



Klopf-News 02/20

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesen Klopf-News, 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

»Denk dran: Wer morgens zerknittert aufwacht, hat am Tag mehr Entfaltungsmöglichkeiten!«

wurde uns zugesandt

Verstanden?

Nach einem Serviceeinsatz an einem PC fragte der Kunde den Techniker: »War es ein schlimmer Fehler?«

Techniker: »Nee, nach dem BOOTEN vom ROM hat das SETUP einen STRING vom HEADER des FILES im TRACK 0 auf der DISK nicht GEHECKT und nach 2 RETRIES ERROR 7 in der SYS GESTORT. Offensichtlich war ein BIT vom BYTE des CODES in der CPU auf dem BUS vom MEMORY zum CONTROLLER gekippt. Das hat den TASK GEKILLT. Deshalb kam kein PROMPT am SCREEN und das KEYBOARD war tot. Ich hab nun ein EPROM GECHANGT gegen REVISION Strich neun und das ERRORLOG GECLEARD. Nun sind Sie von der FIRMWARE im HANDLING so UP TO DATE, dass Sie künftig ein BACKUP von der DISC zum FLASH fahren können, ohne erst mit der MOUSE im MENÜ auf dem SCHIRM zu suchen. Sie müssen nur CONTROL und ALTERNATE in Verbindung mit F6

Aktuelles

Herzlichen Glückwunsch zum Professional in Klopfakupressur/KnB

Mein Name ist Kathrin Lacher und ich bin seit kurzem Professional in Klopfakupressur/KnB. Seit Kind an spüre ich eine große Freude im Umgang mit Menschen und eine tiefe Verbindung zur Natur. Mein Berufswunsch war es, eine alte weise Frau zu werden.

Jetzt bin ich u.a. Diplom-Pädagogin (Univ.), systemische Familien- und Paartherapeutin (DGSF), NLP-Practitioner, Naturcoach, Buchautorin zweier erfolgreicher Praxishandbücher zu Landart »Kunst in und mit Natur«, Familienfrau, Mutter dreier Kinder und ehrenamtlich engagiert in der Umweltbildung.

Mittlerweile arbeite ich seit 15 Jahren als systemische Familien- und Paartherapeutin (DGSF) an der psychologischen Beratungsstelle



für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (efl) in Kempten und Sonthofen im Allgäu. Ich arbeite mit Einzelnen (ab 18 bis über 80 Jahre), Paaren und Familien in (fast) allen Lebenslagen zu (fast) allen Themen, die das Leben und die Menschen mitbringen. Ich biete dort auch (Selbsterfahrungs)Gruppen an.

Auf der Suche nach einfachen und wirkungsvollen Möglichkeiten, sich selber am Schopf aus dem Schlamm zu ziehen, entdeckte ich die »Klopfakupressur nach Benesch« als Selbsthilfemethode - das Sahnehäubchen vom dem, was ich bisher gelernt habe. Dieses Klopfen ist für mich mein »Lieblingswerkzeug« in meinem bunten »Methoden-Werkzeugskoffer« - wirkungsvoll, leicht und tiefgreifend in der Begleitung.

Bereichert durch meine langjährigen Erfahrungen an den Beratungsstellen und meiner Klopf- ausbildung biete ich Klopfakupressur jetzt auch in eigener Praxis in Kempten an. Ich begleite Erwachsene zu Themen wie Beziehungs- und Lebenskrisen, Trennung, Verlust, Übergänge, stark belastende Erlebnisse, suchtartiges Verlangen nach Verhaltensweisen, Depression, Erschöpfung, Konflikte, Entscheidungen und Ängste. Auch Themen wie inneres Aufräumen, Denkmuster bewusst machen, das innere Kind entdecken, Ziele und Visionen entwickeln, Ressourcen wahrnehmen und Lebensfreude spüren sind für Klopfen wunderbar geeignet.

