



Klopf-News 06/24

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

»Schenkt dir das Leben Zitronen, mache Limonade daraus..«

unbekannt

Gut oder schlecht?

Einst ging ein König zusammen mit seinem Leibarzt auf die Jagd. Dabei verletzte sich der König am Finger, und der Arzt versorgte die Wunde und verband sie.

Der König fragte: »Aber das wird doch wieder gut, oder?«

»Gut? Schlecht? Wer weiß das schon«, antwortete der Arzt.

Der Zustand der Fingers verschlechterte sich. Der Arzt nahm den Verband ab und begutachtete ihn. Der König fragte erneut, ob mit dem Finger wieder alles gut werden würde. Erneut erhielt er die Antwort: »Gut, schlecht, wer weiß das schon.«

Einige Tage später war der Finger derart entzündet, dass er amputiert werden musste. Der König war aufgebracht und ließ den Arzt ins Gefängnis werfen und fragte ihn: »Nun, was denkst du darüber, im Gefängnis zu sein?«

Der Arzt antwortete wie gewohnt: »Im Gefängnis eure Majestät? Gut, schlecht, wer weiß das schon.« Der ist nicht nur unfähig, sondern auch nicht ganz bei Trost, dachte der König.

Ein paar Tage nach der Amputation seines Fingers ging der König wieder in den Wald, um zu jagen. Dieses Mal verirrte er sich und wurde von Waldbewohnern gefangen genommen. Sie wollten ihn den Göttern opfern. Aber als deren Oberhaupt sah, dass der König nur neun anstelle von zehn Fingern hatte, lehnte er ihn als Opfer ab, denn für die Götter war er nicht vollkommen genug. So schenkte er dem König die Freiheit.

Dieser kehrte in seinen Palast zurück und ließ den Arzt aus seiner Zelle holen. Er sagte zu ihm: »Es ist gut, was mit meinem Finger passiert ist, das hat mir mein Leben gerettet, aber es war schlecht, dass ich dich ins Gefängnis werfen ließ!« Und darauf erzählte er dem Arzt, was ihm geschehen war. Der Arzt antwortete: »Mein König, wenn du mich nicht ins Gefängnis geworfen hättest, wäre ich mit dir auf Jagd gegangen. Und da ich über zehn Finger verfüge, hätten diese mich den Göttern geopfert.«

Der König dachte einen Augenblick lang nach und allmählich dämmerte es ihm: Gut, schlecht, wer weiß das schon?

wurde uns geschickt; frei nach Ajahn Brahm – »Die Kuh, die weinte«

Aktuelles

Die nächsten Klopfkurse

- **Neuer Termin:** KnB Level 1 und KnB Level 2 ausnahmsweise als ein Kurs am 02./03. November 2024.
- **Supervision** am 09. November 2024.
- **Level 3** am 16./17. November 2024. Feinschliff für das Klopfen.
- **Lebe dein Leben** am 07./08. Dezember 2024. Auf dem Weg zum Erfolg.
- **Abnehmen mit KnB** am 14./15. Dezember 2024. Auf dem Weg zu deinen Wunschgewicht.

Neues zum Klopfakupressur-Verein in Österreich (siehe [Klopf-News 03/24](#))

»Liebe Klopfinteressierte!

Wir freuen uns euch mitzuteilen, dass der Verein für Klopfakupressur Österreich neue Mitglieder willkommen heißt! Wenn du Interesse an der Klopfakupressur-KnB hast und Teil einer engagierten Gemeinschaft werden möchtest, bist du herzlich eingeladen, dem Verein beizutreten.

Der Verein bietet die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, an Fachtagungen teilzunehmen und das Wissen zu vertiefen.

Gemeinsam möchten wir die Vorteile dieser Methode verbreiten und Menschen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden unterstützen. Nähere Infos zum Verein findest du auf klopfakupressur-knb.at oder du wendest dich an [Renate Kitzmantel](#) in Salzburg, oder [Jutta Haslmaier](#) in Klagenfurt.

Jutta Haslmaier und Renate Kitzmantel«

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 Klopfresultaten und Klopfenerlebnissen 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

Eine Grundübung zum »mentalen Klopfen« bei Einschlafproblemen

Das »mentale Klopfen« (siehe [Klopf-News 05/23](#)) kann immer dann zur Anwendung kommen, wenn man sich in Situationen befindet, bei denen Unwohlsein vorhanden ist, aber die Klopfpunkte nicht mit den Händen stimulieren will oder kann.

