



Klopf-News 05/22

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

»Mache einen Umweg, wenn du es eilig hast«

Chinesisches Sprichwort

Spieglein an der Wand

Es gab in Indien einen Tempel mit tausend Spiegeln. Eines Tages kam ein Hund in diesen Tempel und sah tausend Hunde. Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine und fletschte die Zähne. Und tausend Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten den Schwanz zwischen die Beine und fletschten die Zähne. Voller Panik rannte der Hund davon und glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden bestehe.

Einige Zeit später kam ein anderer Hund in den Tempel und sah ebenfalls tausend andere Hunde. Er aber freute sich und wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf. Und er sah tausend Hunde, die ihm schwanzwedelnd entgegen sprangen. Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden bestehe, die ihm wohlgesonnen sind.

wurde uns geschickt

Aktuelles

Kurstermine für 2023

Auf der letzten Seite dieser Klopf-News finden sie unsere Termine zu den Klopfakupressur-Kursen für das Jahr 2023. Diese Kurse sind sowohl für Laien als auch für professionelle Anwender geeignet. Es können im Laufe des Jahres noch weitere Kurse hinzukommen. Also immer wieder auf unsere Übersicht in den Klopf-News oder auf unserer Website nachschauen.

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

Klopfen als »Allrounder«

Ein besonderer Aspekt beim Klopfen ist, dass es mit anderen Methoden und Ansätzen sehr gut vereinbar ist: Es kann

- *in andere Verfahren leicht integriert werden:* Ob Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie, analytische Therapie, Rückführungen, Körpertherapie, Musiktherapie, Traumarbeit, Aufstellungen, Massage usw., sobald Unwohlsein auftritt, kann diese Belastung zum Thema gemacht und gezielt mit dem Klopfen angegangen werden. Auch wenn Anwender lediglich über allgemeine Klopf-Kenntnisse verfügen und dadurch das Klopfen eher oberflächlicher Natur sein wird, können dennoch im akuten Geschehen immer wieder rasch positive Ergebnisse erzielt werden, die in wiederholter Klopf-Anwendung mit der Zeit auch tiefer in das System einwirken.
- *Elemente aus anderen Verfahren aufgreifen,* um den Klopfprozess zu unterstützen und Ergebnisse zu integrieren. So erweisen sich Elemente z.B. aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP), aus der Gefühls- und Körpertherapie, aus dem Systemischen Integrieren (nach Benesch), aus der Meditation als hilfreich. Auch hier kann die Liste noch beliebig ausgeweitet werden, je nachdem, welche Verfahren den Lebensweg des Anwenders begleitet haben. Hier ist Experimentieren angesagt.

Also: Machen Sie das Klopfen zu Ihrem »Alltag« sowohl im täglichen Ablauf als auch in einem therapeutischen oder beraterischen Kontext.

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

Fallgeschichten / Berichte

Frühe Familiensituation klopfen (Fall von Doris)

Folgendes Fallbeispiel zeigt, dass man auch Elemente des Familienstellens gut in eine Klopf-sitzung integrieren kann, wenn es sich anbietet.

Ursula kam zu mir, um verschiedenste Kindheitstraumata aufzulösen. Im Laufe des Prozesses tauchte ein inneres Bild in ihr auf, bei dem sie als Kind ganz am Rande der Familie stand.

Ich bat sie, diese Familiensituation aufzuzeichnen, indem sie für jedes Familienmitglied einen Kreis malen sollte, mit einem Häkchen als Nase, um die Richtung, in die das jeweilige Familienmitglied schaut, anzuzeigen.

Sie zeichnete ein entsprechendes Bild, in dem die kleine Ursula ganz in der Ecke abseits stand, die anderen Familienmitglieder standen mehr oder weniger zusammen - ein verstorbene Familienmitglied stand zwischen ihr und ihren Eltern.

Mir fiel auf, dass alle anderen Familienmitglieder eine Nase hatten, sie sich selbst jedoch keine gemalt hatte. Ich wies sie darauf hin, worauf sie sagte, dass die kleine Ursula keine Nase habe.

Wir klopfen diese Familiensituation und die dadurch aktivierten Emotionen und zusammenhängenden Glaubenssätze für eine gute Stunde. Dabei kam auch das verstorbene Familienmitglied nochmals (wir hatten dieses Thema schon separat beklopft) in den Fokus.

Dann bat ich Ursula nochmals, ein Bild zu zeichnen. Diesmal hatte die kleine Ursula im Bild eine Nase, war etwas näher an den Familienkreis gerutscht und blickte in die Richtung der Eltern. Die Eltern, die sich im ersten Bild voneinander abgewandt hatten, schauten sich nun an. Das verstorbene Familienmitglied, das zuvor zwischen den Eltern und der kleinen Ursula stand, war ganz verschwunden.

