



Klopf-News 02/18

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

Aus einem unserer Kurse

»Ich war so schön im Selbstmitleid. Verneble das nicht mit Tatsachen.« (B.B.)

Quiz

Welcher Berg war vor der Entdeckung des Mount Everest der höchste?

Antwort: Der Mount Everest war auch schon der höchste Berg bevor er entdeckt wurde

Aktuelles

Ein »Fehlerteufelchen«

In den letzten KlopfNews haben wir Christiane als neuen »Professional in Klopfakupressur« vorgestellt. Dabei muss es für ihren Namen statt Christiane Dirschner richtig **Christiane Dischner** heißen.

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

Positives Klopfen (Fragen einer Klopfanwenderin - unsere Antworten in kursiv)

»Ich habe eine Frage zum Klopfen die mich schon länger beschäftigt ... Was ich nicht verstehe ist, wenn ich mich beim Klopfen auf ein Problem/eine Blockade konzentriere, löse ich sie ja im Idealfall auf. Wenn ich mich aber auf etwas Positives konzentriere, zum Beispiel »Ich bin toll« löse ich dadurch dann das Positive auf? Oder löse ich auf, was evtl. Negatives im Hintergrund dazu steht? Wahrscheinlich Letzteres denke ich mir. Falls das stimmt, würde das dann heißen, dass ich während des Durchgangs immer wieder etwas Positives einwerfen kann?«
Es gilt drei Sachverhalte zu unterscheiden:

- 1) Der Versuch des »Einklopfens« (das mit positivem Denken à la »Einreden« ja schon lange »auf dem Markt« ist und für uns zweifelhafte Ergebnisse mit sich bringt): Wenn du positive Affirmationen aus dem Kopf heraus machst, wie »Ich bin toll«, kannst du natürlich auch dabei klopfen. Hierbei benötigst du sehr viel Ausdauer, um gewünschte Ergebnisse erzielen zu können (wenn überhaupt), weil du da gar nicht beim Thema bist und dem eigentlichen Thema ausweichst. Mit dem »Ich bin gut« stehst du wahrscheinlich in Widerspruch zu dem, was du von klein auf erfahren hast, zu einer Wahrheit in dir, die du möglicherweise tagtäglich (interpretierend) erfahren hast, dass du eben »nicht gut genug bist« (sonst müsstest du diesen Satz »Ich bin gut« nicht einredend beklopfen). Indem du »Ich bin gut« beklopfst, regst du unterschwellig auch das »Ich bin nicht gut« an - deshalb diese Ausdauer, weil du mit dem Klopfen dieses unterschwellige »Ich bin nicht gut« dabei beklopfst. Das ist sehr indirekt und beklopft den aus Erfahrung geborenen und mit Emotionen beladenen Glaubenssatz lediglich an der Oberfläche. Insgesamt ist dieses positive Einklopfen also nicht zielführend, weil es die zugrundeliegenden Themen nur sehr oberflächlich angeht - wenn du dich auf dieses »Ich bin gut« konzentrierst.*
- 2) Anders wird es, wenn du wie bei a) beginnst und darauf achtest, was da in dir an Widerspruch (mental = z.B. »... aber ich war doch nie genug genug«, »...es hat nie gereicht, was ich getan habe« etc.), oder an körperlicher oder emotionaler Belastung auftaucht, wenn du dieses »Ich bin gut« von dir gibst. Diese Affirmation dient hier also dafür, versteckte negative Glaubenssätze über dich und die Welt aufzuspüren. Wenn du da genauer darauf achtest, findest du einen Einstieg in wichtige Lebensthemen. DIESE sind zu beklopfen. Also: Die Affirmation kann als Steigbügelhalter für wichtige Themen dienen, die dein Leben bestimmen.*
- 3) Beim Klopfen geht es - nach unserem Verständnis - zunächst einmal um akut Belastendes (körperlich und/oder emotional) und um hinderliche Glaubenssätze. Das sind meist Hinweise auf alte abgespeicherte Informationen, die ein Störfeld generieren und aufrechterhalten. Der Klopfprozess, in dem diese Belastungen aufgegriffen werden, führt dann - wenn er gut durchgeführt wird - meist zur »spezifischen Tiefe«, wo diese spezifischen Störinformationen ihren Ursprung nahmen. Werden diese erfolgreich gelöst, treten früher oder später aus dir selbst vergessene positive Gefühle und Wahrnehmungen (körperlich:*

