die Verantwortung für eine Veränderung in der Medikation soll und muss aber in jedem Falle bei der Person bleiben, die das Medikament einnimmt, hier: bei den Eltern dieses Mädchens. Einer zur Medikation parallel verlaufenden Klopfanwendung spricht generell nichts dagegen. Aber es wird notwendig sein, nach einer gewissen Zeit

der Klopfanwendung Art und Umfang einer Medikation vom behandelnden Arzt bzw. Heilpraktiker einstellen zu lassen.]

»Ich habe mit ihr einige Aspekte geklopft, wie etwa: ›Diese verstopfte Nase abends, wenn ich im Bett liege ...‹, ›Diese allergische Reaktion auf Hausstaub ...‹, ›Dieses Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen ...‹, ›Auch wenn ich denke, dass ich ohne mein Nasenspray keine Luft mehr bekomme ...‹ Wir sind jetzt seit zwei Wochen regelmäßig am Klopfen. S. klopft auch täglich vor dem Zubettgehen mit ihrer Mama die akuten Erscheinungen, die sich gerade bemerkbar machen.

Es ist mittlerweile so, dass S. durchschläft (war vorher ohne Spray nicht möglich). Und sie benützt ihr Spray noch immer nicht – was sie ohne Klopfen vorher maximal eine Woche ausgehalten hat. Aber wir bekommen nach wie vor die verstopfte Nase nicht weg. Es ist immer nur ein Nasenloch verstopft – nach wie vor abends beim Liegen. Ich habe sie gefragt, was das mit Ihr macht? *[Anmerkung: Diese Frage zeigt den Versuch, die emotionale Ebene zu überprüfen.]* ›So nichts‹, meinte sie, ›es stört halt.‹ Also habe ich das gleich mal mit ihr geklopft. Das Problem bei dem Ganzen ist – weil es ja am Tag, wenn ich mit ihr klopfe, nicht akut ist –, dass wir immer wieder erst abwarten müssen, was sich so tut. Laut ihrer Mama war es nach diesem Tag wieder bei einer Acht, vorher waren wir schon bei einer Drei. Wir haben wieder abgewartet, und ihre Mama klopfte abends mit ihr weiter. Jetzt geht es wieder runter in der Skala. Ich stehe gerade auf dem Schlauch, kann ich einen Tipp bekommen? Ich habe die Symptomatik geklopft, bin auf das Unterbewusste eingegangen ...

Übrigens, wenn ich ihr ein Glas mit Hausstaub gebe, hat sie kein Problem damit, auch nicht, wenn es geöffnet ist! *[Anmerkung: Dies wurde wohl mit dem Muskeltest überprüft.]* Wäre super, wenn ich Hilfe bekommen könnte.«

Antwort: Hallo, das ist ja schön, dass S. so lange beim Klopfen bleibt und mitmacht. Gut auch, dass ihr schon immer wieder kleine Erfolge habt, wenngleich nicht anhaltend und durchgreifend. Da müssen also

andere Informationen eine Rolle spielen. Es hat möglicherweise gar nichts mit Hausstaub zu tun. Versuche es doch mal damit:

- Frage nach, ob das Gleiche auch in anderen Betten, also auch in anderen Räumen vor sich geht. Wenn nein, hat es vielleicht mit raumspezifischen Aspekten zu tun. Da wäre an die elektrische Situation zu denken: Wo sind da elektrische Störfelder? In der Nähe des Bettes, wie etwa Steckdosen, Leitungen unter dem Bett, Radiowecker, Handy ...? Gibt es dort auch Zimmerpflanzen (vor allem Schimmelsporen in der Blumenerde), Teppiche (vor allem Staubmilben)? Die Reaktionen müssten dann aber auch untertags vorhanden sein. Sie soll also mal auch woanders schlafen oder wenn sie es schon getan hat, überlegen, ob dort ebenfalls diese Symptome aufgetreten waren (gibt es Gemeinsamkeiten an diesen Orten?).
- Tritt dieses Nasenproblem immer auf oder gibt es Nächte, an denen sie frei ist? Darauf achten, was vor dem Schlafengehen gegessen wurde (Milch/Milchprodukte könnten zum Beispiel ein Faktor sein). Dieses dann beklopfen, wenn eine Vermutung besteht.
- Nimm Staub aus dem Staubsauger und halte den Staub vor den Bauch, während du das Thema »Hausstaub« klopfst.
- Vielleicht könnten die Milben als eigentliches Thema dieser «Allergie» eine Rolle spielen. Hat sie von diesen Tierchen Bilder gesehen (Poster mit riesengroßer Vergrößerung hängen gerne an den Türen von Praxen)? Dies wäre dann als Phobie (als Spinnenphobie) zu behandeln, also als eine Reaktion auf die Vorstellungen, die mit Milben einhergehen. Diese Thematik ist oft ein entscheidender Faktor für eine Problematik mit Hausstaub und sollte in jedem Falle immer in Betracht gezogen werden.
- Denkt sie daran, dass sie Probleme beim Schlafengehen haben könnte? Dies sollte als mentale Blockierung beklopft werden, zum Beispiel: *»Auch wenn ich schon wieder dieses Denken, diese Erwartung habe, dass ...«.*

- Hat sie evtl. einen sekundären Krankheitsgewinn, weil sie dieses Problem hat, wie vermehrte Aufmerksamkeit, Sonderrolle etc.?
- Hat sie versteckte Probleme, wenn es ans Schlafen geht? Ängste vor Dunkelheit, vor Alleinsein ...?
- Wann hat das Problem begonnen? War da etwas? Gab es zu diesem Zeitraum einschneidende Begebenheiten, Erlebnisse?
- Wie verhält sich die Mutter? Mit Sorgen, Stress etc.? Dies sollte die Mutter beklopfen. Oft agieren die Kinder den Stress der Eltern aus, sind Symptomträger von Problemen der Eltern (auch Probleme, die Eltern miteinander haben).
- Erlaubt sich S. zu weinen, bedrückt sie etwas, das sie nicht zeigt, was dann verstärkt am Abend an die Oberfläche drängt? Sprich sie gesondert, ohne Beisein der Eltern, darauf an.
- Wenn alles nichts hilft und es ja nicht akut ist, wenn du mit ihr klopfst, verwende Metaphern. Sie soll in ihre Nase spüren, sich ganz darauf konzentrieren und ein Bild erscheinen lassen, sich also in das Störfeld begeben und eine Information erscheinen lassen. Diese dann klopfen (siehe hierzu auch Seite 117, Nr. 63) sowie den Newsletter 10/10 im Archiv unserer Website).
- Frage auch: *»Wenn die Nase reden könnte, was ihr Problem ist, was würde sie dann sagen?«* Achte darauf, dass S. nicht ins Überlegen kommt, sondern ganz intuitiv die Nase sprechen lässt.

79 Herpes

Frage: »Mich hat am Mittwoch ein in Zwischenzeit sehr groß und unangenehm gewordener Lippenherpes heimgesucht. Irgendwie hatte ich wohl nicht das richtige Klopfrezept oder nicht die nötige Ausdauer. Insgesamt hatte ich circa zehn Runden geklopft und mich mit einem geringen Wärmegefühl dann zufrieden

gegeben, aber am nächsten Morgen hatte ich richtiggehend Schmerzen und eine riesige Lippe. Mit Homöopathika habe ich dann den schlimmsten Schmerz genommen, aber stehe etwas ratlos da. Gibt es hier einen besonderen Tipp? Über Anregungen wäre ich dankbar.«

Antwort: Was Herpes angeht, reicht in den meisten Fällen eine Anwendung mit zehn Runden bei weitem nicht aus. Folgendes ist zu beachten:

- Klopfe *allgemein* Herpes wie »Allergie« (eine Sensitivitätsreaktion auf Viren, die als fremde Energiefelder angesehen werden und störend auf dein Energiesystem einwirken (Energietoxine); siehe hierzu Horsts Buch »Befreit von Allergie mit der EFT-Klopfakupressur«).
- Wenn *erste Anzeichen einer Reaktion*, wie etwas Brennen auf der Lippe, auftreten, diese akute Erscheinung spezifisch beklopfen – immer wieder, alle zehn Minuten: *»Auch wenn ich dieses Brennen auf der Lippe habe wegen dieser Viren, ich bin o.k. und löse dieses Brennen jetzt auf, und ich löse diese Viren auch auf.«* Stelle dir dabei vor, wie du diese Viren in Nichts auflöst. Wenn du willst, schicke diese ins Licht, lasse sie zerplatzen und verschwinden etc.
- Achte darauf, ob du ein bestimmtes Denken aufweist (mentale Blockierung), wie »Jetzt schon wieder dieser Herpes und wieder dieses lange andauernde lästige Vorhandensein«, das es ebenso zu beklopfen gilt, mit zum Beispiel (hier kannst du gleich das akute Befinden mit dem Denken in einem Satz verwenden): *»Auch wenn ich dieses Brennen auf der Lippe habe wegen dieser Viren und dieses ›förderliche‹ Denken, dass ich diesen Erscheinungen jetzt für die nächste Zeit hilflos ausgeliefert sein werde, ich bin o.k. und löse dieses Brennen jetzt auf, löse diese Viren auf und kann mich vielleicht dafür entscheiden, dass ich auch noch etwas zu sagen habe.«*

Immer wieder klopfen und dich dafür entscheiden, dass du die Chefin bist und auch viel größer und stärker als die Viren. Wir wurden und werden so programmiert und programmieren uns nun selbst auf eine Weise, als ob wir den Viren hilflos ausgeliefert sein müssten, aber es sind ja auch nur energetische

Felder mit bestimmter Information. Und Informationen können wir IMMER verändern. Hast du diese Klopfadauer und Bestimmtheit, stehen die Chancen gut, dass sich die ersten Herpesanzeichen wieder zurückziehen und es nicht zum Ausbruch kommt.

- Wenn der Herpes sich zum Beispiel *über Nacht* bereits ausgebreitet hat, das Feld also stärker geworden ist, klopfen und klopfen und klopfen ...
 - die physischen Symptome (wie oben), so dass das Brennen weniger wird oder verschwindet ...,
 - die Viren (wie oben), so dass der Verlauf kürzer und weniger heftig abläuft,
 - das negative Erwartungsdenken (wie oben).
- Frage dich, *was zu diesem Ausbruch geführt haben könnte*. Hat dich irgendetwas geschwächt? Warst du im Stress durch irgendetwas? Lerne daraus. Und beklopfe deinen Stress oder das, womit du dir Stress bereitest. Dies kann dann auch zu tieferen Themen führen.

