



Klopf-News 01/20

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie über die Klopfakupressur informieren will. Er gibt Ihnen hilfreiche Anregungen zur Anwendung und stellt sich Ihren Fragen zu dieser Technik. Weiterhin finden Sie eine Übersicht zu unseren Kursen.

Sie sind eingeladen,

- über Ihre Erfahrungen mit dem »Klopfen« zu berichten, die wir an dieser Stelle veröffentlichen.
- Fragen zur Klopfakupressur zu stellen, die hier dargestellt und beantwortet werden.

Schicken Sie Ihre Beiträge an mail@knb-klopfen.de.

Zum Zurücklehnen

»An alle, die behaupten, sie wüssten, wie der Hase läuft: Er hoppelt!«

unbekannt

Als ich mich selbst zu lieben begann,

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist - von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man »Vertrauen«.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man »authentisch sein«.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich: Das nennt man »Reife«.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich: Das nennt man »Ehrlichkeit«.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das »gesunden Egoismus«, aber heute weiß ich: Das ist »Selbstliebe«.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen. So habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt: Das nennt man »Demut«.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich meiner Zukunft anzunehmen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet. So lebe ich heute jeden Tag und nenne es »Bewusstheit«.

Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute »Herzensweisheit«.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander, und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich: »Das ist das Leben«.

Charlie Chaplin anlässlich seines 70-ten Geburtstag am 16. April 1959

Aktuelles

Herzlichen Glückwunsch zum Professional in Klopfakupressur/KnB

Als frischgebackene Professional möchte ich mich gerne kurz vorstellen: Ich heiße Claudia Wallisser und arbeite als Coachin und Heilpraktikerin für Psychotherapie und staatl. Geprüfte Betriebswirtin (Schw. Marketing) online und offline mit allen Altersgruppen und allen Lebensthemen, in allen Lebensphasen, kontextlos.

Ich liebe es, Menschen auf der Reise zu sich selbst, in Ihre Essenz zu begleiten. Ein Schwerpunkt und meist auch der Startpunkt: Auswirkungen zu verarbeiten und zu integrieren aus transgenerationalen Verstrickungen, vorgeburtliche, nachgeburtliche und früheste emotional belastende Grundprägungen (z.B. Bindung) sowie Geburtstraumata. Dadurch wird das Leben immer leichter und formt sich zu dem, was der Mensch wirklich leben will - jenseits der alten prägenden Muster - aus dem Selbst heraus.

Besonders am Herzen liegt mir die Begleitung von schwangeren Frauen - für einen guten Start für Mutter und Kind von Anfang an.

Im beruflichen Kontext begleite ich Selbstständige, denn hier zeigen sich ebenfalls alle Phasen der eigenen Geburt und die frühen Bindungsthemen u.v.m. Es wird noch ein weiterer Punkt hinzukommen: Unternehmenscoaching/Institutionscoaching für gleichwürdige Beziehung. Die Internetseiten sind im Aufbau.

www.claudia-wallisser.de



NEU: Index Klopf-News

Für die zahlreichen Klopf-Anregungen und Klopfbeispiele zu verschiedensten Themenbereichen gibt es jetzt auf unserer Website <https://knb-klopfen.de/archiv-klopf-news> zwei Stichwortregister mit den Links zu den entsprechenden Klopf-News.

Monatlicher »Klopf dich frei«-Abend in Kempten

Kathrin, Katya und Monika haben sich zusammengetan und bieten in Kempten einen monatlichen Klopfabend. Jeden Abend steht dabei ein Thema im Fokus - rund um Arbeit und Privates. Der Abend startet mit einem Impulsvortrag zum Thema. Danach steht das eigene Erleben im Mittelpunkt. Die Gruppe lädt ein, miteinander und voneinander zu lernen. Dabei werden die Teilnehmenden intensiv begleitet. Weitere Infos und Anmeldung bei: Monika Engler, Tel.: 08327-930822 oder Email: info@naturheilpraxis-engler.de

