

# KnB®-Praxis kurzgefasst

Folgend finden Sie die Grundtechnik der ›Klopfakupressur nach Benesch‹ einfach beschrieben, so dass Sie diese Technik mit ein wenig Üben schnell auch an sich selbst anwenden können. Bei KnB® handelt es sich um eine Verfahren aus dem Bereich der Klopfakupressur-Methoden. Das heißt: Es werden Körperpunkte mit einem oder mehreren Fingern beklopft, während man auf ein bestehendes emotionales oder körperliches Problem bzw. Symptom eingestimmt ist und Sätze formuliert, die sich auf dieses Problem bzw. Symptom beziehen.

Sie benötigen keine besonderen Vorkenntnisse bei der Durchführung von KnB® und können mit dem hier angebotenen Material bereits eigene Unzulänglichkeiten und eine Vielzahl von ›einfacheren‹ Problemen erfolgreich angehen.

Seien Sie sich dabei jedoch dessen bewusst, dass Themen auch derart komplex sein können, dass hierzu mehr Können und Erfahrung vonnöten sind. Zögern Sie in diesem Fall nicht, geeignete fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen oder unsere Kurse zu besuchen.

## WICHTIGE HINWEISE

Bevor Sie mit dem »Klopfen« beginnen, ist es nötig, Sie darauf hinzuweisen, dass Sie die volle Verantwortung in körperlicher wie in psychischer Hinsicht für Ihr Handeln übernehmen, wenn Sie diese Methode an sich selbst oder an anderen Personen anwenden.

Die Klopfakupressur KnB ersetzt bei bestehenden Beschwerden keinen Besuch bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Sollten Sie irgendwelche Zweifel oder Unsicherheiten über das Symptom oder Problem haben, ist es zwingend erforderlich, einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten aufzusuchen und sich eine gesicherte Diagnose erstellen zu lassen.

Setzen Sie in keinem Fall aufgrund eigener Entscheidung eine Medikation ab, besprechen Sie dies stets mit Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten. Die KnB®-Methode lässt sich gut parallel zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung durchführen. Im Allgemeinen sind - wie die Erfahrungen mit Klopfakupressur zeigen - negative Nebenwirkungen durch eine KnB®-Anwendung nicht zu erwarten, doch lässt sich dies für den individuellen Einzelfall nicht ausschließen.

Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten der Autoren und Begründer von KnB®, wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.

Auch wenn Personen mit KnB eindrucksvolle Ergebnisse erzielen, kann nicht garantiert werden, dass auch Sie damit Ihre Ziele erreichen oder dies so problemlos verläuft wie bei anderen Anwendern.

Ein Heilversprechen irgendeiner Weise kann und wird für eine Anwendung von Klopfakupressur (KnB) nicht gegeben und es soll auch nicht der Anschein hierfür erweckt werden.

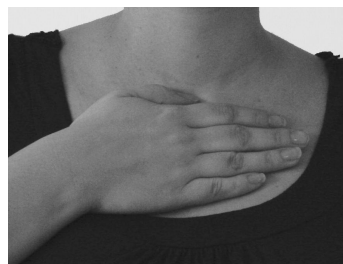
Und beachten Sie zu Ihrem persönlichen Schutz: Bei der Weitergabe von KnB dürfen keine Heilversprechen gemacht werden.

## Die Klopfpunkte

Zunächst wollen wir Sie mit den Klopfpunkten vertraut machen, die während einer Anwendung von KnB® beklopft werden. Sie können die Punkte auf der linken oder der rechten Körperseite verwenden, Sie können auch während des Klopfens der Punkte die Körperseite und/oder Klopfhand wechseln. Damit sich diese Punkte bei Ihnen leichter einprägen, stellen wir sie in der Reihenfolge vor, wie sie sich am Körper von oben nach unten befinden. Genau diese Punktabfolge praktizieren Sie dann auch für die einzelnen Klopf-Durchgänge.

Sie beginnen im Gesicht und gehen hinab zum Brustkorb. Es ist nicht wichtig, die Punkte ganz genau zu treffen, eine Erschütterung der Hautoberfläche genügt, um Energie in das Energiesystem zu leiten. Sie können auch andere Akupunkturpunkte verwenden, achten Sie jedoch darauf, dass Sie nicht zu oft wechseln, denn ein gleicher stetiger Ablauf des Klopfens dient an sich schon als ein Aspekt, der zu Entspannung führt.