Eine gute Gelegenheit, das »mentale Klopfen« anzuwenden, ist der Zeitpunkt vor dem Einschlafen. Analog zur »Grundübung für Kinder« (siehe Buch »Kinderglück mit KnB«; kostenloser PDF-Download auf unserer Website <https://knb-klopfen.de> oder als gedrucktes Buch unter <https://benesda-verlag.de>), die belastende Erlebnisse des Tages gezielt angeht. Lassen Sie den abgelaufenen Tag nochmals in Gedanken und inneren Bildern ablaufen und spüren damit belastende Momente auf. Diese beklopfen Sie dann, indem Sie den Kontakt zu diesen Erinnerungen aufrecht erhalten und dabei in ihrer Vorstellung die Klopfpunkte beklopfen. Wie bei den Kindern nehmen Sie sich am Ende (oder wenn es keine belastende Erinnerung gibt) eine positive Erfahrung aus diesem Tag, um diese ebenfalls mental zu beklopfen. Die Chance dabei ist, dass Sie bei diesem Klopfen unbemerkt einschlafen, denn das mentale Klopfen entspannt den angehäuften Stress des Tages, wirkt positiv auf alte Reaktionsmuster ein und lenkt vom Thema Nicht-Einschlafen ab. Anstatt sich zu grämen, zu verzweifeln, sich herumzuwälzen und auf den Schlaf zu warten, der gerade wegen dieser Gefühlslage und den Erwartungen, nicht einzuschlafen, eben nicht kommen will, geben Sie sich in zweierlei Hinsicht ein positives Erleben: Sie lösen angehäuften Stress des Tages, sie bearbeiten im Unteground alte Muster und nutzen also die Zeit, wenn Sie eh noch wach sind. Und Sie steigen aus diesem Hamsterrad aus: Erwartung, wieder nicht einschlafen zu können und deren Bestätigung. Und noch etwas Positives: Weil Sie vor dem Einschlafen Stress abgebaut haben bzw. mit einem positiven Gefühl eingeschlafen sind, wird der Schlaf selbst ruhiger verlaufen, sodass Sie dann am Morgen auch ausgeruhter und positiver aufwachen können, was den folgenden Tag auch positiver gestalten kann.

Also: Geben Sie sich die Chance, das Klopfen mit in den Schlaf zu nehmen.

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

Fallgeschichten / Berichte

Ausführlicher Fall von Flugangst, Teil 1 (Bericht eines Klopfanwenders)

Frau B, Mitte vierzig, kommt mit einem bewtimmt Thema: »Sie wird bald fliegen.« Da sie bei der Erwähnung des Themas schon belastet wirkt, frage ich sie nach Ihrer Belastung bei diesem Thema.

Sie: »8«.

Wir klopfen: »Dieser Stress, dass da dieses Thema ist, an das ich jetzt noch nicht denke.«
[Kommentar: Hier wird sehr allgemein begonnen. Dies ist immer wieder angezeigt, wenn der mögliche Grad der Belastung nicht eingeschätzt werden kann und bereits bei einer allgemeinen Erwähnung eines Themas bereits Stress vorhanden ist.]

Stress sinkt auf 3.

Wir nähern uns dem Thema an, indem ich sie frage, ob sie dem Thema eine Form, eine Farbe geben kann. *[Kommentar: hier wird das »Metaphernklopfen« verwendet, siehe [Klopf-News 10/10.](#)]*

Sie: »Spitz und Blau.«

Ich: »Wie ist das wenn du darauf schaust?«

Sie: »Erregung 6-7.«

Wir klopfen: »Diese Erregung in mir, wenn ich auf das spitze Blaue schaue.«

Nach ein paar Klopfunden sagt sie: »Bild taucht auf. Flugzeug, das in Bergspitze hängt. Verzweiflung, Panik 8-9.«

Wir klopfen: »Diese Verzweiflung, Panik in mir, wenn ich auf das Flugzeug schaue, das in der Bergspitze hängt.«

Nach einer Weile frage ich nach.

