

# Bitte klopfen!

Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe



Michael Bohne  
**Bitte klopfen!**  
Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe  
71 Seiten, 5 Abb., Kt  
6., überarb. u. erw. Aufl. 2019  
€ (D) 9,-/€ (A) 9,30  
ISBN 978-3-8497-0286-1

**100.000 VERKAUFTE EXEMPLARE!**

Auch als **eBook** erhältlich

 **Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

## Über das Buch



Michael Bohne  
**Bitte klopfen!**  
Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe  
71 Seiten, 5 Abb., Kt  
6., überarb. u. erw. Aufl. 2019  
€ (D) 9,-/€ (A) 9,30  
ISBN 978-3-8497-0286-1

Seit einigen Jahren sorgt in der Psychologie eine körperorientierte Technik für Aufmerksamkeit, die unter dem Begriff „Klopfen“ bekannt wurde. Sie hat sich als ausgesprochen wirksame und nützliche emotionale Selbsthilfe erwiesen. Mittlerweile spielen Klopftechniken in Psychotherapie, Coaching und Traumatherapie eine immer größere Rolle.

„Klopfen“ ist leicht zu erlernen und beruht auf einem einfachen Prinzip: Während man gerade Stress, Leistungsdruck, Ängste, Ärger, Hilflosigkeit oder andere unangenehme Gefühle empfindet, „beklopft“ man bestimmte Akupunkturpunkte. Dabei werden dezidierte Sätze ausgesprochen, die die Selbstakzeptanz verbessern. Dieses Vorgehen führt meist recht schnell dazu, dass das Gehirn wieder in einen Zustand größerer Lösungskompetenz gelangt. Leistungsblockaden, belastende und unangenehme Gefühle lassen sich so bei den meisten Menschen gut auflösen.

Dieses verständlich geschriebene kleine Buch ist als Anleitung zur Selbsthilfe gedacht. Es zeigt die Anwendungsmöglichkeiten für das Klopfen auf und erläutert die einzelnen Klopftechniken.

Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)  
liefern wir deutschlandweit portofrei.  
Für die Schweiz gelten gesonderte Konditionen

## Ich bestelle:

Ex. \_\_\_\_\_ **Bitte klopfen!** € (D) 9,-/€ (A) 9,30 ISBN 978-3-8497-0286-1

Ich bin an weiteren Informationen per eMail interessiert

Ja, ich möchte den **Carl-Auer Newsletter** abonnieren.

Ja, ich möchte aktuelle **Buchempfehlungen** erhalten.

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Unterschrift/Datum \_\_\_\_\_

Wenn Sie keine Angebote von uns erhalten möchten, widersprechen Sie der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke. Bitte teilen Sie uns das schriftlich mit, mit Angabe Ihrer Adresse, per Mail an [info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de) oder unter 06221 6438-0 mit.

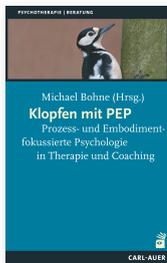
## Über den Autor



© Anja Wieber

**Michael Bohne**, Dr. med., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist einer der bedeutendsten Vertreter der Klopftechniken in Deutschland und hat diese entmystifiziert, prozessorientiert weiterentwickelt und mit psychodynamisch-hypno-systemischem Wissen kombiniert. Daraus ist eine neue Interventionsarchitektur Namens PEP entstanden. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher über Auftrittsoptimierung, Klopftechniken und PEP. Außerdem unterstützt und initiiert er Forschungsprojekte zu den Klopftechniken und PEP (Med. Hochschule Hannover).

### Weitere Titel:



Michael Bohne (Hrsg.)  
**Klopfen mit PEP**  
Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in Therapie und Coaching  
324 Seiten, Kt  
4., überarb. u. erw. Aufl. 2019  
€ (D) 34,95/€ (A) 36,-  
ISBN 978-3-8497-0287-8  
Auch als **eBook** erhältlich

Auch als Package erhältlich  
**Klopfen mit PEP/ Bitte klopfen!**  
€ (D) 37,-/€ (A) 38,10  
ISBN 978-3-8497-0300-4



Michael Bohne  
**Bitte klopfen!**  
Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe  
Limitierte Sonderausgabe mit Daumenkino (50 Stück im Paket)  
71 Seiten, 5 Abb., Kt  
3., überarb. u. erw. Aufl. 2019  
€ (D) 175,-/€ (A) 180,-  
ISBN 978-3-8497-0299-1

## Aus dem Vorwort

Wenn man genau schaut, welche Hürden sich uns, wenn wir uns weiterentwickeln wollen, in unserer Selbstentwicklung in den Weg stellen, dann kann man sagen, dass es im Grunde drei Arten von Hürden sind:

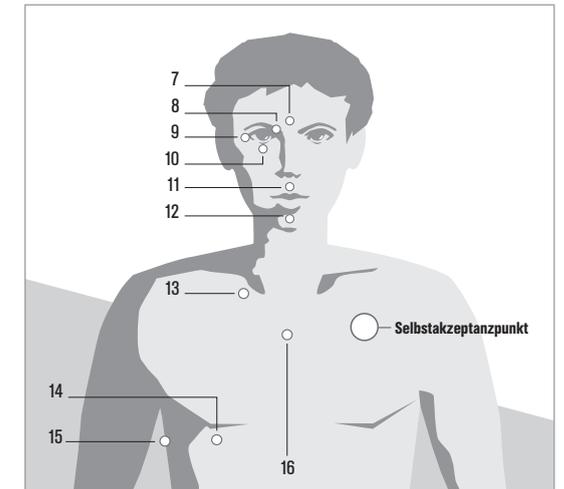
- einschränkende Gefühle
- einschränkende Beziehungsmuster
- einschränkende Glaubenssätze.

Letztere sind häufig die Folge von unangenehmen Gefühlen oder einschränkenden Beziehungsmustern. Mit Beziehungsmustern ist die Art und Weise der Beziehung zu sich selbst und zu anderen gemeint. Einschränkende Glaubenssätze sind Gedanken, die uns an der kurzen Leine halten und die Entfaltung der in uns liegenden Potenziale und Möglichkeiten erschweren, wenn nicht gar verhindern. Solche Glaubenssätze können z. B. sein: Ich kann das nicht, Ich bin das nicht wert, Andere sind interessanter als ich, Nein sagen ist gefährlich, Bleib auf dem Boden, Heb nicht ab etc. Was nun, wenn man sie hat?

Es gibt viele Wege, die nach Rom führen, und jeder ist auf eine andere Art und Weise gut. In den letzten Jahren hat ein neuer Weg für Furore gesorgt, der sich als ausgesprochen hilfreich und nützlich für eine effiziente emotionale Selbsthilfe und für eine Verbesserung der Selbstbeziehung, also der Beziehung, die wir zu uns selbst haben, erwiesen hat. Gemeint ist die Klopftechnik, die aus der Energetischen Psychologie kommt.

**Merke:** Bei allen Klopftechniken werden bestimmte Körperpunkte beklopft, während man gerade Stress, Angst, Ärger, Hilflosigkeit oder andere unangenehme Gefühle empfindet. Dadurch wird die Intensität der störenden Emotionen im Gefühlshirn reduziert. Darüber hinaus werden selbstakzeptierende bzw. selbstbestätigende Affirmationen ausgesprochen und noch weitere Strategien genutzt, die unser Gehirn wieder in einen lösungskompetenteren Zustand versetzen.

Dieses Vorgehen sieht natürlich eigenartig aus. Aber wer hat denn gesagt, dass es weniger eigenartig aussieht, wenn Menschen einen wesentlichen nächsten Entwicklungsschritt nicht gehen, weil sie sich nicht trauen? Oder wenn Menschen aus Angst nicht in ein Flugzeug steigen, öffentliche Auftritte



Grafik: Marcus Zimmermann • deluzi Berlin • www.deluzi.de

Abb.: Klopfpunkte

meiden oder mit zitternder Stimme sprechen oder sich vor eigentlich ungefährlichen Situationen fürchten? Oder wenn sie sich von unangenehmen Gefühlen oder unangenehmen Beziehungen derart beherrschen lassen, dass sie ihre vorhandenen Potenziale nicht leben? All das sieht doch im Grund genommen ziemlich eigenartig aus, ist aber ganz normal im Sinne von häufig vorkommend. Doch darin muss man natürlich nicht stecken bleiben.

Zu den Klopftechniken gehören verschiedene sich teils sehr ähnelnde Ansätze, die von unterschiedlichen Menschen beschrieben wurden. Die Techniken haben alle eine gemeinsame Wurzel, haben sich jedoch in den letzten Jahren in unterschiedliche Richtungen weiterentwickelt (Bohne 2008a).

**Merke:** Das Faszinierende an den Klopftechniken ist, dass wir etwas in den Händen haben, das uns eine Möglichkeit zu effizienter emotionaler Selbsthilfe eröffnet.

Diesem Aspekt wohnt tatsächlich etwas Revolutionäres inne. Denn niemand hat uns z. B. in der Schule eine vergleichsweise gut wirksame und einfach anzuwendende Technik zur emotionalen Selbsthilfe gezeigt. PEP<sup>1</sup> ist eine zeitgemäße Weiterentwicklung der bekannten Klopftechniken, der es unter anderem darum geht, die Energetische Psychologie zu entmystifizieren und somit einer wissenschaftlichen Betrachtungsweise zugänglich zu machen (Bohne, Klopfen mit PEP, 2019).

<sup>1</sup> Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie.

Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de) liefern wir deutschlandweit portofrei.

**Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

**Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)