1. *Innenseite Augenbraue* (Blase 2): am inneren Beginn der Augenbraue neben der Nasenwurzel.
2. *Außenseite Auge* (Gallenblase 1): auf der Knochenpartie neben dem äußeren Augenwinkel.
3. *Jochbein* (Magen 1): auf dem Knochen (Jochbein) zentral unter dem Auge.
4. *Unter Nase* (Gouverneursgefäß 27): zentral zwischen Nase und Oberlippe.
5. *Auf dem Kinn* (Zentralgefäß 24): zentral zwischen Kinn und Unterlippe.
6. *Unter Schlüsselbein*: Mit der flachen Hand unterhalb des Schlüsselbeins quer über das Brustbein klopfen. Hierbei werden gleichzeitig die beiden Nierenpunkte (Niere 27) sowie die Thyreusdrüse angeregt, die zu einer allgemeinen Harmonisierung der Energie beiträgt.
7. *Unter Arm* (Milz-Pankreas 21): eine Handbreit unter der Achselhöhle.



## Der grundlegende Ablauf

Nachdem Sie sich die Klopfpunkte und deren Reihenfolge eingepägt haben, stellen wir Ihnen im Folgenden den Ablauf für das »Klopfen« sowie einige Erweiterungen und Variationsmöglichkeiten vor. Auf diese Weise besitzen Sie ein breites Anwendungsspektrum, um ganz spezifisch auf die gegebenen Erfordernisse eingehen zu können. Wie Sie bald feststellen können, ist die Durchführung dieser Grundtechnik äußerst einfach und benötigt - sobald Sie gut eingeübt sind - für einen Durchgang nicht mehr als ein bis zwei Minuten.

### Folgende Schritte ergeben sich beim Klopfen:

1. Bestimmung des Problems, Einstimmung und Einwertung
2. Formulierung eines Setup-Satzes
3. Durchführung des Setup
4. Durchführung von Klopfsequenzen
5. Nachtesten und erneute Einwertung
6. Evtl. Durchführung von Folgedurchgängen

## 1. Bestimmung des Problems, Einstimmung und Einwertung

Sie beantworten bei diesem Schritt zunächst die Fragen:

- Welches Problem liegt **JETZT AKTUELL** vor?
- In welcher Intensität nehme ich dieses Problem **JETZT** in diesem Moment wahr? Dabei kann es sich um körperliches oder seelisches Unwohlsein handeln.

Stimmen Sie sich also auf die vorliegende, jetzt wahrnehmbare Störung ein und ordnen Sie den Grad des gegenwärtigen seelischen oder körperlichen Missbefindens einer Skala von Null bis Zehn zu. Diese Einwertung auf der Skala verlangt, sich aktuell einzustimmen, und dient des Weiteren dazu, Fortschritte während und nach der KnB®-Anwendung überprüfen zu können (Null: symptomfrei, Zehn: jemals maximal erlebtes Unwohlsein).

Durch die Anwendung von KnB® soll dieses Unwohlsein abnehmen und im besten Falle den Wert Null auf der Skala erreichen, das heißt, die entsprechende Störung im Energiesystem, die für das Auftreten des Problems verantwortlich war, wurde teilweise oder ganz aufgelöst.

**Hinweis:** Sollten Sie aktuell in starken Gefühlen sein (Trauer, Wut, Angst usw.), sind Sie natürlich in diesem Moment auf das Problem eingestimmt - die ›Störung im Energiesystem‹ ist klar wahrnehmbar. In diesem Falle erübrigt es sich, eine Einstimmung und Einwertung vorzunehmen. Sie wären manchmal auch gar nicht dazu in der Lage. Hier kommt sofort die Klopfsequenz zum Einsatz. Das Gleiche gilt für das Klopfen mit Kindern. Wenn Kinder in ihren Gefühlen ›gefangen‹ sind und sie ausdrücken, ist es offensichtlich, dass sie bestens auf das Problem eingestimmt sind und meist einen hohen Grad an innerer Belastung aufweisen. Auch hier gilt: sofort ohne Einstimmung und Einwertung mit der Klopfsequenz beginnen.