Neben dem Einzel gibt es in meiner Praxis auch die Möglichkeit, Klopf- erfahrung in der Gruppe zu machen, vom Anfänger bis zum Profi. Seit Anfang dieses Jahres bieten zwei klopf- erfahrene Kolleginnen und ich monatliche Gruppenabende zum Klopfen an unter dem Motto »Klopf dich frei - Mein gutes 2020«. Die Abende stehen jeweils unter einem bestimmten Thema, zu dem es als Einstieg einen Impulsvortrag gibt. Danach steht das eigene Erleben des Klopfens im Mittelpunkt. Dabei werden die TeilnehmerInnen intensiv begleitet. Die Gruppe lädt ein, miteinander und voneinander zu lernen. Die Abende sind einzeln buchbar. Die Abende stoßen auf positive Resonanz und sind sehr gut besucht.

Ich begleite erlebnisintensiv, kreativ und wertschätzend und gehe in die Tiefe - direkt und leicht. Ich schaue gerne hindurch und dahinter und schrecke vor wenig zurück. Mich berühren die Menschen mit ihren (Über)Lebensstrategien und ihrer Sehnsucht nach dem guten Leben in einer guten Welt - mir ist es ein Herzensanliegen, meinen Beitrag dazu zu geben. Weitere Infos zu mir und meinen Angeboten unter www.kathrinlacher.de.

Neues Kursdatum

Der Kurs »Frei von Trauma« vom 21./22.03. wird auf den 07./08.11.2020 verlegt.

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.

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 vereinzelt 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

Üben ... üben ... üben ...!

Die Klopf-Technik an sich ist sehr einfach (und erzeugt dadurch auch Unglauben an deren Wirksamkeit), aber der Mensch ist komplexerer Natur, sodass das »Klopfen« dann doch für viele in einer Selbstanwendung als (zu) schwierig empfunden und auch aufgegeben wird. Aber auch hier gilt: Durch Üben (und damit Erfahrungen sammeln) kann jeder erfahren, dass auch das »Klopfen« gar nicht so schwierig sein muss. Hierzu einige Anmerkungen:

- *Bleiben Sie im JETZT!* Was ist JETZT? Dies verlangt, dass Sie sich auf das konzentrieren, was Sie gerade in sich wahrnehmen. Und das ist oftmals gar nicht so einfach, denn dieser Blick in sich selbst hinein wurde durch die geförderte Außenorientierung unterdrückt. Geben Sie sich also die nötige Zeit, diese Orientierung nach innen wieder zu lernen und sich für sich selbst zu öffnen.
- *Bleiben Sie möglichst spezifisch dabei!* Je spezifischer Sie ein Unwohlsein fassen können, desto leichter können Sie auch Veränderungen durch das Klopfen wahrnehmen. Denken Sie dabei an die drei www-Fragen (siehe hierzu die Klopf-News [06/18](#) und [06/19](#)).
- Erschwerend kommt noch hinzu, dass sich »der Kopf« *ständig einmischt*: er interpretiert, hat Erwartungen, will die Kontrolle über den Klopfprozess haben, sodass der Fokus auf das JETZT verlorenght. So sind zum Beispiel das »Es tut sich nichts«, »Es ist nichts da« ganz wichtige Klopfaspekte, die tief in die eigene Geschichte reichen. Der Kopf aber interpretiert dies in der Weise, dass sich beim Klopfen nichts tut. Eine große Chance der Befreiung wird vertan, folgt man dieser Einschätzung.
- *Beim Thema bleiben!* Dies ist manchmal verwirrend, weil es einerseits gut ist, im Fluß der Aspekte zu bleiben (wo mit den neuen Aspekten gegangen wird), andererseits es aber auch

nötig sein kann, die »Leine sehr kurz zu halten« und neue Aspekte nicht aufzugreifen und sie erst einmal zu »parken«.

Diese und weitere Hürden machen das »Klopfen« durchaus zu einer anspruchsvollen Angelegenheit, die aber mit etwas Üben und der Bereitschaft, vorhandene Lücken aufzufüllen, gar zu meistern ist:

- experimentieren Sie mit sich selbst und erlauben Sie sich, über diese Klopf Erfahrungen immer »besser« zu werden;
- informieren Sie sich weiter, indem Sie Kurse besuchen, Austausch mit anderen pflegen und auch diese Klopf-News lesen ...;
- finden Sie Klopfpartner und klopfen Sie online über Skype oder Wire (bevorzugt)
- besuchen Sie Klopf treffe in Ihrer Nähe
- machen Sie eine Klopf Sitzung mit Klopfprofis.