wie Leichtigkeit, Weite etc.; emotional: wie Freude, Glück, Liebe ...etc.; mental: wie O.k.-Sein, Richtigsein ...etc.) in Erscheinung. DU erkennst sie AUS DIR SELBST als einen Teil von dir selbst, als eine Wahrheit über dich selbst, die »überdeckt« wurden durch all diese negativen Erfahrungen. Ein ganzheitlicher Prozess, der sich nicht nur im frontalen Kortex (ratio) mittels Affirmationen abspielt, sondern auf allen Ebenen deines Seins.

Nicht selten ist dieses Selbsterkennen von Emotionen begleitet (hier sprechen wir von »positiver Berührung«), die ihren Ursprung in der damit einhergehenden Erkenntnis haben, dass du - um beim Beispiel zu bleiben - in früher Zeit eben nicht genug erfahren konntest, dass du gut bist, dass du o.k. bist, dass du so angenommen wurdest, wie du bist ...

Hier wird dann das AUS DIR ENTSTANDENE positive Gefühl ebenfalls beklopft,

- um diese Mangelgefühle weiter zu lösen,

- um mögliche dabei aktivierte Gegen-Programme zu schwächen.

Dies soll dazu dienen, dass sich das positive Gefühl weiter stabilisieren und an Kraft gewinnen kann. Ein wichtiger Schritt für eine Neuprogrammierung des Gehirns.

Als Teil dieser Neuprogrammierung dient dann (als »Hausaufgabe«), dass dieses Gefühl, diese positiven Wahrnehmungen über sich selbst immer wieder aufgesucht und gefühlt und beklopft werden - ein weiterer Schritt in die »emotionale Befreiung«.

Wichtig dabei ist, diese Gefühle und Wahrnehmungen dann auch - so gut es eben geht - in den Alltag zu transportieren und zu leben (und dabei zu klopfen), um die Neuprogrammierung weiter voranzutreiben. Und dennoch werden alte Programmierungen auch immer wieder in Erscheinung treten: unser gewohntes Verhalten, gewohnte Reaktionsweisen. Mit Bewusstheit - wenn durch das Bearbeiten der »spezifischen Tiefe« schon einiges gelöst wurde - gelingt es dann immer leichter, den »Switch« zu diesen erfahrenen positiven Gefühlen (in der Erinnerung daran) machen zu können.

Also: Ich bin kein Anhänger vom »Einklopfen positiven Denkens«, weil es grundsätzlich die abgespeicherten Informationen von Leid und daraus entstandenen Glaubenssätzen nicht tangiert, eher ein weiterer Versuch ist, den Blick auf die eigene belastende Vergangenheit zu vermeiden. Das spezifische Aufspüren und Beklopfen dieser alten »Verwerfungen« im System in Kombination mit metaphorischem Klopfen (siehe hierzu [KlopfNews 10/10](#)) führt zur wirklichen Befreiung, wie unter Punkt 3) kurz beschrieben.

Zusammenfassend lautet meine Frage: Löst sich beim Klopfen nur Belastendes oder auch Positives auf?

Positives löst sich nicht auf, im Gegenteil, durch das Klopfen (siehe Punkt 3) kann das Positive, das wir sind, wieder sichtbar werden, an die Oberfläche kommen, weil durch das Klopfen die darüberliegende Schicht der Belastung (emotional, körperlich, mental) mehr und mehr aufgelöst wird.