Interessengruppe »Klopfen in der Schule«

Das Thema »Klopfen und Schule« findet noch nicht die Aufmerksamkeit, die es aufgrund seiner wichtigen Bedeutung für Kinder und Lehrer haben sollte. Umso mehr freut es uns, dass sich vereinzelte KlopfanwenderInnen diesem Thema annehmen. Der Wunsch besteht, diese »EinzelkämpferInnen nun miteinander in Kontakt zu bringen, damit Erfahrungen und Ideen ausgetauscht und vielleicht gemeinsame Projekte entwickelt werden können. Gerne stehen

wir hierfür auch beratend und unterstützend zur Seite. Wer also an einer derartigen Projektgruppe Interesse hat, möge sich bei uns melden unter mail@knb-klopfen.de.

Praxisraum in München/Harras frei

In der Gemeinschaftspraxis Georgii (wo auch Doris ist) ist für montags und dienstags ein Raum frei. Informationen und Kontakt unter praxis-georgii@t-online.de.

Hinweis-Dauerbrenner

Klopftreffs

Wer sich Klopfkenntnisse angeeignet hat, sollte möglichst viel üben, um eigene Probleme angehen und - bei Interesse - sich auch an Themen anderer Personen wagen zu können. So finden Sie auf unserer Website unter www.knb-klopfen.de/info/klopftreffs Anlaufstellen im deutschsprachigen Raum, die in ihrer Region solche Treffen anbieten, um miteinander zu üben, Erfahrungen auszutauschen und so die Klopfertigkeiten zu erweitern. Schauen Sie also auf diese Liste, wenn Sie mit anderen üben wollen - die Liste wird stetig aktualisiert und erweitert. Wer selbst eine solche Übungsgruppe in seiner Region anbieten will, soll uns schreiben, damit wir sie/ihn in diese Liste aufnehmen können. Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in die Liste als Übungstreffanbieter/in ist ein absolvierter Klopfakupressur-Level 2.

Wichtige Anmerkung: Wir bitten darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem uns Änderungen in den Kontaktdaten oder das Aufhören als Anbieter mitgeteilt werden.

Kinder-Anwender-Liste

Wer speziell das »Klopfen« auch bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf unserer Website <https://knb-klopfen.de> als Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an uns unter mail@knb-klopfen.de. Gerne hören wir von Klopfsergebnissen und Klopfserlebnissen mit Kindern aus Ihrer Praxis.

Wichtige Anmerkung: Wir bitten darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem uns Änderungen der Kontaktdaten oder das Einstellen der Tätigkeit mitgeteilt werden.

Anregungen

Warum still sitzen, wenn es auch in der Bewegung geht?

Wer meint, dass man beim Klopfen immer still sitzen muss, während die Punkte stimuliert werden, unterliegt einem Irrtum. Klopfen Sie, wie, wo und wann auch immer es in Ihren Sinn kommt - Hautsache ist, Sie haben eine aktive Belastung/Störung, die Sie dabei beklopfen. Das heißt auch, dass Sie einem vorhandenen Drang nach Bewegung folgen. Beachten Sie drei unterschiedliche Situationen:

- a) Es ist ein Drang nach Bewegung, *der Sie unruhig sein lässt, der Sie immer wieder antreibt*, sodass Sie keine Ruhe, keinen Frieden finden können. Dies ist ein zu beklopfender Aspekt, der Sie im Verlauf des Klopfprozesses zu den tiefer liegenden »Antreibern« führen kann. Beginnen Sie also zunächst erst allgeiner, zum Beispiel mit: *»Auch wenn ich immer wieder diese Unruhe in mir (in den Beinen, in den Armen ...) spüre und keine Ruhe finde, immer wieder etwas tun muss (unterwegs sein muss) ...«* Und wenn Sie diese Unruhe in den Beinen, in den Armen verspüren, bewegen Sie sich entsprechend auch während des Klopfens, indem Sie hin und hergehen, den Nicht-Klopfarm sich bewegen lassen ... Die Chance besteht dann, dass Sie zu unerledigten Emotionen und frühen Geschichten gelangen, die für diese