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

Fallgeschichten / Berichte

Ärger mit dem Kopfschmerz

Herr K., Mitte vierzig, leidet seit Jahren immer wieder unter starkem Kopfschmerz. Ärztliche Untersuchungen blieben ohne Befund, sodass psychische Faktoren als Ursache in Erwägung gezogen worden waren. Eine zweijährige Gesprächspsychotherapie änderte an seiner Symptomatik jedoch auch nichts. Akute Kopfschmerzen waren bei diesem Termin nicht gegeben. Mit dem Klopfen war Herr K. noch nicht vertraut. Wir übten zunächst die Klopftechnik anhand eines anderen körperlichen Themas (Verspannungen im Nacken) ein, was - für ihn überraschend - bereits eine gute Entspanntheit zur Folge hatte.

Dann nahmen wir uns das Thema »Kopfschmerz« vor. Ich fragte ihn, was es mit ihm mache, dass er immer wieder diese Kopfschmerzen hat. »Es ärgert mich und macht mich sogar auch manchmal wütend, weil ich dann nicht voll leistungsfähig bin.« Er verspürte bei diesen Worten auch etwas von diesem Ärger (Einwertung eine Vier). Wir klopfen: »*Auch wenn ich diesen Ärger habe, wenn ich an diese Kopfschmerzen denke ...*« und »*Dieser Ärger ... dieser Ärger... wenn ich ...*« Der Ärger reduzierte sich nach ein paar Klopfunden auf eine Zwei. Ich fragte nach, ob sich der Ärger mehr auf den Kopfschmerz oder auf dieses »ich bin nicht voll leistungsfähig« beziehen würde. Herr K. überlegte kurz und meinte, dass es sich auf Letzteres beziehen würde. Er sollte noch einmal nachspüren bei diesem Satz: »*Ich bin dann nicht voll leistungsfähig*«. Der Ärger stieg auf eine Drei und gleichzeitig verspürte er leichten Kopfschmerz (drückend, im ganzen Kopf), der Ärger war jedoch mehr im Vordergrund. Wir klopfen also (nur Sequenzen): »*Dieser Ärger in mir bei diesem Satz ›ich bin nicht voll leistungsfähig‹ ...*« Nach ein paar Runden baute ich dann noch ein: »*... und das geht ja gar nicht ... dass ich NICHT voll leistungsfähig bin ... das darf nicht sein ...*«

Es dauerte nicht lange, dann verspürte er Hitze in seinem Körper, die in seinen Kopf hochstieg und dort auch ein Druckgefühl erzeugte. Wir klopfen (nur Sequenzen; der Ärger war jetzt nicht mehr da): »*Diese Hitze in mir ... in meinem ganzen Körper ... die in meinen Kopf steigt ... und diesen Druck im Kopf erzeugt ... bei diesem Satz ›das geht nicht ... dass ich NICHT voll leistungsfähig bin‹ ... diese Hitze ...*« Herr K. äußerte plötzlich: »Ja, ich muss voll leistungsfähig sein! Wir klopfen jetzt: »*Dieser Satz in mir ›Ich muss voll leistungsfähig sein‹ ... dieser Satz in mir ›Ich muss voll leistungsfähig sein‹ ...*« und fügte nach ein paar Klopfunden hinzu: »*sonst? ... ›Ich muss voll leistungsfähig sein‹ ...sonst? ...*« Die Hitze und der Druck stiegen noch an, und Herr K. meinte schließlich mit Tränen in den Augen: »*Sonst bricht die Mutter zusammen. Wir klopfen: »Diese Tränen in mir ... diese Tränen in mir ... ich muss voll leistungsfähig*

sein ... sonst bricht die Mutter zusammen ... diese Tränen in mir ... ich muss für sie da sein ... sie schafft es alleine nicht ... diese Tränen in mir ...«

Nach etlichen Klopfunden atmete er tief ein und aus und bemerkte eine angenehme Leichtigkeit und Entspanntheit. Er hatte gar nicht gewusst, wie schwer diese Zeit als Kind mit seiner alleinerziehenden Mutter auf seiner Seele lastete und welchen Druck sie auf sein heutiges Leben noch ausübte. Auch der Kopf fühlte sich jetzt ungewohnt »klar« an. Der Gedanke an die ständigen Kopfschmerzen verursachten jetzt keinen Ärger mehr aus.