80 KnB und Sehprobleme

Wir werden oft gefragt, ob man auch Probleme mit dem Unschärfsehen mit KnB angehen kann:

- Fangen Sie mit dem an, was und wie Sie sehen, also dem *Akten*: Wie sehen Sie es unscharf? Ist es verschwommen, verschoben ...? Schauen Sie auf das Papier mit Schrift in einer Entfernung, bei der es gerade unscharf wird. Klopfen Sie dann zum Beispiel: »*Auch wenn ich in dieser Leseentfernung die Schrift doppelt verschoben nach links sehe ...*« und testen Sie nach dem Klopfen erneut in dieser Entfernung. Wird es besser, gehen Sie in die nächste Entfernung, bis es erneut unscharf wird etc.
- Machen Sie sich bewusst, dass Sie eigentlich nicht mit den Augen *sehen*, sondern *mit dem Gehirn*. Klopfen Sie also auch dies: »*Auch wenn mein Gehirn die Informationen aus den Augen nicht mehr*

klar wahrnimmt in dieser Entfernung ... und gebe mir und meinem Gehirn die Chance, wieder klaren Blick zu haben.«

- Beachten Sie auch mögliche *emotionale Komponenten*: Was wollen Sie nicht mehr so klar in Ihrer Nähe (in der Weite) sehen? Wehren Sie etwas ab? Was wäre, wenn Sie wieder ›klar sehen‹ würden, den Durchblick hätten? »Auch wenn es in mir etwas geben sollte, das ich nicht so klar sehen möchte (das ich nicht so nah an mich lassen möchte) ...«
- *Erinnern Sie sich, wie Sie früher scharf gesehen haben*, wie alles vor Ihren Augen klar war? Klopfen Sie diese gute Erinnerung, etwa: »Auch wenn ich und mein Gehirn vergessen haben, wie ich früher alles deutlich gesehen habe, ich bin o.k. ...«
- Haben Sie etwa *Glaubenssätze*, dass man im Alter schlechter sehen muss? Dann könnten Sie die Ausnahme sein! »Auch wenn ich diese Überzeugung in mir habe, dass ich in meinem Alter schlechter sehen muss, nur weil andere es sagen und ich jetzt auch den Beweis habe, ich bin o.k., als ob dies für alle Menschen so sein muss, wo ich vielleicht eine Ausnahme sein könnte, wenn ich will ...«
- Schließen Sie die Augen und *stellen Sie sich vor*, wie Sie etwas Kleingedrucktes lesen, das nahe vor Ihren Augen ist. Sehen Sie innerlich scharf oder unscharf? Klopfen Sie dann diese Unschärfe, bis Sie in Ihren inneren Bildern in dieser zuvor unscharfen Entfernung wieder scharf lesen können. Wenn Sie die Augen dann öffnen, begleiten Sie diesen Vorgang mit einem tiefen, entspannten Ausatmen und lassen Sie sich überraschen. Vielleicht werden Sie da mit einem kurzen Aufblitzen von Scharfsehen konfrontiert, das auch etwas länger anhalten kann.
- Beachten Sie dabei, dass das *Sehen ein passiver Vorgang* ist. Erlauben Sie sich entspannte Blicke, ohne die Augen anzuspannen. Versuchen Sie nicht, aktiv sehen zu wollen.
- Machen Sie *Augenübungen* nach der Bates-Methode (ein amerikanischer Augenarzt, 1860-1931). Versuchen Sie sich einmal am Buch von Leo Angart: »Vergiss deine Brille«.

81 Auch ein Traum ist das Klopfen wert – sogar im Traum

Träume gehören, wie alle »realen« Erlebnisse, ebenso in die Kategorie von gelebten Begebenheiten, die beklopft werden können, zeigen sie doch in tiefer Weise Themen auf, die für uns von Bedeutung sein können, deren Inhalte wir mit unserer Ratio jedoch nicht verstehen oder interpretieren müssen. Ganz im Gegenteil, mentale Analysen oder gar der Gebrauch von Traumsymbolbüchern verhindern den klaren Blick auf das, was uns Träume erzählen. Nehmen wir die Träume doch auch als Erlebnisse »der anderen Art«, als einen Teil unserer Realität, die sich in einer eigenen Bilder- und Gefühlssprache zu erkennen gibt. Nutzen Sie also das Klopfen eines Traumes, um wichtige Themen in Ihnen zu lösen.

- Gehen Sie – so gut es geht – nach dem Traum in die *restlichen Traumspuren* (vielleicht haben Sie sich sogar Notizen davon gemacht) und achten Sie auf noch auftretendes Unwohlsein, das Sie wie ein normales Klopftema angehen, zum Beispiel: *»Auch wenn ich diese Beklemmung in meiner Brust verspüre, wenn ich mich wieder daran erinnere, wie ich falle und falle und es nicht aufhört ...«*
- Oder denken Sie daran, gleich nach dem Erwachen oder sogar noch *im Halbschlaf* das Klopfen auf Ihr Traumbefinden anzuwenden. Hier helfen auch das Fingerklopfen oder das »mentale Klopfen«.
- Oder, wie es eine Klientin von uns beschrieb, die das Klopfen bereits in sich verinnerlicht hat: In einem Traum erlebt sie, »wie alle anderen in Sicherheit sind, nur ich selbst nicht. Dies wollte ich aber nicht, und drücke den Resetknopf. Aber erneut ist es nicht zufriedenstellend, ich will einen anderen Ausgang. Also habe ich im Traum geklopft!«
- Bei *sehr belastenden Träumen* gehen Sie zunächst indirekter vor. Werfen Sie anfangs einen noch oberflächlicheren Blick auf den Traum: *»Wie fühlen Sie sich, wenn Sie erneut an den Traum denken, ohne jedoch selbst in den Inhalt des Traumes zu gehen?«* Klopfen Sie auftretendes Unwohlsein. Wenn dieser »Blick« dann ungetrübt von Missempfinden ist, widmen Sie sich dem Traum in spezifischerer Weise

wie oben oder gehen die Traum inhalte – wenn es mehr eine Geschichte mit mehreren Bildern ist – ganz spezifisch mit der »Filmtechnik« durch.

Nicht der Inhalt des Traumes an sich ist von Bedeutung, sondern die Befindlichkeiten, die in Erscheinung treten, wenn Sie sich mit dem Traum inhalt befassen. Es ist also auch nicht von Belang, wie Sie sich im Traumgeschehen fühlen, sondern nur, was es JETZT mit Ihnen macht, wenn Sie auf die einzelnen Elemente des Traumes blicken. Diese akute Belastung ist dann jeweils das Klopffthema. Wenden Sie KnB solange auf die einzelnen Fragmente und Elemente (Klopfaspekte) an, bis sich auch bei genauestem »Hinschauen« auf die Traum inhalte kein akutes Unwohlsein mehr einstellt. Es ist nicht nötig, dass Sie ein Verständnis über die »wahren Hintergründe« des Traumes erhalten, das sich dennoch aus dem Klopfprozess ergeben kann. Es genügt, dass Sie vollkommen frei von Belastung geworden sind. Nicht selten geschieht es, dass sich wiederholende Albträume verabschiedet haben und dass sich sogar positive Veränderungen im »Wachleben« zeigen.

Und nicht zuletzt profitieren unsere *Kinder* davon. Sollten diese in der Nacht erschreckt und gepeinigt oder unruhig im Halbschlaf noch im Traum festhängen oder wach geworden sich in Ängsten befinden, schafft das Klopfen rasche Abhilfe, so dass das betreffende Kind wieder in einen entspannten Schlaf fallen kann. Zudem bekommen dadurch auch Ängste vor dem Schlafen bzw. dem Einschlafen gar nicht erst die Möglichkeit, sich in der Seele auszunisten.

- Handelt es sich um ein *noch sehr kleines Kind*, halten Sie es in Ihren Armen, beklopfen den Rücken entlang der beiden Seiten der Wirbelsäule des Kindes (von oben nach unten) und sprechen beruhigend auf das Kind ein, zum Beispiel: »*Dieser Schrecken, diese Unruhe* [oder was auch immer Sie wahrnehmen] *in dir, du bist meine Beste (mein Bester) und alles ist wieder gut, du bist in Sicherheit ...*«
- Bei einem *älteren Kind* verfahren Sie ähnlich oder nehmen dessen Hand und beklopfen die Finger, während das Kind im Halbschlaf im Bett liegt. Sollte sich das Kind am Morgen an den Traum erinnern,

lassen Sie sich den Traum erzählen und klopfen mit dem Kind (Sie an sich und das Kind an sich bzw. nur Sie an sich, wenn das Kind selbst nicht klopfen will), während es von dem Traum berichtet.

82 Klopfen in der Schwangerschaft

Es taucht oft die Frage auf, ob man in der Schwangerschaft klopfen kann. Dies ist absolut mit »Ja« zu beantworten (manche TCMLer verweisen darauf, dass man allerdings nicht den Daumenpunkt beklopfen sollte). Die positiven Wirkungen sind dabei vielfältiger Natur:

- Zum einen *für die Schwangere selbst*. Beklopfen Sie die akuten körperlichen Schwangerschaftsbeschwerden, wie zum Beispiel Übelkeit, Rückenschmerz etc. Auch emotionale Missbefindlichkeiten (wie zum Beispiel Ängste um das Kind, Ängste vor den Schmerzen bei der Geburt, Zweifel daran, eine gute Mutter sein zu können, Zweifel, ob alles gut geht, ob die Beziehung hält, ob man dem Partner vertrauen kann, ob man der Herausforderung gewachsen ist, ob man überhaupt das Kind will, bedeutet es doch eine große Umstellung im Leben der Mutter und die Aufgabe gewohnten Lebensstiles) nehmen Sie in den Klopffokus, damit eine entspannte und freudvolle Stimmung die Zeit der Schwangerschaft begleitet. Auch die üblichen belastenden körperlichen und emotionalen Erscheinungen des Alltags gehören zu den Klopfthemen und sollten möglichst zeitnah angegangen werden.
- Zum anderen *für den heranwachsenden Fötus*. Je mehr die Mutter entspannt und emotional stabil ist, desto wohler kann sich auch das heranwachsende Kind im Mutterleib fühlen, denn die Zustände der Mutter haben große Auswirkungen auf das System des Kindes, das die Informationen in der Mutter ungefiltert mit aufnimmt. Je ungestörter das System der Mutter bleibt, desto ungestörter kann sich auch das System des Kindes entwickeln. Des Weiteren können auch Situationen im Mutterleib, die

das Kind betreffen, wie zum Beispiel falsche Kindslage, mit dem Klopfen angegangen werden (siehe das Beispiel in unserem Buch »Kinderglück mit EFT«).

- Auch *bei der Geburt* (hier könnte der Partner die Fingerpunkte der Gebärenden beklopfen) und *nach der Geburt* (zum Beispiel Schwangerschaftsdepression, körperliche Themen, Hilflosigkeit, wenn das Kind ständig schreit etc.) kann das Klopfen hilfreich dafür sein, diese wichtige Zeit sowohl für die Erwachsenen als auch für das Kind zu einem angenehmen und freudigen Ereignis werden zu lassen.
- Hierher gehört auch, dass man bei Problemen des geborenen Babys mit dem Klopfen positiv einwirken kann (ohne aber den nötigen Beistand eines Arztes oder Heilpraktikers zu vernachlässigen). Siehe auch hier unser Buch, das viele Anregungen zum Klopfen von Babys und Kleinkindern enthält.
- Vergessen werden sollte aber auch nicht der *männliche Part* in der Zeit während und nach der Schwangerschaft. Denn auch bei ihm könnten sich Probleme einstellen, zum Beispiel Ängste vor der Verantwortung, die auf ihn zukommt, Gefühle des Verletztseins, Gekränktseins, weil er plötzlich nur noch eine zweite Rolle spielt und das sexuelle Verlangen der Frau sich möglicherweise verändert etc.

Hat das Kind Nachteile, wenn die Mutter Belastungen klopft? Dem ist zu entgegenen, dass die Belastung eh vorhanden ist, auch wenn man sie unterdrücken würde, und sich nachteilig auf das Kind im Mutterleib auswirkt. Durch das Beklopfen dieser Themen wird Entspannung bewirkt, die auch dem Ungeborenen zugute kommt.

83 Probleme mit dem Schwanger werden? – Eine gute Chance mit KnB

Frage: »Lieber Horst, liebe Doris, nach langer Zeit melde ich mich mal wieder bei euch ... Ich habe einen kleinen Hilferuf an euch. Mein Mann und ich versuchen seit einem Jahr schwanger zu werden. Es klappt

leider nicht, und ich finde es wahnsinnig schwer, dort einen Punkt zu finden, den ich klopfen kann. Ich habe schon so viel ausprobiert, eine Besserung bekomme ich immer nur für kurze Zeit, bis der nächste Rückschlag kommt. Könnt ihr mir helfende Ratschläge geben, wie ich gelassener und ruhiger werde? ... Ihr habt mir schon einmal sehr geholfen. Ich würde mich sehr über eine Rückmeldung freuen.«

Antwort: Bei ausbleibender Schwangerschaft (wenn organisch alles in Ordnung ist) spielen verschiedene Aspekte eine Rolle. Wir hatten bereits mehrere Frauen, die dann nach dem Klopfen schwanger geworden sind. Hierbei waren u.a. folgende Themen von Bedeutung:

- Ängste, die Herausforderungen nicht zu schaffen, dem Kind nicht gewachsen zu sein, den Anforderungen nicht gerecht werden zu können,
- Ängste, keine Zeit mehr für sich zu haben, nicht mehr frei zu sein, abhängig zu sein, auf der ›Strecke‹ zu bleiben,
- Ängste vor Komplikationen, Schmerzen etc.,
- mangelndes Vertrauen in den Partner, der einen dann ja auch mit dem Kind sitzen lassen könnte,
- Unsicherheit, ob es wirklich der perfekte Moment ist, weil doch eigentlich zuvor noch dies und das geregelt sein müsste,
- alte Glaubenssätze und emotionale Verletzungen aufgrund alter Erlebnisse mit den Eltern und deren Vorbild (so hatten wir erst vor kurzem eine Frau, die erkannte, dass sie ihren Eltern nicht diese Freude eines Enkelkinds machen wollte, weil sie noch im Kampf mit ihren Eltern stand).

