



Klopf-News 11/17

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

»Es ist besser, ein Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu fluchen.«

Konfuzius

Begegnung

»Mein Guru hatte Recht, als er sagte, ich solle nachts in keine Bar gehen, weil ich dort sonderbare Dinge sehen würde, die ich nicht sehen sollte. Aber ich bin natürlich doch gegangen.«

»Und was hast du gesehen?«

»Meinen Guru.«

aus: Ko(s)misches Bewusstsein: Humorvolle Weisheit & spirituell-religiöser Witz

Aktuelles

Demopersonen für Kurs gesucht

Für den Supervisionskurs am 25./26. November 2017 in Puchheim suchen wir noch Demopersonen (für jeweils 60 Minuten) für körperliche und emotionale Themen sowie belastende Erlebnisse. Bitte melden unter mail@knb-klopfen.de.

Neuer Termin Level 2

am 04./05. November 2017 in Puchheim. Noch Plätze frei.

Hinweis-Dauerbrenner

Klopftreffs

Wer sich Klopfkenntnisse angeeignet hat, soll 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 (siehe Klopfnews)gen auszutauschen und so die Klopf Fertigkeiten zu erweitern. Schauen Sie also mal rein, wenn Sie mit anderen üben wollen, die Liste wird stetig aktualisiert und erwei-

tert. Wer als Anbieter einer solchen Übungsgruppe in seiner Region fungieren 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

Einen »Zahn beklopfen«

Frage: »Hallo Horst, ich habe einen ziemlich defekten Zahn. Oben Dreier. Auf dem hängt eine Brücke mit zwei Lücken. Also recht wichtig. Ist schon wurzelbehandelt und der Kieferchirurg hat nun einen letzten Versuch gemacht, ihn zu halten. Der letzte Schuss, wie er sagte. Wie kann ich mit dem Klopfen unterstützen, dass der Zahn noch recht lange hält. Ich habe mir die Formel »Der Zahn verheilt bestens und bleibt mir sehr lange erhalten« genommen. Kann ich mehr tun?«

Antwort: »Die Formel »Der Zahn verheilt bestens und bleibt mir sehr lange erhalten« ist nicht zielführend. Wir machen keine Affirmationen beim Klopfen, sondern beklopfen die vorliegende Störung.

- Wenn du akute Beschwerden hast, fokussiere dich auf diese Wahrnehmung, benenne sie möglichst spezifisch und klopf.

Zusätzlich oder wenn keine akute Störung vorliegt, kannst du Folgendes machen:

- Du beklopfst das, *was es mit dir macht, dass du dieses Problem mit dem Zahn hast*: zum Beispiel die Ängste, ihn zu verlieren (das dich vielleicht zum Thema »Probleme mit dem Loslassen oder des Verlustes« führen mag), Gefühle wegen Katastrophenvorstellungen, den Zahn NICHT mehr zu haben, du dich also schon ohne diesen Zahn siehst (»Auch wenn ich diese Gedanken habe, dass ich ohne diesen Zahn bin, obwohl er ja immer noch da ist, immer noch zu mir hält, obwohl ich ihn ständig mit meinen Gedanken und Gefühlen nicht mehr habe ...«).
- Du versuchst dich am *Metaphernklopfen* (Beispiel siehe im Newsletter-Archiv KLopfNews 10/10). Nimm Kontakt zum Zahn auf und lasse Informationen vom Zahn in dir auftauchen - OHNE gedanklich einzugreifen! Greife das auf, was an die Oberfläche kommt. Das kann etwas ganz Sonderbares sein. Klopf dann diese Information, das meist ein inneres Bild ist. Du machst dabei nichts als nur beobachten und klopfen. Du bleibst bei dieser Wahrnehmung, bis sich durch das Klopfen das Bild/die Wahrnehmung verändert. Lasse dich überraschen, welchen Weg du dabei gehst und wohin es dich führt.

Ich hoffe, dies hilft.«

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

Fallgeschichten / Berichte

Angst um den Ehemann (Fall von Doris)

Susanne (35 Jahre, Name geändert) kam zu mir, weil Sie unter ständigen Ängsten litt, dass ihrem Mann etwas passieren könnte. Diese Ängste waren anfangs in den ersten Ehejahren begrenzt auf Krankheiten und daraus resultierendem Tod. Immer wieder überredete sie ihren Mann, dass er doch zum Arzt gehen und jede erdenkliche Vorsorgeuntersuchung machen solle. Bei jeder Kleinigkeit und waren es nur Kopfschmerzen, ängstigte sie sich und hatte die schlimmsten Befürchtungen. Als sich die Ängste dann später auch noch ausweiteten in Angst, dass er einen Unfall haben könnte, ja sogar, dass er einem Gewaltverbrechen zum Opfer fallen könnte, wurde die Beziehung auf eine immer stärkere Probe gestellt.