Ursula sagte unter Tränen, dass der Blick auf ihre Eltern nun zum ersten Mal frei sei und die Eltern ebenfalls zum ersten Mal vereint seien und über sie sprachen, dass sie nun endlich auch einmal ein Thema für ihre Eltern sei. Auch dies wurde beklopft, bis sich wieder Entspannung einstellte. *[Kommentar: Hier muss noch vertieft das Tema: Am Rande stehen, Thema sein, die Eltern sehen sie nicht etc. beklopft werden. Die Veränderungen im Bild spiegeln die Informationslage im System von Ursula wider, nicht die Situation im Außen, dass sich die Eltern tatsächlich anschauen. Im System von Ursula hat sich hinsichtlich der Eltern wohl etwas entspannt und neutralisiert.]*

Damit war die Sitzung beendet.

Wir werden sicherlich im Verlauf von Ursula's Klopfprozess nochmals auf so ein spontan gezeichnetes Bild der Familie schauen, um dadurch eventuell noch weitere Anstöße für Themen und Aspekte zu erhalten.

Katzenhaarallergie mit Hintergrund (Fall von Doris)

Martina, Anfang 30, kam zu mir, weil ihre Kinder nun in einem Alter waren, wo sie unbedingt ein Haustier wollten. Sie hatten sich alle zusammen für eine Katze entschieden, weil dies am Einfachsten wäre.

Das Problem war nur, dass Martina eine Allergie gegen Katzenhaare hatte - schon seit ihrer Kindheit.

Ich stellte die üblichen Fragen, ob sie weiß, seit wann und ob es in dieser Zeit Stress gegeben hatte in ihrem Leben.

Sie bejahte das und erzählte Folgendes:

»Mit neun Jahren war ich bei einer Freundin von mir, die eine Katze hatte. Ich mochte die Katze sehr und hatte mir damals schon gewünscht, selbst eine zu bekommen. Aber meine Eltern waren dagegen. Ich besuchte also diese Freundin, und wir spielten zusammen im Garten. Die Katze war gerade irgendwo draußen unterwegs.

An einer Seite des Gartens lief die Straße entlang. Ich war gerade auf die Rutsche gestiegen, als ich von dort oben die Katze sah. Weil ich mich so freute, sie zu sehen, rief ich sie beim Namen.«

Hier stockte Martina sichtlich, sie atmete schwer und Tränen schossen in ihre Augen.

Ich sagte zu ihr, dass sie nun nicht weiter an diesen Vorfall denken sollte, und zunächst klopfen wir die durch die Erinnerung ausgelöste hohe Belastung herunter.

Dann klopfen wir in mehreren Schritten (Überschrift denken, Überschrift laut sagen, Filmtechnik) die Belastungen, die immer noch ganz heftig da waren.

Es waren vor allem die Schuldgefühle, die sie seither in sich trug. Sie hatte die Katze gerufen, und diese hatte daraufhin zu ihr hochgesehen und war über die Straße gelaufen.

Ein Auto hatte sie dabei erfasst, und sie war sofort tot gewesen.

Martina hatte dieses Ereignis seit damals nie mehr angesprochen, mit niemandem darüber geredet. Keiner hatte ihr Vorwürfe gemacht, doch sie hat sich selbst die Schuld am Tod der Katze gegeben.

In der Folge hatte sie eine Katzenhaarallergie entwickelt.

Ich zeigte ihr noch, wie sie klopfen sollte, falls die Allergie noch dasein sollte, obwohl der kinesiologische Muskeltest auf allen Ebenen (Substanzebene, emotionale und mentale Ebene) einen starken Muskel zeigte, wenn sie an Katze, Katzenhaare dachte und mit Katzenhaaren in Kontakt war.,

Sie berichtete mir einen Monat später, als sie wegen eines anderen Themas kam, dass die Allergie nicht mehr aufgetreten sei und sie nun ein kleines Kätzchen aufgenommen hatten. Die Kinder waren überglücklich und sie ebenso!

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

»Für Kartoffelsalat muss man die Kartoffeln erst nackt machen.«

Kind »rastet aus« und Verwendung von »Gefühlskarten« (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Lieber Horst, ich habe heute eine schöne Erfahrung mit einem Kind gemacht, das zur neuromotorischen Entwicklungsförderung zu mir kommt.

Es ging beim Gespräch ums Verhalten. Claudia (Name geändert) ist eigentlich überall ein recht angenehmes Kind, nur zu Hause kann sie komplett ausrasten, oft aus scheinbar nichtigen Gründen. Und zweitens rastet sie aus, wenn sie bei den Großeltern ist und am Abend heimfahren muss. Dann schreit sie herum und kriegt sich gar nicht mehr ein. Am Ende ist das gar keine schöne Verabschiedung, sondern ein Riesentheater.