»P.S. Ich feiere immer wieder kleine Klopferfolge! Am besten gefällt mir diese Selbsterkenntnis, ich lerne mich wirklich immer besser kennen und verstehe, warum sich manche Situationen seit Jahren wiederholen. Das ist zwar einerseits auch deprimierend, aber irgendwie schaffe ich dann doch das Positive an der Situation zu sehen. Zugegeben ich traue mich meistens nur an Themen, die ich als »einfach« einstufe, aber erleichtern tut mir das mein Leben ja trotzdem!«

Das ist schön, dass du diese Erfahrungen machst. Es ist ein Hinweis, dass du »gut« klopfst. Über das Klopfen hinaus gilt es, dass du diese positiven Selbsterkenntnisse auch ins Leben trägst, was durchaus Mut verlangt. Und an deinen Klopferfahrungen mit dem erlebten Positiven kannst du vielleicht besser verstehen, was wir dir da als Antwort geschrieben haben.

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

Fallgeschichten / Berichte

Verlassenheitsschmerz nach Scheidung (Bericht einer Klopfanwenderin)

Frau Z. (Name geändert) ist eine lebensfrohe Frau. Seit kurzem ist sie geschieden, davor gab es schlimme Streitereien, ihr Exmann hat eine neue Freundin. Frau Z. fühlt sich »wie weggeschissen«. Ihr Ziel: Sie möchte wieder fröhlich und lebendig sein und nicht mehr »nur Probleme bewältigen« müssen.

Nach einem kurzen Gespräch und einer Einführung in das Klopfen beginnen wir mit dem Setup (3x): *»Auch wenn ich mich wie weggeschmissen fühle, liebe und akzeptiere ich mich selbst, so wie ich bin.«* Frau Z. beginnt zu weinen. Ihre Traurigkeit spürt sie als Enge im Hals. Belastung bei 7.

Wir klopfen: *»Meine Traurigkeit, meine große, große Traurigkeit, mein Hals ist zu ... ich fühle mich wie weggeschmissen ... er ist jetzt glücklich mit seiner Neuen, und ich bin weggeschmissen ... das macht mich so traurig ... da fühle ich mich wie weggeschmissen ...«*

Im folgenden Klopfverlauf wird ihre Traurigkeit mal schwächer, dann wieder stärker, in Wellen. Ich werte zwischendurch nicht ein, um den »Fluss« nicht zu unterbrechen.

Beim Klopfen kommen ihr viele Gedanken, die ich jeweils aufgreife: *»Er ist glücklich, aber ich bin jetzt eine verbitterte, alte Frau ... das fühlt sich so traurig an ...«* - *»Er brüllt nur noch mit mir ... das will ich nicht ... so traurig ...«* - *»Warum kriege ich nicht, was er hat, ich kriege es einfach nicht, das ist so traurig ...«* - *»Niemand lobt mich für das, was ich alles gemacht habe mit den Kindern ... das ist so traurig...«* - *»Ich bin ganz allein, ganz allein, so traurig...«*

Sie weint wieder heftiger, wir klopfen weiter, dann sagt sie: *»Jetzt ist die Traurigkeit ein grauer, schleimiger Batzen im Bauch, der drückt mich.«* Das beklopfen wir, dabei soll sie hinschauen und spüren: *»Dieser graue, schleimige Traurigkeitsbatzen in mir ... der drückt mich ...«* [Kommentar: Das ist »Klopfen von Metaphern«, siehe auch [KlopfNews 10/10](#)]

Nach einer Weile sieht sie: *»Da ist ein Kind drin eingewickelt, das will keiner haben, und das Kind bin ich.«* Wir klopfen weiter, dabei erzählt sie ohne Aufforderung: *»Mich wollte keiner haben, als ich ein paar Wochen alt war, die Mamahat wieder gearbeitet, ich wurde zur Oma abgeschoben, keiner wollte mich haben.«* Sie sieht jetzt die Kleine vor sich, mit großen, traurigen Augen und verständnislosem Blick. Dabei fühlt sie sich verzweifelt, hilflos und verloren (Belastung ist 5).