## 2. Formulierung eines Setup-Satzes

Nachdem Sie den Kontakt zu einem Problem aufgenommen und auch das damit einhergehende Unwohlsein auf einer Zehnerskala eingewertet haben, geht es nun daran, einen möglichst spezifischen Satz folgender Weise zu formulieren:

»Auch wenn ich dieses ... [hier das Problem einsetzen] *habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.*«

Hier zwei konkrete Beispiele zur Verdeutlichung:

- »Auch wenn ich diese Rückenschmerzen habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«
- »Auch wenn ich diese Angst habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«

Diese ›einfachen‹ Sätze werden jedoch nur selten rasch zu einem befriedigenden Ergebnis führen, denn sie sind zu allgemein gefasst. Denken Sie daran, die Sätze möglichst spezifisch zu gestalten. Stellen Sie sich dabei Fragen wie: **Was** ist das Unwohlsein genau bzw. **wie** genau **nehme ich es wahr?** **Wo** zeigt es sich genau (vor allem wenn es eine körperliche Wahrnehmung ist)? **Wann** bzw. in welchem Zusammenhang tritt es auf? **Was macht es mit mir?**

Daraus ergeben sich Sätze wie:

- »Auch wenn ich diese hartnäckigen, drückenden Schmerzen im linken unteren Rücken habe, wenn ich mich nach vorne beuge, akzeptiere ich mich voll und ganz.«
- »Auch wenn ich dieses nervige, mich zum Wahnsinn treibende Jucken am rechten Unterschenkel habe, das immer auftritt, wenn ich mich zur Ruhe begeben will, akzeptiere ich mich voll und ganz.«
- »Auch wenn ich diese schweißtreibende Angst vor dieser dunklen Straße habe, wenn ich alleine unterwegs bin, akzeptiere ich mich voll und ganz.«

Wie Sie erkennen können, wird die Störung anerkannt (»Ich habe diese Schmerzen« bzw. »Ich habe diese Angst«) und gleichzeitig Selbstakzeptanz geschaffen (»Ich akzeptiere mich voll und ganz«). Sie brauchen nur diesem Grundgedanken zu folgen und können damit ihre eigenen Sätze gestalten. Verwenden Sie dabei Ihre ganz persönlichen Wortschöpfungen, die Ihre Befindlichkeit beschreiben.

Die obigen Sätze beziehen sich natürlich auf das Klopfen bei Erwachsenen (also auch bei sich selbst) und bei älteren Kindern und Jugendlichen.

Bei kleineren Kindern ist dieses spezifische Vorgehen meist nicht nötig. Es genügt - wie bereits erwähnt -, nur die Klopfsequenz einzusetzen. Sollte aber doch ein Setup nötig oder gewollt sein, so könnte es zum Beispiel folgendermaßen lauten: »Auch wenn ich dieses (große) Weh in meinem Bauch habe, bin ich doch eine ganz tolle ... [hier Namen einsetzen].«

### 3. Durchführung des Setup

Dieser Teil ist deshalb für Erwachsene, Jugendliche und bereits auch ältere Kinder von großer Bedeutung, weil wir es immer wieder erleben, dass die »Großen« sich oft selbst im Wege stehen, wenn sie etwas Bestimmtes erreichen wollen. Man kann dies auch als Selbstsabotage bezeichnen. Beispiele gibt es hierfür genügend: Die »Großen« gelangen einfach nicht zum Wunschgewicht und nehmen stattdessen weiter zu; sie zweifeln an ihren Fähigkeiten; sie meinen, sie schaffen es sowieso nicht; sie tun Dinge, die sie eigentlich nicht tun wollen oder sollten; sie erreichen das Gegenteil dessen, was sie angestrebt haben, usw. Ist ein derartiger gestörter Energiezustand am Werke, führt auch das Klopfen meist nicht zu einem gewünschten Ergebnis. Diese »mentale Blockierung« (mentale Aspekte) kann mit dem Setup so beeinflusst werden, dass sich der energetische Zustand des Systems in der Weise ausrichtet, dass er sich für eine Lösung des angesprochenen Problems öffnet und KnB® seine Wirkung entfalten kann.

