

# Klopfakupressur nach Benesch (KnB®)

Ⓐ

**1) Spezifische Bestimmung des Problems und Einwertung:** dabei den Stärkegrad des Problems auf einer Skala von 1 bis 10 einwerten, wobei 10 die maximale Belastung ist, die Sie kennen.

Spüren Sie dabei genau hin, wie sich das Problem anfühlt – z. B. **wie** sind die Schmerzen, **wo** genau sind sie, **welches Gefühl** begleitet die Schmerzen, **wann** treten sie auf ... bzw. welche emotionale Belastung spüre ich jetzt, wenn ich an etwas Bestimmtes denke. Nacheinander dann diese Aspekte in den Satz (Punkt 2) einbauen.

**2) Klopfen:** Die Punkte 1 bis 7 (bzw. 12) einige Male kurz hintereinander klopfen und dabei bei jedem Punkt das Problem / Unwohlsein beschreiben: »Dieses ...«

**Beispiel 1 – Körperliches Problem:**

Klopfen: »Diese ziehenden Schmerzen im linken Knie... hinter der Kniescheibe ... immer wenn ich das Knie durchstrecke ... «

**Beispiel 2 – Seelisches Problem:**

Klopfen: »Dieser große Ärger ... der mich ganz ohnmächtig macht ... diese Wut ... wenn ich an meine Chefin denke ... wie sie mich anschaut ...

**3) Erneute Einwertung:** Erneut eine Einwertung des Problems vornehmen.

a) Hat sich die Einwertung des Problems verringert, machen Sie bei Punkt Ⓑ weiter.

b) Ist die Einwertung gleich geblieben, wiederholen die Beschreibung des Problems noch lauter und bestimmter während Sie die Punkte beklopfen.

c) Wird das Problem dann noch immer nicht geringer, versuchen Sie, es noch genauer zu beschreiben.

Z.B.: Diese ziehenden Schmerzen mit einem leichten Stechen im linken Knie ... am oberen Ende, hinter der Kniescheibe ... immer wenn ich beginne, das Knie durchzustrecken ...

Oder: Diese ziehenden Schmerzen im linken Knie ... hinter der Kniescheibe ... immer wenn ich das Knie durchstrecke, als ob da eine Sehne zu kurz wäre ...

Sie können auch sog. *Methaphern / Bilder* verwenden. Z.B.: Dieses Bild, das in mir erscheint, wenn ich hinter meine Kniescheibe schaue ... von zu kurzen, zu harten und entzündeten Sehnen ... die so ausgefranst wirken ... und kleine Ausbuchtungen haben ... kein Wunder, dass es weh tut, wenn ich mein Knie durchstrecke ...

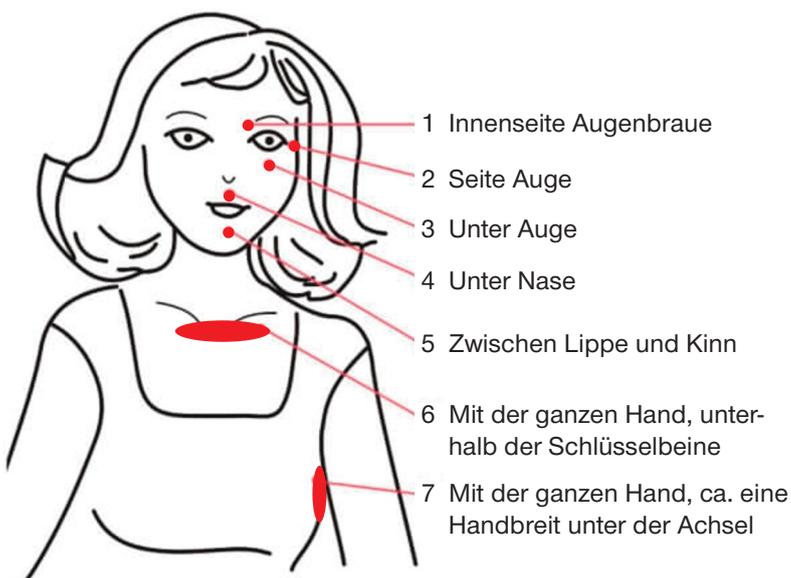
Und/oder nehmen Sie noch weitere *Informationen / Aspekte* in das Klopfen mit hinein, die zu diesem Thema gehören.

Z.B.: Diese ziehenden Schmerzen mit einem leichten Stechen im linken Knie ... am oberen Ende, hinter der Kniescheibe ... immer wenn ich beginne, das Knie durchzustrecken ... was ich jetzt schon so lange habe ... was mich wirklich nervt ... weil ich meinen Sport nicht mehr machen kann ...

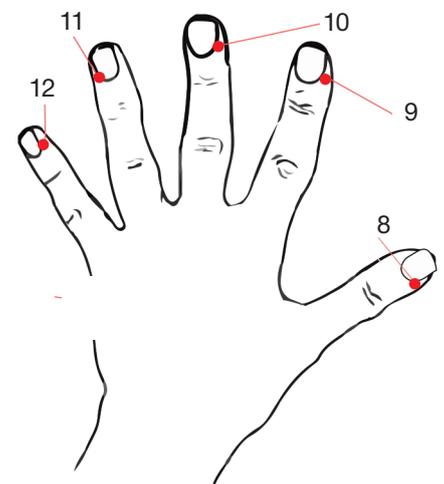
Ⓑ

Vorgang von Schritt 2 und 3 wiederholen, dabei die Beschreibung abändern in: »Dieses restliche ....«

Die Sequenz wiederholen, bis die Einwertung auf Null oder Eins heruntergeht. Falls dies – auch nach mehreren Klopfunden nicht gelingt, Schritt 3c) beachten oder externe Hilfe in Anspruch nehmen.



Die Fingerpunkte 8 – 12 eignen sich gut für das Klopfen in der Öffentlichkeit (Siehe Rückseite)



# Klopfakupressur nach Benesch (KnB®)

## »Fingerklopfen«

Das sogenannte Fingerklopfen ist eine gute Möglichkeit, die Klopfakupressur anzuwenden, auch wenn Sie in der Öffentlichkeit sind. Die Punkte können anstatt geklopft auch massiert oder gedrückt werden. Das Fingerklopfen kann nach dem selben Schema angewendet werden, also mit Setup und Sequenz, wie das Klopfen an den Körperpunkten. Bewährt hat es sich vor allem in Akutsituationen (Angst in der U-Bahn, Prüfungsstress, beim Zahnarzt ...), wobei hier das Setup weggelassen wird. Aber auch wenn gerade kein akuter Stress vorhanden ist und Sie Zeit haben (im Zug sitzen, im Wartezimmer warten, in der Badewanne liegen ...), ein Thema zu bearbeiten, geht dies auch mit den Fingerpunkten.

Falls Sie ein Setup machen möchten, können Sie hierfür den Handkantenpunkt beklopfen oder auch massieren. Dann klopfen oder massieren/drücken Sie die Fingerpunkte abwechselnd an allen Fingern beider Hände. Falls Sie nur eine Hand frei haben, können Sie die Punkte jeweils mit einem Finger dieser Hand drücken oder massieren.

### Fingerklopfen mit beiden Händen



### Fingerklopfen »einhändig«