Ich ermutige sie, die Gefühle zu erlauben: *»Meine Verzweiflung ... wenn ich auf die Kleine schaue ... da fühle ich mich hilflos und verloren und verzweifelt ... wenn ich die Kleine sehe ... mit ihren großen, traurigen Augen ... wie sie ganz verständnislos schaut ...«*

Nach einer Weile hellt sich ihr Gesicht auf: *»Aber die Oma war immer da, und bei der Oma war es warm und schön.«* Jetzt hat sich das Bild geändert: Sie sieht die Kleine im Stubenwagen unter einer Federdecke, warm und gut versorgt. Die Kleine schaut nicht mehr traurig, sondern zufrieden. Frau Z.. lächelt. Ich frage sie, wie sie sich jetzt fühlt: Die Traurigkeit ist weg, sie freut sich und hat die Kleine so lieb.

Ich frage sie, ob sie der Kleinen etwas sagen möchte, und sie sprudelt heraus: *»Ich verstehe dich, und ich hab dich so lieb. Und ich schau dich gerne an. Und ich bin da und bleibe da.«* Als ich anrege, ob sie die Kleine vielleicht auf dem Arm nehmen möchte, sagt sie: *»Hab ich doch schon lang.«* Sie strahlt. [Kommentar: Diese Anregung sollte nicht zu früh kommen und steht ganz am Ende, sollte sich erst ergeben, wenn wirklich jegliche Belastung hinsichtlich dieses Schicksals der Kleinen gelöst und gut getestet wurde - hierfür haben wir einen eigenen Klopfprozess: das »Systemische Integrieren«.]

Mehrmals lasse ich zu ihrer Kleinen sagen: *»Ich bin da und ich bleibe da.«* [Kommentar: Die eigenen Worte von Frau Z.] Die Farbe für ihr Gefühl ist küken-gelb, sie spürt die Farbe und das Gefühl im ganzen Körper. Ich lasse ihr Zeit, um zu genießen.

Frau Z. ist glücklich, keine belastenden Gefühle und Gedanken mehr. Als ich sie an ihren Exmann erinnere, sagt sie nur: »Ach, den brauche ich doch gar nicht zum glücklich-Sein.« In den folgenden Wochen und Monaten, bis heute, habe ich Frau Z. immer wieder getroffen, sie ist fröhlich, zufrieden und stabil.

Thema Tod und mehr (Fall von Doris)

Frau J. (Name geändert) kam zu mir, weil sie kürzlich einer Situation ausgesetzt war, in der sie völlig übertrieben und unadäquat reagiert hatte und sich dies überhaupt nicht erklären konnte. Außerdem reagierte sie fast panisch, wenn es um das Thema »Tod« ging. Da sie ansonsten sehr bewusst und unerschrocken mit Lebensthemen umging, wollte sie sich dieses für sie seltsame Verhalten einmal näher anschauen.

Sie berichtete: »Es war schon ab und zu vorgekommen, dass ein Vogel gegen unsere große Fensterscheibe im Wohnzimmer geknallt war und dann tot am Boden lag. Bisher löste so ein Ereignis nichts Beängstigendes bei mir aus. Ich bestattete den Vogel dann in einer ruhigen Ecke im Garten. Doch dieses Mal hatte ich den schönen Vogel am Vormittag noch draußen an der Futterstelle gesehen und mich über ihn gefreut. Am Nachmittag war ich dann im Wohnzimmer und hörte plötzlich einen lauten Knall. Ich begann sofort zu schreien und zitterte am ganzen Leib. Ich war völlig in Panik, und es war für mich total unverständlich, wieso ich diese Reaktion hatte.«

Sie hatte keinerlei Erinnerung an etwas Ähnliches, und so sagte ich ihr, sie solle wieder an diese Situation denken, an den plötzlichen Knall. [Frau J. ist bereits klopfverfahren und emotionserprobt, so dass ich direkter vorgehen konnte. Bei Anfängern ist eine vorsichtiger Herangehensweise angesagt.] Sie zeigte sofort Anzeichen von Angst und beschrieb diese mit Symptomen wie Zittern, einem inneren NEIN und leichter Übelkeit. Auch spürte sie eine innere Erstarrung.

Wir klopfen die Symptome immer mit der Wendung (der Auslöser) »... wenn ich an diesen Knall denke«.

Mitten in einer Klopfsequenz sagte sie, dass jetzt ein Bild aufgetaucht sei. Eine Erinnerung, als sie etwas fünf Jahre alt war. Sie hatte damals einen Verkehrsunfall miterlebt. Als sie schon begann zu erzählen, stoppte ich sie und erklärte ihr, dass wir hier die »Filmtechnik« verwenden werden und sie mir zunächst erzählen soll, wie sich alles zugetragen hatte, jedoch in Superzeitlupe - Schritt für Schritt (ich werde hier die wichtigsten Abschnitte darstellen). Sie begann mit: »Ich war beim Einkaufen mit meiner Mutter und ich bin nicht mit in den Laden gegangen, sondern habe mir draußen die bunten schönen Sachen angesehen. Dann war da plötzlich ein ganz lauter Knall.« Hier sagte ich, sie solle den Film jetzt hier anhalten und von außen auf die kleine J. schauen, die den Knall hört. Ich fragte sie, wie die Kleine wirkt und was sie selbst (die Erwachsene) dabei empfindet, wenn sie auf die Kleine schaut. Sie sagte: »Die Kleine steht ganz erstarrt da - sie würde sich gerne ducken, aber die Beine sind wie aus Holz. Ich spüre diesen Schock, eine Verwunderung und die Erstarrung. Auch ein Ausgeliefertsein.« Wir klopfen all diese Empfindungen mit der Klopfsequenz, bis eine Entspannung eintrat. Als Nächstes spürte sie beim Betrachten der Fünfjährigen, die immer noch vor den Auslagen des Geschäftes stand, aber schon entspannter wirkte, eine Verwirrung in sich, und sie stellte fest, dass sich die bunten Auslagen nicht mehr bunt anfühlten. Sie waren wie tot.

Auch dies klopfen wir einige Zeit, bis ich sah, dass Frau J. einen tiefen spontanen Atemzug tat. Sie schaute wieder auf die Fünfjährige, die jetzt imstande war, den Kopf zu drehen. Jetzt konnte und durfte sie auf die Straße schauen, und Frau J. spürte in sich ein Würgegefühl im Hals und den Drang, den Mund weit aufzureißen. Dies klopfen wir, bis sich auch diese Wahrnehmung gelöst hatte. Das Bild, auf das sie jetzt schaute, war das fünfjährige Mädchen, das jetzt den toten Mann am Rand der Straße sah, einen weißen Helm auf und Blut überall. Wir

klopfen dieses erneute Mundaufreißen und das Würgegefühl bei diesem Anblick. Auch hier entspannte sich etwas, und wir klopfen, bis es sich o.k. anfühlte.

Dann bat ich sie den Film nochmals von vorne ablaufen zu lassen.

Dieses Mal hörte sie kurz nach dem Knall auch Schreie von anderen Menschen. Dies löste nochmals Stress, Panik und Erstarrung aus, die wir klopfen.

Danach konnte sie den Film bis zum Kopfwenden ohne Belastung ansehen. Es kam dann noch ein weiterer Aspekt zum Vorschein, das Bild, in dem sie sieht, wie das Blut an der Straße entlang auf sie zufließt. Dieses Bild löste dann Verwirrung, einen Fluchtreflex, Übelkeit im Magen und aufsteigende Hitze in der Erwachsenen aus. Wir klopfen all diese »alten Informationen«, bis ein Bewegungsdrang auftrat. Ich sagte ihr, sie solle diesem Drang Folge leisten, und sie begann durch den Raum zu gehen und sprach von einem befreienden, schönen und guten Gefühl. Auch fühlte sie sich jetzt größer. Wir klopfen auch diese guten Gefühle.