Der Mann von Susanne fühlte sich ständig beobachtet und vermied es schon, in ihrer Gegenwart zu niesen oder zu husten. Außerdem nervten ihn langsam ihre ständigen Anrufe mehrmals täglich, um zu erfahren, ob es ihm auch gut ginge.

Schließlich erfuhr Susanne von der Klopfakupressur, kaufte sich das Buch »Frei werden von Angst« und versuchte zunächst selbst die akuten Angstsituationen anzugehen. Sie berichtete mir, dass es auch etwas besser wurde und sich die Situation in ihrer Beziehung etwas entspannte. Sie machte es auch richtig, indem sie, statt zum Telefon zu greifen und ihren Mann anzurufen, sich der Angst stellte und die Gefühle und körperlichen Wahrnehmungen dabei klopfte. Doch letztlich war sie ständig damit beschäftigt, diese erträgliche Ebene zu erhalten und sehnte sich nach einem freien Leben, in dem wieder andere Dinge im Vordergrund stehen konnten.

Während des ersten Termins bei mir, bat ich Susanne, sich eine Situation aus der Vergangenheit vorzustellen, eine, an die sie sich gut erinnern konnte und die für sie belastend war.

Susanne wählte die Situation, in der sie nachts aufgewacht war und schlecht geträumt hatte. Der Traum handelte wieder einmal vom Tod ihres Mannes, und sie erwachte mit starkem Herzklopfen und Panik. Zu der Zeit wusste sie noch nichts vom Klopfen und versuchte sich durch Atemübungen und autogenes Training wieder zu beruhigen. Erst in den frühen Morgenstunden schlief sie wieder ein.

Schon während Susanne von dieser Situation erzählte, begannen wir die dabei aufkeimende Angst zu klopfen. Zwischendurch fragte ich sie, wie lange sie diese Angst denn schon kennt. Sie antwortete spontan mit: »Schon mein ganzes Leben lang.« Wir klopfen nun: *»Diese große Angst in mir ... schon mein ganzes Leben lang ... diese Panik tief in mir ... scheinbar schon immer ... dieser große Aufruhr in mir ... wegen dieser Angst ... dass IHM etwas passieren könnte ... diese Panik ... schon so lange in mir ... dass ER sterben könnte ... diese ständige Angst in mir ... dass IHM etwas passieren könnte ... «*

Nachdem sich die Angst sichtlich beruhigt hatte, fragte ich Susanne: »Wer könnte ›er‹ noch sein? Schau einmal durch deinen Mann hindurch.«

Ich ließ ihr Zeit, denn ich bemerkte (sie atmete jetzt schwerer), dass die Belastung durch meine Frage anstieg. Wir klopfen weiter: *»Dieses schwere Atmen jetzt ... (sie nickt) bei dieser Frage ›Wer könnte ›er‹ noch sein?‹ ... wegen dieser großen alten Angst in mir ... dieses Panikgefühl ... bei dieser Frage ›Wer könnte ›er‹ noch sein?‹ ... weil IHM etwas passieren könnte ... und ich dann vielleicht alleine zurückbleibe (diese Aussage kam von ihr) ...«*

In diesem Moment begann Susanne heftig zu weinen. Ich nahm ihre Hand, sagte zu ihr, dass sie es einfach geschehen lassen solle, und klopfte die Fingerpunkte sanft. Ich sprach für sie weiter: *»Diese Panik ... diese Tränen ... diese schreckliche Angst in mir ... dieser große Schmerz ...«*

Sie beruhigte sich zunehmend, und als sie wieder sprechen konnte, sagte sie: »Mein Vater war hinter meinem Mann.« Ich fragte sie, ob sie weiß, was das für ein Erlebnis gewesen sein

könnte. Sie antwortete, dass sie aus Erzählungen der Eltern wusste, dass es ihrem Vater einmal gesundheitlich sehr schlecht gegangen ist. Er hatte wohl einen Tumor und wochenlang wußste die Familie nicht, ob dieser bösartig war oder nicht. Sie sei damals noch sehr klein gewesen, so um die drei Jahre alt.

Ich bat sie für diese Sitzung, das Erlebnis einzupacken [*Kommentar: Zum Beispiel in eine Kiste oder Truhe oder Safe*], und wir trafen uns eine Woche später wieder.

Sie berichtete, dass sie in der vergangen Woche schon viel ruhiger gewesen sei und sie den Inhalt der Kiste nicht angerührt habe.

Wir begannen zu klopfen, und ich bat sie, eine dreijährige Susanne erscheinen zu lassen. Sie hatte auch schnell ein Bild vor Augen, wo sie in ihrem Bettchen im Kinderzimmer liegt, die Augen starr offen, in angespannter, angstvoller Körperhaltung.

Als das Bild erschien, kam auch die Angst in ihr, die wir sofort klopfen: *»Diese Angst der kleinen Susanne ... diese große schreckliche Angst der kleinen Susanne ... auch jetzt in mir noch ... wenn ich auf die Kleine schaue ... wie sie starr vor Angst in ihrem Bettchen liegt ... diese riesige Angst überall in der Kleinen ... die auch ich jetzt spüre ... ganz verständlich, denn irgendetwas macht ihr große Angst ...«*

Susanne sagte hier spontan: *»Der Papa wird sterben!«* und musste dabei heftig weinen. Wir klopfen (ich übernahm wieder das Klopfen und Sprechen für sie): *»Dieser große verständliche Schmerz ... diese schreckliche Angst in der kleinen Susanne ... weil sie meint ... der Papa wird sterben ... dieser große Schmerz ... diese große Angst ... in mir und in der kleinen Susanne ... die denkt ... der Papa wird sterben ... dass sie dann allein zurückbleibt ...«*

Nach einiger Zeit entspannte sie sich wieder und klopfte wieder selbst: *»Dieser restliche Schmerz und diese restliche Angst in mir und in der Kleinen ... die wirklich überzeugt davon ist ... dass ihr Papa sterben wird ... und die schon weiß ... mit ihren drei Jahren ... dass er dann nicht mehr bei ihr ist ... dieser restliche Schmerz und diese restliche Angst ...«*

Ich bat sie dann, wieder auf das innere Bild zu schauen. Sie war ganz überrascht, denn es hatte sich verändert. Die dreijährige Susanne hatte sich zusammengerollt und war eingeschlafen. Dieses Bild rührte Susanne sehr, und wir klopfen: *»Diese gute Berührung ... wenn ich die kleine Susanne sehe ... wie sie jetzt zusammengerollt daliegt und schläft ... diese gute Berührung ...«*

Susanne war nun sichtlich ruhig und bestätigte auf meine Nachfrage, dass sie sich ruhig und viel leichter fühlen würde. Wir klopfen noch dieses gute ruhige und leichte Gefühl eine Weile. Dann fragte ich sie, ob sie zu der Kleinen gehen möchte, die da so friedlich schläft [*Kommentar: Ein mögliches Vorgehen bei unserem »Systemischen Integrieren«.* Diese *»Hinbewegung«* ist kein Selbstzweck, sondern richtet sich ganz nach der jeweiligen individuellen Klopfsituation.] Sie wollte und setzte sich in ihrer Vorstellung an das Bettchen der kleinen Susanne. Ich sagte ihr, sie solle in sich spüren, was der Kleinen jetzt wohl gut tun könnte. *»Sie möchte berührt werden«,* sagte sie und streichelte der Kleinen in ihrer Vorstellung ganz sanft über Kopf und Rücken. *»Sie seufzt im Schlaf und entspannt sich noch mehr«,* sagte Susanne. Dann redete sie noch mit der Kleinen, ganz leise während sie ihr weiter über den Rücken strich. *»Du bist in Sicherheit, meine Kleine. Und der Papa bleibt bei Dir. (Der Vater wurde damals operiert, und es stellte sich heraus, dass es ein gutartiger Tumor gewesen war). Das kann ich dir sogar versprechen. Denn ich weiß es ganz sicher. Schlaf und hab ganz schöne Träume, mein Engelchen. Der Papa bleibt bei dir ...«*

Susanne war ganz bewegt und sagte mir dann, als wir nochmals darüber redeten, dass sie gespürt habe, tief in sich, dass eine große Gefahr von ihr abgefallen sei. Dass ein starkes Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu spüren war.

Ich entließ sie mit diesem guten Gefühl und sagte, sie solle immer wieder auf dieses schöne Bild schauen, immer wieder zu der Kleinen gehen und einfach sehen, was sich da noch zeigt.