Sie: »Das Flugzeug ist da wie aufgespießt. Druck auf Herz 4-5. Wobei das panische Gefühl von vorher stärker ist.«

Wir klopfen: »Diese Verzweiflung, diese größere Panik in mir, wenn ich auf das aufgespießte Flugzeug schaue.«

Dann: »Dieser Druck auf meinem Herzen, wenn ich auf das aufgespießte Flugzeug schaue.«

Sie bekommt schlecht Luft, was schlechter wird, »als wenn ich unter Wasser wäre«, »als wenn irgendetwas meinen Brustkorb zusammendrückt.« Ich greife alles auf und nehme es mit in das Klopfen.

Dann zeigt sich ein neues Bild: Ihr Herz wird immer größer.

Wir klopfen: »Dieses schlecht Luftkriegen in mir, wenn ich auf mein Herz schaue, das immer größer wird und von innen gegen meinen Brustkorb drückt.«

Sie nach einer Weile: »Wundes Gefühl, als wenn mein Herz bluten würde.«

Das greife ich auf beim Klopfen.

Das Bild verändert sich: »Zwei Risse, die langsam zuheilen auf der linken Seite vom Herz.«

Wir klopfen: »Dieses wunde Gefühl, als wenn mein Herz bluten würde, wenn ich auf die Risse schaue, die jetzt langsam zuheilen.«

Nach einer Weile: »Risse werden rosa, es blutet nicht mehr. Es ist noch eine Verletzung da. Es zeigt sich Druck auf dem Herzen.«

Wir klopfen: „Dieser Druck auf meinem Herzen, wenn ich auf die Risse schaue, die langsam zuheilen.«

Nach einer Weile: »Druck hat merklich nachgelassen, 2-3.«

Ich: »Risse?« - Sie: »Sind weg, zwei rosa Narben.«

Wir klopfen: »Dieser restliche Druck auf meinem Herzen, wenn ich auf die zwei rosafarbenen Narben schaue.«

Die Narben verblassen und verschwinden immer mehr. Der Druck wird auch kleiner und die Atmung geht auch leichter.

Sie atmet tief.

Ich frage nach: »Narben quasi weg, man sieht noch einen Hauch. Atmung ist wirklich frei. Druck 1.«

Nach weiteren Klopfunden: Der Druck ist weg, ein andersfarbiger Kreis dort, wo der letzte Rest der Narben war.

Wir klopfen: »Dieser andersfarbige Kreis auf meinem Herzen.«

Es zeigt sich eine Angst 7 vor dem Herzklappenfehler. Sie hat seit Kindheit einen Herzklappenfehler.

Ich frage: »Was löst die Angst jetzt aus?«

Sie: »Wenn ich denke, dass ich beim Fliegen mein Herz überanstrengte.«

[Kommentar: Es ist immer wieder bezeichnend, wie der Klopfprozess sich in seinen Windungen entfaltet und wieder zum Thema gelangt, wenn man sich selbst nicht einmischt und mit den Informationen aus dem System mitgeht.]

Wir klopfen: »Diese Angst in mir, wenn ich daran denke, dass ich beim Fliegen mein Herz überanstrengte.«

Sie: »Die Angst wird kleiner, eine Vier«

Sie spürt, wie die Herzklappen kleiner werden ...

Sie teilt zwei Dinge mit: Dass sie ein Gefühl der Heilung an den Herzklappen hat. Das kommt bei mir sehr tief rüber. Und: Sie hat Angst, dass eines der Segel reißt.

Da die Zeit schon recht fortgeschritten ist, greife ich das Gefühl der Heilung auf, um die Sitzung abzuschließen.

Wir klopfen: »*Dieses gute Gefühl der Heilung an den Herzklappen in mir, als wenn Klappen wachsen und besser abdichten.*«

Ich erkläre Ihr, sie soll immer wieder dieses gute Gefühl als Ressource klopfen mit dem Bild der Heilung, das sie hat.

Ich habe zum Schluß nicht nachgetestet, wie es bei ihr ist, wenn sie an den bevorstehenden Flug denkt, um sie mit diesem positiven Gefühl zu entlassen. Wir haben einen neuen Termin ausgemacht.

Teil 2

Ich frage nach der Flugangst von der letzten Sitzung, die wir beklopft haben. Sie sagt, es sei besser geworden. Sie wanke allerdings noch. Sie habe einen Flug für die Mittwoch buchen können. Im Liegen bei Ruhe komme aber wieder was hoch.