Sie gehen im Setup wie folgt vor:

- a) Sie sprechen den Setup-Satz etwa dreimal, während Sie
- b) den Handkantenpunkt (8) kontinuierlich klopfen.

Sie können die Wirkung des Setups noch etwas steigern, wenn Sie den Akzeptanzteil des Setup-Satzes mit intensiverem Gefühl und auch übertriebener Betonung und Lautstärke sagen. Mit Kindern kann man auch mal »richtig laut sein« und zusammen schreien.

Am besten sprechen Sie den Setup-Satz laut vor sich hin, doch genügt es z.B. in der Öffentlichkeit auch, ihn nur zu denken.



### 4. Durchführung von Klopfsequenzen

Unmittelbar an das Setup schließt sich die Klopfsequenz an, das eigentliche Herzstück der KnB®-Methode, mit dem die Energiestörung angegangen wird. Die Sequenz ist das Beklopfen der Ihnen bekannten Punkte, deren Reihenfolge Sie bereits kennen gelernt haben.

Am besten ist es, wenn Sie zum Klopfen Zeige- und Mittelfinger verwenden. Damit können Sie eine größere Fläche bedecken und die Klopfpunkte leichter treffen. Für den Handkantenpunkt (8) und den Unter-dem-Arm-Punkt (7) können Sie vier Finger verwenden. Sanfte Klopfstärke reicht vollkommen aus (als ob Sie eine Tastatur bedienen), um die Klopfpunkte hinreichend zu stimulieren, da die Punkte nahe an der Körperoberfläche liegen.

Jeder Punkt aus der Klopfsequenz wird gewöhnlich in einem Zeitraum von zwei bis drei Sekunden etwa sieben Mal beklopft. Auch hier können Sie ganz intuitiv vorgehen, indem Sie Punkte mehr oder weniger bzw. länger oder kürzer beklopfen. Nach Ende des Klopfens halten Sie kurz inne und nehmen einen tiefen Atemzug.

*Zur Wiederholung nochmals das bisherige Vorgehen:*

Sie haben

- sich auf ein Problem eingestimmt,
- das bestehende Unwohlsein auf einer Skala eingewertet,
- einen spezifisch formulierten Setup-Satz gebildet,

- diesen etwa dreimal vor sich hingesprochen und dabei den Handkantenpunkt (8) kontinuierlich beklopft,
- damit begonnen, die Sequenzpunkte zu klopfen.

Während der *Klopfsequenz* bleiben Sie weiterhin auf Ihr Problem eingestimmt. Dies erreichen Sie, indem Sie beim Klopfen der Sequenzpunkte eine Kurzform des Setup-Satzes verwenden.

Im obigen Beispiel lautete der Setup-Satz: »*Auch wenn ich ... [hier das Problem einsetzen] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.*«

Beim Klopfen heißt es dann: »*Dieses ... [hier das Problem einsetzen] ... dieses ... [hier das Problem einsetzen] ...*«

Auf unsere Beispiele bezogen, ergeben sich die folgenden Sätze:

**Setup-Satz:** »*Auch wenn ich diese hartnäckigen, drückenden Schmerzen im linken unteren Rücken habe, wenn ich mich nach links neige, akzeptiere ich mich voll und ganz.*«

**Klopfsätze:** *Diese hartnäckigen ... drückenden Schmerzen ... im unteren Rücken ... wenn ich mich nach links neige ... diese hartnäckigen ... drückenden Schmerzen ... im unteren Rücken ... wenn ich mich nach links neige ...*«

**Setup-Satz:** »*Auch wenn ich dieses nervige mich zum Wahnsinn treibende Jucken am rechten Unterschenkel habe, das immer auftritt, wenn ich mich zur Ruhe begeben will, akzeptiere ich mich voll und ganz.*«

**Klopfsätze:** »*Dieses nervige Unterschenkeljucken ... dieses nervige Unterschenkeljucken ... wenn ich mich zur Ruhe ... begeben will ... dieses nervige Unterschenkeljucken ... das immer auftritt ... wenn ich mich zur Ruhe ... begeben will ...*«

**Setup-Satz:** »*Auch wenn ich diese schweißtreibende Angst vor dieser dunklen Straße habe, wenn ich alleine unterwegs bin, akzeptiere ich mich voll und ganz.*«

