

Inhalt

Einleitung	9	15 Verschränken der Beine beim Klopfen. . .	36
Allgemeines	11	Einwerten des Problems	37
1 Emotionale Freiheit – frei von Emotionen?	11	16 Allgemeine Hinweise.	37
2 Vollständige Befreiung	12	Das Setup	40
3 Angst vor Veränderung.	14	17 Welche Worte soll ich verwenden? . . .	40
4 Sich und Klienten nicht überfordern. . .	16	18 Intensivierung des Setupsatzes.	41
5 Enttäuschungen vorbeugen.	18	19 Was, wenn ich mich nicht akzeptiere? . .	41
6 Ein Schritt zurück ist manchmal von Vorteil	19	20 Weglassen des Setups?	42
7 Es kann sich auch verschlechtern	21	21 Laut oder nicht?.	42
8 Aber sie wollen nicht klopfen	24	Variationen der Grundtechnik	44
9 Muss ich daran glauben?	26	22 Allgemeine Übersicht	44
10 Nicht nur auflösen, auch wieder auffüllen.	27	23 »Erzähltechnik« – nutze die Gelegenheit	46
11 »Wegklopfen«?	30	24 Eine spezielle Übung für fortwährendes Klopfen	47
12 Habe ich etwas falsch gemacht?	32	25 Klopfen in der Öffentlichkeit (Finger- klopfen).	48
13 Spontane tiefe Atmung / Gähnen	33	Anmerkungen zum Testen	51
14 Wasser trinken vor und während des Klopfens – notwendig?	35	26 Einfaches Testen	51
		27 Erweitertes Testen	53
		28 Auch so können Sie Ergebnisse testen. .	54
		Spezifisch sein	56
		29 Nicht spezifisch genug?	56
		30 Spezifisch sein in die Tiefe.	58

Emotionen.	61	46 Ein Plädoyer für Ausdauer beim Klopfen	81
31 Gesunde Emotionen bleiben	61	47 Darf es einfach sein?	84
32 Starke Emotionen.	62	48 Ein kleiner Mutmacher für »Klopf- frustrierte«	85
33 Die Emotion löst sich scheinbar nicht auf.	63	49 Klopfberichte zum Thema »Ausdauer«	87
34 Emotional blockiert?	63	Selbstklopfen	89
35 Was, wenn »nichts« da ist?	65	50 Erinnerung: Das Klopfen kann man auch an sich selbst durchführen	89
Es geht nicht weiter?	67	51 ... und es geht auch überall und jederzeit	91
36 Allgemeines.	67	52 »Bei mir funktioniert es nicht!«	92
37 Erste Anregungen.	68	53 Das Selbstklopfen wird vergessen bzw. sabotiert	94
38 Weitere Anregungen	69	54 Und noch mehr zum Thema »Vergessen«	98
39 Ein Tipp von Gary Craig	70	55 Erneute Erinnerung: Klopfen kann man (fast) immer	100
40 Warum aufgeben, wenn es weitergehen kann?	70	56 ... sogar als Alltagsroutine	101
41 Es tut sich nichts? – Versuchen Sie sich doch einmal damit	73	57 Dieses »Kreuz« mit dem Selbstklopfen – weitere Anregungen.	103
42 »Mauern« (Abwehr) aufweichen.	75	58 Klopfen als abendliches Ritual – auch für Erwachsene	106
43 Auch das Klopfen ist (noch) keine Zauberei.	77	59 Indirektes Selbstklopfen.	106
44 Und noch einmal – das körperliche Thema kommt zurück	78	60 Noch ein paar Klopfsätze für den Einstieg zum Selbstklopfen	108
Thema »Ausdauer«	80		
45 Erwartungen und Enttäuschungen	80		

61 Warum noch warten? »Gezieltes Aufräumen«	111	76 Tinnitus	143
Techniken	115	77 Kopfschmerz mehr als Kopfschmerz?	147
62 Grundlegendes: Das Klopfen ist ein fließender Prozess.	115	78 Hausstauballergie – oder ist es etwas ganz anderes?	148
63 Das Klopfen mit Metaphern	117	79 Herpes	151
64 Provokation und Übertreibung	120	80 EFT und Sehprobleme	153
65 Die Verwendung von Zeitlupe bei der »Filmtechnik«	121	81 Auch ein Traum ist das Klopfen wert – sogar im Traum	155
66 Körpersprache als Aspekt.	122	82 Klopfen in der Schwangerschaft	157
67 Anregung zum »positiven Klopfen«	124	83 Probleme mit dem Schwanger werden? – Eine gute Chance mit EFT	158
68 Zellen klopfen.	126	84 Beziehungsklopfen	160
69 Stenogramm-Technik - einfaches EFT für jeden	128	85 Thema »Zähnenknirschen«.	163
70 Unspezifisches Klopfen.	129	86 Thema »Zahnspangen«	165
71 Atme dich frei mit Klopfen	131	87 Medikamente und EFT	167
Klopfen mit Kindern	134	88 Thema »Selbstakzeptanz«	169
72 Eine wirkungsvolle Grundübung für Kinder	134	89 »Ich bin nicht gut genug«.	171
73 Lernen mit Kindern	136	90 Wie der »Ochse vor dem Berg?« – Lebensthemen meistern.	174
74 Klopfen in der Schule.	139	91 Massage und EFT	177
Bestimmte Themen	142	92 EFT – ein Allrounder	178
75 Chronische »Erkrankungen«	142	Tiere	179
		93 Wie beklopfe ich ein Tier?	179

94 Auch Tierthemen können komplex sein.	181	Anhang.	186
Zu guter Letzt:	184	Index	186
95 Machen Sie sich ein Geschenk!.	184	Glossar	192
		Über den Autor	194
		Über die Autorin.	195