Sie möchte weiter die Flugangst klopfen.

Das Gefühl/Bild mit dem Satz »*Dieses gute Gefühl der Heilung an den Herzklappen in mir*« hatte sie noch zweimal als Ressource geklopft. Ich hab ihr gesagt, sie soll den noch weiter klopfen.

Ich: »Wie ist der Gedanke, am Mittwoch zu fliegen?«

Sie: »Herz wird größer und größer. Nahe am Explodieren.«

Wir klopfen: »*Dieses Gefühl in mir, dass das Herz immer größer und größer wird und nahe am Explodieren ist beim Gedanken an den Flug am Mittwoch.*«

Tiefes Atmen

Sie hat Angst, dass das Herz und die Aorta zerreißen. Sie erzählt, dass man bei ihr einmal ein Aortenaneurysma diagnostiziert habe. Die Aorta sei stark erweitert und es bestehe die Gefahr, dass es platzen könnte.

Wir klopfen: »*Diese Angst in mir, dass mein Herz und die Aorta zerreißen beim Gedanken an den Flug am Mittwoch.*«

Es zeigt sich ein Druck auf der Brust, der mit der Angst einhergeht. Vorher 8-9 und jetzt 7-8.

Wir klopfen: »*Diese restliche Druckangst in mir, dass mein Herz und die Aorta zerreißen beim Gedanken an den Flug am Mittwoch.*«

Sie: »Bei den Worten Herz, Aorta und zerreißen steigt der Druck. Beim Wort Flug sinkt er wieder.«

Ersteres stelle ich mehr in den Mittelpunkt, und wir klopfen: »*Diese restliche Druckangst in mir, dass mein Herz und die Aorta zerreißen.*«

Die Angst sinkt auf 6. Wir klopfen weiter den Satz. Sie sinkt auf 4, dann atmet sie tief, und die Belastung sinkt auf 2. Wir klopfen weiter.

Sie: »Es hat sich gewandelt. Irgendetwas liegt auf der linken Seite der Brust. Druck 6-7.

Wir klopfen: »*Dieser Druck auf meiner linken Brustseite ... als wenn da was drauf liegt.*«

Druck sinkt auf 3.

Ich: »Wer oder was liegt da darauf? Ganz Spontan.«

[Kommentar: 1) Besser wäre die Formulierung: Wenn es etwas geben würde, was da drauf liegt, was könnte dies sein. Konjunktiv wirkt nicht so fordernd wie eine direkte Frage. 2) Wenn sich nach längerem Klopfen keine Bewegung mehr ergibt, ist es oft sinnvoll, spezifischer zu werden.]

Sie: »5kg Bleigewicht.«

Wir klopfen: »*Dieses 5kg Bleigewicht, was auf meine linke Brust drückt.*«

Der Druck sinkt auf 3kg.

Wir klopfen: »Dieses 3kg Bleigewicht, was auf meine linke Brust drückt.«

Es zeigt sich eine große Klammer, die den Brustkorb umschließt. [Kommentar: Hier wieder Metaphernklopfen.]

Wir klopfen: »Diese große Klammer, die den Brustkorb zusammendrückt.«

Umklammerung sinkt. Vorher 6 jetzt 3.

Es zeigt sich wieder mehr die linke Seite.

Wir klopfen: »Diese große Klammer, die den linken Brustkorb zusammendrückt.«

Klammer wird kleiner.

Wir klopfen: »Diese kleiner werdende Schraubzwingenklammer, die den linken Brustkorb zusammendrückt.«

Die Klammer ist dann weg.

Ich: »Wie ist es jetzt?«

Sie: Wundgefühl links, oberer Brustkorb, beim Einatmen

Wir klopfen: »Dieses Wundgefühl in mir an der linken oberen Brust, wenn ich einatme.«

Besser. Vorher 5. Jetzt 3.

Wir klopfen: »Dieses restliche Wundgefühl in mir an der linken oberen Brust, wenn ich einatme.«

Ich: »Wie ist es jetzt mit dem Einatmen?«

Sie: Kann Atmen. Wenn sie an Flug denkt, zeigt sich ein Druck mit 5.

Wir klopfen: »Dieser Druck auf meiner linken Brust, wenn ich an den Flug denke.«

Nun ist der Druck auf der ganzen Brust.