Am einfachsten, mit dem Klopfen zu beginnen, ist es, wenn du an Schwangerschaft denkst, an das Kind, wie es mit dir aufwächst etc. Gehe in alle möglichen Vorstellungen, die Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit einem Kind betreffen, und achte darauf, was da in dir an belastenden Gedanken, Gefühlen, körperlichen Empfindungen erscheint. Dies alles sind Klopft Themen. Beginne mit diesen Themen, gehe in den Klopffprozess und lasse dich überraschen, was sich dann unter dieser Oberfläche zeigt.

84 Beziehungsklopfen

Es gibt wohl keine Beziehung, die ohne Konflikte auskommt, prallen doch verschiedene Persönlichkeiten mit ganz unterschiedlichen Erwartungen, Hoffnungen und Programmen aufeinander. Sind »hormoneller Anfangsrausch« verfliegen und Gewohnheit eingekehrt, übernehmen die tief verwurzelten Persönlichkeitsstrukturen (alten Programme) zunehmend die Regie, die den Partner an das eigene Programm anpassen wollen oder dass man sich selbst aufgibt, um doch noch »geliebt« zu werden. Gegenseitige Manipulationen sind an der Tagesordnung.

Aber wer kann schon allen Bedürfnissen, Wünschen und Erwartungen des Partners, die meist eine unerfüllte Vergangenheit mit sich tragen, gerecht werden, die diesem selbst oftmals gar nicht bewusst sind?

So ist es unausweichlich, dass alte Verletzungen angetriggert und in Vorwürfen, Streitereien, emotionalen Reaktionen etc. ausgelebt werden, wobei sich die Betroffenen diesem Geschehen hilflos ausgeliefert sehen. Kein Wunder, denn die Quellen dieser Reaktionen liegen im emotionalen Gedächtnis, zu dem die Ratio keinen Eingang hat. Aber es gibt ja das Klopfen, das diese alten Programme in positiver Weise angehen kann.

Nutzen Sie die unausweichlichen Spannungen, Enttäuschungen, Frustrationen, »Verletzungen« etc., um sich immer mehr emotional frei zu machen. Beziehung ist in dieser Hinsicht ein »Geschenk« (wenn gleich man nicht unbedingt deshalb Konflikte suchen muss), denn die Beziehung konfrontiert Sie über den anderen immer wieder mit sich selbst. *Nicht der andere »verletzt«, es sind die eigenen Resonanzen auf das Verhalten des anderen, weil es noch diese unerledigten Themen in einem selbst gibt.*

Übernehmen Sie also Verantwortung für Ihre eigenen Befindlichkeiten (was nicht heißen soll, dass Sie alles hinnehmen sollen – was dann wiederum auf ein altes Program hinweist), solange Sie in der Beziehung bleiben wollen. Dies können Sie mit dem Klopfen auf mehrere Art und Weisen tun:

- Sie klopfen Ihre *eigenen Gefühle, Ihr körperliches Missbefinden, negatives Denken*, sobald sie in einer akuten Situation mit dem Gegenüber auftreten, entweder direkt vor dem Partner oder indirekt mit dem Fingerklopfen (siehe Seite 48, Nr.25). Sie brauchen dabei nicht ausdrücklich Sätze bilden, sondern nur Ihr akutes Unwohlsein während des Klopfens wahrnehmen. Dadurch besteht die Chance, dass Sie nicht in gewohnter Weise reagieren und zur Eskalation beitragen, sondern dass Sie ruhiger werden bzw. bleiben. Und es kann sogar sein, dass Ihnen im Verlauf des Klopfens die tieferen Quellen für Ihre Reaktionen bewusst werden. Indem Sie diese dann mit KnB angehen, werden Sie zunehmend davon befreit.
- Ist es Ihnen in der aktuellen Begegnung nicht gelungen, aus dem Eskalations-Programm auszusteigen, können Sie auch *im Nachgang klopfen*. Gehen sie nochmals in sich diese Situation durch und beklopfen Sie auftretendes Unwohlsein körperlicher oder emotionaler Art oder eben auch Ihre zerstörerische Denkweise. Auch hier können Erkenntnisse und Zusammenhänge von tiefer liegenden Wurzeln an die Oberfläche kommen.
- Bei einer Streitigkeit können beide Partner im Verlaufe des »Argumentaustauschs« jeweils an sich selbst klopfen. Eine Variante wäre, dass man *sich gegenseitig beklopft*, d.h. während der eine Partner seine Befindlichkeiten/Vorwürfe von sich gibt, klopft der andere an diesem. Dies wird im Wechselspiel durchgeführt, was mehr Offenheit und Verständnis füreinander und über das Klopfen (der klopfende Partner klopft ja hier indirekt mit) Entspannung schaffen kann.
- Oder das *Surrogatklopfen* kommt zum Einsatz, wenn der andere nicht mitmachen will. Häufig kommt der Einwand: »Muss man den anderen nicht fragen, wenn man für ihn klopft?« Dies bleibt persönliche Ansichtssache und kann nur von jedem selbst beantwortet werden. Wir sind der Auffassung, dass wir uns sowieso ständig einmischen – mit jedem Gedanken an eine Person, mit jedem Wunsch für eine Person. Warum sollen wir gerade da »heiliger« sein? Und wenn der andere sich nicht ändern will, wird

auch das Surrogatklopfen nicht in sein Feld eindringen und nichts bewirken können. Aber versuchen kann man es ja. Hierbei können Sie folgendermaßen vorgehen:

– Während der Partner in seinem Konfliktprogramm steckt, führen Sie parallel dazu das Fingerklopfen (siehe Seite 48, Nr. 25) bzw. das »mentale Klopfen« durch. Zum einen hilft es, selbst Abstand und Ruhe zu halten und nicht einzusteigen, zum anderen kann es zu einer Beruhigung beim Partner beitragen: *»Auch wenn du jetzt wieder einmal mit mir unzufrieden bist, weil es nicht so läuft, wie du es möchtest, du bist o.k. und ich bin o.k. Wir sind eben unterschiedlich, und vielleicht kannst du hinter all dieser Unterschiedlichkeit doch auch das erkennen, was uns verbindet, so dass du wieder diesen Krampf und Kampf loslassen kannst, ich bin zumindest bereit dazu ...«*

– Auch in entspannten Phasen kann prophylaktisch für den Partner geklopft werden: *»Auch wenn du dich immer wieder aufregen musst, weil ich nicht so bin, wie du es haben möchtest, du bist o.k. und ich bin o.k., und vielleicht kannst du sogar mit mir und meinen komischen Anwandlungen mehr und mehr zurecht kommen, so wie ich es auch mit dir versuchen will ...«*

Durch das Klopfen wird mehr und mehr Bewusstheit darüber geschaffen, dass man nur in eigenen Programmen gefangen ist, verliert mehr und mehr diese Identifikation mit diesen und erreicht zunehmende emotionale Freiheit. Solange man an der Beziehung festhalten will, lohnt sich das Klopfen in jedem Falle, alleine schon deshalb, um eigene alte Muster zu erkennen und zu lösen.

Mithilfe des Klopfens kann man jedoch nicht Beziehungen »kitten«, die von Grund auf nicht stimmen. Es kann sogar gerade wegen des Klopfens geschehen, dass durch das Auflösen von alten Beziehungsprogrammen und durch das Erreichen einer inneren Festigung ungesunde Beziehungen beendet werden.

- *Und noch eine Anregung:* Wenn es schon zu Differenzen kommt, hilft vielleicht auch etwas Bewusstheit darüber, wie man diese Unterschiede kommuniziert. Die Wendungen »DU BIST ungerecht ... DU BIST lieblos ... DU siehst mich nicht ...« fördern nur Eskalation, weil sich der andere angegriffen

fühlen muss, in Frage gestellt sieht (auch ein Thema, das man klopfen kann, weil der andere frei ist zu denken, was er will: »Auch wenn ich mich immer wieder aufrege, verletzt fühle, dass der andere so über mich denkt ...weil ich es brauche, dass er ... denkt ...«). Hilfreicher ist es, wenn es eh schon spannungsgeladen ist, nur von sich selbst zu reden: ICH FÜHLE MICH ungerecht behandelt ... ICH FÜHLE MICH ungeliebt ... ICH FÜHLE MICH unbeachtet ...« Was kann der andere schon dagegen sagen, wie man sich fühlt. Deeskalierend wäre dann die Frage: »Wieso musst du so fühlen? Was mache ich, dass du so fühlst. Das will ich doch nicht absichtlich.« Und klopfen dabei! Beide Partner und die Beziehung können daraus gestärkt hervorgehen.

85 Thema »Zähneknirschen«

Wenn Sie das Zähneknirschen direkt beklopfen (»Auch wenn ich dieses Zähneknirschen in der Nacht habe ...«), wird das eher nicht den gewünschten anhaltenden Erfolg bringen (siehe das Kapitel »Spezifisch sein ab Seite 56). Das Thema wäre zu allgemein gefasst. Dies ist zwar ein guter Einstieg, wenn man nichts anderes als Information hat, und kann durchaus mit anhaltendem Klopfen (Thema »Ausdauer« siehe ab Seite 80) mit der Zeit zu einer positiven Veränderung führen. Diese guten Effekte stellen sich dann aber meist nur als abgeschwächte Besserung dar oder sind nicht von anhaltender Natur.

Es gilt, spezifische Aspekte zu finden, die hinter diesem Zähneknirschen stecken können: Gibt es bestimmte Themen, die Sie in Anspannung halten bzw. Stress bereiten, zum Beispiel finanzielle Situation, Partnerschaft, Situation am Arbeitsplatz? Wann hat es begonnen? Gab es in diesem Zeitraum irgendwelche Ereignisse, die noch immer belastend sein könnten? Wenn Sie hierbei nicht fündig werden, klopfen Sie als Einstieg einen allgemeinen Satz, der sich im Gegensatz zu oben bereits mehr auf mögliche Hin-

tergründe bezieht und diese auch »anstößt«, so dass sie leichter an die Oberfläche treten können: *»Auch wenn es in mir irgendwelchen Stress, Ärger, irgendein Leid in mir gibt, das ich vergessen habe oder nicht wissen will, oder was auch immer ... und ich vielleicht deshalb dieses Zähneknirschen in der Nacht habe ...«* oder *»Auch wenn meine Zähne in der Nacht knirschen müssen, weil es vielleicht irgendwie in mir knirscht ...«* oder *»Auch wenn ich meine Zähne selbst in der Nacht zusammenbeißen muss, so dass es knirscht ... ich werde sicherlich meine Gründe hierfür haben ...«*

Klopfen Sie dies eine ganze Weile, vielleicht taucht dann durch das Klopfen ein bestimmtes Thema auf, das Sie bislang nicht beachtet haben bzw. beachten wollten. Bleibt das Knirschen weiterhin bestehen und zeigt sich auch in der Folge kein spezifischerer Aspekt trotz anhaltenden Klopfens, fragen Sie sich doch einmal (und klopfen Sie dabei): *»Wenn es einen Grund geben würde, weshalb ich mit meinen Zähnen so fest aufeinander beißen muss, dass sie knirschen, welcher Grund könnte dies wohl sein ...?«* Fragen Sie immer weiter in sich hinein, während Sie dabei stetig klopfen, bis unvermutet eine Antwort aus dem Inneren in Ihr Bewusstsein dringt.