Ich machte Herrn K. noch darauf aufmerksam, dass wir nicht wissen können, wie weit jetzt das Thema Kopfschmerz bearbeitet sei, dass er akuten Kopfschmerz bei erstem Auftreten (wie am Anfang gezeigt) und dass er weiter diese Zeit mit seiner Mutter beklopfen solle (er wollte jetzt erst einmal selbst klopfen).

Herr K. meldete sich einige Zeit später wieder, um mitzuteilen, dass der Kopfschmerz bereits seltener und auch nicht mehr in dieser Stärke aufgetretensei und er diesen dann auch immer wieder erfolgreich beklopft habe. Sein Leben habe »eine neue Qualität bekommen, auch weil ich irgendwie auch lockerer geworden bin«. Hinsichtlich Thema »Mutter« wolle er sich demnächst auch mal wegen eines Termins melden.

Einige Klopfertfolge (Rückmeldung einer Klopfanfängerin)

»Liebe Doris, lieber Horst, hier meine positiven Klopfertgebnisse:

- Meine Nieren

Nach meinem allerersten Klopfkurs bei euch hatten sich meine Nierenwerte seit langem wieder deutlich gebessert. Als ich nach dem »Intensiv-Kurs« zur fälligen Kontrolle ging, wurde mir gesagt, man hätte schon lange keine so guten Werte mehr bei einer chronischen Niereninsuffizienz gesehen! (Dabei hatte ich das Nierenthema kaum beklopft!)

- Beim Zahnarzt

Ich habe große Angst vor Zahnarztbehandlungen, und seit Jahren kommt auch noch eine stetig stärker werdende Schmerzempfindlichkeit an Zähnen und Zahnfleisch dazu. Ich brauche mittlerweile auch zur Zahnreinigung eine örtliche Betäubung, empfinde jedoch auch die Spritze schon als sehr schmerzhaft.

Vor meinem letzten Termin habe ich eine Dreiviertelstunde intensiv geklopft, habe mir immer wieder den Moment vorgestellt, wie die Spritze gesetzt wird, die Nadel mein Zahnfleisch perforiert. Beim Zahnarzt habe ich dann an den Fingern geklopft ... und habe das Einspritzen fast nicht gemerkt!

- Mein Hund

Aus reiner Verzweiflung habe ich mich ans Surrogatklopfen mit meiner 4-jährigen Hündin gewagt. Sie hatte nach einem langen Spaziergang begonnen zu lahmen, man fand keine eindeutige Diagnose, und da sie eine Arthroseveranlagung hat, hieß es schon, dass sie eventuell nicht mehr mit anderen Hunden toben dürfe. Auch nach 4-wöchigem Schonen gab es keine deutliche Besserung. Bei stärkerer Belastung begann sie wieder, nach dem Ruhen stark zu humpeln. Ich machte mir große Sorgen, da es für so einen jungen Hund eine starke Einschränkung wäre, nie mehr mit anderen Artgenossen zu rennen und zu spielen.

Ich habe dann also irgendwann einfach begonnen, diesen »Anlaufschmerz« im rechten vorderen Bein zu klopfen. Beim ersten Mal schief sie tief und fest neben mir und begann während des Klopfens genau dieses Bein zu recken und zu strecken! Im Schlaf. Ich klopfte nun täglich mindestens zweimal. Nach 14 Tagen war sie absolut beschwerdefrei und ist es immer noch!«

»Das Leben ist schön« (Rückmeldung)

»Lieber Horst, bisher habe ich in 2020 mit dem »Klopfintensiv« und dem kombinierten Folgetag zu »Lebe dein Leben« und »Thema Gewicht« vor allem für mich geklopft. Die Kontakte mit

Klopf-Kollegen und das Weiter-Klopfen live oder per Wire haben mir auch sehr viel Unterstützung gegeben, um in meinem eigenen Prozess weiterzukommen.