Wir klopfen: »Dieser Druck auf meiner Brust, wenn ich an den Flug denke.«

Ich: Wie jetzt?

Sie: 5.

Ich frage spezifischer nach, da der Druck gleich geblieben ist: »An was denkst du genau bei Flug?«

[Kommentar: Flugangst ist oftmals gar keine »Flugangst«, sondern Symptom von etwas anderem. Dies kann ein einziges Thema sein oder ein Vermischen verschiedener Themen (z.B. Platzangst, Ausgeliefertsein, Kontrollverlust, soziale Phobie, Ängste aufgrund Zeitungsberichten, Flugschilderungen von anderen, eigene Flug Erfahrungen ...). Ein Beispiel für versteckte Hintergründe einer »Flugangst« siehe [Klopf-News 06-07/06](#). In diesem hier beschriebenen Fall war zunächst das Herz und seine Krankheitsgeschichte Auslöser von Angst vor dem Flug. Jetzt tauchen weitere Angstausröser auf, die bearbeitet und mit Klopfen gelöst sein müssen, damit Gedanken an einen Flug und ein Flug selbst keine Angst mehr auslösen können. »Flugangst« kann also ein sehr komplexes Thema sein.]

Sie: »Eingesperrt sein in einem großen grauen Kasten, Angst vor Herzflattern, Angst, aus großer Höhe ungebremst in die Tiefe zu fallen.«

Ich: »Was ist jetzt am Stärksten?«

Sie: »Die Angst, in die Tiefe zu fallen.«

Ich: »Wie hoch?«

Sie: »9.«

Wir klopfen: »Diese Angst in mir, im Flugzeug ungebremst in die Tiefe zu fallen.«

Angst sinkt auf 7.

Wir klopfen die restliche Angst.

Sie bekommt ein Gefühl, dass sie Flügel hat, ein Gefühl, das sie als positiv wahrnimmt.

Wir klopfen: »Dieses positive Gefühl in mir, dass ich Flügel habe und damit fliegen kann.«

Ich frage, wie die Angst zu fallen jetzt ist.

Sie: Besser.

Jetzt hat sie Angst, dass das ganze Flugzeug abstürzt. Sie ist einmal geflogen, nachdem kurz vorher ein Flugzeug abgestürzt ist, und nun erinnert sie sich daran, wie sie damals vor ihrem

Abflug am Flughafen an einem Zeitungskiosk Bilder in der Zeitung gesehen hat. Später meinte sie dann noch, dass sie erst danach die Flugangst entwickelt habe.

[Anmerkung: Auch hier lernen wir wieder, wie die Themen aus dem Klopfprozess sich aus sich selbst heraus entfalten, ohne dass verkrampft nach möglichen Auslösern geforscht werden muss.]

Sie beschreibt ein Bild, das in ihrer Vorstellung verhaftet blieb: Nase steckte tief in der Erde. Hinterer Teil abgebrochen. Kabel sind zu erkennen. Tote liegen herum.

Ich: Ist eine Belastung dabei?

Sie: »Angst, 8.«

Wir klopfen: »Diese Angst in mir vor einem Flugzeugabsturz, wenn ich auf das Zeitungsbild von diesem abgestürzten Flugzeug schaue ... wie ich sehe, wie die Nase tief in der Erde steckt ...« (hier greife ich ihre anderen Aussagen auch auf).

Ich: »Wie ist es jetzt?«

Sie: »Leichter.«

Wir klopfen die restliche Angst. Es zeigt sich dann ein Weinen ohne Tränen, dann ein großes Mitleid. Das Bild wird unschärfer. Vorher war es scharf. Das Bild wird mit dem Klopfen zunehmend unschärfer. In der Folge zeigt sich Müdigkeit und dann Gelassenheit, wenn sie auf das Zeitungsbild schaut. Sie gähnt.

Ich: »Wie ist es jetzt?«

Sie: Bild ist nicht mehr zu erkennen. Es ist gut, besser.

Ich sage ihr, sie solle ans Fliegen denken.

Sie: »Es kommt noch Erregung. Aber die ist jetzt bei 3-5 und nicht mehr bei 8-9.« Sie habe keine Panik mehr. Das kenne sie auch anders. Dass sie schon am Flughafen gewesen und nicht geflogen sei.

