Emotional Tapping (ET) – Übungen Schritt für Schritt

Emotional Tapping ist **heilsames Klopfen** auf emotionaler Ebene mit unglaublicher Wirkung. Es entstand aus uraltem Wissen aus der Kinesiologie, der TCM und aus Einsteins Energielehre.

ET ist anwendbar bei allen Arten von emotionalen Problemen, **bei Stress, Ängsten, Sorgen, Einschlafproblemen** und bei körperlichen Schmerzen. Dennoch muss auch erwähnt werden, ersetzt es keinen Arzt.

Übung 1 – bei Ängsten und Stress (in Notsituationen, auch für unterwegs gut geeignet)

- Der Emotional Tapping Punkt gegen Ängste und Stress ist der Punkt **unter dem Auge** (siehe Abbildung).

- Du kannst auswählen, ob du die **rechte oder die linke Seite** unter dem Auge klopfst.
- Du musst **nicht einen gewissen Punkt genau treffen**, es genügt, einfach die Region unter dem Auge zu klopfen.
- Du kannst nur klopfen ohne zu sprechen (**ca. 1 oder 2 Minuten**) oder du sprichst dazu:
  - Ich verbinde mich mit meinem inneren Ruhepol.
  - Ich werde ruhiger und ruhiger.
  - Ich vertraue dem Fluss des Lebens.
  - Ich fühle mich sicher und geborgen in mir selbst.
- **Atme** tief ein und aus.

Übung 2 – bei Überforderung, Overthinking

- Lege eine **Hand auf deine Stirn** (egal welche) und deine **zweite Hand auf deinen Hinterkopf** (siehe folgende Abbildung).
- Lass den Druck deiner Hände einmal **stärker** und dann wieder **schwächer** werden.
- Spüre, ob sich bzw. wie sich etwas verändert und du **ruhiger** wirst.
- **Atme** tief ein und aus.

Übung 3 – Emotional Tapping Klopfrunde bei tiefliegenden Glaubenssätzen

- Benenne zuerst **dein Thema**, z. B. “Ich bin nicht gut genug”.
- Bewerte die **Stärke dieses Themas** in dir (0 steht für sehr schwach, 10 für sehr stark).
- **Notiere** dir diese Zahl oder merk sie dir.
- Mit dem Emotional Tapping können wir aufhören, zu kämpfen. Wir gehen in die Annahme des Themas, **ins Loslassen** – das führt dazu, dass es sich auflösen kann.
- Sprich den **Satz mit deinem Thema.** Beispielsatz: “Auch wenn ich glaube, ich bin nicht gut genug, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin”.
- Beispielsatz bei **körperlichen Schmerzen**: “Auch wenn ich diese schlimmen Rückenschmerzen habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin”.
- Beispielsatz bei **psychischen Schmerzen**: “Auch wenn es diese Spannungen in meiner Partnerschaft gibt, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin”.
- **KLOPFRUNDE SCHRITT 1:** Du sprichst deinen gewählten Satz und beginnst gleichzeitig **mit mehreren Fingern der einen Hand die Handkante der anderen Hand zu klopfen** (siehe Abbildung):

- **SCHRITT 2:** Du sprichst den Satz weiter und klopfst mit **mehreren Fingern am Kopf sanft deinen Scheitelpunkt** (siehe Abbildung).

- **SCHRITT 3:** Den Satz weitersprechen und mit **mehreren Fingern an der Innenseite einer Augenbrauer klopfen** (egal welche Seite - siehe folgende Abbildung).

- **SCHRITT 4:** Du sprichst den Satz weiter und klopfst mit **zwei Fingern an deiner Schläfe** (egal welche Seite - siehe folgende Abbildung).

- **SCHRITT 5:** Du klopfst mit zwei Fingern an der **Unterseite eines Auges** und sprichst deinen Satz (egal ob linke oder rechte Seite - siehe folgende Abbildung).

- **SCHRITT 6:** Du klopfst mit einem oder **zwei Fingern zwischen Nase und Oberlippe** und sprichst den Satz immer wieder den Satz (siehe folgende Abbildung).

- **SCHRITT 7:** Du klopfst mit einem oder zwei Fingern **an dein Kinn** und sprichst deinen Satz (siehe Abbildung).

- **SCHRITT 8:** Die **Hand auf die Brust** legen, den Daumen ca. in der Mitte positionieren und die Thymusdrüse klopfen (siehe Abbildung).

Weil du Freiheit verdienst 👇

Bereits diese einfachen Übungen können vieles verändern. Aber wie wäre es, wenn du ein Tool hättest, dass du wirklich **für jedes Problem**, jede emotionale Schieflage, körperliche Beschwerden, Krisen und Co anwenden könntest?

Meine Erfahrung: Es ist genial! Kein Tool ist so unglaublich vielseitig und schnell wirksam wie Emotional Tapping. Und du kannst es jetzt mit meinem Klopfkurs in nur wenigen Stunden erlernen. Und das zum **Mega-Rabatt-Preis**. ACHTUNG! Nur wenige Tage gültig:

https://honigperlen.at/klopf-technik-kurs/