Als du am Ende des Folgetags gesagt hast: »Da ist jemand erwachsen geworden«, war das wie ein Ritterschlag für mich.

Aber es stimmt und es fühlt sich toll an. Jetzt weiß ich, was emotionale Freiheit bedeutet. Wie gut es sich anfühlt, aus seinem Muster herauszukommen und sich nicht mehr so anstrengen zu müssen, vermeintlich um die Liebe derer, die einem wichtig sind, nicht zu verlieren. Ich darf jetzt mein Ding machen und ich bin nicht nutzlos, wenn ich tue, was mir Freude macht. Diese alten Glaubenssätze, die mich so lange gefangen gehalten haben, bin ich losgeworden.

Und auch wenn ich immer noch altes Verhalten zeige, so wird es mir jetzt bewusster. Ich resigniere nicht mehr, wenn ich es wahrnehme und bin geduldig mit mir, auch liebevoller.

Außerdem hat sich bewahrheitet, was du gesagt hast: »Wenn du freier bist, dann kannst du auch deiner Familie - deinem Mann und deinen Kindern - mehr Freiheit und Verantwortung zugestehen.

Das stimmt, frage meine Familie, was sich in den letzten Wochen verändert hat: Ich war viel mehr weg und habe neue Sachen ausprobiert, z.B. TRE und Chanten. Und auch die anderen fühlen sich freier zu machen, was ihnen Spaß macht, ohne schlechtes Gewissen.

Es fühlt sich bei all dem auch viel leichter an, das Leben ist nicht mehr so anstrengend, sondern macht Spaß, auch die Pflichten gehen mir leichter von der Hand. Und mit diesem Gefühl kann ich auch weniger essen, und es dreht sich in der Familie auch weniger ums Essen. Insofern bin ich zuversichtlich, dass ich Ende des Jahres weniger wiegen werde. Jetzt werde ich erst einmal die Fastenzeit für einen Verzicht nutzen und mit einer Freundin zusammen Intervallfasten ausprobieren und auf Süßigkeiten verzichten. Meine Tochter und mein Mann wollen auch mitmachen beim Süßigkeiten-Fasten.

Also viele gute Neuigkeiten! Das Leben ist schön!

Für mich habe ich einen Slogan gefunden: »Klopfen befreit - Freiheit bedeutet Wachstum und Lebensfreude.« Das stimmt für mich 100%. Klopfen ist mein Weg, meine Methode, und ich freue mich, dass ich DICH und Doris gefunden habe ... Liebe Grüße«

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, ich bin einfach nicht gemacht fürs Aufräumen!«

Die Eltern nicht vergessen! (ein Bericht von Doris)

Eine Klientin, die schon selbst viel geklopft hatte, meldete sich bei mir und fragte, ob ich einen Termin für sie und ihre 3-jährige Tochter hätte. Ich fragte sie, um was es gehe, und sie berichtete mir, dass die Tochter seit kurzem zweimal in der Woche zu einer Tagesmutter geht. »Seit dieser Zeit ist sie viel anhänglicher, sie klammert und braucht viel länger, bis sie abends einschläft«, berichtete die Mutter nun sehr besorgt. Sie sagte: »Ich wollte sie ja nie so früh schon weggeben und mir blutet jedes Mal das Herz, wenn ich sie hinbringe und dann gehe. Dann muss ich den ganzen Vormittag an sie denken und mache mir Sorgen, wie sie das wohl packt, wie es ihr gerade geht und so. Auf meine Arbeit kann ich mich dann gar nicht richtig konzentrieren.«

Die Art, wie sie es erzählte und ihre Wortwahl deuteten darauf hin, dass es möglicherweise nicht an der Kleinen, sondern an der Mutter liegen könnte. Da diese das Klopfen ja schon richtig gut kannte, riet ich ihr, zunächst einmal ihre eigenen Gefühle und Gedanken anzuschauen. Sie sollte also das »blutende Herz« und die Sorgen um ihre Tochter beklopfen und sich dann nochmal bei mir melden, um einen evtl. noch nötigen Termin zu vereinbaren. Da sie sich eher nicht so viel zutraute, war dies auch eine gute Herausforderung und Übung für sie.

