Mein Mini-Kompass

Hier klopfst du Schritt für Schritt nach der EFT-Klopftechnik. Du findest einen Satz, der dich gerade zwickt, spürst kurz hin und klopfst dann eine Runde. Nimm dir einen Stift und ein paar ruhige Minuten. Es gibt kein Richtig oder Falsch. 💛

1 Welcher Satz zwickt dich gerade?

☐ „Ich muss alles perfekt machen." ☐ „Für mich bleibt nie Zeit."

☐ „Ich trau mich nicht, mich zu zeigen." ☐ „Ich bin nicht gut genug."

Oder dein eigener Satz:

2 Wie stark stresst dich dieser Satz gerade?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ganz ruhig *kaum auszuhalten*

3 Was löst dieser Satz in dir aus? Welches Gefühl ist am stärksten?

☐ Scham ☐ Schuld ☐ Hoffnungslosigkeit ☐ Trauer ☐ Angst ☐ Frust ☐ Wut ☐ Hass

☐ Stolz

Oder:

4 Wo spürst du es?

☐ in der Brust ☐ im Bauch ☐ im Hals ☐ in den Schultern ☐ im Kopf ☐ überall

Oder:

✦ SPÜR WEITER HIN ✦

5 Woher kennst du diesen Satz oder dieses Gefühl?

☐ von früher, von zu Hause ☐ aus der Schule ☐ von mir selbst ☐ weiß ich nicht

Oder:

6 Was machst du meistens, wenn du dich so fühlst?

☐ Ich mach noch mehr ☐ Ich werd laut oder kämpfe dagegen an ☐ Ich zieh mich zurück

☐ Ich lenk mich ab ☐ Ich schieb es auf ☐ Ich werd ganz still ☐ Ich mach es allen recht

Oder:

7 Was wünschst du dir stattdessen?

☐ Ruhe ☐ Leichtigkeit ☐ Vertrauen ☐ Mut ☐ Zeit für mich ☐ Freude

Oder:

8 Welche Sätze tun dir gut? Such dir drei aus.

☐ „Ich mag und akzeptiere mich, so wie ich bin." ☐ „Ich nehme mich an, so wie ich bin."

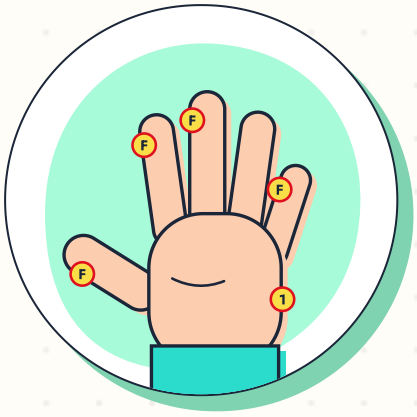
☐ „Ich erlaube mir, das zu fühlen." ☐ „Ich bin gut genug, so wie ich bin."

☐ „Ich darf freundlich mit mir sein." ☐ „Ich bin für mich da." ☐ „Ich bin jetzt gerade sicher."

Oder dein eigener Satz:

Die Klopfpunkte





Klopf mit zwei oder drei Fingerspitzen auf jeden Punkt, etwa fünf- bis siebenmal, und sprich dabei deinen Satz.

1. **Handkante** (Karatepunkt): Außenkante der Hand
2. **Scheitel**
3. **Nacken**
4. **Augenbraue innen**
5. **Augenbraue außen**
6. **Unter dem Auge**
7. **Unter der Nase**
8. **Unter der Lippe**
9. **Schlüsselbein**
10. **Brustbein**
11. **Seitlich unter dem Arm**
12. **Finger (F)**: seitlich am Nagelfalz von Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger und kleinem Finger
13. **Und wieder die Handkante**, dann tief durchatmen

Dein Einstimmungssatz

Klopf dreimal auf die Handkante und sag dabei:
Auch wenn ich spüre: „_____“ und dieses Gefühl von _____ da ist,

_____

(hier einen deiner guten Sätze aus Frage 8)

Meine Notizen

✦ DEINE KLOPFRUNDE ✦

So klingt eine Runde

Scheitel	„Dein Satz aus Frage 1“
Nacken	Das löst in mir … (Gefühl) aus, und ich spüre es … (Ort).
Augenbraue innen	In mir ist … Ich nehme es wahr.
Augenbraue außen	Vielleicht kenne ich das … (Frage 5).
Unter dem Auge	Wenn ich das spüre, … (Frage 6).
Unter der Nase	Vielleicht war es einmal ein hilfreicher Schutz für mich.
Unter der Lippe	Ich sehe jetzt freundlich auf dieses Gefühl.
Schlüsselbein	Dieses Gefühl darf jetzt einfach da sein.
Brustbein	Ich wünsche mir … (Frage 7).
Unter dem Arm	Einer deiner guten Sätze aus Frage 8.
Finger	Alles, was gerade da ist, darf sein.
Handkante	Ich atme tief ein und wieder aus.

Wie fühlst du dich jetzt?

Schließ kurz die Augen, atme tief durch und trink ein Glas Wasser. Sag dir deinen Satz noch einmal und spür hin. Wie stark stresst er dich jetzt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ganz ruhig *kaum auszuhalten*

Was nimmst du wahr?

Hat dir das gutgetan? 💛

Im kostenlosen Mini-Kurs **Aroma Tapping** zeige ich dir, wie du mit einem Duft klopfst, den du magst. Und wenn du dir Begleitung wünschst, schreib mir gern für ein kostenfreies Kennenlerngespräch:
office@peppamind.com · www.peppamind.com

Susanne Thomaschütz · Certified EFT Practitioner · Klopfen ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.