**Klopfsätze:** »*Diese schweißtreibende Angst ... diese schweißtreibende Angst ... vor dieser dunklen Straße ... wenn ich alleine unterwegs bin ... diese schweißtreibende Angst ... vor dieser dunklen Straße ... wenn ich alleine unterwegs bin ...*«

Klopfsätze und Klopfpunkte sind unabhängig voneinander, können ganz unterschiedliche Geschwindigkeiten haben. Diesen Sachverhalt haben wir durch Punkte gekennzeichnet. Nach den Punkten ein anderer Klopfpunkt, wobei die Punkte auch anders gesetzt sein könnten. Sie können natürlich auch den ganzen Satz bei jedem Punkt wiederholen.

## 5. Nachtsten und erneute Einwertung

Nach Beendigung von mindestens drei Klopfsequenzen nehmen Sie zunächst einen tiefen Atemzug und gehen dann in sich und spüren nach, ob das anfängliche Unwohlsein/Problem noch in gleicher Weise vorhanden ist. Werten Sie dann erneut den Grad des jetzt wahrgenommenen Unbehagens auf der Zehnerskala ein.

Sind Sie bei dieser weiteren Einwertung bei dem Wert Null angelangt, gilt es kritisch zu überprüfen, ob Sie das bearbeitete Symptom wieder erzeugen können.

Zum Beispiel

- **im Falle der Angst vor der dunklen Straße:** Spielen Sie zunächst in Gedanken die Situation der Dunkelheit im Detail durch. Sind Sie erfolgreich bei dieser ›Trockenübung‹, d. h. tauchen also keine Angstsymptome und körperliche Anspannung dabei mehr auf, können Sie es auch wagen, ›in vivo‹ zu testen: Tasten Sie sich Schritt für Schritt an die zuvor angstausslösende Situation heran und klopfen Sie dabei jeweils das auftretende Unwohlsein. Gehen Sie also zunächst zur Tür, öffnen Sie die Tür, treten Sie vor die Tür, ziehen Sie hinter sich die Tür zu, gehen Sie ein paar Schritte von der Tür weg in die Dunkelheit usw.

Machen Sie stets erst den nächsten Schritt, wenn der vorherige frei von jeglichem Unwohlsein ist. So vermeiden Sie eine unnötige emotionale Belastung und damit einhergehenden

Widerstand. KnB® ist eine sanfte Methode und erlaubt eine vorsichtige, individuell angepasste Vorgehensweise, um sich nicht zu überfordern.

- **im Falle der Schmerzen im unteren Rücken beim Neigen nach links:** Bewegen Sie sanft Ihren Rumpf, neigen Sie sich zunächst nur wenig, dann - falls kein Schmerz mehr auftaucht - etwas mehr usw. Auch hier gilt: Seien Sie achtsam in Ihren Bewegungen und vermeiden Sie unnötige Schmerzen.

Entsteht beim Testen erneut Unwohlsein bzw. körperliche Symptomatik, unterbrechen Sie diese ›Testversuche‹ und wenden die KnB®-Methode auf dieses jetzt aktuelle Unwohlsein an. Ein neuer Aspekt ist aktiv, der mit KnB® bearbeitet werden muss. Dies ist Thema des Abschnitts ›Aspekte‹.

## 6. Folgedurchgänge

Es tritt immer wieder der Fall ein, dass sich die Symptomatik aufgrund des Klopfens zwar verbessert, aber in der Einwertung nicht den Wert Null erreicht. Das Unwohlsein ist also zu einem gewissen Grade noch vorhanden. In dieser Situation gilt es, weitere Klopfdurchgänge durchzuführen. Sie beginnen erneut mit Setup und Setup-Satz und schließen die Klopfsequenz und eine weitere Einwertung an. Hierbei können Sie folgende Anpassungen vornehmen:

- Da das Klopfen zu ersten - wenngleich nicht vollständigen - positiven Ergebnissen geführt hat, können Sie diesen Erfolg auch im Setup-Satz anerkennen, indem Sie ihn nun wie folgt abändern:  
»Auch wenn ich noch einen Rest von ... [hier Problem einsetzen] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«  
In unserem Beispielsatz müsste es dementsprechend heißen: »Auch wenn ich noch einen Rest von diesen hartnäckigen, ziehenden Schmerzen im unteren Rücken habe ...« Sie fügen also die Worte »noch einen Rest« oder Ähnliches hinzu.
- Auch während des Klopfens der Sequenz nehmen Sie eine kleine Veränderung vor, indem Sie das Wort »restlich« oder Ähnliches einfügen.  
Die Klopfsätze lauten dann: »Dieses restliche ... [hier Problem einsetzen]« oder in unserem Beispiel: »Diese restlichen ... hartnäckigen, ziehenden Schmerzen ...im unteren Rücken ...«

Manchmal sind mehrere Durchgänge erforderlich, bis das Problem gänzlich verschwunden ist. Geht der Prozess sehr zäh voran, denken Sie daran, das Problem noch präziser zu beschreiben und eventuell auch die Setup-Phase intensiver zu gestalten, indem Sie mehr Energie und Betonung in den Setup-Satz hineingeben.

## Aspekte

Sie kennen nun alle Bestandteile für eine erfolgreiche Anwendung der KnB®-Methode. Es ist nicht so selten, dass selbst mehrere Durchgänge kein positives Resultat erbringen, der Prozess bei einem Wert stagniert oder sich das Problem sogar verschlechtert (abzulesen an einer höheren Einwertungsziffer). Es kann auch sein, dass das Problem verschwunden ist und bei nächster Gelegenheit wieder auftritt. Wie die Erfahrung zeigt, weist dies nicht darauf hin, dass das ›Klopfen‹ hier versagt hat, vielmehr sind zwei besondere Sachverhalte zu berücksichtigen:

- Sie haben es mit der Erscheinung ›Aspekte‹ zu tun. Dieses Thema wollen wir Ihnen im Folgenden etwas näher erläutern, damit Sie selbst über diese Hürde gelangen können.
- Das Problem ist für Sie zu komplex und benötigt profunderes fachliches Wissen. Suchen Sie in diesem Fall unsere Kurse oder entsprechende professionelle Hilfe auf, die mit der KnB®-Methode bestens vertraut ist und Ihnen über diese Klippen hinweghelfen kann.

Ein Problem bzw. Symptom setzt sich oft aus mehreren Bereichen oder Schichten zusammen, die - für sich genommen - selbst wieder ein eigenes Klopfthema darstellen. So können sich hinter einem Symptom neben diversen körperlichen und emotionalen Anteilen auch eine Vielzahl an

negativen Gedanken und Erinnerungen verbergen, die dieses Problem nähren. ›Rückenschmerz‹ als körperlicher Ausdruck kann das Ergebnis langjährigen inneren Stresses oder Drucks sein (emotionaler Anteil), der von Gedanken wie ›Ich muss etwas Besonderes leisten‹, ›Ich darf nicht versagen‹ am Leben gehalten wird. Diese ›Wahrheiten‹ können ihren Ursprung z.B. in zahllosen Erlebnissen mit einem nicht zufriedenzustellenden Vater haben. Je nachdem, welche bestimmende Wirkung die Glieder einer derartigen Kette auf die Störung im Energiesystem, die sich als Rückenschmerz manifestiert, haben, sind mehr oder weniger dieser Einflüsse (eben Aspekte) separat zu beklopfen. Ein Problem wird sich nicht vollständig auflösen lassen, bevor die wichtigsten Aspekte davon - jedes speziell für sich - mit KnB® gelöst worden sind.

KnB®-Neulinge sollten in diesem Zusammenhang zwei Fehlerquellen beachten, die zur irrigen Meinung führen können, dass KnB® nicht wirkt: *Sie sind nicht spezifisch und nicht ausdauernd genug.*

Im Folgenden geben wir einige Tipps, worauf Sie achten sollten, falls Sie keine oder zu geringe Erfolge beim Klopfen haben.