Ich gab ihr noch ein paar Tipps zum Klopfen, und wir verabschiedeten uns.

Eine Woche später rief sie mich wieder an und erzählte in etwa Folgendes:

»Ich habe gleich am Abend nach unserem Gespräch schon mal meine Erwartung geklopft, dass die Gefühle, die ich immer habe, wenn ich sie weggebe, wieder da sein werden. Dabei habe ich festgestellt, wie hoch und unumstößlich diese Erwartung in mir ist. So, als MUSS es so sein, dass ein Mutterherz blutet, wenn sie das Kind in eine andere Obhut gibt.

Das habe ich also am Abend noch beklopft, bis dieses Denken sich nicht mehr so stark anfühlte. Ja, mir wurde sogar klar, dass meine Tochter im Grunde sehr aufgeschlossen und neugierig ist und vielleicht sogar gerne mal woanders und vor allem mit anderen Kindern ist. Am nächsten Tag brachte ich sie dann wieder zur Tagesmutter. Ich fuhr dann nicht gleich los, sondern setzte mich ins Auto und klopfte sofort den Schmerz, den ich spürte, meine Tochter weggegeben zu haben, bis ich mich wieder entspannen konnte. Natürlich fragte ich mich dabei, ob da wohl ein altes Erlebnis in mir sein könnte, wo ich so eine Situation »Weggegeben-werden« als Kind erfahren habe, und mir fielen sofort einige Situationen ein. Ich beschloss, dies gleich anzugehen und widmete einen Teil des Vormittages einer Klopfsession mit mir selbst. Danach war ich zwar aufgeweicht, aber ich konnte mich viel besser auf meine Arbeit konzentrieren und schaffte mehr, als ich dachte.

Das Schönste war dann aber, dass mir die Tagesmutter sagte, dass sie meine Tochter heute als viel mehr präsent und interessiert empfand und sie auch beim Mittagsschlaf mit den beiden anderen Kindern viel schneller eingeschlafen sei.

Sie freute sich trotzdem, mich zu sehen, doch es fühlte sich nicht mehr so »anhänglich« und »bedürftig« an.

Und nun ist schon eine Woche vergangen und es ist inzwischen viel leichter für mich und dadurch auch für meine Tochter, wenn ich sie bei der Tagesmutter abliefern. Sie schläft auch wieder schneller ein, und alles hat sich wirklich viel mehr entspannt.«

An diesem Beispiel ist gut zu erkennen, wie die Kleinen auf die Gefühle und Erwartungen der Großen reagieren. Die Mutter hatte noch alte Informationen von selbst erlebten Situationen in sich, die die Tochter spürte und sich entsprechend verhielt. In sehr vielen Fällen lohnt es sich also, den Blick erst einmal auf eine mögliche Problematik bei den Großen zu richten.

Natürlich hätten wir weiter geforscht, falls die Kleine weiterhin geklammert und mit dem Einschlafen Probleme gehabt hätte. Es hätte auch sein können, dass das Mädchen noch nicht so weit war, die stundenlange Trennung von der Mutter gut zu meistern oder es hätten noch viele andere Gründe da sein können. Hier ist jeweils das Kind in seiner Individualität und seinem Entwicklungsstand zu sehen. Jedes Kind hat seinen ganz eigenen Weg, sich zu entwickeln.

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 dieser Klopf-News

Wichtiger Versandhinweis

Wir versenden diese Klopf-News 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

Diese Klopf-News werden 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 März 2020

KnB-Kursprogramm 2020 (Stand 01.03.2020)

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

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

Kosten, wenn nicht anders angegeben :

- **Röhrmoos (85244):** Zweitägeskurse (außer Level 1) € 310,-; Level 1 € 260,- (jew. inkl. Kaffeepausen u. Mittagessen)
- **Puchheim bei München:** Zweitägeskurse € 280,-; 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-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: 17./18.10.2020

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: 07./08.11.2020

► **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: noch unbestimmt

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: noch unbestimmt

Ort: **Salzburg**

Datum: 04./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.