Wir hatten nochmals einen Termin vereinbart und bei diesem berichtete mir Susanne, dass das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit noch angehalten hat. Sie hat auch nochmals mit ihren Eltern, die beide noch leben, gesprochen und nachgefragt. So erfuhr sie, dass sie zu der Zeit, als noch nicht sicher war, ob der Vater überleben würde oder nicht, sehr ängstlich war und fast jede Nacht wegen eines Alptraumes erwachte und ins Elternschlafzimmer kam. Sie hätten ihr aber nichts von der schwierigen Situation erzählt, um ihr keine Angst zu machen. Es ist zu vermuten, dass Susanne damals ein Gespräch mitbekommen hat, das dann in ihr diese Angst verursacht hatte. Oder sie hat die Angst der Mutter und die allgemeine angespannte Stresssituation einfach gespürt, wie es bei Kindern meist ist.

Seit diesen zwei Sitzungen - so erzählte mir Susanne - sei es für sie so, als würde sie langsam auftauchen und ins wirkliche Leben zurückkehren. Sie kann ihren Fokus jetzt auch auf andere Dinge in ihrem Leben richten, und »wenn die alte Angst wieder ›bei mir anklopft‹, dann klopfe ich einfach zurück.«

Zusammen nahmen wir uns noch ihren Glaubenssatz: »Ich bin nicht in Sicherheit« vor, der in ihr entstanden war.

Susanne konnte dann sehr gut alleine weitermachen. Die Beziehung zu ihrem Mann erholte sich, weil sie nun nicht mehr projizieren musste, sondern wusste, wohin sie ihre Aufmerksamkeit zu richten hatte, wenn etwas auftaucht.

Der Fall von Susanne ist ein gutes Beispiel dafür, wie eine starke alte Belastung immer mehr an die Oberfläche drängt und sich einen Weg sucht, sich auszudrücken. Und auch wie wichtig es immer wieder ist, eben nicht nur das aktuelle Problem in den Fokus zu nehmen und zu klopfen, sondern das Unterbewusstsein einzuladen, die alte Belastung endlich freizugeben.

Geschwür am Fuß und mehr (Bericht einer Klopfanwenderin)

Frau Z. ist alleinstehend und wirkt bedrückt. Sie hat seit Monaten ein offenes Geschwür am rechten Fuß. Abgesehen von Schmerzen und Einschränkungen macht sie sich große Sorgen, dass ihr Fuß vielleicht nie mehr heilt.

Ich weise Frau Z. in das Klopfen ein, und wir beginnen mit dem Setup (3x): *»Auch wenn ich mir große Sorgen um meinen Fuß mache, ich bin vollkommen in Ordnung und nehme mich so an, wie ich bin, mit meinem kranken Fuß.«* Dann lasse ich sie ihre Aufmerksamkeit auf die verbundene Stelle richten, und sogleich sieht sie die offene Stelle vor sich. Sie spürt Angst als Druck auf den Brustkorb, Belastung bei zehn.

Wir klopfen: *»Meine Angst um meinen Fuß, da drückt es meinen Brustkorb zusammen, wenn ich auf die Wunde schaue ... meine große, drückende Angst...«* Die Angst sinkt auf acht, dann auf sieben, dann ändert sie sich in eine unangenehme Hitze im Magen, Belastung bei sieben. Wir klopfen weiter: *»Diese Hitze in meinem Magen ... wenn ich meine Wunde vor mir sehe ... diese Hitze im Magen ... diese Angsthitze in meinem Magen ... so unangenehm ... so heiß in meinem Magen ... wenn ich meine Wunde vor mir sehe...«* Die Belastung sinkt auf fünf, dann wandert ihr Empfinden, sie spürt jetzt ihre Wunde.

Die Wunde fühlt sich an, als würde von innen her etwas saugen. Belastung bei sieben.

