



## Einführung in die Klopfakupressur

# Handout von Martin Laschkolnig

## Übersicht über die Klopfpunkte und Vorgangsweise und vieles mehr

**Disclaimer:**

Dieses Handout ist nur begleitend zu einem Vortrag oder Programm des Instituts für Potentialentwicklung und dient nicht als alleinstehendes Dokument, erhebt daher auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit in der Behandlung des Themas. Ein sehr gutes Buch zum Thema ist der GU-Ratgeber EFT Klopfakupressur von Robert und Gabriele Rother.



## „Stressabbau durch Klopfakupressur“ Ein Überblick

Es klingt unglaublich – kann es wirklich einen Prozess geben, der nur 80 Sekunden dauert und trotzdem einen raschen Stressabbau ermöglicht?

### Klopfakupressur (z.B. auch als EFT bekannt)

#### Herkunft und Funktionsweise von KLOPFKUPRESSUR

EFT stammt aus den USA und wurde von Gary Craig ([www.emofree.com](http://www.emofree.com) - in englischer Sprache) in den 80er Jahren des 20. Jh. entwickelt. Es ist eine Form der energetischen Psychologie und kombiniert Jahrtausende alte Erkenntnisse der chinesischen Akupressur mit modernen psychotherapeutischen Vorgehensweisen. Der besondere Ansatz der sehr leicht zu erlernenden Selbsthilfemethode ist die emotionale und gedankliche Einstimmung auf ein Problem, bei gleichzeitiger Anregung von bestimmten Akupressurpunkten durch sanftes Beklopfen.

Die Schlüsselerkenntnis:

**Die Ursache aller negativen Emotionen ist  
eine Störung im körpereigenen Energiesystem.**

Eine Grundaussage in der Klopfakupressur ist, dass emotionaler Stress – egal ob Angst, Frustration, Zorn, oder ähnliches – von Blockaden im Meridiansystem der Akupressur begleitet wird. Viele Menschen müssen nur an den angstausslösenden Umstand, wie z.B. Flugzeuge oder eine Bühne, denken und schon taucht die Angst auf, es wächst der emotionale Stress, noch verstärkt von den körperlichen Reaktionen, wie z.B. schwitzende Hände, verkrampfter Magen oder erhöhter Herzschlag.

Diesen Stress kann man durch das sanfte Beklopfen der Akupressurpunkte wieder entspannen. In dem Maße, wie die Störung im Meridiansystem aufgelöst wird, löst sich auch der emotionale Stress und auch die Angst verschwindet – die Erinnerung an das Ereignis bleibt, aber die emotionale Belastung, die damit einhergeht, ist geringer oder verschwindet zumeist ganz. Das belastende Ereignis wird zu einer Erinnerung wie die meisten anderen, z.B. der Einkauf von gestern.

#### Leicht erlernbare Methode zur Selbsthilfe

KLOPFKUPRESSUR ist eine leicht erlernbare Methodik zur Selbsthilfe. Ein Grundrüstzeug kann man sich schon in einem Tagesworkshop aneignen. Die Teilnehmer bekommen mit der Klopfakupressur eine effektive Möglichkeit zur Stressreduktion und auch zur Steigerung des persönlichen Potenzials. Es ist leicht erlernbar und oft erleben die Anwender schon in wenigen



Minuten eine deutliche Erleichterung Ihrer Probleme, egal ob es sich um Überlastung, Frust, Stress oder auch Ängste handelt.

Zum Verständnis und zur Anwendung der vielschichtigen und tiefgreifenden Möglichkeiten der Methodik muss man sich allerdings ausführlich mit dem Prozess auseinandersetzen.

Manchmal liegen die Dinge etwas vielschichtiger, dann ist eine ausführlichere Beschäftigung mit der Thematik erforderlich, aber auch in diesen Fällen stellt sich mit etwas Ausdauer sehr oft der Erfolg ein. Hier bieten Klopfakupressur-Coaches oder Klopfakupressur-Therapeuten eine wertvolle Unterstützung.

Die Menschen fühlen sich rasch viel freier, oder das Problem ist sogar ganz weg – und bleibt weg.

### **Ein Anwenderbericht:**

Gerade unlängst berichtete ein Teilnehmer in einem unserer Seminare von seiner Höhenangst. Sein Stressniveau bewertete er mit 8 auf einer Skala von 1-10, also relativ hoch. Nach ca. 15 Minuten war es auf 0 gesunken. Natürlich saß er da noch im sicheren Seminarraum, also machten wir den Test und gingen ins oberste Stockwerk des Hotels. Am Ende des Ganges war ein riesiges Fenster, vom Boden bis zur Decke, durch das man auf den Vorplatz des Hotels sehen konnte. Der Teilnehmer stellte sich ganz nah zum Fenster erklärte ganz verwundert „Ich kann da ganz locker runtersehen, sonst habe ich bei so etwas immer wirklichen Stress gehabt.“

### **Klopfakupressur ist auch im therapeutischen Einsatz effektiv**

Selbsthilfe hat ihre Grenzen und ernsthafte psychologische Symptome gehören in die Hände von Spezialisten. Gerald Stiehler, psychologischer Psychotherapeut aus Mühlthal bei Darmstadt, ist so ein Spezialist. Der Psychologe in freier Praxis arbeitet seit einigen Jahren immer mehr mit Klopfakupressur und sagt: „Die Resultate haben mich einfach überzeugt. Ich kann heute meinen Klienten in vielen Bereichen schneller, sanfter und dauerhafter helfen, als ohne Klopfakupressur. Der Anwendungsbereich ist sehr breit – der Bogen spannt sich von Ängsten und Panikstörungen über Depressionen bis hin zu Zwangshandlungen.“

### **Besonderes Potential im Sport und bei der Veränderung von Gewohnheitsmustern**

Das Institut für Potentialentwicklung konzentriert sich besonders auf die Bereiche, die Menschen helfen, mehr zu erreichen. Klopfakupressur erlaubt es durch die Lösung von Blockaden, den Mensch in seiner Gesamtheit auf sein Ziel hinarbeiten zu lassen. Es werden neue Muster verankert und unbewusste und bewusste Geistesanteile in Übereinstimmung gebracht.

Die Möglichkeiten hier sind riesig - unser Unbewusstes arbeitet 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, daran, unsere eingepprägten Muster Wirklichkeit werden zu lassen, bzw. die Wahrnehmung der Wirklichkeit an diese Muster und Konditionierungen anzupassen. Wenn dieser Prozess sich auf die Dinge konzentriert, die wir wirklich erreichen wollen, statt darauf, was wir früher als gegebene Wirklichkeit anerkannt haben, stehen uns alle Möglichkeiten offen. Und genau das kann Klopfakupressur sehr effizient tun.



## Der Prozess:

**Achtung: Wenn Sie eine über normalen Stress hinausgehende psychische Belastung aufweisen oder vermuten, klären Sie Ihren Fall mit einem Therapeuten ab, bevor Sie zur Selbsthilfe greifen!**

### I. Schritt: Problem und Bewertung:

Werden Sie sich über das Ereignis, das Sie bearbeiten möchten, klar - formulieren Sie Ihr Problem in einem oder zwei Sätzen, die widerspiegeln, wie Sie sich fühlen, wie z.B. „Das letzte Kundengespräch hat mich völlig frustriert. (oder verärgert, etc.) – ich fühle mich verletzt / das war wirklich unangenehm/gemein, etc.“

WICHTIG: hierbei geht es um Ihre emotionale Wahrheit – nicht Ihre logische Wahrheit. In dem oben genannten Beispiel könnte die logische Wahrheit sein: „Eigentlich berührt mich das ja gar nicht, etc.“ – aber es geht nicht um eine Rationalisierung, sondern um das, was Sie jetzt fühlen, Ihr inneres emotionales Erleben und wenn das in diesem Fall ist „Das war so gemein“, dann ist es das.