Dann bat ich sie, den Film nochmals durchlaufen zu lassen. Sie konnte ihn nun betrachten, ohne Stress zu zeigen. Die Fünfjährige wendete sich nun der Mutter zu, die inzwischen aus dem Laden gekommen war und schmiegte sich an ihre Beine.

Dieses Bild löste noch das Gefühl von »Sich-vergraben-wollen« und »Weggehen von dem Ganzen« aus, was wir noch klopfen.

Schließlich waren alle Aspekte gelöst, und ein Schlussbild zeigte sich in ihr: Die Kleine ging mit der Mutter nach Hause, die beruhigend auf sie einredete und meinte, dass sich jetzt jemand um den Mann kümmern würde.

Frau J. hatte jetzt ein gutes, ruhiges Gefühl, und wir konnten die Sitzung abschließen. Sie sagte mir noch, dass während des Klopfens auch noch Flashs von anderen Situationen gekommen seien, die auch mit Tod, Gefahr usw. zu tun hätten.

Ich empfahl ihr, diese Situationen - soweit sie nicht zu belastend seien - nochmals in der gleichen Weise anzugehen und eventuelle Belastungen dabei noch zu klopfen. Natürlich bot ich ihr auch an, dass sie nochmals zu mir kommen könne, wenn sie Unterstützung braucht.

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 Kindermund

»Mein Bruder ist vom Baum gefallen und hatte eine Gehirnverschüttung.«

Freundin »verloren« (Fall von Doris)

Janina (Name geändert), 12 Jahre alt, kam mit ihrer Mutter zu mir. Sie hatte bis vor zwei Jahren eine beste Freundin, die sich dann aber einem anderen Mädchen zugewandt und sich mit dieser gegen Janina verbündet hatte. Seitdem tuscheln die beiden hinter ihrem Rücken und machen Janina bei den anderen Kindern schlecht. Janina hat seitdem keine beste Freundin mehr gefunden. Aus Angst, dass es ihr wieder so passieren könnte, hat sie sich zunehmend verschlossen und stellt jetzt so hohe Ansprüche an eine Freundschaft, dass sie kein Mädchen findet, das diesen Genüge leisten kann.

Ich wollte Janina zunächst einmal Zeit geben, mich kennen zu lernen und Vertrauen zu fassen. Also erklärte ich ihr zunächst, wie das mit den Erinnerungen so funktioniert, dass sie im Gehirn gespeichert sind und immer noch weiter wirken und Stress machen. Ich nahm dann das Bild von verschiedenen Ordnern in ihrem Gehirn, wo alle ihre Erinnerungen eingeordnet sind

(so wie man auch im Computer die verschiedenen Filme, Fotos, Briefe usw. in Ordner speichert).

Dann fragte ich sie, ob sie sich mal den Ordner anschauen möchte, in dem die Erlebnisse und alles, was ihre frühere Freundin Lotta (Name geändert) betrifft, drin sind.

Sie bejahte, und ich fragte sie, welche Farbe denn der Ordner hätte. Sie schaute kurz in sich und erwiderte, dass er grün sei.

Ich sagte ihr, dass sie nun einfach nur den Ordner anschauen soll, auf dem »Lotta« steht und in sich spüren soll, ob dies etwas auslöst in ihr. Es löste einen Druck in der Brust aus. Dies klopfen wir mit: *»Dieser Druck in meiner Brust ... wenn ich auf den »Lotta-Ordner« schaue ... dieser Druck auf meiner Brust ... wenn ich auf den grünen Ordner schaue ... wo alles von Lotta drin ist ... was ich je mit ihr erlebt habe ... dieser Druck in meiner Brust ... obwohl ich jetzt nur den Ordner anschau ... und nicht hinein ... dieser Druck ...«*

Irgendwann sah ich dann, dass sie spontan tief ein- und ausatmete. Ich fragte sie, wie es jetzt sei, auf den Ordner zu schauen, und sie meinte, dass ihr jetzt der Rücken weh tun würde.