Wir klopfen: *»Dieses Saugen in meiner Wunde ... da saugt etwas ... so unangenehm ... die Wunde saugt ... und saugt ...«* Die Belastung sinkt auf sechs, dann sagt Frau Z.: *»Ist doch klar, dass sie saugt, sie saugt meine Aufmerksamkeit auf, die braucht sie doch.«* Sie beginnt zu weinen und sagt: *»Ich kümmere mich zu wenig um meinen Fuß, um meine Wunde. Ich habe ein ganz schlechtes Gewissen. Ich bin richtig gemein.«* Belastung durch das schlechte Gewissen: acht

Wir klopfen: *»Dieser Schmerz in mir ... ich kümmere mich zu wenig um meinen Fuß ... da habe ich ein schlechtes Gewissen ... bis jetzt habe ich mich zu wenig gekümmert ... dieser Schmerz in mir ... meistens habe ich so getan ... als wäre mein Fuß gar nicht da ... das war gemein ...*

mein schlechtes Gewissen ... und jetzt merke ich es erst ... mein schlechtes Gewissen ...« Die Belastung durch das schlechte Gewissen sinkt auf fünf.

Weiter: *»Mein schlechtes Gewissen ... ich habe mich zu wenig gekümmert ... aber das ist ja auch verständlich ... ich wollte mich nicht mit meinem Fuß beschäftigen ... weil es mir so Angst gemacht hat ... deswegen habe ich ihn ausgeblendet ... ist doch verständlich ... und jetzt fange ich an ... mich zu kümmern ... ich bin ja schon dabei ... ich denke ja grade an meinen Fuß ... und ich klopfe ...*« Und dann: *»Mein restliches schlechtes Gewissen ...*« Schließlich ist die Belastung weg und Frau Z. sagt, dass sie ihren Fuß ja gerne mag und dass es ihm doch gut gehen soll und dass sie sich ab jetzt gut um ihn kümmern wird.

Jetzt legen wir eine kleine Pause ein, atmen tief durch, dann teste ich, indem ich unvermittelt sage: *»Bis heute haben Sie sich ja wenig bis gar nicht um ihren Fuß gekümmert.*« Frau Z. reagiert ruhig und sagt: *»Ja, das stimmt, das war nicht so toll, aber das mache ich ab jetzt besser.*« Sie hat kein schlechtes Gewissen mehr.

Dann lasse ich sie die Wunde noch einmal bewusst anschauen und dabei in sich hineinspüren: Sie spürt keine Angst mehr, nur eine kleine Sorge. Die Symptome in Brustkorb und Magen sind weg, die Wunde bizzelt ein bisschen. So können wir es lassen. Frau Z. freut sich und ist stolz. Zum Schluss lasse ich sie Ideen sammeln, was sie tun könnte (auch dabei klopfen wir). Ihr fällt vieles ein: *»Den Fuß streicheln und spüren, einen fürsorglicheren Arzt suchen, in die Natur gehen, die Muskeln an der Wade massieren, mit dem Fuß reden ...*«

Ich frage sie, ob sie ihrem Fuß gleich jetzt etwas sagen möchte, und sie streicht darüber und sagt: *»Ich mag dich sehr. Und ich tue dir jetzt jeden Tag etwas Gutes, damit du dich wohlfühlen kannst.*«

Frau Z. ist zufrieden und zuversichtlich, als sie geht. Sie ist seitdem nicht wieder zum Klopfen gekommen. Ein gutes Jahr später hat mir ihre Freundin aber Grüße ausgerichtet und erzählt, dass die Wunde inzwischen geheilt ist und dass Frau Z. das Klopfen bei vielen Gelegenheiten anwendet.

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

»In Frankreich hat man die Verbrecher früher mit der Gelatine hingerichtet.«

Spinnenphobie (Bericht einer Klopfanwenderin)

A. fürchtet sich vor Insekten. Die Furcht hat sich in den letzten Jahren gesteigert und belastet sie mittlerweile sehr; in ihrem Zimmer sind häufig Spinnen.

A's Mutter kennt das Klopfen, das Mädchen noch nicht. A. wirkt am Anfang schüchtern, aber nicht misstrauisch. Die Mutter hat ihr gesagt, dass Klopfen hilft, und das glaubt sie.

Zunächst befrage ich A., vor welchen Insekten sie Angst hat: Käfer und Spinnen. Ameisen nerven sie nur. Am schlimmsten sind die Spinnen. Ich frage sie, womit sie anfangen möchte. Mit Spinnen.

Wir machen den Muskeltest: Arm ist bei Spinnen schwach.

Jetzt zeige ich A. das Klopfen und sage ihr, dass es ein bisschen wie Zaubern ist. Und ich sage ihr, dass wir nur machen, womit sie einverstanden ist. Wenn sie etwas blöd findet oder wenn sie nicht mehr will, dann kann sie jederzeit aufhören. Sie nickt ganz eifrig und ist positiv

gespannt. Während des weiteren Gesprächs klopfen wir schon mal »formlos«, die Mutter klopft mit.