Dieses Thema wurde von der Mutter einer sechsjährigen Tochter angeregt, die uns um Rat gefragt hatte. Auch bei diesem Mädchen dürften bereits Druck, (unerledigter emotionaler) Stress, Ängste, Gefühle der Überforderung o.a.m. eine Rolle spielen. Kindergarten, der (sich abzeichnende) Übertritt in die Schule, Geschwisterrivalitäten, Stress mit den Eltern sind nur einige der zahllosen möglichen Themen. Fragen Sie sich als Eltern: *Wann hat es begonnen? Gab es in diesem Zeitraum irgendwelche Ereignisse, die noch immer belastend sein könnten? Trat für das Kind eine neue Lebenssituation ein?* Wenn Sie eine Ahnung haben, sprechen Sie mit dem Kind darüber und klopfen Sie dabei. Finden Sie nichts, versuchen Sie doch Folgendes, zum Beispiel: *»Auch wenn vielleicht etwas aus mir heraus will, das ich mit den Zähnen festhalte ...«* oder *»Auch wenn meine Zähne mit dem Knirschen sprechen wollen ... [und weiter] was die wohl sagen wollen ...?«*

Eine gute Übung ist es, wenn das Kind vor dem Einschlafen über den Tag erzählt, Gutes und auch Belastendes. Das Kind liegt im Bett, Sie sitzen davor, es erzählt, es klopft an sich und Sie an sich oder Sie klopfen am Kind (nur die Fingerpunkte, nehmen Sie die Hand dabei), wenn es selbst nicht will. Jeden Abend als eine Art Ritual (siehe auch Seite 134, Nr. 72). Dies nimmt in jedem Fall Stress, was sich positiv auf das Kind auswirken wird und wohl auch auf das Zähneknirschen.

Wenn sich nach gewisser Zeit das Zähneknirschen nicht legt, muss eben weiter nach anderen versteckten Themen geforscht werden (siehe oben und das Kapitel »Es geht nicht weiter«, ab Seite 67).

86 Thema »Zahnspangen«

Frage: »Meine Tochter braucht nun eine kieferorthopädische Behandlung, da die oberen Eckzähne keinen Platz in der Zahnreihe haben und somit etwas weiter oben außen stehen. Gibt es von Eurer Seite her Tipps oder Artikel zu festen Zahnspangen, was wir im Vorfeld beachten sollten?«

Antwort: Vor einem Einbau von Zahnspangen sollten zuvor ein Muskeltest und im weiteren Verlauf immer wieder Klopfakupressur durchgeführt werden. Warum ist dies wichtig? Es ist nicht selten, dass mit dem Einbau von Zahnspangen sich die Leistungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit oder gar das Verhalten eines Kindes zum Negativen hin verändert. Man wundert sich, was mit dem Kind los ist, macht sich und dem Kind Stress und kann doch nichts daran ändern, denn das System kann durch die Zahnspangen empfindlich gestört und sogar »auf den Kopf gestellt« werden, da zwei wichtige Steuermeridiane in ihrem Fluss beeinträchtigt werden können.

Bei Zahnspangen sollten vor dem festen Einbau *Verträglichkeit auf das Material* sowie die *Einstellung des Kindes zur Zahnspange* mit dem Muskeltest überprüft und nötigenfalls Störungen beklopft werden:

- Bevor das Zahnsparren-Material getestet wird, machen Sie mit dem Kind einen *Vortest*: Es soll an etwas Schönes, dann an etwas Belastendes denken, während Sie testen. Im ersteren Fall sollte der Arm stark bleiben, im letzteren schwach sein. Ist es umgekehrt oder beide Male schwach bzw. stark, klopfst das Kind die Nasenflügel mit beiden Händen oder wendet eine Über-Kreuz-Übung an (mehrmals im Wechsel den linken Ellbogen an das angehobene rechte Knie, dann den rechten Ellbogen an das linke Knie führen). Dann erneut an etwas Schönes bzw. Belastendes denken lassen und dabei testen.
- Ist das Testergebnis nun richtig, das Kind *an die Zahnsparre denken lassen*, während Sie wieder testen. Wird der Arm schwach, weist dies auf einen Konflikt des Kindes mit der Zahnsparre hin. Dies sollte thematisiert werden, denn es ist wichtig, dass die Zahnsparre positiv aufgenommen wird, der Muskel sich also bei der Vorstellung an eine Zahnsparre als stark erweist.
- Ist nun alles »im Lot«, eine *Materialprobe* vom Zahnarzt an die Oberlippe und/oder Unterlippe halten – so, dass das Material quer über die Mitte geht – und testen, wobei das Kind an die Zahnsparre denken soll. Wird der Arm schwach, weist dies darauf hin, dass das Material problematisch sein könnte. Es sollte dann ein anderes Material (auch an Farbstoffe denken!) verwendet oder das Material selbst beklopft werden (siehe hierzu Horsts Buch »Befreit von Allergie mit der Klopfakupressur«).
- Wenn die Materialprobe stark ausgefallen und die Zahnsparre installiert ist, ist dennoch *keine Entwarnung* gegeben: Wird die Testung der Zahnsparre durchgeführt, ist meist keine Stress-Situation vorhanden, d.h. das System ist weniger belastet und kann einen möglichen störenden Einfluss der Zahnsparre besser ausgleichen. Die Folge: Der Arm bleibt beim Muskeltest stark, was zu der Annahme verleitet, die Zahnsparre sei generell ohne Belastung für das System. Gerät das Kind aber in Stress, zum Beispiel bei einer Schultest-Situation, kann die Zahnsparre einen merklich störenden Einfluss ausüben, da das geschwächte System einen möglichen negativen Einfluss dann nicht mehr ausreichend ausgleichen kann. Eine Folge kann sein, dass der Schultest schlechter ausfällt.

Die anfängliche Testung auf einen störenden Einfluss der Zahnspange liefert also nur bedingt eine klare Aussage. Deshalb sollte vorgebeugt werden und prophylaktisch immer wieder

a) eine Übung zum »Entstören« durchgeführt werden: Nasenflügel klopfen und/oder Über-Kreuz-Übung durchführen und

b) geklopft werden (mit der freien Hand die Zahnspange im Mund berühren), zum Beispiel: *»Auch wenn ich irgendeine negative Reaktion auf etwas in dieser Spange haben sollte ich löse diese mögliche Störung/Reaktion auf.«* Dies stärkt und »immunisiert« das System immer mehr gegenüber belastenden Einflüssen seitens der Zahnspange gerade auch in Stress-Situationen.

Also: Zusätzlich zur täglichen Zahnhygiene mit Zähneputzen etc. sollte bei Zahnspangen dieses allgemeine Beklopfen (»Entstören« plus Klopfanwendung – siehe oben) zur täglichen »Systemhygiene« hinzugefügt werden.

Ergänzung: Zeigt die Testung von unterschiedlichen Materialien stets einen schwachen Muskel, sollte spätestens dann mit dem Kind darüber gesprochen werden, ob es überhaupt eine Zahnspange haben will (besser also vor der ersten Testung abklären und eine akzeptierende Haltung schaffen – siehe oben). Eine emotionale Ablehnung wird zu schwachem Muskel führen und bei Einbau die Chancen steigen lassen, dass die Zahnspange – auch bei anfänglicher neutraler Wirkung – zum Störfeld werden kann.

87 Medikamente und KnB

Auch der Umgang mit Medikamenten und der Einfluss von Medikamenten kann mit KnB positiv angegangen werden. Hierzu einige Anregungen (weitere Hinweise sind in Horsts Buch »Befreit von Allergie mit der EFT-Klopfakupressur« zu finden).

- Viele Personen, die mit dem Klopfen erstmals in Kontakt treten, haben bereits eine lange Leidensgeschichte mit klassischen Behandlungsmethoden einschließlich medizinischer »Laufbahn« hinter sich und nehmen auch Medikamente ein. Wenn diese Personen dann ihre Beschwerden mit Klopfakupressur angehen, ist es wichtig, daran zu denken, *die Medikamentendosierung nach einer gewissen Zeit des Klopfens* (auch wenn sich die Problematik noch nicht aufgelöst hat) *durch den Arzt oder Heilpraktiker erneut überprüfen zu lassen*. So kann eine Person mit Bluthochdruck, die diesen Bluthochdruck oder damit zusammenhängende Hintergrundthemen wie Unruhe, Stress, Ärger etc. beklopft hat, nun überdosiert sein, da sich die »energetische Lage« entspannt hat und die Blutdruckproblematik möglicherweise nur noch in abgeschwächter Form oder überhaupt nicht mehr vorhanden ist. Oder eine Person mit Schilddrüsenunterfunktion, deren Schilddrüsenwerte sich aufgrund der KnB-Anwendung in Richtung Normalisierung bewegt haben, kann dann Erscheinungen einer Überfunktion entwickeln.
- Wenn es angezeigt ist, dass Medikamente genommen werden müssen (solange die zu behandelnde Problematik noch besteht), treten oftmals *unerwünschte Nebenwirkungen* dieser Medikamente auf. Versuchen Sie es doch folgendermaßen: Bevor Sie das Medikament einnehmen, halten Sie dieses vor Ihren Bauch und klopfen wie folgt:
 - Handkante: *»Auch wenn ich eine negative Reaktion auf etwas in diesem Medikament haben sollte, ich akzeptiere mich voll und ganz und löse diese negative Reaktion auf und verstärke die positive Wirkung.«*
 - Klopfsequenz: *»Diese mögliche negative Wirkung ... auf etwas in diesem Medikament ... ich löse diese Reaktion auf ... und verstärke die positive Wirkung ...«* [auch hier an die Möglichkeit einer folgenden Überdosierung denken, da eine Wirkung ja verstärkt sein könnte!]
- Bestehen bereits bekannte *akute Nebenwirkungen*, zum Beispiel Müdigkeit, Haarausfall bei Chemotherapie, Magenbeschwerden, Durchfall, bauen Sie diese Symptome ganz spezifisch in obige Sätze

ein: *»Auch wenn ich diese Müdigkeit auf etwas in diesem Medikament habe, ich akzeptiere mich voll und ganz und löse diese Müdigkeit auf und verstärke die positive Wirkung.«*

- Überprüfen Sie auch Ihre *Einstellung* zum Medikament bzw. zur Behandlung (wie Chemotherapie). Wenn Sie sich im »Abwehrmodus« befinden, geben Sie Informationen in Ihr System, die der Wirkung der Maßnahmen entgegensteuern und die Chance auf Gegenreaktionen (Nebenwirkungen) erhöhen. Wenn Sie sich schon Behandlungen aussetzen bzw. Medikamente einnehmen, sollten Sie zumindest eine neutrale Haltung entwickeln können. Klopfen Sie also Ihren Abwehrstatus, um auch hier das Bestmögliche für sich herauszuholen, zum Beispiel: *»Auch wenn ich diesen Widerwillen habe, diese Tropfen einzunehmen ..., will ich mich daran erinnern, dass ich sie einnehme, damit sie mir helfen, und kann mir vielleicht erlauben, dass ich freundlicher auf diese Tropfen schaue ...«* Achten Sie also darauf, welche Gedanken und Gefühle Sie damit haben.

Dazu gehört auch die Erwartung, dass sich bestimmte Reaktionen einstellen müssen, wie zum Beispiel Haarausfall und Übelkeit bei einer Chemotherapie. Auch dies gehört in den Klopffokus, zum Beispiel: *»Auch wenn ich dieses Denken in mir habe, dass mir wegen dieser Chemotherapie die Haare ausfallen müssen, weil es jedem so ergeht, ich bin vollkommen o.k., aber vielleicht kann ich die berühmte Ausnahme davon sein, wenn ich mir diese Unmöglichkeit erlaube ...«*

88 Thema »Selbstakzeptanz«

Für einige ist es gar nicht so leicht, den Akzeptanzteil des Setupsatzes (*»Auch wenn ich ... habe, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«*) über die Lippen zu bringen. Viele andere wiederum machen sich da keine Gedanken und sprechen dies unbeteiligt vor sich hin. Das Klopfen wirkt dennoch, auch wenn es

mit dieser Selbstakzeptanz nicht besonders gut bestellt ist. Das Thema »Mangel an Selbstakzeptanz« sollte dann irgendwann gezielt in den Klopffokus genommen werden, wenn es sich nicht aus dem Klopfprozess heraus von selbst ergeben sollte.