Bewerten Sie jetzt, wie gemein das war, bzw. wie frustriert, etc. Sie sich jetzt fühlen. Nehmen Sie den stärksten Aspekt und bewerten Sie ihn auf einer Skala von 0-10, wobei 0 für völlige Stressfreiheit steht und 10 bedeutet, dass es noch nie so schlimm war.

Dies ist wichtig, damit Sie einen Anhaltspunkt haben, mit dem Sie Ihren Zustand nach der Klopfsequenz vergleichen können. Oftmals ist die Veränderung im Stressempfinden so tiefgreifend, dass man gar nicht mehr glauben möchte, dass man gerade 2 oder 3 Minuten früher noch auf einer viel höheren Stufe war.



## 2. Das Setup-Statement

Formulieren Sie nun das Setup-Statement, das Sie 3 x wiederholen, während Sie den



Karatepunkt (siehe Abbildung) auf einer Ihrer Hände mit 2 od.3 Fingern beklopfen (linke oder rechte Hand spielt keine Rolle).

Die Formulierung folgt immer diesem Muster:

**Auch wenn ich (benennen Sie das Problem) habe/bin,  
liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz!**

Hier ist ein Beispiel: „Auch wenn ich mich durch das letzte Kundengespräch so verletzt fühle und das so gemein war, trotzdem liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz!“

Damit tun wir schon einmal etwas ganz essentielles: wir rufen uns ins Bewusstsein, dass wir ein Problem haben – und nicht das Problem sind und dass wir uns anerkennen können, dass wir uns selbst als OK empfinden. Dies ist ein erster wichtiger Schritt, um die emotionale Ladung des Ereignisses loszulassen.

## 3. Die 8 Punkte

Die 8 Punkte, die wir in unserem Prozess verwenden, sind eine Abkürzung des längeren, regulären Klopfakupressur Prozesses.

Während Sie nun jeden der 8 Punkte mit 2 oder 3 Fingern beklopfen, wiederholen Sie ein Erinnerungswort, bzw. eine kurze Wortsequenz, das die Essenz Ihres Setupstatements ausmacht, also z.B. „So gemein“, „Dieser Frust“ oder „Diese Verletzung“ oder was auch immer Sie gerade als stärksten Bezug empfinden. Durch die Verwendung von 2 oder 3 Fingern wird immer auch ein etwas größerer Bereich aktiviert, darum brauchen Sie sich auch keine Sorgen machen, dass Sie eventuell den Akupressurpunkt nicht genau treffen würden. Klopfen Sie sanft – es geht nicht um Selbstbestrafung ...



- 1. Augenbraue:** Dieser Punkt befindet sich am jeweils inneren Ende der linken oder rechten Augenbraue, nicht genau über der Nase, sondern noch auf der Augenbraue – wobei es egal ist, ob Sie die linke oder rechte Augenbraue beklopfen, oder auch beide – wie Sie gerne möchten. Klopfen Sie sanft 5-10 x mit 2-3 Fingern, während Sie die Erinnerungsphrase wiederholen.
  
- 2. Seite des Auges:** Dieser Punkt befindet sich auf dem Knochen an der Aussenseite des jeweiligen Auges, nahe beim Auge, nicht hinten auf der Schläfe. Auch hier ist es egal, ob Sie die linke oder die rechte Seite beklopfen, oder auch beide – wie Sie gerne möchten. Klopfen Sie sanft 5-10 x mit 2-3 Fingern, während Sie die Erinnerungsphrase wiederholen.
  
- 3. Unter dem Auge:** Dieser Punkt befindet sich auf dem Knochen gleich unterhalb des Auges – in gerader Linie unter der Pupille, wenn Sie gerade aus sehen. Wiederum ist es egal, ob Sie links oder rechts klopfen, oder auch beide – wie Sie gerne möchten. Klopfen Sie sanft 5-10 x mit 2-3 Fingern, während Sie die Erinnerungsphrase wiederholen.
  
- 4. Unter der Nase:** Dieser Punkt befindet sich direkt unter der Nase auf dem Oberkieferknochen über der Oberlippe. Klopfen Sie wiederum sanft 5-10 x mit 2-3 Fingern, während Sie die Erinnerungsphrase wiederholen – falls Sie es wünschen, können Sie die Erinnerungsphrase auch abwandeln.
  