Unruhe in Ihnen verantwortlich sind. Sind diese Themen gelöst, kann sich Ruhe einstellen und eine andere Art von »Lebendigkeit« sich in Ihnen ausbreiten.

b) Aufgrund der Klopfsergebnisse *ENTSTEHT ein guter Drang, sich auszudrücken*, in die Bewegung zu kommen, weil sich innere Erstarrung gelöst hat. Welche Impulse zeigen sich dann, wenn Sie sich fragen: »Wie kann ich ganz konkret diese Bewegung in mir ausdrücken?« Das kann ein Aufspringen sein, ein Hüpfen, ein Herumhopsen, ein Tanzen mit Singen ... Wollen sie diesem Impuls folgen, wird oft eine bremsende Unsicherheit verspürt, weil diese Art von Bewegung so lange »eingesperrt« gewesen war, oder auch Angst, etwas Verbotenes zu tun, sich lächerlich zu machen ... Klopfen Sie in diesem Falle, zum Beispiel: » *Auch wenn ich diese Unsicherheit in mir habe, jetzt einfach aufzuspringen und zu tanzen ...*« oder » *Auch wenn ich diese Angst habe, dass mich andere auslachen, wenn ich so bin ...*« Trauen Sie sich und geben Sie sich eine neue Erfahrung. Viel Energie und freudige, befreiende Gefühle werden die reiche Ernte sein oder auch erleichternde Tränen, wieder etwas mehr sich selbst entdeckt zu haben. Darüber hinaus sind diese Unsicherheit und diese Ängste weitere wichtige Themen, die Sie in Ihre Geschichte führen können, warum Sie diese Lebendigkeit eingebüsst haben. Dies wäre dann auch gesondert zu beklopfen.

In dieser positiven Bewegung kann auch Wut auftauchen, die Sie ebenfalls beklopfen (folgen Sie auch hier Ihren Impulsen, indem Sie auf ein Kissen schlagen, in ein Kissen schreien, mit den Füßen kicken - darauf achten, sich nicht zu verletzen). Auch hier gelangen Sie dann in Ihre frühe Geschichte, die in der Folge in andere Gefühle wechseln wird.

c) Sind Sie *wegen etwas aufgebracht*, bewegen Sie sich, indem Sie (schimpfend) herumlaufen und klopfen, alles klopfen, was Ihnen so einfällt (auch laut sagen).

Also: Bringen Sie auch Bewegung in das Klopfen, wenn Ihnen Ihr System mitteilt, dass jetzt Bewegung angesagt ist.

Gerne hören wir von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen.

Fallgeschichten / Berichte

Tinnitus ist weg (Fall von Doris)

Eine Frau, 54 Jahre alt, kam zu mir wegen ihres Tinnitus. Sie hatte drei Wochen zuvor sehr viel Stress und - wie sie mir berichtete - beinahe einen Hörsturz erlitten. Sie war beim Ohrenarzt, und der meinte, mit den Ohren sei alles in Ordnung, der Tinnitus sei stressbedingt.

Nachdem ich sie zunächst von ihrer Stress-Situation von vor drei Wochen erzählen ließ, um die eventuellen Auslöser für den Tinnitus zu erfahren, fragte ich sie, in welchem Ohr sie denn jetzt etwas hört und was das für ein Geräusch ist. »Ein Pfeifen in beiden Ohren und in beiden Ohren gleich laut - aber im linken Ohr ist noch zusätzlich so ein schmerzhafter Druck, als wenn etwas von innen nach außen drücken würde. Das ist echt nervig und dieses ständige Pfeifen nervt auch - nie ist Ruhe!«, war ihre Antwort.

Sie hatte mir also mit ihrer Antwort gleich ganz spezifische Aussagen geliefert. Ich erklärte ihr, dass wir nun zunächst das linke Ohr angehen würden, und fragte sie, wie laut denn das Pfeifen auf einer Skala von Null bis Zehn jetzt gerade ist - und ebenso, wie hoch denn der Druck von Null bis Zehn ist. Das Pfeifen war gerade auf einer Drei, der Druck auf einer Fünf. Wir klopfen die Handkante mit: » *Auch wenn dieses Pfeifen in meinem linken Ohr ist und dieser schmerzhafteste Druck, der so unangenehm ist, ich bin o.k.*« und » *Auch wenn dieses nervige Pfeifen in meinen linken Ohr ist und seit drei Wochen nie Ruhe ist, ich bin o.k.*«

Die Sequenz klopfen wir mit: » *Dieses Pfeifen in meinem linken Ohr ... dieser unangenehme schmerzhafteste Druck in meinem linken Ohr ... dieses Pfeifen in meinem linken Ohr ... dieser*

Druck ... als wenn etwas von innen nach außen drückt ... dieses blöde Pfeifen ... das mich wirklich nervt ... einfach keine Ruhe in mir ... dieses Pfeifen ... dieser Druck in meinem linken Ohr ...« USW.

Während des Klopfens bat ich sie immer wieder, sich auf das linke Ohr zu konzentrieren. Nach mehreren Klopfunden wirkte sie schon entspannter, und ich fragte nach, wie es jetzt mit dem Geräuschen und dem Druck ist. »Das Pfeifen ist von drei auf zwei runter und der Druck von fünf auf vier.« Wir hatten also schon etwas gelöst, indem wir einfach nur die körperliche Wahrnehmung geklopft hatten, aber es waren wohl noch andere Aspekte am Wirken, die ich nun in das Klopfen mit einbaute.

Wir klopfen die Handkante jetzt zum Beispiel mit: »*Auch wenn ich dieses restliche Pfeifen in meinem linken Ohr höre und diesen restlichen Druck habe, der da von innen raus will, vielleicht wegen diesem Stress vor drei Wochen, ich bin o.k.*« und »*Auch wenn mich dieser Tinnitus und dieser Druck in meinem linken Ohr jetzt gerade quält, vielleicht, weil ich mir zuviel zugemutet habe und nicht auf meine innere Stimme gehört habe* (das hatte sie mir zuvor erzählt - sie hatte genau gespürt, dass sie an ihrer ›Stress-Schmerzgrenze‹ gewesen war), *ich bin o.k., vielleicht kann ich doch noch lernen, auf mich zu hören ...«*

Die Sequenz klopfen wir mit: »*Dieses restliche Pfeifen in meinem linken Ohr ... das schon etwas leiser geworden ist ... vielleicht der Stress ... der da noch drin ist ... kein Wunder ... dass da dann noch was pfeift und drückt ... mein Körper macht das schon richtig ... irgendwo musste der Stress eben hin ... aber jetzt habe ich das ja alles geregelt* (auch das hatte sie mir erzählt und auch, dass sie in Zukunft auf ihre innere Stimme hören wird) ... *dieses restliche Pfeifen im linken Ohr ... dieser restliche Druck ... der von innen nach außen drückt ... vielleicht weil da immer noch der Stress von vor drei Wochen sitzt ... dieser restliche Druck ... von innen nach außen ... vielleicht noch der Stress aus dieser Zeit ... dieses restliche Pfeifen ... noch keine Ruhe in mir ... aber schon etwas leiser ... dieses restliche Pfeifen in meinem linken Ohr ... kein Wunder bei dem, was ich mir zugemutet habe ... aber nächstes Mal höre ich auf mich ... da sage ich einfach Termine ab ... dieser restlich Druck in meinen linken Ohr ... und jetzt habe ich ja alles geregelt ... und die Stresszeit ist vorüber ...«*

Auf mein Nachfragen, wie es jetzt sei, hörte sie genau hin und konnte nur noch ein ganz schwaches Pfeifen in beiden Ohren wahrnehmen, sie meinte: »Höchstens eine Eins.« Der Druck war ebenfalls auf einer Eins.

»Aber«, fügte sie gleich hinzu, »das ist doch schon richtig gut so, das geht ja sowieso nicht mehr ganz weg, das weiß man doch!«

Natürlich griff ich das sofort auf, und wir klopfen die Handkante mit: »*Auch wenn es für mich sicher ist, dass das Pfeifen und der Druck nicht mehr ganz weggehen können, ich bin o.k.*« und »*Auch wenn ich so denke, dass es sowieso nie mehr ganz weggeht, weil ich das so gehört habe und man das doch weiß, ich bin o.k.*« und »*Auch wenn ich davon überzeugt bin, dass mir der Tinnitus bleibt, weil das wohl so ist, ich bin o.k.*«

Die Sequenzen u.a. dann mit: »*Dieses Denken in mir ... ich werde den Tinnitus sowieso behalten ... der kann ja gar nicht mehr weggehen ... diese Wahrheit noch in mir ... das kann ja nicht sein ... dass er ganz weggeht ... das weiß man doch ... obwohl ich schon erfahren habe ... dass etwas wieder weggeht ... wo andere auch gemeint haben ... das geht nicht mehr weg ... wo ich auch überzeugt davon war ... dass das nicht mehr weggeht* (wir hatten im Jahr zuvor ihre Sonnenallergie geklopft und sie war im Sommer am Meer und hatte keinerlei Reaktion mehr auf die Sonne) ... *dieses Denken ... was aber nur ein Denken ist ... und vielleicht lasse ich es einfach offen ... es wird sich schon zeigen ... so wie es sein wird ... wird es eben sein ... aber was hilft mir dieses Denken ... dass es nicht ganz weggehen kann ... vielleicht kann ich es ja offen lassen ... mich einfach überraschen lassen ... was mein Körper alles kann ... so wie mit der Sonnenallergie ...«*

Auf meine Nachfrage, wie es jetzt sei, bemühte sie sich sichtlich, etwas zu hören. Aber da war kein Pfeifen mehr, kein Druck mehr. Sie war dann auch gar nicht so überrascht davon und meinte: »Das kenne ich ja schon von der Sonnenallergie. Das hatte ich ja auch nicht geglaubt, dass das jemals wieder verschwindet.«

Damit war unsere Sitzung beendet. Es wird sich zeigen, wie stabil der Klopfersfolg ist. Ich bat sie, mir nach ein paar Tagen Bescheid zu geben.

Angst vor Hunden überraschend ade (Bericht einer Klopfanwenderin)

Vor etwa zwei Wochen kam eine Frau zu mir. Sie hatte schon »ihr ganzes Leben lang« (also so lange sie sich erinnern kann) Angst vor Hunden. Egal, welche Rasse, Größe oder welches Verhalten: Jeder Hund war für sie eine Lebensbedrohung, und sie suchte stets das Weite, versteckte sich vor ihnen oder mied sie völlig (z.B. gewisse Spazierwege).

Vor kurzem ist sie nun Mutter geworden und spürte nun die Verantwortung, diese Angst anzugehen, damit sie nicht neben ihrem Sohn so die Fassung verliert. Sie war der Methode gegenüber sehr skeptisch - sie ist Krankenschwester und sehr rational geprägt. Ich erklärte ihr also zunächst, wie das mit den Ängsten funktioniert, wie diese sich in unser System festsetzen und dort verselbständigen. Dann klopfen wir.

Wir fingen mit dem Bellen an, da sie sagte, dass dieser Aspekt große Unruhe bewirke. Wir klopfen einige Runden, und dann fragte ich, wie es ihr gehe. Sie war entspannter. Nun fragte ich, ob ich ihr den Ton eines bellenden Hundes (Video von Youtube) vorspielen dürfe. Sie bejahte, und der Stress wurde wieder größer. Also klopfen wir solange, bis sie recht entspannt dem Bellen des Hundes zuhören konnte. Da die Stunde um war, vereinbarten wir einen weiteren Termin, da auf beiden Seiten die Vermutung da war, dass noch weitere Aspekte zu klopfen seien.