Aber dieses Thema »Mangel an Selbstakzeptanz« kann auch sogleich zu einem Klopfthema gemacht werden. Hier einige Anregungen für ein allgemeines Klopfen (um spezifischer an dieses komplexe Thema heranzugehen, ist es erforderlich, tiefer in die frühe Lebensgeschichte einzutauchen):

- *»Auch wenn ich mich nicht akzeptieren kann und so viel Schlechtes (Fehlerhaftes, Mangelhaftes, Schwaches ...) an mir entdecke ...«*
- *»Auch wenn ich mich nicht akzeptieren kann und mich so kritisch sehe, kann ich mir vielleicht doch erlauben, auch dort hinzuschauen, wo es in meinem Leben auch mal gut gelaufen ist ...«*
- *»Auch wenn ich schon wieder versagt habe, es wieder nicht geschafft habe, dass ..., und hart mit mir ins Gericht gehe ...«*

Jedes Mal, wenn Sie sich in harscher Kritik über sich selbst erwischen, sich über sich selbst ärgern etc., klopfen Sie dies in entsprechender Form, indem Sie einen passenden Setupsatz formulieren, zum Beispiel: *»Auch wenn ich mich über mich ärgere, weil ich mich auch dieses Mal nicht getraut habe, dass ..., obwohl ich es mir doch fest vorgenommen hatte, ich akzeptiere mich dennoch (ich nehme mich dennoch an).«*

Sie können noch eins draufsetzen, indem Sie sich sogar soweit hinauslehnen, dass Sie sich annehmen, selbst wenn Sie es niemals schaffen würden, sich in gewünschter Richtung zu bewegen, zum Beispiel: *»Auch wenn ich mich niemals getrauen werde, dass ..., obwohl ich es mir doch immer wieder fest vornehme, ich akzeptiere mich dennoch (nehme mich dennoch liebevoll an).«*

Als Krönung des Ganzen könnten Sie sogar Folgendes von sich geben: *»Auch wenn ich mich **niemals** wirklich annehmen (akzeptieren) kann, kann ich mir vielleicht doch irgendwann einmal erlauben, dass ich mich dennoch (zumindest ein wenig) akzeptieren kann (mich annehmen kann).«*

Und wenn Sie es »hart« wollen, geben Sie diesem inneren Kritiker eine ganz laute Stimme. Stellen Sie sich zum Beispiel bei Übergewicht vor den Spiegel, betrachten Sie sich und legen Sie los: *»Auch wenn ich dich überhaupt nicht mag, du fettes Schwein, und du mich anekelst, und ich mit dir gar nicht zufrieden bin, weil du es einfach nicht auf die Reihe bekommst, etwas von deinem Gewicht loszulassen, gebe ich mir und dir dennoch die Chance, dass wir beide o.k. werden können, denn du wirst schon deine Gründe haben, dass du dich so zeigst, und ich meine Gründe, dass ich mit dir so rede und umgehe.«*

Auch wenn Sie damit noch an der »Oberfläche schwimmen«, könnte das ausdauernde Klopfen dazu führen, dass sich als Zusatzboni für Sie ganz wichtige, tiefere Themen daraus ergeben, die noch ganz im Verborgenen geschlummert haben, bzw. dass Sie irgendwann zufällig feststellen, dass Sie freundlicher auf sich blicken.

89 »Ich bin nicht gut genug«

Eine Klopfanwenderin schreibt: »Das Klopfen habe ich ganz in mein Leben integriert und auch in das etlicher Klienten ... habe mittlerweile rund 60 Menschen das Klopfen beigebracht. Im Coaching begegne ich oft dem Glaubenssatz: *»Ich bin nicht gut genug ... nicht klug genug ... nicht attraktiv genug ... es reicht einfach nicht ...«* Diesen Satz bearbeite ich meistens mit dem Klopfen, und das hat tiefgreifende Veränderungen zur Folge, wenn ein Mensch mal diesen Irrtum erkennt, die Brille des Mangels ersetzt durch die Brille der Fülle, und zur Erkenntnis kommt: *»Es reicht. Ich bin genug. Ich bin zwar nicht perfekt, aber das ist eh keiner ... ICH BIN GENUG!«*

Wie klopfen wir das? Ganz einfach: *»Auch wenn ein Teil von mir überzeugt davon ist, dass ich nicht gut genug bin, dass ich es nie schaffen werde ... ich bin vollkommen o.k., so wie ich bin, auch mit diesem*

einen Teil in mir... und ich gebe mir die Chance, dieses alte Denken aufzulösen ...< Dann in der Klopfsequenz mit: »Dieses anstrengende alte Denken in mir, dass ich nicht gut genug bin ... wer weiß, wann ich das gelernt habe ... vielleicht von meinen Eltern ... oder in der Schule ... dieses anstrengende alte Denken in mir ... ich bin vollkommen o.k., so wie ich bin ... ich bin nicht perfekt, das ist ja nur menschlich ... dieser kleine lästige Teil in mir, der mir immer wieder zuflüstert: Hey, du bist nicht gut genug! Als ob der eine Ahnung hätte ... ich bin vollkommen o.k., so wie ich bin, sogar mit diesem Teil in mir, der mich vom Gegenteil überzeugen will ... sogar den akzeptiere ich voll und ganz ... als ob ich dieses alte Denken immer fortsetzen muss ...< etc.«

[Kommentar von uns: Es ist gut, das Klopfen zunächst ALLGEMEIN mit dem Satz selbst zu beginnen, durch das Klopfen mehr und mehr in diese »Wahrheit« einzutauchen – so wie es hier gemacht wird (siehe auch Seite 129, Nr. 70). Durch das Klopfen wird das System »aufgeweicht«, und neue Informationen zu diesem Thema können dann ganz spontan aus der Person, die diesen Satz beklopft, auftauchen: andere Wahrheiten, Gefühlsregungen, Erinnerungen, Bilder von alten Tagen (so wie es auch im Folgenden beschrieben wird). Während des Klopfens regen wir diesen Prozess bewusst auch mit dem Hinweis an, *alles gleich mitzuteilen, was auftaucht* (dies geschieht auch indirekt mit dem Wörtchen »alt«, doch sollte dies noch nicht allzu früh eingeführt werden). Die neuen Themen werden dann als weitere Aspekte mit dem Klopfen angegangen. So ergibt sich oftmals von ganz alleine ein erkenntnisreicher Prozess der Öffnung.

Hilfreich ist es auch, zu Beginn den zu beklopfenden Glaubenssatz mehrmals laut aussprechen und dann einwerten zu lassen, wie stark die Person an diese Wahrheit glaubt (in Prozenten). 100 Prozent wäre dann absolute Wahrheit.]

Weiter die Klopfanwenderin: »Manchmal kommt während des Klopfens dieses Glaubenssatzes genau die Situation hoch – meist aus der Kindheit –, wo dieser Glaubenssatz installiert wurde, dann klopfen wir dort weiter ... und nach einiger Zeit kann dieser Satz deutlich abgeschwächt sein. Dann lasse ich –

um zu testen – den Satz wieder laut sagen: ›*Ich bin nicht gut genug.*‹ Und dann frage ich: ›*Ist dieser Satz wahr?*‹ Meist kommt ein überzeugtes Nein oder überhaupt schon vorher die Weigerung, diesen Satz auszusprechen ... Dann spricht der andere den Satz: ›*Ich bin gut genug, es reicht.*‹ Und dann frage ich: ›*Welcher Satz ist wahrer für dich?*‹«

[*Kommentar von uns:* Wie bereits erwähnt und auch in diesem Bericht beschrieben, kann eine Situation auftauchen, die mit diesem Satz in Verbindung steht. Diese Situation sollte dann gründlich bearbeitet werden. Das Ergebnis kann sein, dass im Nachtesten («Wiederholen Sie diese Wahrheit noch einmal mehrmals und spüren Sie dabei nach, wie stark dieser Satz noch in Ihnen wirkt.») die Wahrheit als abgeschwächt (also zum Beispiel bei nur noch 30 Prozent) oder gar als unbedeutend wahrgenommen wird (manchmal erinnert sich die Person gar nicht mehr an den Satz oder muss längere Zeit in sich kramen. Also beim Nachtesten den Satz selbst nicht der anderen Person erneut vorsagen!). Stellen sich befreiende Gefühle ein – auch aufgrund neuer Erkenntnisse –, dieses positive Erleben im System durch das Beklopfen dieser guten Gefühle verankern, zum Beispiel mit: »*Dieses gute Gefühl von Freiheit, von Leichtigkeit ... dieses gute Gefühl von Freiheit, von Leichtigkeit ... vielleicht darf ich mir erlauben, es anzunehmen ... dieses gute Gefühl von Freiheit, von Leichtigkeit ... zu erkennen, dass ... vielleicht darf ich mir erlauben, dass es da sein und sich in mir ausbreiten darf.*...« Und dann durchaus danach fragen (wie es auch oben erwähnt wurde), welche Wahrheit sich jetzt als richtiger erweist.

Allerdings liegt dem Satz »Ich bin nicht gut genug« meist eine zahllose Serie von frühen Erfahrungen zugrunde, die zu diesem Lebensthema geführt hat. Um eine umfassende, tiefgreifende und anhaltende Veränderung im Leben der davon Betroffenen zu erreichen, ist es nötig, nach noch weiteren Erlebnissen dieser Art zu forschen und Belastungen mit KnB aufzulösen (siehe auch nächste Anregung Nr. 90).

Durch diese vielen Erlebnisse wurde ein komplexes Netz von Verschaltungen gebildet, wurde die »Persona« geformt, programmiert. Das ausdauernde Aufsuchen und lösende Bearbeiten von diesen prägenden

Erlebnissen und die Vertiefung der positiven Erfahrungen (die in den »Alltag« integriert werden müssen) schwächen diese alte Programmierung zusehends ab, die durch eine positive Neuprogrammierung abgelöst wird.]

90 Wie der »Ochse vor dem Berg«? – Lebensthemen meistern

Die meisten Klopfanwender kommen früher oder später zu Lebensthemen (vor allem, wenn das Klopfen zu keinen durchgreifenden positiven Ergebnissen führt bzw. die guten Ergebnisse immer wieder verloren gehen), die eine wahre »Berglandschaft« zum Vorschein bringen können. Dies schreckt ab und entmutigt, denn diese Berge abzutragen erscheint selbst eingefleischten Klopfanwendern oft dann doch zuviel: »Wie soll ich das bloß schaffen?« Sie können aufgeben oder diese Erkenntnis des Zweifels an sich beklopfen: *»Auch wenn ich nicht weiß, wie ich das schaffen soll ... wie ich diesen Berg/diese Berge abtragen soll ...«, »Auch wenn ich diese Zweifel in mir habe, es jemals zu schaffen ..., wenn ich auf diesen Berg/diese Berge in mir schaue ...«*

Aber gerade dieses Thema hat mit Ihnen selbst zu tun, sonst wäre es ja anders! Kennen Sie dieses Gefühl, wieder einmal aufzugeben, weil es eh aussichtslos ist? Treten Gefühle der Ohnmacht, Ausweglosigkeit, Hilflosigkeit zutage? Wenn ja, haben Sie einen wichtigen Einstieg in Ihr Gebirge gefunden, um etwas von Ihren Lebensthemen zu erledigen. Beklopfen Sie all diese Gefühle zum Beispiel mit: *»Auch wenn ich dieses Gefühl der Ausweglosigkeit in mir spüre ...«, »Auch wenn ich mich so ohnmächtig fühle angesichts dieser übergroßen Aufgabe ...«*

Dies sind erste allgemeine Schritte, um »Fahrt aufzunehmen«, um in Bewegung zu kommen. Wenn Sie dies eine Weile beklopft haben, kann es sein, dass sich spezifischere Hintergründe für diese Gefühle

zu erkennen geben. Wenn nicht, fragen Sie sich: »Woher kenne ich diese Gefühle der Ohnmacht, der Hilflosigkeit, Ausweglosigkeit noch?« Oft wird es Ihnen bekannt vorkommen – und Sie werden in Ihrem Gebirge vor einem spezifischen Berg stehen, der vielleicht nun »Vater« oder »Mutter« oder »xxx« heißen mag.

Schauen Sie nun auf Ihren Vater (Mutter, dieses xxx). Was taucht da in Ihnen auf? Bleiben die Gefühle der Ohnmacht, der Ausweglosigkeit bestehen? Treten andere Gefühle in den Vordergrund? Sehen Sie sich plötzlich Erinnerungen, spezifischen Erlebnissen gegenüber? Greifen Sie alles auf und beklopfen Sie dieses zum Beispiel mit: »Auch wenn ich dieses Gefühl der Hilflosigkeit in mir spüre, wenn ich auf meinen Vater schaue ... bei dem ich keine Chance hatte ...«, »Auch wenn ich diese Traurigkeit in mir spüre, wenn ich auf meine Mutter schaue ...«, »Auch wenn ich diese Beklemmung in meinem Brustkorb spüre, wenn ich mich daran erinnere, wie ich ...«

Wenn Sie diesen »Weg« betrachten, den Sie mittlerweile gegangen sind, können Sie Folgendes erkennen: Sie begannen mit einem sehr allgemeinen Gefühl, das Sie noch vom Klopfen abhalten wollte und das Sie als Ihr eigenes angesehen hatten. Sie wurden immer spezifischer und landen nun in Ihrer Geschichte, wo Sie erkennen können, dass Ihre Gefühle der Hilflosigkeit, Ohnmacht gar nicht Ihre erwachsenen Gefühle sind, sondern Gefühlserinnerungen aus alter Zeit. Gehen Sie nun immer tiefer in Ihre Geschichte, in Erlebnisse, wo Sie sich ohnmächtig, hilflos, ausgeliefert gefühlt haben. Hierzu können Sie das »Gezielte Aufräumen« (siehe Seite 111, Nr. 61) durchführen: Machen Sie sich eine Liste von Überschriften von Erinnerungen. Spüren Sie dann nach, welche Überschrift belastend ist, und klopfen Sie diese Überschrift, zum Beispiel: »Auch wenn ich ... habe, wenn ich an ... [hier die Überschrift einsetzen] denke ...«

Haben Sie diese Belastung erfolgreich gelöst (Belastungswert unter zwei), gehen Sie dann spezifischer in einzelne Bilder dieser Erinnerung und suchen Sie nach »gefährlichen«, weil Unwohlsein erzeugenden

Elementen (Aspekten), die Sie beklopfen, bis diese(s) Element(e) emotional frei geworden sind (ist). Ist diese Erinnerung befreit, wenden Sie sich der nächsten »heißen« Überschrift aus Ihrer Liste zu, usw.

Sie haben keine Erinnerungen, obwohl Sie lange genug die Frage in sich beklopft haben, an was Sie diese Gefühle der Hilflosigkeit etc. wohl erinnern? Dann erfinden Sie einfach etwas! *»Wenn es etwas geben würde, das mit dieser Hilflosigkeit zu tun haben könnte, was würde dies sein?«* Nehmen Sie das Erste, das sich in Ihnen zeigt.

Verfolgen Sie immer wieder diesen Weg vom Allgemeinen zum Spezifischen: Sie schauen auf diesen Lebensberg und haben Gedanken und Gefühle dabei? Dies ist der Einstieg. Klopfen Sie das, was gerade da ist. *»Auch wenn ich ... habe, wenn ich auf diesen Lebensberg schaue ...«* Aber Sie wissen gar nicht, womit Sie beginnen sollten, weil es so viel ist? Auch hier haben Sie einen Klopff-Einstieg: *»Auch wenn ich nicht weiß, womit ich beginnen soll ...«*

Dies führt Sie möglicherweise zu einem Gefühl der Unsicherheit ... und spezifischer zur Unsicherheit, etwas Falsches machen zu können. Und schon tauchen wieder »alte Gespenster« in Ihnen aus der Vergangenheit auf, die Sie spezifisch angehen können. Schauen Sie auf diese Erinnerungen, in der Sie erlebt haben, was es bedeutet, wieder etwas falsch gemacht zu haben, wo Sie wieder mit Ablehnung konfrontiert wurden, weil Sie es nicht gleich konnten etc.

Erwarten Sie nicht, dass sich Lebensthemen gleich auflösen, auch wenn Sie einige spezifische Aspekte erledigt haben. Lebensthemen haben mit zahllosen Ereignissen mit emotionaler Belastung zu tun, die sich tief ins System eingegraben, im Gehirn verschaltet und Ihre Persönlichkeit geformt haben. Es bedarf einiger Ausdauer, um diese Gewohnheiten in Denken, Fühlen und Handeln, um diese neuronalen Netzwerke und biologischen Vorgänge entscheidend zu verändern. Also unbeirrt weitergehen, einen spezifischen Aspekt (möglichst aus einer Erinnerung) nach dem anderen angehen und löschen! Sie haben es in der Tat in Ihrer Hand.

91 Erste Hilfe und Klopfen

Das »Klopfen« kann auch in »ernsten« Erste-Hilfe-Situationen ein äußerst wertvolles Instrument einer Erstversorgung sein (neben einer möglichen notwendigen »normalen« Hilfeleistung inklusive der Verständigung eines Notarztes).

Körperliches Schmerzgeschehen, Schockzustände, emotionale Belastungen lassen sich so in dieser akuten Situation erheblich verbessern. Hierzu ist kein Setup nötig, sondern sollten lediglich Klopfkunden durchgeführt werden. Auch sollten nicht die üblichen Körperpunkte zum Klopfen herangezogen werden. Besser geeignet sind die Fingerpunkte (siehe Seiten 48ff., Nr. 25) oder vor allem das Rückenklöpfen (siehe Seite 180 und Klopf-News 02/17), das kaum als störend empfunden werden dürfte. Wenn möglich sollte die betroffene Person immer gefragt werden, ob es erlaubt sei, sie an den Händen oder am Rücken zu beklopfen, mit dem Hinweis, dass dies zu einer Entspannung beitragen könnte. Wie Studien belegen sind diese zur Entspannung beitragenden Maßnahmen wichtig, um die Gefahr von belastenden körperlichen oder emotionalen Folgeerscheinungen einzudämmen. Also:

- Treffen Sie die üblichen Erst-Hilfe-Maßnahmen (einschließlich Notruf, wenn erforderlich).
- Fragen Sie die betreffende Person, ob Sie klopfen dürfen.
- Nehmen Sie die Hand und beklopfen Sie die Fingerpunkte bzw. klopfen/reiben Sie am Rücken seitlich entlang der Wirbelsäule (immer von oben nach unten).
- Sprechen Sie dabei beruhigend das jeweilige offensichtliche Thema an, zum Beispiel: *»Dieser große Stress (Schmerz) in mir ... dieser große Stress (Schmerz) ... kein Wunder bei dem, was da gerade passiert ist ... dieser große Stress (Schmerz) ... soviel verständlicher Stress (Schmerz) ... bei dem, was da gerade passiert ist ...«*
- Wenn die Person darüber reden will, sie reden lassen, Verständnis zeigen und dabei klopfen.

Davon Betroffene berichten immer wieder von den positiven Auswirkungen des »Klopfens«, das unnötiges Leid erspart. Scheuen Sie sich also nicht, in derlei Situationen diese »komische« Hilfe anzubieten.

92 KnB – ein Allrounder

KnB ist ein dermaßen flexibles Werkzeug, dass es nahezu in allen Lebenslagen und Problembereichen bei allen möglichen Therapieverfahren und helfenden Maßnahmen unterstützend eingesetzt werden kann. So kann KnB als Ergänzung zum Beispiel bei manuellen Therapien (Massagen, Osteopathie, Cranio-Sacral-Therapie etc.) gute Dienste leisten. Gerade im Bereich der kognitiven oder anderer psychologischer Therapien können mithilfe einer Anwendung von KnB auftretende Belastungen körperlicher und/oder emotionaler Natur sogleich mit dem Klopfen direkt angegangen und abgeschwächt oder sogar ganz aufgelöst werden.

Vor allem auch in akuten Phasen eines Krankheitsgeschehens ist KnB als Ergänzung einer medizinischen Behandlung ein bewährter und effektiver »Heilungsaktivator«. Ebenso in der Nachsorge, zum Beispiel im Rahmen einer Reha oder Genesungsphase, kann das Klopfen einem Heilungsprozess förderlich und lindernd unter die Arme greifen. Auch im Bereich der Ersten-Hilfe-Maßnahmen (siehe Seite 177, Nr. 91) hat sich der Einsatz von KnB bestens bewährt.

KnB ist ein »Allrounder«, weil es eben energetische Störfelder im menschlichen System, die sich auf verschiedenste Weise auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene zu erkennen geben, angehen und auflösen kann. KnB kann erfolgreich »alleine« für sich stehen, kann aber auch andere Verfahren und Maßnahmen sinnvoll ergänzen und zu größerer Effektivität verhelfen – egal, um welche Methode oder um welche Maßnahme es sich auch handeln mag.

Tiere

93 Wie bekloppe ich ein Tier?

Immer wieder werden wir erstaunt angesehen, wenn wir behaupten, dass KnB auch bei Tieren erfolgreich Anwendung finden kann. Und dann folgt zwangsläufig die Frage, wie das denn geschehen kann. Hier einige Anregungen zu diesem Thema. Je nach Tierart sollte und muss dabei unterschiedlich vorgegangen werden.

- Bei größeren und »ruhigeren« Tieren, wie Pferd, Rind, teilweise Hunde und sogar bei Lamas (siehe Klopf-News 06/15) etc. kann die KnB-Grundtechnik weitgehend übernommen werden (siehe Bilder).





Bilder aus: Horst Benesch, »Befreit von Allergie mit der EFT-Klopfbakupressur«

- Bei kleineren Tieren (Hasen, Hamstern, Mäusen etc.) und Tieren, die das Klopfen zum Beispiel im Gesicht nicht wollen, wie etwa Katzen, sollte eher der Rücken beklopft bzw. massiert werden, und zwar mit Daumen und Zeigefinger seitlich entlang auf beiden Seiten der Wirbelsäule, jeweils von oben nach unten.
- Bei Tieren, wo es aufgrund der Tierart oder des Temperaments unmöglich ist, direkt am Tier zu klopfen (zum Beispiel Schildkröte, Löwe etc.), bietet sich das Surrogatklopfen an, wobei der Mensch bei sich die Punkte beklopft, um das Problem des Tieres anzugehen.

Allen Ansätzen gemeinsam ist folgendes Vorgehen: Kontakt zum Tier aufnehmen, sich auf das Problem des Tieres einstimmen (zum Beispiel die Angst des Hundes vor Gewitter, ein körperliches Unwohlsein etc.) und je nach gewählter Methode die Punkte stimulieren und dabei entsprechende Sätze formulieren (*»Diese Angst vor dem Gewitter ... du bist in Sicherheit ... du bist Frauchens Bester ... diese Angst, wenn*

es so kracht ... du bist in Sicherheit ...«). Dies kann man laut sagen oder auch nur denken. Beklopfen Sie dann alle Themen, die in Ihre bewusste Wahrnehmung (körperlich wie emotional) treten. Durch den energetischen Kontakt zum Tier und zu seinem Unwohlsein tauchen möglicherweise auch sehr erstaunliche Informationen (auch aus der Geschichte des Tieres) in Ihnen auf, die Sie dann als Klopfthemen heranziehen.

Allerdings wird sich das Problem des Tieres nicht verändern – trotz allen Klopfens der Themen –, wenn das Tier nur das Problem des Menschen in seiner Umgebung übernimmt. Hier ist das Tier ein Spiegel, in den der Tierhalter selbst hineinschauen sollte. Erst wenn dieses menschliche Thema zum Beispiel mit dem Klopfen aufgelöst ist, stellt sich oft eine erstaunliche Veränderung beim Tier ein, ohne dass es selbst beklopft worden war. Bis wir es aber selbst bei uns gelöst haben, können wir natürlich das akute Beschwerdebild des Tieres immer wieder mit Klopfen erleichtern oder zeitweise auflösen. Probieren Sie es doch einmal aus.