Wir sind schon weit über die Zeit und beenden an diesem Punkt die Sitzung.

Sie meint, dass sie diese Begebenheit mit dem Bild in der Zeitung am Flughafen ganz vergessen und auch dass danach ihre Flugangst begonnen habe. Sie beginnt jetzt wirklich Aspekte zu verstehen und dass bei ihr einige miteinander verwoben sind bei dem Thema Flugangst. Hier spielt ihre Herzklappe und ihre Aorta mit rein. Sie fragt mich noch, was sie noch hinsichtlich ihrem Flug selber klopfen kann.

Ich sage ihr, dass sie in Ihrer Vorstellung das ganze in Teile zerlegen und beklopfen kann. Also Gedanke an den Flug, zum Flughafen fahren, den Flughafen betreten usw.. Wenn sie dann tatsächlich fliegt, kann sie jederzeit akut klopfen. Hier haben wir auch noch einmal über die Fingerpunkte (siehe Klopf-News [08/06](#), [03/07](#), [12/13](#)) gesprochen.

Wir haben einen neuen Termin ausgemacht. *[Kommentar: Hier können - wenn nötig - das Zeitungsbild noch genauer, folgende Angsterlebnisse beim Fliegen, die angesprochenen und nicht bearbeiteten Angstausröser und auch ihre Erfahrung mit dem bevorstehenden Flug zum Thema gemacht werden.]*

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

Die Mama sagt zu Josefine, fünf Jahre: »Das ist eine gute Idee von dir.« Antwortet Josefine: »Das war einfach so in meinem Kopf.«

Plötzliche Angst vor dem Zahnarzt (Bericht einer Mutter)

Meine Tochter Mira [Name geändert], sieben Jahre, sollte wieder einmal zum Zahnarzt zum Nachsehen. Bislang war das kein Problem gewesen - auch hatte der Zahnarzt keinen Anlass für eine Behandlung gesehen und hatte Mira immer gelobt, dass sie ihre Zähne so gut pflegt. Dieses Mal war es aber anders. Sie wehrte sich - auch mit Tränen - dagegen, zum Zahnarzt zu gehen. Ich fragte sie, warum, wo doch alles bisher gut gewesen sei. Sie sagte, sie habe Angst vor dem Zahnarzt. Ich: »Wieso Angst?« - Sie »Dass er mir weh tut.« - Ich: »Wieso soll er dir weh tun?« - Mira: »Bei Tina [Name geändert; ihre beste Freundin] hat ihr der Zahnarzt weh getan und will nicht mehr dorthin.« Sie berichtete, dass Tina ihr alles erzählt habe, dass es so weh getan habe (die Spritze) und das Bohren und alles andere so schrecklich gewesen sei. Dabei habe Tina auch wieder etwas geweint.

Das war in der Tat ein wichtiger Grund, nicht mehr zum Zahnarzt zu gehen. Ich sagte zu ihr, dass ihr Zahnarzt ihr doch noch nie weh getan habe. Aber das änderte nichts an ihrer Weigerung.

Da Mira das Klopfen bereits kannte und auch schon gute Erfahrungen damit gemacht hatte, schlug ich ihr vor, diesen Stress bei diesen Gedanken an Tina und an ihren Erzählungen zu beklopfen. Nach anfänglichem Zögern und ein wenig Insistieren meinerseits willigte sie aber doch ein.

Wir beklopften also diesen Stress, wenn sie an Tinas Bericht und ihre Tränen dachte. Sie wurde wieder ruhiger und erkannte dabei, dass es bei ihr ja anders sein könnte. Aber gewisse Zweifel daran blieben doch bestehen. Ich fragte genauer nach, was diese Zweifel sind. Es könnte mir ja auch mal weh tun, und das will ich aber nicht.« Sie hatte wieder etwas Angst (ihr Herz klopfte mehr und sie schwitzte etwas). Wir klopfen *»dieses schwitzende Herzklopfen (was Mira etwas zum Lachen brachte; solche Zusammenfassungen von Begriffen habe ich bei Horst abgeschaut), wenn ich an Schmerz denke, der ja vielleicht sein kann, wenn ich beim Zahnarzt bin.«*

Wir klopfen das nur kurz, bis sie meinte. *»Ich kann ja sagen, wenn es weh tut, dann muss er aufhören. Und (das sagte sie mit Stolz) ich habe ja gute Zähne, weil ich darauf aufpasse.«* Sie war wieder bereit, zum Zahnarzt zu gehen. Ich sagte dann noch zu ihr, dass sie mit mir klopfen könne, wenn sie doch noch wieder etwas Angst verspüren würde.

