



Klopf-News 07 – 08/18

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

Hätten Sie es gewusst?

Das Auge eines Straußes ist größer als sein Gehirn.

Aktuelles

Herzlichen Glückwunsch zum »Professional in Klopfakupressur/KnB«

Mit **Monika Engler** hat eine weitere Teilnehmerin unseren zertifizierten Ausbildungsgang »Professional in Klopfakupressur/KnB« erfolgreich absolviert.

»Die Einfachheit des Klopfens fasziniert mich ebenso sehr wie das Erleben von Veränderungen, die eintreten, wenn ich alte Muster meines Verhaltens, meines Denkens, meines Fühlens mit Hilfe des Klopfens durch neue ersetzen kann.

Diese innere Fülle und dieser Reichtum, die durch meine persönlichen Klopfprozesse in mir entstanden sind, begleiten mich nun täglich im Leben.

Für dein wertvolles Wissen und deine Erfahrungen, die du in deinen Seminaren weitergibst, sowie für deine persönliche Begleitung danke ich dir, Horst, von Herzen.

Die Klopfakupressur KnB ist nun zu meiner Hauptmethode in meiner Arbeit als Heilpraktikerin geworden und hat die bisherigen Grenzen meiner Behandlungsmöglichkeiten sehr erweitert. Ich freue mich sehr, wertfrei, authentisch, mit Leichtigkeit und Freude meine Patienten und Patientinnen zu begleiten, damit Sie immer mehr in die Eigenbestimmung und in die Eigenverantwortung kommen und somit Gesundheit (auf allen Ebenen) sich mehr und mehr wieder zeigt.«

Monika Engler, Heilpraktikerin, Rettenberg im Allgäu, www.naturheilpraxis-engler.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 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 mal 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 unsere Website 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

Akutes Klopfen - einmal anders

Auch wenn spezifisches Klopfen (siehe KlopfNews ●●●) angestrebt werden sollte, gibt es dennoch auch Situationen, in denen allgemeines und unspezifisches Klopfen - sogar ohne jegliches Unwohlsein - hilfreich sein kann. Hier ist **Ausdauer** von Ihnen verlangt. Immer wieder, wenn und solange Sie sich in diesen Situationen befinden

- 1) *Beispiel »Süchteleien«:* Sie wollen das Rauchen, den Verzehr von Süßigkeiten, von Kuchen ... einschränken, in den Griff bekommen oder sich gar davon befreien? Genießen Sie den Moment zu rauchen, zu essen - **UND klopfen Sie** – ohne jegliche Worte – lediglich die Klopfsequenz mit der freien Hand, während sie rauchen oder essen – die ganze Zeit, bis Sie diese Situation verlassen (können).
- 2) *Beispiel »Zwänge«:* Sie zupfen an den Haaren, kauen an den Fingernägeln, wollen das xte-Mal überprüfen, ob die Türe verschlossen ist, der Herd abgeschaltet ist ...? **Klopfen Sie** – ohne Worte oder mit Worten, wie »*Ich muss jetzt einfach nachsehen, ob ... , sonst habe ich keine Ruhe ...*«, »*Ich muss zupfen, warum auch immer ...*« – lediglich die Klopfsequenz mit der freien Hand, während sie zupfen oder kauen oder im Begriffe sind nachzusehen – die ganze Zeit, bis Sie diese Situation verlassen (können).
- 3) *Beispiel Lernen:* Wenn das Klopfen »in Fleisch und Blut übergegangen« ist, der Klopfvorgang also wie von alleine vonstatten geht, klopfen Sie, während Sie sich einen Lernstoff einprägen. Und versuchen Sie sich in jedem Falle mit dem Klopfen gerade bei Lernsituationen, wo Sie den Eindruck haben, ein »Brett vor dem Kopf«, eine Blockade zu haben, was es schwierig oder schier unmöglich macht, diesen speziellen Lernstoff lernen und behalten zu können.

Mit der Zeit können sich dann das Verlangen, der innere Drang, diese Lernblockade abschwächen, so dass Sie mehr und mehr diese Situation in Ihrem Sinne meistern können.

Weiterhin werden Sie zunehmend dafür sensibilisiert, wann erste Anzeichen von Verlangen innerem Drang oder von Blockierungen auftreten (oft sind Gedanken Auslöser dafür), so dass Sie bereits in dieser Vorstufe das Klopfen beginnen können.

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

Fallgeschichten / Berichte

Auf dem Weg zu inneren Ressourcen (ein Fall von Doris)

In folgendem Klopf-Fall zeigt sich sehr schön, wie spontan positive Ressourcen auftauchen. Dies ist immer ein Hinweis, dass sich Stress gelöst hat und dadurch etwas Positives/Gutes/Schönes auftauchen kann - praktisch »wie aus heiterem Himmel«.

Frau Irmgard O. (Name geändert) kam zu mir wegen »Zwangsgedanken«, wie sie es ausdrückte. Immer wenn sie mit dem Auto unterwegs war, war sie sehr unsicher, ob sie nicht z.B. eine Katze überfahren hatte oder Schlimmeres, und so musste sie sogar hin und wieder die Strecke nochmals abfahren, um nachzusehen, ob da auch kein Schaden entstanden war. Tat sie dies nicht, hatte sie großen inneren Stress.

Wir begannen mit dem Klopfen zunächst, indem sie sich an so eine Autofahrt erinnerte und mit dem dabei spürbaren Stress Kontakt aufnahm.

Dadurch kristallisierte sich dann, nach weiterem Klopfen, ein starkes Sicherheitsbedürfnis heraus und ein Mangel an Vertrauen in die eigene Wahrnehmung (sie wusste ja genau - mit ihrem bewussten Verstand - dass sie niemanden angefahren hatte, denn das hätte sie in jedem Fall mitbekommen).

Damit klopften wir weiter und landeten über den Zugang zu diesen Gefühlen/Wahrnehmungen in einer Lebensphase vor mehr als zehn Jahren. Diese drei Jahre andauernde Phase begann damit, dass Frau O. zum ersten Mal in ihrem Leben von zu Hause weg war. Ein Bild tauchte in ihr auf: Sie sah sich selbst dort in der Wohnung sitzen, als 17-jährige, in sich zusammengesunken, ganz allein und ohne Freunde.

Starke Gefühle von Stress und Schmerz kamen in ihr hoch beim Hinschauen auf diese alte Situation. Sie nannte diese drei Jahre die »drei Horrorjahre«.

Nach längerem Klopfen von mehreren Aspekten, die mit diesem einen Bild auftauchten (starkes Einsamkeitsgefühl ... keine Freunde ... so weit weg von zu Hause ... niemand da ... wie schaffe ich das, so lange von zu Hause weg ... kann nicht einfach schnell nach Hause fahren ... muss hier drei Jahre bleiben ... muss mich durchbeißen ... hatte es mir so schön vorgestellt, eine eigene Wohnung zu haben, etwas Interessantes zu lernen ... Enttäuschung, dass es überhaupt nicht schön ist ... usw.) entspannte sich etwas in ihr, und plötzlich sagte sie mit fester Stimme: »Aber in dieser Zeit habe ich immerhin meinen Mann kennengelernt und meinen Traumberuf gefunden!« Ich fragte sie, wie es nun mit dem Stress, dem Schmerz sei, wenn sie an die »drei Horrorjahre« denkt. Sie meinte, dass beides weniger geworden sei.

Ich bezog diese Ressource mit in das weitere Klopfen ein:

»Dieser restliche Stress noch in mir ... dieser restliche Schmerz noch ... wenn ich an diese drei Horrorjahre denke ... in denen ich aber auch Positives erfahren habe ... in denen ich meine große Liebe fand ... in denen ich meinen Traumberuf fand ... was ja zwei sehr wichtige Dinge im Leben sind ... (sie fügte dabei noch hinzu: ›Und wegen dieser großen Liebe habe ich nun auch noch zwei tolle Kinder‹) ... dieser restliche Stress ... so lange schon her ... und alles habe ich gut überstanden ... und sogar richtig gut geschafft ... dieser restliche Drei-Horrorjahre-

Schmerz ... schon so lange in mir ... wo ich auch erkennen kann ... es gab sogar auch etwas Gutes in dieser Zeit ...