94 Auch Tierthemen können komplex sein

Frage: »Die positiven Erfahrungen mit den Klopfen ermutigten mich, das Surrogatklopfen auch bei meinem Hund anzuwenden, einem dominanten Schreihals (zu Hause ruhig und verschmust) – bisher ohne Erfolg. Es könnte sein, dass ich nicht konsequent genug weiterklopfe – oder? Ich freue mich immer sehr, wenn der ermutigende Newsletter kommt, und bin sehr dankbar für diese Unterstützung.«

Antwort: Zur geschilderten Problematik ist es wichtig, genauer zu beobachten, wann das »Geschreie« auftritt. Ist es ganz allgemein, wenn er draußen ist, oder nur, wenn er alleine sich jemand anderem gegenüber sieht. Ist er auch unruhig, wenn eine andere Person in seinem Zuhause ist? Dies würde auf ungute

Erlebnisse hinweisen, die durch entsprechende Situationen (andere Menschen, draußen ...) wieder aktiviert werden und zu Ängsten im Hund führen. Denn auch da, wo laut gekläfft wird, könnten versteckte Ängste, Unsicherheiten etc. vorhanden sein. Was auch immer der Grund sein mag, es gilt, den Hund zu beobachten und sich in den Hund einzufühlen, wenn es nach »draußen« geht, wenn sich die kritischen Situationen anbahnen. Fange mit den offensichtlichen Anzeichen an (die sich bereits vor dem Gekläffe zeigen können), wie unbedeutend sie auch sein mögen (irgendwelche Verhaltensänderungen, Veränderungen im Gang, in der Körperhaltung). Greife dies auf und klopfe für den Hund an dir selbst (Surrogatklopfen) oder am Hund. Warte nicht erst ab, bis er ganz im Stress ist, sondern greife möglichst frühzeitig mit dem Klopfen ein.

Lasse dich dann, wenn du mit dem Beklopfen dieser ersten Anzeichen begonnen hast, überraschen, was in der Folge an Informationen auftauchen. Mische dich da nicht ein und übernimm diese Aspekte als Klopfthemen. Je tiefer du in Verbindung mit dem Hund dabei bist, desto deutlicher werden seine Probleme in dir auftauchen. Und vielleicht verspürst du sogar etwas von seinen Gefühlen, von seinen Themen, die aus einer anderen Welt zu kommen scheinen.

Und wieder zu Hause klopfe provisorisch an diesen Themen weiter, bis der Hund gelassen und entspannt bleibt. Es kann auch sein, dass er »draußen« (und bei anderen) auf dich aufpassen und dich verteidigen muss, weil er vielleicht irgendwelche Unsicherheiten von dir verspürt. Dies kann auch allgemein für die Familie gelten oder für Hauptbezugspersonen für ihn. Hier gilt es für die Menschen, die Führerrolle dem Hund gegenüber (wieder) einzunehmen. Dies geht aber erst, wenn die eigenen Unsicherheiten aufgearbeitet sind.

Also: Wenn es um Probleme bei Tieren geht, stets zwei Seiten beachten: a) eine mögliche Problematik beim Tier selbst (aus seiner Geschichte), b) eine mögliche Problematik bei »Herrchen und Frauchen«, die das Tier übernimmt und widerspiegelt.

Kürzlich haben wir einen Artikel gelesen mit der Überschrift: »Tiere besitzen Bewusstsein – Wissenschaft macht es offiziell«. Eine internationale Gruppe von prominenten Wissenschaftlern haben »Die Cambridge-Erklärung über Bewusstsein« gezeichnet, in der die Auffassung unterstützt wird, dass Tiere genauso Bewusstsein besitzen wie die Menschen. Zu diesen Tieren zählen sie alle Säugetiere, Vögel und sogar den Tintenfisch.

Zu guter Letzt

95 Machen Sie sich ein Geschenk!

Es gibt immer wieder Gelegenheiten, den/die lieben Nächsten mit einem Geschenk zu beglücken und ihnen die eigene Wertschätzung damit zu übermitteln. Aber haben Sie auch daran gedacht, dass es auch angebracht sein könnte, sich selbst zu beschenken? Was, wenn Sie sich selbst ein Geschenk kaufen würden und sich dadurch die eigene Wertschätzung damit geben würden? Was, wenn Sie sich vor den Spiegel stellen würden, sich auf die Schulter klopfen und sich belobigten, für das, was Sie geleistet haben? Was, wenn Sie sogar so mutig wären, sich ein wohlwollendes Lächeln im Spiegel zu schenken?

Es taucht bei diesen Gedanken und Vorstellungen Unwohlsein, eine kritische Stimme in Ihnen auf? Zum Glück haben wir das Klopfen. Hier ein paar Anregungen:

- *»Auch wenn ich mich wieder einmal ganz vergessen habe ...«*
- *»Auch wenn es sich komisch in mir anfühlt, mich selbst zu beschenken ...«*
- *»Auch wenn ich gar nicht weiß, was ich mir schenken sollte ...«*
- *»Auch wenn ich bei mir am liebsten spare ...«*
- *»Auch wenn ich keinen Grund sehe, mich selbst zu beschenken ...«*
- *»Auch wenn ich es eh nicht verdient habe, mich selbst zu beschenken, denn was ich von mir halte, ist kein Geschenk wert ...«*
- *»Auch wenn ich diesen strengen Richter (diese strenge Richterin) im Spiegel sehe, der/die mich ständig verurteilt, ich bin o.k. und frage mich, ob ich überhaupt vor ein Gericht gehöre ...«*

- *»Auch wenn ich mir nicht einmal ein Lächeln schenken kann, weil mein Mund für diese Bewegung blockiert ist und ich mich dann ja gar nicht mehr kennen würde ...«*
- *»Auch wenn ich meine, ich habe es gar nicht verdient, mir selbst auf die Schultern zu klopfen ...«*
- *»Auch wenn ich gar nicht glücklich bin über das, was ich da im Spiegel sehe, ich bin o.k. und könnte mich vielleicht mal fragen, ob ich in mir zumindest an diesem einen Tag ein Kerzlein entzünden darf.«*

Probieren Sie es doch einmal aus, vielleicht geht ein Türchen auf und helles Licht fällt in die dunkle Stube hinein. Auch Ihr Lichtlein brennt noch – trotz allem, was Sie in Ihrem Leben erlebt und durchgemacht haben. Warum sollte es nicht Wärme und Licht spenden – sogar für Sie selbst?

Anhang

Stichwortverzeichnis

(Seitenzahlen **fett** = Kapitel, *kursiv* = Klopftipp)

Ablehnung des Klopfens 18, 26, 98

Abwehr *siehe* Schutzmechanismen

Affirmationen, positive 125

Allergene 72

Allgemeines Klopfen 16, 20, 21, 47f., 48, 56, 59, 63, 66, 73, 81, 88, 103, 124, 128, 129, *129-131*, 138, 155, 163, 170, 172, 174, 175, 176, 177

Anfängerfehler 56, 67, 80

Angst 11, 22, 28, 73, 99, 115, 116, 137, 139, 140, 145, 156, 157, 159

 vor Veränderung 13, *14-16*, 17, 18, 25

Annehmen 30, 170

Anspannung 19f., 20, 125, 127, 163

Arthrose 24

Aspekt 15, 17, 20, 22, 24, 25, 34, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 63, 68, 69, 71, 72, 73, 74, 77, 86, 99,

104, 112, 115, 116, 120, 121, 122, 142, 143, 144, 146, 148, 149, 156, 159, 172, 176

 emotionaler 21, 23, 42, 69, 72, 123, 129

 körperlicher (physischer) 42, 46, 75, 83

 mentaler 31, 72, 83, 147

 spezifischer 16, 20, 46, 56, 58, 59, 65, 73, 82, 83, 86, 129, 130, 132, 139, 163, 174, 176

 verborgener 12, 25, 40, 64, 67, 78

Atmung *33-34*, *131-133*

Augen

 Sehprobleme *153-154*

 -übungen 154

Ausdauer 17, 18, 25, 67, 69, 74, 78, 79, **80-88**, 107, 114, 130, 133, 143, 146, 153, 163, 170, 171, 176

Baby 36, 158

Bausteine, elementare 45, 56

Befreiung *12-14*, 19, 25, 59, 71, 74, 79, 83, 86, 99, 107, 116, 121, 125, 126, 130, 132

Beine, verschränkte 36

Belastung, emotionale 21, 22, 33, 78, 106, 177

Beobachterrolle 93, 98, 117

Bewegung 16, 21, 23, 24, 34, 42, 46, 57, 65, 73, 77,
84, 88, 98, 105, 120, 123, 130, 174

Beziehung 160-163

Blockade (*siehe* auch mentale Blockierung) 15, 29,
88, 108, 131

emotionale 63-65

»Borrowing benefits« 104, 107

Café 102

Cut, emotionaler 62

Denken, positives 27

Depression 56, 57, 58, 81f.

Druck 17, 18, 19, 31, 41, 78, 139, 164

Ebenen 17, 71, 82, 84, 86, 116, 120, 125, 143

emotionale 23, 53, 62, 73, 74, 142, 148, 149

körperliche (physische) 23, 53, 58, 64, 72, 73,
74, 78

mentale 42, 53, 62, 82, 98f., 148

»Einhand-Fingerklopfen« 49f.

Einschlafen 44, 73, 90, 99, 100, 156, 165

Einstimmen 46, 68, 95, 180

Einwertung 12, 34, 37-39, 51, 56, 57, 63, 69

Emotionen 11-12, 13, 21, 45, 52, **61-66**, 68, 70, 93,
101, 107, 119, 125, 131f., 143, 144, 161, 174f., 176
positive 29, 123f., 173

starke 44, 62

Emotionale Freiheit 11-12, 14, 35, 59, 80, 83, 86,
103, 106, 111, 116, 121, 133, 162

Energiefeld 17

Energiestörung 11, 37, 39, 68, 88, 95, 142

Energietoxine 72, 78, 88, 102, 143, 148, 152

Enttäuschung 13, 16, 18-19, 28, 67, 80, 83, 85,
98

Erfolgsdruck 19

Ergebnisse

offene 17

positive 23, 24, 26, 27, 31, 32, 33, 34, 42, 57, 61,
112, 120, 156, 163

Erinnerung 21, 52, 59, 62, 92, 93, 127

Erkrankungen, chronische 83, 86, 142-143

Erlebnisse 16, 20, 21, 46, 58, 59, 70, 82, 112, 113,
116, 121, 122, 128, 139, 155, 159, 173, 174

traumatische 21, 61

Erste Hilfe 177

Erwartung 16f., 18, 25, 80-81, 98, 137, 139, 150, 153, 160, 169

Erzähltechnik 45, 46-47, 139

Film 54f., 107

Filmtechnik 48, 112, 121-122, 139, 156

Finger

-klopfen 43, 48-50, 90, 95, 100, 102, 137, 140, 155, 156, 158, 161, 162, 165

-punkte 44, 45, 48ff., 62, 177

Flugangst 54f.

Fokussieren 43

Folgedurchgang 34

Gähnen 34

Gamutfolge 44

Geburt 158ff.

Gefühle *siehe* Emotionen

Generalisierungseffekt 116

Gewohnheit 29, 47, 91, 95, 97, 100, 107, 114, 176

»Gezieltes Aufräumen« 111-115, 175

Glaubenssätze *siehe* mentale Blockierung

Grundtechnik 44, 134, 179

Hautfleck 87

Hauptaspekt 21, 23, 48

Hausstauballergie 148-151

Herpes 151-153

Herzinfarkt 122

Hier und Jetzt 82

Hilfe, externe 18, 69, 83, 88, 112, 143

Höhenangst 11, 61, 71, 121f.

Identifikation mit Problem 13, 28, 120, 162

Information 13, 24, 30, 31, 38, 52, 65, 66, 69, 71, 72, 73, 75, 76, 93, 104, 105, 116, 117, 120, 126, 130, 142, 151, 153, 157, 163, 169, 172, 177, 181

Intuition 69

Kinder 38, 45, 87, 101f., 134-141, 148ff., 156f., 164f., 165ff.