Sie brauchte mich nicht auf dem Weg zum Zahnarzt und beim Zahnarzt. Und wieder war es nur eine Kontrolle, und wieder gab es Lob von ihm.

[Anmerkung: Dieses Beispiel zeigt erneut, wie wichtig es ist, gleich Belastungen gerade bei Kindern mit dem Klopfen anzugehen, damit sich dieser Stress, diese Ängste sich nicht im System verfestigen und ausbreiten können. Bei Tina besteht die Gefahr, dass sie von nun an Zahnarztstress entwickelt und möglicherweise dann auch nötige Zahnarzttermine aufschiebt bzw. sogar ganz weglässt, sodass der Zahnstatus immer schlechter wird, wie es bereits einige Fälle gezeigt haben. Denken Sie an die »Grundübung mit Kindern« (siehe Buch »Kinderglück mit KnB«; kostenloser PDF-Download auf unserer Website <https://knb-klopfen.de> oder als gedrucktes Buch unter <https://benesda-verlag.de>), die belastende Erlebnisse des Tages gezielt angeht.]

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.
- 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, Petőfi Sándor utca 47, 8356 Nagygörbő, Ungarn, Tel: +36 307222646, Email: mail@knb-klopfen.de, Website:

<https://knb-klopfen.de>

Nagyörbő im November 2024

KnB-Kursprogramm 2024/2025 (Stand 27.10.2024)

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

osten, wenn nicht anders angegeben :

- Onlinekurse Zweitageskurse € 240,- bzw. € 270,- (09.30 Uhr bis 17.45 Uhr); Eintageskurse € 170,-; Folgekurse € 80,- (18.00 Uhr bis 21.00 Uhr)
- Präsenzkurse Zweitageskurse € 270,- bzw. € 310,- (09.30 Uhr bis 17.45 Uhr)

TRAINING LEVEL 1

(2-tägiger Basiskurs mit KnB-Zertifikat u. EFT-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 29./30.03, 12./13.07. oder 18./19.10.2025

TRAINING LEVEL 2

(2-tägiger Basiskurs mit KnB-Zertifikat u. EFT-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 02./03.11.2024 (mit Level 1), 24./25.05. oder 06./07.12.2025

TRAINING LEVEL 3

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 16./17.11.2024 oder 15./16.11.2025

SUPERVISION

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 09./10.11.2024, 26./27.07. oder 22./23.11.2025

AUFFRISCHUNG

(3-stündiger Kurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 12.09.2024, 03.04. oder 18.09.2025

SPEZIALKURSE

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► Frei von belastenden Erlebnissen (Trauma)

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 17./18.05.2025

► Frei von Phobien u. spezifischen Ängsten

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 28./29.06.2025

► Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 21.09.2024 oder 27.09.2025

► Thema Ressourcen

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 22.09.2024 oder 28.09.2025

► Thema Bildtechnik

(2-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 8./19.01.2025

► Klopfen bei Kindern

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 08.02.2025

Folgetage

Ort: **Online**

Datum: 30.10.2025

► Frei von Allergien

(2-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Wien**

Datum: noch unbestimmt

ERWEITERNDE KURSE

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► Systemisches Integrieren

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 15./16.03.2025

► Lebe DEIN Leben

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

Basiskurs

Ort: **Online**

Datum: 07./08.12.2024 oder 13./14.12.2025

Folgetage

Ort: **Online**

Datum: noch unbestimmt

- INTENSIVE SELBSTERFAHRUNGSKURSE -

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► »Klopf-Intensiv«

Ort: **noch unbestimmt**

Datum: noch unbestimmt

Kosten: € 590,-

► Thema »Gewicht«

Basiskurs

Ort: **Online**

Datum: 14./15.12.2024 oder 25./26.10.2025

Folgetage

Ort: **Online**

Datum: noch unbestimmt

ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG ZUM

»PROFESSIONAL IN KLOPFKUPRESSUR«

Informationen zu dieser Ausbildung siehe unsere Website www.knb-klopfen.de.