### Spezifisch sein:

Wie bereits erwähnt, ist es überaus wichtig, das Problem möglichst genau zu beschreiben. ›*Mir geht es nicht gut*‹ ist zu allgemein gefasst und wird in den meisten Fällen nicht rasch zu einem gewünschten Ergebnis führen können, da sich erfahrungsgemäß viele Aspekte hinter dieser Aussage verbergen. Jeder dieser Aspekte wird das Unwohlsein weiter aufrechterhalten, auch wenn Sie mit Ausdauer dieses allgemeine Thema beklopft haben. Fassen wir diese Aussage spezifischer, z. B. ›*Ich bin traurig, weil niemand Zeit für mich hat*‹, stehen die Chancen schon günstiger, zu einer Lösung der Störung zu gelangen. Noch besser, weil wirkungsvoller wäre die Aussage: ›*Ich bin traurig, weil mein Freund gestern abend keine Zeit für mich hatte, obwohl ich ihn dringend gebraucht hätte.*‹

Und wenn Sie noch genauer nachfragen, werden Sie eventuell feststellen können, dass diese Art von Thema sogar in Ihre Kindheit zurückreicht. Sie sehen, Sie kommen wieder zu Erlebnisaspekten (Erinnerungen an Erlebnisse), zu Gedankenaspekten (›Niemand ist für mich da‹, ›Niemand liebt mich‹), zu emotionalen Aspekten (Traurigkeit) und evtl. körperlichen Aspekten (Energielosigkeit, Kopfschmerz ...), von denen die wichtigsten - jeder für sich - mit KnB® angegangen werden müssen. Sie werden dann feststellen, dass sich die Einwertungen nach dem Klopfen nun (weiter) positiv verändern werden, das Problem sich also auflöst.

### Ausdauer:

Es ist wichtig - und die Erfahrung bestätigt dies -, Ausdauer zu zeigen, auch wenn der Eindruck entsteht, dass KnB® bei einem Problem nicht zu wirken scheint. Es ist in diesem Falle naheliegend anzunehmen, dass sich noch Aspekte hinter diesem Problem verbergen. Erst wenn die wichtigsten aufgelöst worden sind, wird sich ein anhaltendes positives Resultat zeigen können. Hört man zu früh mit der KnB®-Anwendung auf, ›schenkt‹ man einen möglichen Erfolg unnötigerweise her.

### Genau hinschauen/weitere Aspekte entdecken:

Manchmal kann es geschehen, dass Sie nach dem ›Klopfen‹ meinen, dass sich nichts verändert hat, weil Sie eine gleiche Einwertung vornehmen, aber Ihr Augenmerk nicht darauf richten, ob es noch das gleiche Unwohlsein ist, das Sie wahrnehmen. So können Sie oftmals feststellen, dass das Klopfen zu einer Veränderung in der Qualität und Lage des Problems geführt hat. Es geschieht immer wieder, dass sich nach Anwendung von KnB® z.B. ein stechender Schmerz in einen Druckschmerz oder in ein Verspannungsgefühl, ein Kopfschmerz in Nackenschmerz, die Traurigkeit wegen einer bestimmten Situation in eine Traurigkeit wegen einer anderen Situation oder Traurigkeit in Wut verwandelt hat. Diese Veränderungen sind neue Aspekte und sind mit KnB® dementsprechend separat zu behandeln.

### Verschlechterung/weitere Aspekte entdecken:

Es kann sein, dass sich bei Anwendung von KnB® eine leichte Verschlechterung der Symptomatik einstellt, die Einwertung nach einem Klopfdurchgang also einen höheren Belastungswert ergibt. Auch hier haben Sie es mit den Aspekten zu tun. Verantwortlich hierfür ist, dass Sie mit dem Klopfen den zunächst benannten Aspekt geschwächt/aufgelöst haben und nun ein anderer (oft qualitativ veränderter) Aspekt auftaucht, der für dieses erneute Unwohlsein verantwortlich ist. Meist ist es sogar so, dass Sie auf einen sogenannten Hauptaspekt gestoßen sind, der mit seiner größeren Energieladung zu einem verstärkten Unwohlsein führt. Diesem Hauptaspekt rücken Sie ebenso mit KnB® zu Leibe, und Sie werden nun voraussichtlich gute Fortschritte machen.

Das Thema »Aspekte« bedarf Ihrer besonderen Aufmerksamkeit, damit Sie das Potenzial von KnB® voll ausschöpfen können. Wenn Sie die genannten Grundsätze beachten, sich von scheinbaren Fehlschlägen nicht aufhalten lassen und aus Ihren Erfahrungen lernen, werden Sie viele angenehme Überraschungen erleben dürfen. Sollten Sie dennoch bei einem Problem »hängen bleiben«, können Sie fachliche Unterstützung finden, die Ihnen mit KnB® weiterhilft.