Als sie dann nochmals auf diese drei Jahre schaute, saß die junge Irmgard aufrecht da und hatte ein kleines Lächeln im Gesicht. Sie selbst, als Erwachsene, fühlte sich leichter. Ich gab ihr noch den Tipp, weiterhin auf die Situation zu schauen und auch dieses leichte Gefühl zu klopfen: *»Dieses leichtere Gefühl ... jetzt in mir ... wenn ich auf diese drei Jahre schaue ... wo dieses Lächeln in mir erscheint ... dieses gute leichtere Gefühl in mir ... wenn ich auf die junge Irmgard mit diesem Lächeln schaue ... wie sie jetzt aufrechter dasitzt ... dieses leichtere Gefühl ... das aus mir kommt ... das ich jetzt erlebe ...«*

Die Sitzung war dann hier zu Ende. Es wird sich zeigen, wie sich die Auflösung dieses alten Stresses und die Begegnung mit ihrer Leichtigkeit in ihrem Alltag Ausdruck finden wird. Und es wird sich zeigen, ob das Beklopfen dieser drei Jahre positiven Einfluss auf ihre Zwänge haben wird. Wenn nicht, können wir wieder mit dieser Erinnerung an die Autofahrt beginnen. *[Kommentar: Zum Abschluss hätten wir noch diese Erinnerung an die Autofahrt testen können, ob bzw. wie noch Belastung bei dieser Vorstellung vorhanden ist.]*

Akutes Klopfen: Holzspan im Finger (Bericht einer Kursteilnehmerin)

Als ich im Frühling meinen Balkon aus dem Winterschlaf geholt habe, ist es mir passiert, dass ich mir beim Putzen der Blumentöpfe einen Holzspan unter dem Fingernagel eingezogen habe und er direkt quer über den Nagel ins Fleisch fuhr und nicht mehr herausragte. Er steckte fest. Es ist ein sehr poröses, brüchiges altes Holz der verlegten Holzlatten, und ich konnte den Span leider nicht selber herausbekommen. Ich habe aber sofort zum Klopfen angefangen, und die Schmerzen hielten sich dadurch in Grenzen.

Ich dachte zuerst an eine Zugsalbe und bin deshalb zur Apotheke gefahren. Der Apotheker meinte, dass so ein großer Holzspan unbedingt heraus muss, weil ich mir sonst eine eitrige Nagelbettentzündung einfangen könnte.

Also musste ich mich zum Arzt begeben. Auf dem Weg dorthin klopfte ich immer wieder meine Unsicherheit und Nervosität: Was wird der Arzt wohl machen, muss der Nagel gezogen werden oder aufgeschnitten? Wie wird er an den Span, der noch dazu so brüchig ist, herankommen?

Der Arzt bestätigte dann, dass der Span unbedingt herausgeholt werden müsste.

Er entschied sich dafür, sich von der Stelle, wo der Span eingedrungen war, mit einer Pinzette unter den Nagel bis zu dem Span vorzuarbeiten und ihn Stück für Stück und sehr vorsichtig herauszuarbeiten. Er schlug vor, den kleinen Finger links und rechts vom 1. Fingerglied zu betäuben. Das wollte ich aber nicht und erklärte kurz, dass er sich nicht wundern solle, ich Energetikerin sei und klopfen werde. Er meinte dazu: *»O.k., was auch immer hilft.«*

Ich war sowieso auf den Schmerz eingestimmt und klopfte die ganze Zeit den Schmerz und atmete auch immer gezielt aus. Schließlich ging alles gut über die Bühne, der Span war draußen, und ich hatte auch während der ganzen Behandlung KAUM Schmerzen, war total entspannt, und der Arzt kam aus dem Staunen nicht mehr heraus. Er sagte, so etwas hätte er nicht können und noch nie erlebt und wie tapfer ich sei. Schließlich fragte er mich nach meinen Visitenkarten. Auch seine Assistentin war ganz fasziniert vom Klopfen, und ich zeigte ihr kurz die Punkte und bin dann nach Hause gefahren.

Später am Tag brachte ich noch meine Visitenkarten, und die Assistentin empfing mich freudig und erzählte, dass das Klopfen wirklich super sei, weil sich ein Kind gerade vor einer Spritze gefürchtet habe und sie mit ihm geklopft hätte und das Kind so konzentriert gewesen sei, dass es die Spritze gar nicht bemerkt habe! Wie wunderbar!

(Zur empfohlenen Wundstarrkrampfimpfung habe ich zugestimmt.)

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 EFT-Kinderecke

Aus dem Leben mit Kindern

Oma und Kind gehen ins Bett. Oma: »Wenn die Kleine schläft, komme ich wieder.« 30 Minuten später kommt das Kind: »Oma schläft.«

Die Freundin ist weg (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Lieber Horst ... ich bin echt froh, dass ich das Klopfen "getroffen" habe. Ich habe jetzt ein Werkzeug an der Hand, auch um Trauer und Enttäuschung bei meinen Kindern zu begleiten. Meine kleine Tochter (gerade sieben Jahre alt geworden) hat ihre beste Freundin verloren (die Familie der Freundin hat uns sehr unhöflich »abserviert«, nachdem die Kinder in verschiedene Grundschulen gekommen sind). Meine Tochter war unglaublich enttäuscht und traurig und hat nachts in ihrem Bett geweint, richtig tiefe Schluchzer.

Früher hätte ich mich so hilflos gefühlt. Ich war echt froh, dass ich nicht mehr zuschauen oder den Schmerz kleinreden muss. Ich habe mit meiner Tochter geklopft. Den Schmerz, die Enttäuschung. Ich habe sie erzählen lassen von schönen Erinnerungen mit ihrer Freundin. Meine Tochter hat erzählt und geweint dabei. *[Kommentar: Und ich nehme an, es wurde die ganze Zeit dabei geklopft.]* Dann ist sie immer ruhiger geworden. Ich habe weiter an ihr geklopft und habe sie reden lassen. Dann habe ich ihr erzählt, von Freundinnen, die ich schon verloren habe, und habe ihr auch ganz klar gesagt, dass das Verhalten der ehemaligen Freundin und ihrer Familie nicht richtig ist und dass man so nicht mit Freunden umgeht.

Wir haben fast eine Stunde geklopft. Dann war meine Tochter ganz entspannt und hat sich schlafen gelegt.

Ich wollte mit ihr eigentlich die nächsten Tage am Thema weiter klopfen, aber es hat sich nicht ergeben. Ich wollte erst klopfen, wenn sie selbst das Thema anspricht oder traurig ist, das war aber nicht der Fall. Ich weiß echt nicht, ob das Problem schon »durch« ist, aber momentan ist es kein Thema.

Gerade für Mütter ist das Klopfen so ein gutes Werkzeug. Man ist nicht mehr hilflos. Meine ältere Tochter (neun Jahre) fragt mittlerweile von selbst nach dem Klopfen, wenn sie mit was nicht klar kommt. Sie spürt, dass es hilft.«

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 Juli 2018

Kursprogramm 2018

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

Kosten, wenn nicht anders angegeben :

- **Röhrmoos (85244)**: Zweitägeskurse (außer Level 1) € 310,-; Level 1 € 260,- (jew. inkl. Kaffeepausen u. Mittagessen)
 - **München**: Zweitägeskurse € 270,-; Eintageskurse € 170,-; bei Buchung von 2 Eintageskursen je Kurs € 150,- (jew. inkl. Kaffeepausen)
- Zeit**: Zweitägeskurse 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-tägiger Basiskurs mit KnB-Zertifikat und EFT-Teilnahmebestätigung)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 10./11.11.2018

Ort: **Salzburg**

Datum: 15./16.09.2018

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

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

(2-tägiger Aufbaukurs mit KnB-Zertifikat und EFT-Teilnahmebestätigung)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 08./09.12.2018

Ort: **Salzburg**

Datum: 24./25.11.2018

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: noch unbestimmt

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

----- SUPERVISION -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 17./18.11.2018

Weitere Termine nach Absprache

----- SPEZIALKURSE -----

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 13./14.10.2018

Ort: **Salzburg**

Datum: 08./09.09.2018

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 30.06/01.07.2018

► **Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 20.10.2018

► **Strukturierung komplexer Themen**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 21.10.2018

► **Klopfen mit Kindern**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: noch unbestimmt

► **Frei von Allergien**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: noch unbestimmt

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

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► **Systemisches Integrieren**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: 21./22.07.2018

► **»Lebe DEIN Leben«**

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

Basiskurs

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 02./03.12.2018

Folgetage

Ort: **Puchheim**

Datum: noch unbestimmt

----- **Intensive Selbsterfahrungskurse** -----

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► **»Klopf-Intensiv«**

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 13.-15.07.2018

Kosten: € 590,-

----- ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG ZUM

»PROFESSIONAL IN KLOPFKUPRESSUR«

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