- 5. Unter dem Mund (auch Kinnpunkt genannt):** Dieser Punkt befindet sich in der Vertiefung zwischen Unterlippe und Kinn. Klopfen Sie wiederum sanft 5-10 x mit 2-3 Fingern, während Sie die Erinnerungsphrase wiederholen.



**6. Schlüsselbeinpunkt:** Dieser Punkt befindet sich auf der Oberseite des Schlüsselbeins, dort wo das Schlüsselbein in das Brustbein mündet. Wiederum ist es egal, ob Sie links oder rechts klopfen, oder auch beide – wie Sie gerne möchten. Diesen Punkt können Sie auch etwas fester klopfen, wieder 5-10 x mit 2-4 Fingern, während Sie die Erinnerungsphrase wiederholen.

**7. Unter dem Arm:** Dieser Punkt befindet sich ca. eine Handbreit unter der Achsel, bei Damen ca. dort, wo der BH auf den Rücken führt. Oftmals ist der Punkt auch etwas empfindlich, da es sich auch um einen Lymphknotenpunkt handelt. Wiederum ist es egal, ob Sie links oder rechts klopfen, oder auch beide – wie Sie gerne möchten. Klopfen Sie wiederum sanft 5-10 x mit 2-3 Fingern, während Sie die Erinnerungsphrase wiederholen.  
(Achtung: die Abbildung ist nicht völlig korrekt, der richtige Punkt befindet sich auf der Seite des Brustkorbes, also etwas weiter hinten als hier angezeigt.)

**8. Auf dem Kopf:** Dieser Punkt befindet sich oben auf dem Kopf – auf dem höchsten Punkt des Schädels, ca 1½ Handbreiten hinter der Stirn. Klopfen Sie wiederum sanft 5-10 x mit 2-3 Fingern, während Sie die Erinnerungsphrase wiederholen.

Holen Sie nun einmal tief Luft und blasen Sie die ganze Anspannung und die negativen Emotionen hinaus.

#### 4. Der Abschluss – die erneute Bewertung

Bewerten Sie nun erneut Ihr Gefühl von 0-10, wobei 0 wiederum für völlige Stressfreiheit steht und 10 bedeutet, dass es noch nie so schlimm war. In sehr seltenen Fällen kann es sein, dass es sich etwas intensiver anfühlt, als zu Beginn – ein Zeichen dafür, dass Bewegung ins Energiesystem gekommen ist, machen Sie noch eine oder mehrere Wiederholungen der 8 Punkte, bis die Intensität nachlässt.

Falls die Intensität von z.B. einer 7 auf eine 4 gesunken ist, können Sie noch eine Runde machen, um die Intensität noch weiter abzusenken – schließlich dauert eine Runde ja nur ca. 80 Sekunden, es geht also ganz schnell.





## 5. Wählen Sie neu – effektive Musteränderung

Klopfakupressur hat besonderes Potential im Sport und bei der Veränderung von Gewohnheitsmustern.

Das Institut für Potentialentwicklung konzentriert sich besonders auf die Bereiche, die Menschen helfen, mehr zu erreichen. Klopfakupressur erlaubt es durch die Lösung von Blockaden, den Mensch in seiner Gesamtheit auf sein Ziel hinarbeiten zu lassen. Es werden neue Muster verankert und unbewusste und bewusste Geistesanteile in Übereinstimmung gebracht.

Die Möglichkeiten hier sind riesig - unser Unbewusstes arbeitet 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, daran, unsere eingepprägten Muster Wirklichkeit werden zu lassen, bzw. die Wahrnehmung der Wirklichkeit an diese Muster und Konditionierungen anzupassen.

Wenn dieser Prozess sich auf die Dinge konzentriert, die wir wirklich erreichen wollen, statt darauf, was wir früher als gegebene Wirklichkeit anerkannt haben, stehen uns alle Möglichkeiten offen. Und genau das kann Klopfakupressur sehr effizient tun – wir haben einen Prozess entwickelt mit dem man negative Muster ansprechen und „entschärfen“ kann und gleichzeitig neue, positive Muster verankern kann.

