

Seelische Blockaden lösen

Methode 1: Klopfen

Methode 2: Gefühle wahrnehmen und verwandeln



Methode 1: Klopfen

A) Klopfen

1. Glaubenssatz vorstellen

Stelle dir deinen Glaubenssatz oder deine Angst vor.

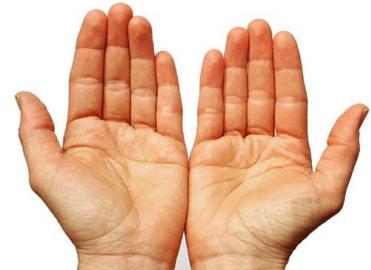
2. Auf Skala bewerten

Bewerte diesen Glaubenssatz oder die Angst auf einer Skala von 1 bis 10.
1 bedeutet keinen Stress, 10 bedeutet grossen Stress.

3. Satz laut aufsagen und Handflächen klopfen

Sage folgenden Satz laut 3–7 x:

„Auch wenn ich [hier setzt du nun deine Angst, dein Glaubenssatz etc. ein] liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“ Während du den Satz sagst, klopfst du deine Handkanten aneinander.



4. Punkte der Reihe nach klopfen

Klopfe nun die unten aufgeführten Punkte der Reihe nach durch. Denke dabei an deinen Glaubenssatz oder deine Angst. Klopfe einen Punkt jeweils ca. 5x mit zwei Fingern, dann gehe zum nächsten Punkt.

5. Skala kontrollieren

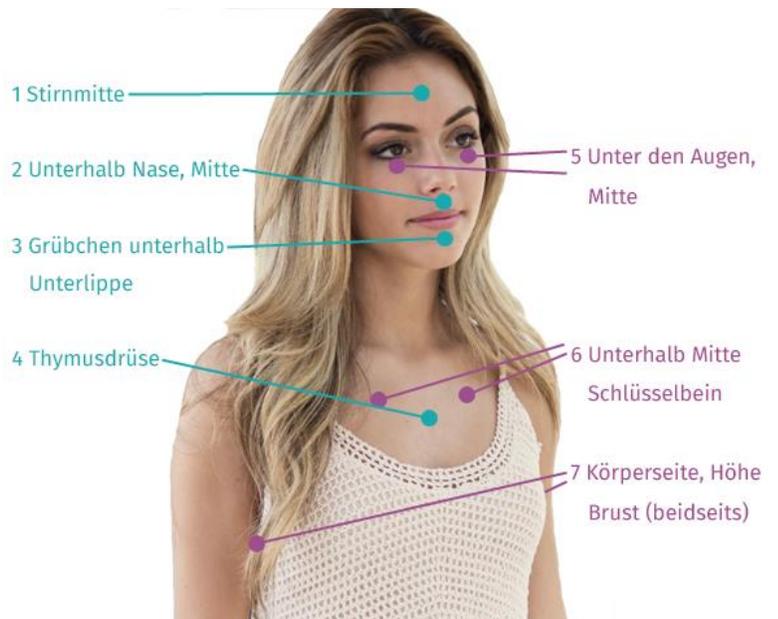
Wenn du mit dem Durchgang fertig bist, kontrolliere die Skala.
Wie gross ist der Stress jetzt?

6. Durchgang wiederholen

Wiederhole den Durchgang bei Punkt 4 so oft, bis du merkst, dass du auf der Skala mindestens bei 3

angekommen bist. Falls die Skala nicht mehr weiter sinkt, höre auf. Falls du merkst, dass du auf der Skala nicht bei 1 angelangt bist, sage folgenden Satz 3–7 x laut:

„Auch wenn ich [hier setzt du nun deine Angst, dein Glaubenssatz etc. ein] noch nicht ganz überwunden habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“



B) Verankern

Um das Ganze zu verankern, führe nun folgendes durch:

Nimm der Reihe nach die unten aufgeführten Augenpositionen ein (ca. 10 Sekunden), klopfe den Handpunkt mit zwei Fingern der anderen Hand und denke an deine Angst oder deinen Glaubenssatz.



1. Deine Augen sind offen und blicken geradeaus
2. Schliesse nun deine Augen
3. Öffne deine Augen
4. Blicke mit beiden Augen nach unten links
5. Blicke mit beiden Augen nach unten rechts
6. Kreise deine Augen ca. 3x im Uhrzeigersinn
7. Kreise deine Augen ca. 3x im Gegenuhrzeigersinn
8. Blicke nach unten und summe eine Melodie
9. Blicke nach unten und zähle laut (z. B. von 75 auf 85)
10. Blicke nach unten und summe eine Melodie

Dann richte deinen Blick wieder geradeaus und schliesse deine Augen. Ruhe für einen Moment. Öffne anschliessend deine Augen wieder.

Methode 2: Gefühle wahrnehmen und verwandeln

1. Gefühl lokalisieren

Wo im Körper spürst du das Gefühl? In der Brustmitte? Im Hals? Im Bauch?

2. Gefühl auf Skala bewerten

Wie stark belastet dich das Gefühl auf einer Skala von 1 bis 10? 1 = keine Belastung, 10 = hohe Belastung

3. Gefühl wahrnehmen

Wenn du z. B. Angst hast, dann nimm dein Gefühl wahr. Ist es schwer? Gross? Klumpig? Klebrig? Hat es eine Farbe? Hat es eine Form?

4. Gefühl benennen

Kannst du das Gefühl benennen? Was spürst du? Ist es Ohnmacht? Verzweiflung? Hilflosigkeit? Trauer?

5. Ins Gefühl atmen und das Gefühl wahrnehmen

Atme in das Gefühl, das hochkommt, hinein. Atme tief ein und aus. Vielleicht wird dein Gefühl, dein Klumpen, dein Stein immer grösser und schwerer. Das ist okay. Atme hinein. Nimm wahr, was da gerade in deinem Körper abläuft.

6. Mit dem Gefühl sprechen

Frag dein Gefühl, was es dir sagen will. Weshalb ist es da? Was will es dir zeigen? Was solltest du hören?

7. Goldenes Licht in dich hineinliessen lassen

Stell dir vor, wie von oben goldenes Licht in dich hineinfliesst. So als ob du in goldenem Licht duschen würdest. Das goldene Licht fliesst in dich hinein, in deinen Kopf, deinen Rumpf, deine Arme, deine Hände, deine Beine, deine Füsse. Das goldene Licht durchflutet deinen ganzen Körper, jede einzelne Zelle deines Körpers.

Lass das goldene Licht auch in dein Gefühl hineinliessen. So lange, bis es sich verändert. Atme tief und fest. Nimm dein Gefühl wahr.

8. Deine Augen öffnen

Wenn du fertig bist, kehre langsam wieder zurück und öffne deine Augen. Kannst du eine Veränderung wahrnehmen?