

Klopf dich frei – negative Gefühle einfach auflösen

Klopftechniken wie **EFT (Emotional Freedom Techniques)** oder **MFT (Mentalfeld-Technik)** verbinden **Elemente aus der Psychologie, Neurowissenschaft und der chinesischen Meridianlehre**.

Durch sanftes Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte werden **energetische Blockaden gelöst**, während man sich gleichzeitig mit belastenden Gefühlen oder Gedanken verbindet.

Ziel ist es, Stress, Ängste oder körperliche Beschwerden zu lindern. Die Technik kombiniert dabei Elemente aus der traditionellen chinesischen Medizin (Meridiane, Akupressur) mit moderner Psychologie. Es gibt verschiedene Protokolle und Klopf-Techniken. Diese hier vorgestellte Sequenz ist eine wunderbare Variante von Linda Vielau, Heilpraktikerin und Bioresonanz-Spezialistin aus Bayern.

Dich belasten negative Gefühle wie Wut, Angst oder Traurigkeit?

Bevor du mit dem Klopfen beginnst, nimm dir einen Moment, um in dich hineinzuspüren.

Formuliere die Stärke deines Gefühls auf einer Skala von 1 bis 10 – wobei 1 eine sehr geringe und 10 eine sehr starke Intensität bedeutet.

Sprich dann laut oder innerlich:

„Ich spüre dieses [Gefühl] auf der Stufe [Zahl], aber das kann sich ändern.“

Dann vertiefe den Prozess und sage:

„Dieses [Gefühl] auf der Stufe [Zahl] – und das verschwindet jetzt.“

Das Klopfen erfolgt am besten in einem **sanften Dreivierteltakt**, ruhig, gleichmäßig und achtsam.

1.

1. Stelle - Mulde auf dem Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger



2. Stelle - 7. Halswirbel. Dieser Wirbel hat eine deutliche Vorwölbung, sodass Du ihn leicht am unteren Ende der Halswirbelsäule finden kannst.



3. Stelle - die rechte Handfläche auf das Scheitelchakra legen und durch diesen Punkt ein und durch die Fußsohlen ausatmen.



Du hast tiefsitzende Ängste und andere störende Emotionen? Nutze die ausführliche Klopf-Sequenz.

Lege deine Hand auf die **linke Brustseite** und **massiere diese sanft mit kreisenden Bewegungen**.

Atme ruhig ein und aus, während du dir selbst sagst:

„Auch wenn ich dieses [Gefühl] habe, liebe und akzeptiere ich mich tief und ganz.“

Wiederhole das 3 mal oder mehr.

Nimm nun wahr, **wie stark diese Emotion ist** – auf einer **Skala von 1 bis 10**. Erlaube dir, ehrlich zu fühlen, ohne zu bewerten.

Sprich dabei:

„Ich spüre das [Gefühl] auf der Stufe [Zahl], aber das kann sich ändern.“

Dann vertiefe den Prozess und sage:

„Das [Gefühl] auf der Stufe [Zahl] – und das verschwindet jetzt.“

Dann beginne, in einem **ruhigen, gleichmäßigen Dreivierteltakt zu klopfen**.

1. Stelle - an den äußeren Augenwinkeln



2. Stelle -Magenpunkt auf den Wangen



3. Stelle - Ober- und Unterlippe





4. Stelle - Die Grübchen oberhalb der Brustbeine



5. Stelle - Die Arme vor dem Körper überkreuzen und auf die Nebennieren klopfen



6. Stelle - Nagelpfalz der Finger der linken Hand, beginnend mit dem Daumen. Wenn man auf den Finger von oben draufschaut, ist es die linke Außenseite des Fingers, ganz oben. Der Mittelfinger wird ausgelassen.



7. Stelle - Dünndarmpunkte an der äußeren Handkante



Verankerung durch die Augen

Nachdem du die ersten Klopfdurchgänge durchgeführt hast, richte nun sanft deine Aufmerksamkeit auf deine Augenbewegungen.

Blicke für etwa fünf Sekunden nach rechts oben, dann diagonal nach links unten. Im Anschluss **bewege deine Augäpfel langsam im Uhrzeigersinn**, während dein Kopf ruhig und gerade nach vorn ausgerichtet bleibt.

Atme ruhig weiter und **drehe die Augen anschließend gegen den Uhrzeigersinn** – ebenfalls langsam und bewusst.

Nun folgt eine kurze Aktivierung beider Gehirnhälften:

Rechne im Kopf – zum Beispiel einfache Additionen oder kleine Aufgaben und **summe danach eine Melodie** leise vor dich hin.

Wenn du fertig bist, halte kurz inne und nimm dich erneut wahr.

Stelle dir abschließend die Frage:
„Wie stark ist das Gefühl jetzt?“

Bewerte es erneut auf der Skala von **1 bis 10**.

Wenn der Wert **noch über 3 liegt**, wiederhole den gesamten Vorgang, so lange, bis du deutlich spürst, dass sich die emotionale Spannung gelöst hat und Ruhe einkehrt.