Gestern kam sie zu mir in die Praxis und berichtete höchst erstaunt und sehr erfreut (und ich war es ebenso!), dass ihre Angst weg sei. Sie sei entspannt, habe schon mehrere Hunde getroffen und es habe ihr nichts mehr ausgemacht. Sie sei total ruhig geblieben. Sie sagte dann, dass einzig die Vorstellung, ein Hund würde gerade auf sie zulaufen, ihr noch Stress machen würde. Also klopfen wir noch diesen Aspekt, und sie war danach völlig ruhig und entspannt. Sie empfand es sogar als angenehm, obwohl wir ja ihren »Erzfeind« zum Thema hatten. Ich zeigte ihr noch die Punkte an der Hand und gab ihr mit, dass immer noch Aspekte auftauchen können und dass sie diese dann auch selbst mit der Klopftechnik angehen könne.

Schön, wenn man Menschen so das Leben erleichtern kann!!

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit dem Klopfen und Ihre Klopf-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Dies ermutigt auch andere, sich am Klopfen zu versuchen. **Schreiben Sie, damit dieser Newsletter eine Fundgrube und Hilfe für andere Klopf-Anwender sein kann und bleibt!**

Die KnB-Kinderecke

Aus der Welt der Kinder

»Mama, kaufen wir heute eine Trinkheit?« (Getränk)

Sie klammert

S., 18 Monate alt, war aus dem Bett gefallen und hatte geschrien. Die Mutter war zu diesem Zeitpunkt im Keller bei der Wäsche und hatte das Geschrei erst gehört, als sie wieder nach oben gegangen war. Seitdem klammert S. Die Mama darf sich nicht mehr als ein paar Schritte von ihr entfernen oder alleine aus dem Zimmer gehen. Und S. wehrt sich gegen das Schlafen,

schläft schwierig ein. Die Mama ist genervt, wodurch S. noch mehr klammert. So saß S. auf dem Schoß der Mutter, während ich der Mutter das Klopfen zeigte.

Als erstes Thema griffen wir die Genervtheit der Mutter auf, die ganz verzweifelt schien. Wir klopften (und verwendeten dabei die Aussagen der Mutter) u.a.: »*Dieser Stress in mir ... dieser große Stress in mir* (und es kamen ein paar Tränen dabei) ... *und diese Tränen ... ständig hängt sie bei mir rum ... ständig schreit sie ... wenn ich nur mal was holen will ... ich kann sie doch nicht die ganze Zeit ... mit mir heruntragen ... es ist zuviel ... ich kann das nicht ... ständig läuft sie mir hinterher ... kann gar nichts alleine tun ... ich halte das nicht aus ... diese Tränen in mir ... dieser Stress ... ich weiß nicht mehr ... was ich tun soll ... diese Verzweiflung* (wieder Tränen) ... *diese verzweifelten Tränen* ...« Wir klopften dies eine ganze Weile, bis die Mutter wieder sichtlich ruhiger wurde. Sie meinte dann: »Das hat richtig gut getan - mal die Luft raus lassen!« Ich ließ sie auf S. blicken und fragte, wie sie jetzt auf sie schauen würde. Die Mutter hatte wieder Tränen in den Augen (ich ließ sie weiter an sich klopfen) und sagte: »Es tut mir so leid, dass ich so genervt bin, sie kann ja nichts dafür, ich will es ja auch nicht, aber irgendwie kann ich es nicht ändern.« Wir klopften diese Aussagen immer weiter, bis sie mich erstaunt ansah und stärker weinte: »*Dieser Schmerz in mir ... dieser große Schmerz in mir* ...« Als sich der Schmerz beruhigte, sagte sie: »Meine Eltern waren auch immer so genervt, wenn ich was von ihnen wollte. Es hieß dann immer wieder: ›Nie bist du zufrieden.«« Leichtere Tränen wurden wieder beklopft. Die Mutter blickte jetzt liebevoller zu S., die die ganze Zeit in Mutters Schoß saß und sich immer wieder mal mehr an sie drückte.

Die Mutter war erstaunt, bei den Eltern gelandet zu sein, konnte aber diese Verknüpfung ihrer eigenen Reaktionen mit denen der Eltern klar erkennen. Sie fühlte sich jetzt erleichtert und »gestärkt«.

Ich regte an, S. auf den Boden zu setzen, wo sich Spielzeug befand. Sie ließ es geschehen und spielte damit.