Wir sammeln zunächst, was alles an Spinnen ihr Angst macht [*Kommentar: spezifische Aspekte*]: schwarz, lange Beine, dicker Körper, haarig, schnell. Am schlimmsten ist schwarz, dick, lange Beine, in ihrem Zimmer. Beim Erzählen zeigt A. keine Angstreaktion.

Setup: »Auch wenn ich Angst habe vor Spinnen, ich bin ein tolles Mädchen. Das ist halt so, ich habe Angst vor Spinnen und bin ein tolles Mädchen.« Sie nickt und findet es gut, dass sie toll ist.

Dann frage ich, wie weit entfernt eine kleine Spinne sein müsste, damit sie keine Angst hat: zehn Meter, draußen im Flur. Ich lasse sie sich diese kleine Spinne vorstellen, die da sitzt und sich nicht bewegt, und genau beschreiben: Sie ist klein, braun, nicht so dick, nur mittellange Beine. Sie soll die Spinne anschauen. Wir klopfen: »Da sitzt eine kleine, braune Spinne, die sieht ganz o.k. aus, gar nicht dick und nur mittellange Beine, und ich schau sie an und mir geht es gut. Das ist ja toll, ich bin ganz entspannt.« Sie freut sich und ist stolz.

Dann lasse ich sie genau diese kleine Spinne ein bisschen näher holen, so dass es unangenehm, aber nicht schlimm ist. Sie holt sie zwei Meter näher. Jetzt zeigt sie eine Reaktion: Sie schaut ängstlich, zieht die Beine hoch, fühlt verkrampfte Waden und Druck im Bauch. Das beklopfen wir, bis es weg ist und sie wieder ganz entspannt dasitzt. Ich lobe sie dafür, was sie schon erreicht hat: erst Angst, jetzt entspannt.

Sie möchte weiter machen. Wieder holt sie die Spinne zwei Meter näher, gleiche Symptome, wir beklopfen sie, bis A. entspannt ist. Das machen wir so weiter, bis die Spinne direkt vor ihr auf dem Boden sitzt und sie keine Angstreaktion zeigt und fühlt.

Jetzt lasse ich sie die Spinne nacheinander vergrößern, dann schwarz machen, dann kriegt sie Haare, dann einen dickeren Körper, längere Beine, dann läuft sie, dann rennt sie. Dann stellt sich A. vor, dass sie in ihrem Zimmer auf dem Bett sitzt und die Spinne ist erst am Boden, dann neben ihr - Schritt für Schritt wird die Spinne bzw. die Situation »schlimmer« und jedes Mal zeigt und fühlt A. die gleichen Symptome, die wir jedes Mal beklopfen, bis sie wieder entspannt ist.

Als letztes soll A. der Spinne ins Gesicht schauen. Zuerst guckt die Spinne ganz ernst. Ich frage, ob A. ihr etwas sagen möchte. »Hallo Spinne.« Die Spinne lächelt, und A. auch. Mit meiner Unterstützung entwickelt sich dann ein kleines, freundliches Gespräch. A. fühlt sich gut dabei und wird ein bisschen übermütig: Die Spinne hat plötzlich acht grüne Socken an. A. fühlt sich sehr gut.

Zum Schluss der Muskeltest, wenn A. an die vorher angstmachenden Spinnen denkt: Der Arm ist absolut stark.

Die Spinnenangst war völlig weg und ist es bis heute. Nach ca. drei Wochen war eine dicke fette Spinne in A's Zimmer - keine Spur von Angst.

Auch A's Angst vor Käfern war und blieb verschwunden. Ich hatte dieses Thema am Schluss der Sitzung bewusst nicht mehr aufgegriffen, da die Zeit um war und ich einen Generalisierungseffekt schon vermutet hatte.

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 November 2017

Kursprogramm 2017/2018

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: 11./12.11.2017, 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: 04./05.11.2017, 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: 09./10.12.2017 oder 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: 25./26.11.2017, 05./06.05. oder 17./18.11.2018

Weitere Termine nach Absprache

----- KLOPF-ÜBUNGSGRUPPE-----

(1-tägige Übungsgruppe mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 16.12.2017, 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: 18./19.11.2017 oder 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: 19.-21.01. oder 13.-15.07.2018

Kosten: € 550,-

----- ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG ZUM

»PROFESSIONAL IN KLOPFKUPRESSUR«

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