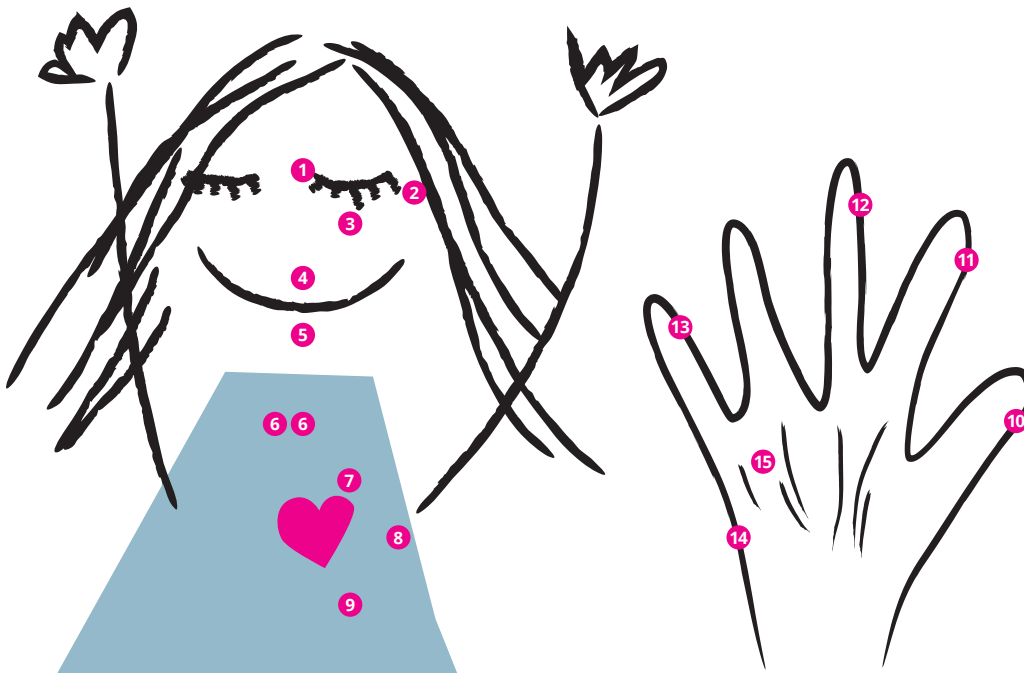


DIE MERIDIANPUNKTE ZUM KLOPFEN

Wie Du in 5 einfachen Schritten stressige Gedanken oder Situationen lösen kannst



- 1 Augenbraue innen
- 2 Augen außen
- 3 Unter dem Auge (auf dem Jochbein)
- 4 Unter der Nase
- 5 Kinn (Vertiefung zwischen Kinn und Unterlippe)
- 6 Schlüsselbein
- 7 Wunder Punkt
- 8 Unter dem Arm
- 9 Unterer Rippenbogen
- 10 Daumen (dem Körper zugewandte Nagelfalz)
- 11 Zeigefinger
- 12 Mittelfinger
- 13 Kleiner Finger
- 14 Handkante
- 15 Gamut-Punkt

Die Meridianpunkte sind relativ nahe an der Hautoberfläche. Sie verlaufen von oben nach unten am Körper und lassen sich so besser merken, wobei die Reihenfolge keine Rolle spielt.

EFT (Emotional Freedom Techniques)-Beispielsatz

„Auch wenn ich dieses „ungute Gefühl“ vor der Situation habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Ablauf

- ♥ **Schritt 1: Bestimme ein Problem.** Sag es genau so, wie es für Dich ist, verharmlose oder beschönige nichts.
Beispiel: „Ich habe Angst, vor vielen Menschen zu sprechen.“
- ♥ **Schritt 2: Bestimme einen Stresswert.** Lege auf einer Skala von 1–10 fest, wie gestresst Du Dich beim Gedanken an das Problem fühlst (1: das Problem berührt mich überhaupt nicht, 10: beim Gedanken an das Problem bin ich total gestresst).
- ♥ **Schritt 3: Stimme Dich auf das Problem ein (SET-UP).** Bestimme Deinen für Dich passenden Satz: (laut oder leise)
„Auch wenn ich Angst habe, vor vielen Menschen zu sprechen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- ♥ **Schritt 4: Klopfen.** Klopfe anschließend sanft mit zwei Fingern der einen Hand jeweils ca. 7 x auf die hier beschriebenen Punkte; sprich dabei Deine negative Aussage aus und füge jedesmal „... und trotzdem liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“ hinzu. In der zweiten Runde sprichst Du zum Klopfen die psychologische Umkehr, d. h. Deine Aussage im Positiven:
„Ich habe keine Angst, vor vielen Menschen zu sprechen und trotzdem liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
- ♥ **Schritt 5: Stresswert überprüfen.** Im Anschluss an das Klopfen überprüfe noch einmal Deinen Stresswert – wenn Du bei 0 bist, dann bist Du mit der Übung fertig. Wenn nicht, dann klopfe nochmal mit der psychologischen Umkehr und überprüfe wieder Deinen Stresswert. Wiederhole das Klopfen gegebenenfalls, bis Du bei 0 bist.