Ich zeigte der Mutter dann noch, wie sie für S. klopfen könnte (Surrogatklopfen): Sie sollte sich in S. einfühlen in die Situation, wo die kleine S. alleine auf dem Boden neben dem Bett liegt und keiner kommt - und dabei stetig klopfen. Zuerst tauchte ein Schrecken auf und Orientierungslosigkeit mit großer Angst. Dies wurde beklopft: »*Dieser Schrecken in dir und diese große Angst ... liegst jetzt auf dem Boden ... und weißt nicht ... was los ist* ...« Dann diese große Angst, ja Panik, dass Mama nicht da ist: »*Diese große Angst in dir ... Mama ist nicht da ... wo du sie doch jetzt ... ganz dringend brauchst ... diese große Angst in dir ... diese verständliche große Angst in dir ... Mama ist nicht da ... und du weißt nicht ... was los ist ... Mama ist nicht da* ...« Die Mutter war sichtlich berührt über das, was sie beim Klopfen selbst erlebt hat, und sie schaute mit »liebevollem Verständnis« (ihre Worte) zu S., die ab und zu zur Mutter geblickt hatte, aber konzentriert mit den Sachen spielte. Dann kam sie zur Mutter und wollte gehen.

Noch kurzes Testen: Gedanken an diese stressreichen Wochen mit S. ließen die Mutter jetzt gelassen sein. Auch die Vorstellung, dass S. weiter an ihr hängen würde, war kein Thema mehr. Sie spürte ihre Liebe zu S. und meinte, dass sie diese Phase gemeinsam meistern werden.

Ich legte der Mutter nahe, weiter auf die gezeigte Weise für die Tochter zu klopfen und auch an diesen Erinnerungen mit den Eltern und auftretende Belastungen mit S. zu klopfen. Bei Fragen oder für einen weiteren Termin sollte sich melden.

Nach mehr als einem Monat erhielt ich eine Rückmeldung: Schon nach dem Klopftermin sei das »Leben mit S.entspannter«. Die Mutter konnte auch den Raum verlassen und eigene Dinge tun, aber nur mit »kritischem Blick von S. und in Sichtweite«. Die Mutter habe dann noch ein paar Mal für S. geklopft und auch wenige Stressmomente in sich selbst. Jetzt sei alles wieder gut: Sie könne auch alleine in den Keller gehen, S. spiele wieder mit sich alleine, das Einschlafen klappe weitgehend normal. Die eigenen Eltern seien dann mal später an der Reihe.

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen und Anregungen beim Klopfen mit Kindern, damit diese Beiträge viele weitere Menschen anregen, das Klopfen auch bei Kindern zu wagen.

Wichtige Hinweise

Die Klopfakupressur/KnB ist kein Allheilmittel, obgleich Klopf-Anwendungen bislang in zahlreichen Problembereichen zu erstaunlichen Erfolgen geführt hat. Diese Ergebnisse sind zudem nicht wissenschaftlich gesichert, sondern basieren weitgehend auf Berichten von beruflichen und privaten Klopf-Anwendern. Zwar gibt es bereits erste Studien über Klopfakupressur mit Hinweisen auf die Wirksamkeit in bestimmten Bereichen, doch sind noch mehr Studien nötig, um gesicherte Aussagen machen zu können.

Die »Klopfakupressur nach Benesch« (KnB) ersetzt bei bestehenden Beschwerden keinen Besuch bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten. Eine sichere fachliche Diagnose muss einer gewählten Selbstbehandlung stets vorangehen! Es wird ausdrücklich davon abgeraten, irgendwelche Medikation von sich aus abzusetzen. Dies muss immer mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden. Am besten führen Sie Klopfakupressur - wo nötig - parallel zur medizinischen oder auch psychotherapeutischen Behandlung durch.

Bislang sind den Verfassern keine Nebenwirkungen bekannt, doch kann für den Einzelfall dies natürlich nicht ausgeschlossen werden. Insofern ist es wichtig, dass Sie die volle Verantwortung in körperlicher wie in psychischer Hinsicht übernehmen, wenn Sie diese Methode anwenden. Eine Verantwortung von meiner Seite wird hier ausdrücklich ausgeschlossen.