Eine besondere Möglichkeit ist das **Wahlmethode des Klopfakupressur**. Dieser Prozess erlaubt es uns, eine Problemsituation mit einer positiven Wahl zu verbinden

Hier verwenden wir die 8 Punkte des 80-Sekunden-Prozess dreimal:

- **1. Runde: Lösen Sie die negative Spannung**  
(dies entspricht dem vorhin gesagten – man adressiert negative Aspekte des Themas, um die innere Spannung zu lösen)
- **2. Runde: Benennen Sie eine positive Wahl**  
(wenn die Welt ideal wäre und Sie frei wählen könnten – was würden Sie lieber anstatt des Problems erleben? Was würden Sie wählen? Damit erweitert der Prozess den inneren Horizont und erlaubt neue Perspektiven als Möglichkeit)
- **3. Runde: Verbinden Sie den negativen Auslöser und die positive Wahl**  
(hier sprechen Sie während des Klopfens abwechselnd einen negative Aspekt an und bringen beim nächsten Punkt eine dazupassende positive Wahl ins Bewusstsein – bei wiederholter Anwendung verankert sich die positive Wahl im Bewusstsein, sodass bei Auftreten des Problems im direkten Erleben auch die positive Wahl vom Unterbewusstsein ausgelöst wird und damit der Erleber eine größere Freiheit und mehr Möglichkeiten hat, auf die eingetretene Situation zu reagieren. Ziel ist, dass nach wiederholter Anwendung, die positive Wahl als neues, automatisches Muster im Unterbewusstsein verankert wird und damit eine dauerhafte Veränderung im Erleben der Stresssituation herbeigeführt wird.)





## Meine Wahl für mein Ziel / meine Absicht / meine Blockade

Auch wenn ich \_\_\_\_\_,

wähle ich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## I. Runde – Das Aufzulösende

AB: \_\_\_\_\_

SA: \_\_\_\_\_

UA: \_\_\_\_\_

UN: \_\_\_\_\_

KI: \_\_\_\_\_

SB: \_\_\_\_\_

UA: \_\_\_\_\_

KO: \_\_\_\_\_



## 2. Runde – Das Ideal

In dieser Runde suchen Sie sich das Gegenteil dessen aus, was Sie in der ersten Runde auflösen möchten – das positive Ideal, das Sie lieber erleben möchten, wenn wir es uns einfach aussuchen können. Die Formulierung ist auch dem entsprechend nicht „Ich bin ...“ oder „Ich habe ...“, denn dies könnte wieder inneren Widerstand auslösen. Statt dessen nutzen Sie lieber: „Ich suche mir aus, dass ...“ oder „Ich wähle ...“

AB: \_\_\_\_\_

SA: \_\_\_\_\_

UA: \_\_\_\_\_

UN: \_\_\_\_\_

KI: \_\_\_\_\_

SB: \_\_\_\_\_

UA: \_\_\_\_\_

KO: \_\_\_\_\_



## 3. Runde – Das Aufzulösende

In dieser Runde verbinden Sie das negative mit der idealen Wahl, in dem Sie beim ersten Punkt das Negative nehmen und beim zweiten Punkt die positive Wahl gegenüberstellen. Dadurch verankern wir in uns, dass auch in Stresssituationen mehrere Möglichkeiten zur Wahl stehen und wir uns dann auch dieser bewusst sind.

AB: Auch wenn \_\_\_\_\_

SA: wähle ich, \_\_\_\_\_

UA: \_\_\_\_\_

UN: \_\_\_\_\_

KI: \_\_\_\_\_

SB: \_\_\_\_\_

UA: \_\_\_\_\_

KO: \_\_\_\_\_

Alle drei Runden täglich zu klopfen, dauert zwischen drei und fünf Minuten und hilft, die neue Wahl in uns zu festigen. Das sind hervorragend investierte Minuten ...