



Ablauf einer Klopfakupressur:

1. Glas Wasser trinken
2. Konzentriere Dich auf Dein belastendes Thema / Deine belastende Angst und versuche davon das Belastendste zu benennen (z.B. Herzrasen, Angst, Wut, Trauer...)
3. Intensität festlegen: Wie groß ist die Belastung, die das Thema in Dir auslöst auf einer Skala von 0 (nicht spürbar) bis 10 (schlimmer kann es nicht sein)
4. Einstieg in die Klopfakupressur:

Klopfe auf der Brust und sprich folgenden Satz laut und dreimal hintereinander laut aus:

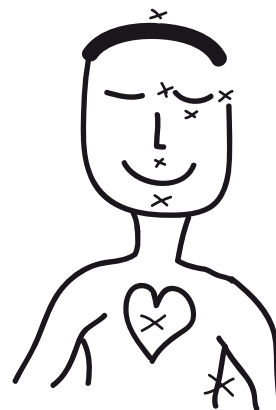
Ich akzeptiere voll und ganz mein Gefühl von (z.B. Angst vor dem öffentlichen Reden) auch wenn ich / auch wenn es (z.B. mich beunruhigt)

oder

Auch wenn ich ... wahrnehme (Thema, z.B. Herzrasen) liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin

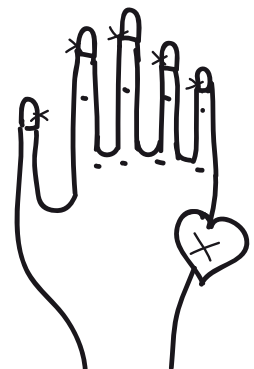
5. In der Folge werden die Meridianpunkte geklopft während Du das belastende Thema fortwährend aussprichst, z.B. Herzrasen, Angst ...

- Augenbraue / Nasenwurzel
- neben den Augen
- unter den Augen
- unter der Nase
- unter der Lippe
- auf der Brust
- unter dem Arm (ca. ein Hand unter der Achsel)



und weiter an Deinen Händen

- Punkte an den Händen - Höhe des Nagelbettes Innenseite
- Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger



Klopfe beide Hände und sprich dabei immer laut das Thema aus



6. Danach tief einatmen und Augen schließen
7. Fühle in Deinen Körper hinein und spüre, ob Du dort eine Reaktion wahrnimmst (z.B. Druck in den Schultern, weiche Knie, Kälte, Wärme etc.) oder möglicherweise eine emotionale Reaktion wie z.B. Wut, Ärger, Trauer etc.
8. Benenne die stärkste Reaktion und beginne erneut bei Punkt 4

Wiederhole die Schritte so lange, bis sich die Intensität zum Ausgangsthema deutlich reduziert hat oder anders geschrieben, bis Du Dich ruhiger fühlst zu Deinem Ausgangsthema.

Es kann sich auch so anfühlen als hättest Du deutlich Distanz gewonnen.

Trinke zum Abschluss noch einmal ein Glas Wasser und danke Dir selbst/ Deinem Herzen, dass Du Dir die Zeit genommen hast, Dir etwas Gutes zu tun.

Bei Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung:

post@tina-husemann.de

Und wenn Du mal ein Seminar und unter Anleitung die Klopfakupressur gezielt anwenden möchtest, findest Du hier Seminare, die ich gebe: