

Klopfen mit PEP (Prozessorientierte Energetische Psychologie)

Warum Klopfen?

Zur Emotionalen Selbsthilfe bei unangenehmen Gefühlen wie: Alltagsstress, Sorgen, Quälgeister, Prüfungsstress, Enttäuschungen, Eifersucht, Einsamkeit, Erschöpfung, Burnout-Gefühlen, Auftrittsängsten, Versagensängste, Frustration, Gefühlen von Verlegenheit und Schuldgefühlen, unangenehme Erinnerungen etc.

Das Klopfen kann ein Weg sein, um alte Muster aufzuheben und hat seine Weiterentwicklung aus der energetischen Psychologie. Die energetische Psychologie, entwickelt von Fred Gallo, ist eine Technik, bei der man Stress, Angst, Ärger und Hilflosigkeit oder andere unangenehme Gefühle auflöst. Der amerikanische Arzt George Goodheart hat als Erster das Klopfen von Akupunkturpunkten zur Auflösung von Stress beschrieben (60er Jahren). Bestimmte Akupunkturpunkte werden bei sich selbst beklopft, dazu selbstakzeptierende Affirmationssätze ausgesprochen.

Die historischen Wurzeln der Klopftechniken aber liegen im alten China: die Beobachtung, dass sich über die Stimulation von Akupunkturpunkten auch Emotionen therapeutisch verändern lassen, ist so alt wie die Akupunktur selbst. Mit dieser Technik stimulieren wir unseren Körper, über unser Meridiansystem bekommt unser emotionales Gehirn neue Informationen. Z. B. die Auflösung von alten Ängsten, von bedrohenden Situationen aus der Vergangenheit.

Unsere Gefühle und Erfahrungen sind in einem alten Hirnarenal, dem limbischen System, organisiert. Wenn wir Angst haben, dann ist dieses Hirnarenal aktiviert. Der Verstand sagt uns: „Du brauchst keine Angst zu haben.“ Doch diese kognitive Einsicht hilft meistens nicht. Wenn die Situation da ist, habe ich trotzdem Angst. Also, wie verändere ich es?

Wenn unser Gefühlshirn stark aktiviert ist, macht es sich quasi unabhängig vom kognitiven Denken: damit wir bei Gefahr sofort handeln können oder in den Gegenangriff gehen. Nur springt dieses Notfallprogramm leider auch dann an oder zu früh, wenn gar keine Gefahr besteht. Es hat sich automatisiert, z. B. als wir Kind waren. Jetzt, als Erwachsener, können wir anders handeln, nur hat unser Frühwarnsystem die Muster aus der Kindheit gespeichert. Es war einmal belastend oder eine Gefahr, aber jetzt nicht mehr. Unser emotionales Gehirn merkt sich alles, vor allem unangenehme Situationen, um uns davor zu schützen, diese noch einmal zu erleben. Nur schießt dies oft über das Ziel hinaus, da es jetzt nicht mehr angemessen ist und wir anders handeln können.

Das Klopfen ist also eine ganzheitliche Maßnahme, die unseren unangenehmen Gefühlen dort begegnen, wo sie sich uns mitteilen: auf der Ebene des Körpererlebens. Wenn Ängste mich plagen, dann erlebe ich das in meinem Körper: Schwitzen, Atemnot, Versagen der Stimme, Herzklopfen, weiche Knie etc. Hier setzen wir mit der Technik des Klopfens an.

Die Methode ist nicht gedacht als Ersatz einer Psychotherapie. Sie ist eine Hilfe zur Eigenverantwortung.

Es sieht zwar komisch aus, aber lassen Sie sich nicht beirren. Ich führe Sie gerne innerhalb meiner Praxissprechstunde in diese Methode ein, damit Sie zu Hause sich weiter positiv stimulieren können.