

Michael Bohne

Bitte klopfen!

Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe

Siebte Auflage, 2020

Umschlaggestaltung: Fabienne Seithel
Umschlagfoto: © www.strubhamburg.de – Fotolia.com
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
PEP-Illustrationen: Marcus Zimmermann/www.pep-wird-sichtbar.de
Printed in the Czech Republic
Druck und Bindung: FINIDR, s. r. o.



Siebte Auflage, 2020
ISBN 978-3-8497-0286-1 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8189-7 (ePUB)

© 2010, 2020 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.
Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der
Vangerowstraße haben, können Sie dort auch den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhaltsverzeichnis

Besonderer Hinweis	7
1 Vorwort	9
2 Warum klopfen?	13
3 Bei welchen Themen klopfen, und wie lange braucht es, bis es wirkt?	16
4 So geht das Klopfen	19
Kurzanleitung zur emotionalen Selbsthilfe mittels Klopfen	44
5 Die Big Five Lösungsblockaden	47
Arbeitsblatt 1: Selbstbestätigung bei Selbstvorwürfen	55
Arbeitsblatt 2: Selbstbestätigung bei Vorwürfen anderen gegenüber	58
6 Strategien zur Steigerung des Wohlfühls	61
Schlusswort	68
Literaturempfehlungen	70
Über den Autor	71

Besonderer Hinweis

Dieses Büchlein ist gedacht zur emotionalen Selbsthilfe bei unangenehmen Emotionen, wie sie die meisten Menschen in ihrem Alltag kennen. Man kann es nutzen bei gewöhnlichem Alltagsstress und einer Reihe anderer emotionaler Quälgeister, wie z. B. Auftritts-, Prüfungs-, Versagens- oder anderer Ängste, bei Ärger, Enttäuschungen, Eifersucht, Einsamkeit, Erschöpfung, Burn-out-Gefühlen, Frustrationen, Gefühlen von Peinlichkeit und Verlegenheit, Scham- und Schuldgefühlen oder unangenehmen Erinnerungen.

Dieses Büchlein ist nicht gedacht als alleinige Maßnahme zur Therapie behandlungsbedürftiger psychischer oder psychiatrischer Probleme oder Erkrankungen. Wer mittels der beschriebenen Übungen und Klopftechniken eigene Anliegen angeht, tut dies natürlich auf eigene Verantwortung hin. Der Autor beabsichtigt nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder dezidierte Therapieempfehlungen zu geben.

Wer professionell Patienten¹ oder Klienten mittels einer der Klopftechniken oder PEP² behandeln

¹ Wenn ich in diesem Buch nur die männliche grammatische Form wähle, so tue ich dies lediglich aus Gründen einer besseren Lesbarkeit. Eigentlich könnte man auch durchgängig die weibliche grammatische Form wählen, dies hat jedoch mein männlich denkendes Gehirn leider nicht hinbekommen. Ich bitte, dies zu entschuldigen.

² Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie.

möchte, sollte trotz der bisweilen einfach anmutenden Techniken unbedingt eine Fortbildung absolvieren.

Im Rahmen eines Coachings, einer Psychotherapie oder einer medizinischen Behandlung kann das vorliegende Büchlein in Absprache mit dem Arzt, Behandler, Coach oder Psychotherapeuten gut als Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe auch bei größeren oder komplexeren Themen fungieren.

1 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 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. PEP³ 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 2010).

Nun leben wir in einer Zeit, in der immer mehr Menschen sich unabhängig von anderen machen möchten. Da passen Techniken, mit denen man ein ganz gutes Stück seiner eigenen belastenden Emotionen reduzieren kann, natürlich gut in die Zeit.

Merke: Bleiben Sie jedoch bitte so clever, und gönnen Sie sich Hilfe von außen, z. B. durch einen erfahrenen Coach oder Psychotherapeuten, sollten Sie an Ihrem Anliegen alleine nicht weiterkommen oder sollte das Klopfen bei Ihnen als Selbsthilfetechnik nicht wirken oder Sie verunsichern.

3 Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie.

Sollten Sie sehr unangenehme Dinge in der Vergangenheit erlebt haben, Dinge, die zu verarbeiten für Sie zu viel war, oder sollten Sie befürchten, belastende Gefühle könnten Sie überfluten oder Sie könnten den Verstand verlieren, dann könnte es sein, dass es besser ist, die Klopftechnik und darüber hinaus natürlich noch andere hilfreiche Strategien und Techniken in einer Psycho- oder Traumatherapie kennenzulernen. Gerade wenn man sehr lange gelitten hat, läuft man ggf. Gefahr, den – manchmal vorlauten – Heilsversprechen so mancher Klopfanwender auf den Leim zu gehen und sich selbst zu überfordern.

Vielleicht haben Sie aber auch schon einen Coach, Arzt, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker, mit dem Sie an Ihrem Thema gemeinsam arbeiten. Vielleicht hat er Ihnen sogar dieses Büchlein als Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe empfohlen oder mitgegeben. Dann ist das wunderbar. Wenn ich Ihnen jedoch einen Rat geben darf: Gehen Sie nicht zu jemandem, dessen einzige Technik oder Methode das Klopfen ist. Das Klopfen ist für professionelle Coachs, Psychotherapeuten, Ärzte und Heilpraktiker lediglich eine Zusatztechnik. Ihr Ansprechpartner sollte also noch über verschiedene andere Werkzeuge verfügen. Denn auch hier gilt:

Hat man als einziges Werkzeug nur einen Hammer, so erscheint einem jedes Problem dieser Welt wie ein Nagel.

Und achten Sie auf Ihr Bauchgefühl, darauf, ob Ihr Gegenüber zu Ihnen passt und ob er Ihnen guttut. Nicht jeder Mensch passt zu jedem Coach, Arzt oder Therapeuten. Die Chemie muss stimmen. Aber hier soll es ja in erster Linie um Selbsthilfe gehen.