

Arbeitsblatt zur Klopfakupunktur mit _____

Bei der Klopfakupunktur empfiehlt es sich (zumindest am Anfang), nach einem klaren Ablaufkonzept vorzugehen:

- Frage: „Was ist das Thema, das Du heute bearbeiten möchtest?“

-
- Frage: „Wie stark belastet Dich dieses Thema jetzt gerade (auf einer Skala von 0 – 10)?“ _____
 - Entdrillen wie im Skript beschrieben
 - Erster Klopfdurchgang: Hierzu wird ein Satz benützt, der möglichst treffend die alte, unerwünschte Situation beschreibt und die Gefühle dazu anspricht, etwa: „Niemand liebt mich, ich bin so einsam“. Den Klienten dabei immer beobachten, ggf. nachfragen, ob dieser Satz das Thema trifft. Eventuell den Satz weiter präzisieren und „auf den Punkt bringen“. Benützte Sätze:

- Nach dem ersten Durchgang nach dem Befinden fragen: Wie fühlt sich Dein Körper an?

Welche Gedanken sind in Dir hochgekommen?

Welche Gefühle waren vorherrschend?

- Vor dem zweiten Durchgang mit dem Klienten einen „gewandelten“ Auflösungssatz erarbeiten, im obigen Beispiel also etwa: „Ich bin liebenswert und verbunden“. Benützte Sätze:

Während des Klopfdurchgangs ggf. den Satz weiter präzisieren.

- Nach diesem Durchgang wieder nach dem Befinden fragen: Wie fühlt sich Dein Körper jetzt an?

Welche Gedanken sind in Dir hochgekommen?

Welche Gefühle waren vorherrschend?

Zusätzlich jetzt fragen: „Wie stark belastet Dich Dein ursprüngliches Thema jetzt (auf einer Skala von 0 – 10)?“ _____

- Zum Schluss Entkoppeln wie im Skript beschrieben.