Abendritual 134-136, 165

Klopfgeschichten 135

Lernen 136-139

Schule 139-141

Klopfen

akutes 33

fortwährendes 47-48
 in der Öffentlichkeit *siehe* Öffentlichkeit
 mentales 135, 155, 162
 positives 29, 124-126, 128, 173
 Klopffprozess 17, 37, 38, 39, 41, 42, 65, 66, 69, 80,
 86, 105, 115-116, 119, 126, 156, 170
 Klopfpunkte 32f, 43, 46, 47
 Klopffsequenz 44, 45, 46, 108ff., 121, 123, 131,
 138, 168, 172
 Klopffthema 29, 45, 54f., 56, 63, 66, 67, 71, 75, 88,
 97, 98, 99, 105, 113, 116, 118, 139, 155, 156, 157,
 159, 170, 181
 »Körperbrücke« 64
 Körpersprache 40, 104, 122-124
 Kopfschmerz (Migräne) 72, 81f., 87f., 147-148
 Komplexität 17, 18, 19, 33, 58, 67, 71f., 74, 78, 80,
 82, 83, 86, 114, 130, 143, 170
 Kontrolle 15, 22, 23, 24
 Krankheitsgewinn, sekundärer 25, 68, 142, 147, 151

Lebensleistung 15, 30, 31
 Lebensthema 54, 59, 69, 78, 83, 86, 173, 174-176
 Lernen *siehe* Kinder

Mahlzeiten 102
 Mauermetapher 73, 81
 Medikamente 167-169
 Nebenwirkungen 168f., 169
 Mentale Blockierung 13, 15, 17, 27, 28, 42, 45, 63,
 68, 69, 70, 72, 78, 86, 88, 92, 103, 120, 142, 147,
 150, 152, 154, 159, 172
 Mentales Klopfen *siehe* Klopfen, mentales
 Metaphern 65, 75, 117-120, 151
 Migräne *siehe* Kopfschmerz
 Müdigkeit 75f., 94, 168f.
 Muskeltest 149, 165ff.

Nase, verstopfte 117f., 148ff.
 Nasenflügelklopfen 166, 167
 »Nichts« 65-66

Öffentlichkeit 43, 44, 47, 48-49, 90, 102

Placebo-Effekt 26
 Positives »einklopfen« 124, 125
 Positives Klopfen *siehe* Klopfen, positives
 Preframe 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26

Programme 15, 78, 79, 86, 89, 97, 106, 109, 110, 125, 160, 162

Prophylaxe 91

Provokation 45, 53f., 105, 120-121

Reframing 5, 177

Resonanzen 47, 101, 102, 160

Ressourcen, positive 121, 126

Ritual, abendliches 96, 99, 106

Rücken klopfen 177, 180

Rückenschmerz, chronischer 78

Sätze *siehe* Worte

Schlangenphobie 54

Schmerz, physischer 22, 24f., 52, 53, 56, 57, 58, 68, 70, 72, 74, 98f., 127, 177

Schockzustand 177

Schule 139-141

 Klasse 140

 Schüler 139f.

 Lehrkraft 140

Schutzmechanismen 14, 15, 25, 26, 28, 75-76, 94

Schwangerschaft 157-158

Schwanger werden, Probleme 158-159

Sehprobleme *siehe* Augen

Selbstablehnung 30, 31

Selbstakzeptanz 30, 31, 41-42, 169-171

Selbst klopfen 43, **89-115**, 120f.

Selbstsabotage 13, 94-97

Selbstsuggestion 96

Selbstvertrauen 73, 74

Selbstwahrnehmung 38

Setup 30, **40-43**, 45, 177

Setupsatz 15, 30, 31, 40, 41, 101, 125

 Akzeptanzteil 41, 45, 169

 Intensivierung 41

Skepsis *siehe* Zweifel

Spezifisch sein 40, **56-61**, 68, 70, 73, 75, 82, 83, 99, 107, 112, 114, 116, 124f., 125, 175, 176

Spiegel 103, 104, 114, 128, 132, 171

Sport 50

Stagnation (es geht nicht weiter) 11, 27, 37, 42, 46, 58, 68, 67-79, 116

Störfeld 47, 65, 77, 86, 101, 106, 116, 117, 119, 151, 177, 178

Störinformation *siehe* Information

Sucht 96

Surrogatklopfen 161f., 180, 181f.

Telefon 102, 107

Testen 46, 51-55, 86, 127, 132, 153, 166, 173

einfaches 51-53

erweitertes 53-54

Thema

emotionales 59, 63, 72, 79, 88, 119, 147, 154, 157, 177

körperliches (physisches) 58, 69, 72, 74, 78, 77-78, 82, 117, 126, 157, 161, 177

spezifisches 16, 130

verstecktes 14, 23, 27, 61, 107

Tiere 179-183

Tierhalter 181, 182

Tinnitus 143-146

Träume 114, 119, 155-157

Trauer 11, 61

Trauma *siehe* Erlebnisse, belastende

Überforderung 19

Über-Kreuz-Übung 166, 167

Übertreibung *siehe* Provokation

Unfallerlebnis 58, 126

Unruhe 20, 72

Unterbewusstes 69, 96, 117

Veränderungen 16, 51, 56, 67, 70, 88, 105, 118, 132

positive *siehe* Ergebnisse, positive

Verschlechterung 21-24, 33, 87

Verspannung 124f.

Vorstellung 53

Wasser 35-36

Wegklopfen 30-32

Widerstand *siehe* Schutzmechanismus

Worte 32f., 40, 62, 63, 104, 105, 161

Wunder 83, 85

Zähneknirschen 163-165

Zahnsparren 165-167

Zellen 126-128

Zweifel 13, 17, 19, 24, 26, 26f., 27, 29, 31, 53, 63, 85, 92, 137, 138, 157, 174

Glossar

Aspekte

Ein Thema setzt sich meist aus mehreren, verschiedenen Elementen (Teilen) zusammen, die – jedes für sich (als Aspekt dieses Themas) – beklopft werden.

Borrowing benefits

Ganz allgemein ist damit gemeint, dass Sie davon profitieren können, wenn jemand anderes sein/ihr Thema klopft und Sie dies beobachten und dessen/deren Thema mit beklopfen.

Energietoxine

Fremde Energiefelder (Lebensmittel, Haushaltsartikel, Elektrosmog etc.) wirken störend (energetisch toxisch) auf das menschliche System ein.

Erzähltechnik (ursprüngliche Form)

Während über ein belastendes Thema gesprochen bzw. darüber erzählt wird, wird anhaltend dabei geklopft.

Filmtechnik (ursprüngliche Form)

Ein Erlebnis wird in einzelne Abschnitte (Bilder) zerlegt. Belastende Aspekte in diesen Bildern werden aufgespürt und dann beklopft. Ist dieses Bild störungsfrei geworden, geht es wieder zum Anfang der Geschichte, wo der Film erneut abläuft, bis ein weiteres »gestörtes« Bild gefunden wird.

Gamutfolge

Ursprünglich Element der Grundtechnik, wird die Gamutfolge jetzt nur noch vereinzelt eingesetzt. Hierbei wird der »Gamutpunkt« (zwischen den Sehnen des vierten und fünften Fingers unmittelbar hinter den Grundgelenken der Finger) kontinuierlich beklopft, während bestimmte Augenbewegungen vollzogen werden und gesummt und gezählt wird. Eignet sich sehr gut zum Abschluss einer Klopf Sitzung.

Mentales Klopfen

Die Klopfpunkte werden – mit Fokus auf das bestehende Unwohlsein – lediglich in der Vorstellung, also mental, beklopft.

Muskeltest

Eine Maßnahme in der Kinesiologie. Mit Hilfe des Muskeltests kann überprüft werden, ob bei bestimmten Sachverhalten Stress vorliegt.

Preframing

Durch bestimmte Aussagen kann ein »Rahmen« erzeugt werden, in den Informationen gestellt werden, die auf das vorbereiten, was in der Zukunft eintreten wird bzw. eintreten könnte.

Reframing

Ein Sachverhalt wird in einen anderen »Rahmen«, in eine andere Perspektive gestellt.

Surrogatklopfen (Stellvertreterklopfen)

Der(die) Klopfanwender(in) beklopft ein Problem einer anderen Person/eines Tieres an sich selbst, ohne dass der/die/das Beklopfte überhaupt anwesend sein muss.

Über den Autor



HORST BENESCH, Jahrgang 1950, studierte Lehramt an Gymnasien und Psychologie, ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychologie. Er ist als Heilpraktiker (eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie), Begründer der KnB-Klopfakupressur, KnB-Therapeut und KnB-Trainer. Weitere Titel im benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn):

- *Stolpersteine auf dem Weg* (Lyrik); vom Autor erhältlich
- *Klopf dich gesund – Mit der KnB-Klopfakupressur körperliche und emotionale Probleme lösen*
- *Kinderglück mit EFT – Die Anwendung der EFT-Klopfakupressur bei Kindern,*
- *Befreit von Allergie mit der EFT-Klopfakupressur* (Teil 1)
- *Befreit von Allergie mit der EFT-Klopfakupressur* (Teil 2: EFT und kinesiologischer Muskeltest),
- *Frei von Angst – Mit der KnB-Klopfakupressur zu neuer Lebensqualität*

Horst Benesch ist anerkannter Trainer in KnB und EFT, bietet Vorträge, Kurse und Ausbildungen in KnB und einen von ihm entwickelten Lehrgang zum »Professional in Klopfakupressur/KnB« an. Näheres hierzu auf seiner Website

<https://www.knb-klopfen.de>

Oder wenden Sie sich direkt an:

Horst Benesch, Tel.: 0151-58 1241 02, E-Mail: mail@knb-klopfen.de

Über die Autorin

DORIS BENESCH, Jahrgang 1959. Sie ist Heilpraktikerin, Begründerin der KnB-Klopfakupressur, KnB-Professional, KnB-Therapeutin und Coachin in Lebens- und Berufsfragen. Sie arbeitete viele Jahre in eigener Praxis in Memmingen und München und bietet aktuell Coachings und Beratungen über Internet bzw. Telefon an.



Bisher von ihr erschienen im benesda-Verlag, Nagyörbő (Ungarn):

- *Kinderglück mit EFT – Die Anwendung der EFT-Klopfakupressur bei Kindern*, benesda-Verlag
- *Kiki's Klopfgeschichten – Vorlesegeschichten für die Anwendung der Klopfakupressur bei Kindern*
- *Frei von Angst – Mit der KnB-Klopfakupressur zu neuer Lebensqualität*

Näheres über die Praxis unter

<https://praxis-doris-benesch.de>

Oder wenden Sie sich direkt an:

Doris Benesch, Tel.: +49 176-56050546,

E-Mail: kontakt@praxis-doris-benesch.de

Für die Anwendung der KnB-Klopfakupressur – obwohl die Methode im Grunde so einfach ist – werden durchaus profunde Kenntnisse über das »Klopfen« und tiefgreifendes Verständnis über Klopfprozesse verlangt, wenn es um komplexere Themen geht. Dieses KnB-Lese- und -Nachschlagebuch will mit den Klopf Tipps grundlegenderes Wissen vermitteln und nützliche Hilfestellung geben, um das »Klopfen« effektiver und erfolgreicher gestalten zu können. Neben allgemeinen Informationen finden sich vor allem praktische Hinweise zu klopfspezifischem Vorgehen sowie zahlreiche Beispiele für »Klopfsätze«, die einen Einstieg in einen Klopfprozess erleichtern sollen.

Die erfahrenen Klopfakupressur-Therapeuten und -Ausbilder Horst und Doris Benesch, die auch die KnB-Klopfakupressur begründet haben, geben Klopfanwendern damit einen reichhaltigen »Schatz« in die Hand, mit denen sowohl Selbstanwender als auch professionelle Klopfakupressur-Anwender größere Chancen haben, die erwünschten Ergebnisse bei möglichst vielen Problembereichen zu erzielen.

Ein KnB-Grundlagenbuch über das »Klopfen«, das Basiswissen über KnB verlangt.