Also klopfen wir dieses Thema ebenso, bis auch die Rückenschmerzen gelöst waren.

Beim erneuten Schauen auf den Ordner war alles o.k. Ich fragte Janina, ob sie denn nun eines der vielen Dinge, die im Ordner verstaut sind, herausholen möchte. Sie bejahte und nahm eine Haarspange heraus, die sie einmal von Lotta geschenkt bekommen hatte. Auf mein Nachfragen hin sagte sie, dass sie die Haarspange traurig mache.

Also klopfen wir: *»Diese Traurigkeit in mir ... wenn ich jetzt auf diese Haarspange schaue ... diese Traurigkeit ... weil die Spange ein Geschenk von Lotta war ... diese verständliche Traurigkeit ... weil Lotta nun nicht mehr meine Freundin ist ... diese Traurigkeit in mir ... weil mich die Haarspange an die schönen Zeiten mit Lotta erinnert ...«*

Nach einigen Klopfunden war das Schauen auf die Haarspange ohne Belastung.

Wir klopfen in derselben Art und Weise dann noch ein Foto, das Janina als zweites Objekt aus dem Ordner holte. Auf diesem war sie Arm in Arm mit Janina aufgenommen worden. Wieder kamen Traurigkeit und auch Enttäuschung in Janina auf. Wir klopfen eine Weile, und ich ließ sie immer wieder auf das Foto schauen. Schließlich übte es keine Belastung mehr in Janina aus.

Damit war die Stunde vorbei, und Janina war froh, dass es so einfach ging. Natürlich werden wir weiter an diesem Ordner dran bleiben und ihn Stück für Stück ausleeren.

Beim Nachfragen meinerseits nach zwei Wochen sagte Janina mir, dass sie nun andere beste Freundinnen gefunden und mit Lotta keine Probleme mehr habe.

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 Februar 2018

Kursprogramm 2018

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

Kosten, wenn nicht anders angegeben :

- **Röhrmoos (85244):** Zweitageskurse (außer Level 1) € 310,-; Level 1 € 260,- (jew. inkl. Kaffeepausen u. Mittagessen)
 - **München:** Zweitageskurse € 270,-; Eintageskurse € 170,-; bei Buchung von 2 Eintageskursen je Kurs € 150,- (jew. inkl. Kaffeepausen)
- Zeit:** Zweitageskurse Sa 9.30 bis 18.00 Uhr, So 10.00 bis 17.00 Uhr, Eintageskurse 9.30 bis 18.00 Uhr

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

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

Ort: **Röhrmoos bei München**
Datum: 17./18.03., 07./08.07. oder 10./11.11.2018

Ort: **Salzburg**
Datum: 07./08.04.2018

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: 21./22.04. oder 08./09.12.2018

Ort: **Salzburg**
Datum: 15./16.09.2018

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**
Datum: 13./14.10.2018

Ort: **Salzburg**
Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

----- SUPERVISION -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**
Datum: 05./06.05. oder 17./18.11.2018

Weitere Termine nach Absprache

----- KLOPF-ÜBUNGSGRUPPE-----

(1-tägige Übungsgruppe mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**
Datum: 04.02., 12.05. 21.07. und 03.11.2018

Weitere Termine nach Absprache

----- AUFFRISCHUNGSKURS -----

(1-tägige Übungsgruppe mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**
Datum: 03.02.2018

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: 24./25.02.2018

Ort: **Salzburg**

Datum: 30.06/01.07.2018

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

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 28./29.04.2018

► **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: 11.03.2018

► **Frei von Allergien**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 10.03.2018

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

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► **Systemisches Integrieren**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 23./24.06.2018

► **»Lust auf Wohlstand und Erfolg«**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Basiskurs

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 02./03.12.2018

Folgetage

Ort: **Puchheim**

Datum: 16.06.2018

----- **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