Und immer daran denken: Versuchen Sie sich nicht an etwas, das Sie überfordern könnte!

Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

Wichtiger Versandhinweis

Wir versenden diesen Newsletter nur an Abonnenten oder an Interessenten, die mit uns in Kontakt getreten sind.

- Für eine Abmeldung oder Änderung Ihrer Email-Adresse bitte eine Meldung an folgende Adresse senden: news@knb-klopfen.de senden.
- Wir versichern, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben streng vertraulich behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

Impressum

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst und Doris Benesch, Am Walkweiher 16a, 86875 Waal, Tel: 0151-58124102, Email: mail@knb-klopfen.de, <https://knb-klopfen.de>

Waal im Januar 2020

KnB-Kursprogramm 2020 (Stand 01.01.2020)

Ergänzungen und nähere Informationen zu den Kursen siehe www.knb-klopfen.de

KURSPROGRAMM 2019/2020

Ergänzungen und aktuelle Infos unter: www.knb-klopfen.de

Kosten, wenn nicht anders angegeben :

- **Röhrmoos (85244):** Zweitageskurse (außer Level 1) € 310,-;
Level 1 € 260,- (jew. inkl. Kaffeepausen u. Mittagessen)

- **Puchheim bei München:** Zweitageskurse € 280,-; Eintageskurse € 170,-; bei Buchung von 2 Eintageskursen je Kurs € 150,- (jew. inkl. Kaffeepausen)

Zeit: Zweitageskurse Sa 9.30 bis 18.00 Uhr, So 10.00 bis 17.00 Uhr, Eintageskurse 9.30 bis 18.00 Uhr

----- TRAINING LEVEL 1 -----

(2-täg. Basiskurs m. KnB-Zertifikat u. EFT-Teilnahmebest.)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 14./15.03., 11./12.07. oder 24./25.10.2020

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: Renate Kitzmantel, Email:
kitzmantel@eftsalzburg.at

----- TRAINING LEVEL 2 -----

(2-täg. Basiskurs m. KnB-Zertifikat u. EFT-Teilnahmebest.)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 23./24.05. oder 28./29.11.2020

Ort: **Salzburg**

Datum: 15./16.02.2020

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

----- TRAINING LEVEL 3 -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: 04/05.07.2020

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

----- SUPERVISION -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: 09./10.05. oder 14./15.11.2020

Weitere Termine nach Absprache

----- SPEZIALKURSE -----

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► **Frei von belastenden Erlebnissen (Trauma)**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: 21./22.03.2020

► **Frei von Phobien u. spezifischen Ängsten**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: 20./21.06.2020

Ort: **Salzburg**

Datum: 12./13.09.2020

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

► **Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: 10.10.2020

Ort: **Salzburg**

Datum: 21.11.2020

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

► **Strukturierung komplexer Themen**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: 11.10.2020

Ort: **Salzburg**

Datum: 22.11.2020

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

► **Klopfen mit Kindern**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: 08.03.2020

► **Frei von Allergien**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: 07.03.2020

----- ERWEITERNDE KURSE -----

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► **Systemisches Integrieren**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 16./17.05.2020

► **Lebe DEIN Leben**

(2-tägiger Erfolgs- und Wohlstandskurs mit KnB-Zertifikat)

Basiskurs

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 05./06.12.2020

Folgetage

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: 08.02.2020

Ort: **Salzburg**

Datum: 04.04.2020

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

- **INTENSIVE SELBSTERFAHRUNGSKURSE -**

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► **»Klopf-Intensiv«**

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 17.-19.01. oder 17-19.07.2020

Kosten: € 590,-

► **Thema »Gewicht«**

Basiskurs

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 25./26.04.2020

Folgetage

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: 09.02.2020

Ort: **Salzburg**

Datum: 05./04.2020

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

----- ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG ZUM

»PROFESSIONAL IN KLOPFKUPRESSUR«

Informationen zu dieser Ausbildung siehe meine Website
www.knb-klopfen/professional.