Ich hab dann mal versucht, mir mit ihr die Situation vorzustellen und dabei zu klopfen: Wer ist da? Was machst du? Was machen die anderen? Und dann sagt die Mama: »In 20 Minuten fahren wir dann heim.« Wie ist das dann? Was spürst du? Wut, Traurigkeit? *[Kommentar: Hier hätte ich nichts vorgegeben und dem Kind den Raum gegeben, sich in seiner eigenen Sprache und Asdrucksweise mitzuteilen. Dadurch kann das Kind näher zu dem kommen, was es belastet, und kann mehr Information über das Erleben des Kindes gewonnen werden, was aufgegriffen werden kann.]* Claudia antwortet: »Traurigkeit.« Ich frage, wie groß die Traurigkeit sei, und gebe ihr als Maß meine Spannweite der Arme: »So groß wäre die allergrößte Traurigkeit auf der Welt« und die Hände nahe beisammen: »So wäre eine ganz kleine Traurigkeit« Claudia: »Die größte Traurigkeit der Welt.«

Wir klopfen diese riesengroße Traurigkeit. Die Traurigkeit schrumpft recht schnell zusammen auf 25 cm. Ich überlege und frage, wo dann das Geschrei herauskommt und zeige ihr Gefühlskarten: Sie findet eine traurige Figur und einem »Gankerl«, der tobt. »So schaut meine Trau-

rigkeit aus und so ist das, wenn das Geschrei herauskommt, aber jetzt ist die Traurigkeit so klein, da kommt gar kein Geschrei mehr. < Wir klopfen weiter. Also, das Geschrei hat heraus müssen, weil keiner die Traurigkeit gesehen hat. Claudia ist zufrieden.

>Und wie machst du das dann nächstes Mal, wenn du bei Opa und Oma bist? Was wär denn dann nett vor dem Nachhausefahren? Magst mit dem Opa noch einen Spaß machen oder so?<

>Mit dem Opa Puppenspielen. Der hat nämlich eine Puppe, das ist der Fabian. Der macht immer Schabernack.>

Wir suchen noch eine Gefühlskarte mit dem netten Eindruck von dieser freundlichen Verabschiedungsszene, und ich gebe ihr die Karten mit und ermutige sie, auch allein nochmals die nette Verabschiedung zu klopfen. « *[Kommentar: Ein mögliches Thema, auf das die Eltern aufmerksam gemacht werden sollten, ist, dass - in der Wahrnehmung des Kindes - Claudia nicht gesehen wird, nicht genügend auf sie eingegangen wird. Interessant wäre auch zu wissen, ob sich das Verhalten von Claudia geändert hat und ob und wie Claudia die Karten noch verwendet hat].*

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, Petöfi Sándor utca 47,
8356 Nagygörbő, Ungarn, Tel: 0151-58124102, Email: mail@knb-klopfen.de,
<https://knb-klopfen.de>

Nagyörbő im Juli 2022

KnB-Kursprogramm 2022/2023 (Stand 14.09.2022)

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

Kosten, 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)

Die Kurse in Deutschland sind wegen der Unsicherheit über die Corona-Maßnahmen derzeit als Online-Kurse geplant.

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

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

Ort: **Online**

Datum: 22./23.10.2022, 18./19.03. 01./02.07. oder 21./22.10.2023

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-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 19./20.11.2022, 13./14.05. oder 14./15.10.2023

Ort: **Salzburg**

Datum: unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 15./16.10.2022 oder 18./19.11.2023

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

----- SUPERVISION -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 12./13.11.2022, 22./23.07. oder 11./12.11.2023

----- SPEZIALKURSE -----

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 22./23.04.2023

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 24./25.06.2023

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

► **Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 23.09.2023

► **Strukturierung komplexer Themen**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 24.09.2023

► **Klopfen mit Kindern**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 04.03.2023

► **Frei von Allergien**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **noch unbestimmt**

Datum: noch unbestimmt

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

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► **Systemisches Integrieren**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Online**

Datum: 11./12.02.2023

► **Lebe DEIN Leben**

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

Basiskurs

Ort: **Online**

Datum: 03./04.12.2022 oder 02./03.12.2023

Folgetage

Ort: **Online**

Datum: 21.01.2023

- INTENSIVE SELBSTERFAHRUNGSKURSE -

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► **»Klopf-Intensiv«**

Ort: **noch unbestimmt**

Datum: noch unbestimmt

Kosten: € 590,-

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

► **Thema »Gewicht«**

Basiskurs

Ort: **Online**

Datum: noch unbestimmt

Folgetage

Ort: **Online**

Datum: noch unbestimmt

----- ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG ZUM

»PROFESSIONAL IN KLOPFKUPRESSUR«

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