

Klopfakupressur nach Benesch (KnB®)

»Fingerklopfen«

Das sogenannte **Fingerklopfen** ist eine gute Möglichkeit, die Klopfakupressur anzuwenden, auch wenn Sie in der Öffentlichkeit sind. Die Punkte können anstatt geklopft auch massiert oder gedrückt werden. Das **Fingerklopfen** kann nach dem selben Schema angewendet werden, also mit Setup und Sequenz, wie das Klopfen an den Körperpunkten. Bewährt hat es sich vor allem in Akutsituationen (Angst in der U-Bahn, Prüfungsstress, beim Zahnarzt ...), wobei hier das Setup weggelassen wird. Aber auch wenn gerade kein akuter Stress vorhanden ist und Sie Zeit haben (im Zug sitzen, im Wartezimmer warten, in der Badewanne liegen ...), ein Thema zu bearbeiten, geht dies auch mit den Fingerpunkten.

Falls Sie ein **Setup** machen möchten, können Sie hierfür den Handkantenpunkt beklopfen oder auch massieren. Dann klopfen oder massieren/drücken Sie die Fingerpunkte abwechselnd an allen Fingern beider Hände. Falls Sie nur eine Hand frei haben (z. B. beim Telefonieren, Joggen ...), können Sie die Punkte jeweils mit einem Finger dieser Hand drücken oder massieren.

Fingerklopfen mit beiden Händen



Fingerklopfen »einhändig«