## Der Ablauf in der Zusammenfassung

Sie haben nun alle Elemente für die KnB®-Grundtechnik kennengelernt und können damit beginnen, sie anzuwenden. Hier noch einmal ein Kurzüberblick über die nötigen Schritte:

- 1. Spezifische Problembestimmung:** Bestimmen Sie das Problem, das bearbeitet werden soll. Dies kann ein körperliches Symptom (z. B. Unterleibschmerz) oder eine psychische Störung (z. B. Angst vor der Dunkelheit) sein.
- 2. Einstimmen und einwerten:** Spüren Sie in sich hinein bzw. gehen Sie gegebenenfalls in eine Erinnerung an eine Situation, in der Sie dieses Unwohlsein erlebt hatten. Stufen Sie das jetzt wahrgenommene Unwohlsein auf einer Skala von Null bis Zehn ein.
- 3. Setup-Phase:** Klopfen Sie den Handkantenpunkt (8), während Sie etwa dreimal (laut) den Setup-Satz beispielhaft in folgender Form sagen: »Auch wenn ich diese stechenden Schmerzen im unteren Rücken (Angst vor dem Dunkeln, die mich schwitzen lässt) habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.« Seien Sie möglichst spezifisch dabei!
- 4. Klopfsequenz:** Klopfen Sie die Sequenzpunkte in der Ihnen bekannten Reihenfolge mit Zeige- und Mittelfinger bzw. mit vier Fingern, während Sie (laut) die Klopfsätze sagen: »Diese stechenden Schmerzen ... im unteren Rücken (diese Angst ... vor dem Dunkeln ... die mich schwitzen lässt).« Bleiben Sie dabei auf Ihr Thema eingestimmt.
- 5. Testen und erneutes Einwerten:** Gehen Sie mit einem tiefen Atemzug in sich und spüren Sie nach, wie stark Sie das ursprüngliche Unwohlsein (siehe Punkt 2) jetzt noch wahrnehmen. Beachten Sie dabei auch, ob es sich noch um das gleiche Problem handelt (Aspekte!). Führen Sie dabei eine weitere Bewertung auf der Zehnerskala durch.
- 6 a. Folgedurchgänge:** Ergibt die Einwertung einen anderen Wert als Null, führen Sie weitere Klopfdurchgänge durch, bis Sie den Wert Null erreichen. Beachten Sie dabei mögliche neue Aspekte!
- 6 b. Ergibt diese Einwertung den Wert Null,** erlauben Sie sich, diese neue Freiheit mit ein paar tiefen Atemzügen zu genießen.

Dieses grundlegende Vorgehen ist für Sie ein sicheres Basislager, um KnB® kennenzulernen und erste Erfolge bei weniger komplexen Themen erfahren zu können. Sollten Sie mehr über diese Technik erfahren wollen, so informieren Sie sich doch über [unsere KnB®-Kurse](#), in denen Sie noch tiefer in die faszinierenden Möglichkeiten dieser Methode eintauchen können.

Sollten Sie beim »Selbstklopfen« an Grenzen stoßen, so [scheuen Sie sich nicht einen erfahrenen KnB-Therapeuten aufzusuchen bzw. anzurufen](#). Gerne können Sie sich auch per Telefon oder Mail an uns wenden.



## **Horst Benesch**

[https://knb-klopfen.de/  
mail@knb-klopfen.de](https://knb-klopfen.de/mail@knb-klopfen.de)  
Tel. 08246 / 231 96 37  
mobil: 0151 / 58 12 41 02

## **Doris Benesch**

[https://knb-klopfen.de/  
mail@knb-klopfen.de](https://knb-klopfen.de/mail@knb-klopfen.de)  
oder  
[https://www.praxis-doris-benesch.de/  
kontakt@praxis-doris-benesch.de](https://www.praxis-doris-benesch.de/kontakt@praxis-doris-benesch.de)  
Tel.: 08246 / 231 96 39  
mobil: 0176 / 56 05 05 46

