

Klopfakupressur nach Benesch (KnB®)

Ⓐ

- 1) Spezifische Bestimmung des Problems und Einwertung:** dabei den Stärkegrad des gerade bestehenden 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) Das Setup:** Den Handkantenpunkt (13) klopfen und dazu etwa 2–5 x den Setup-Satz sprechen: *»Auch wenn ich ... habe, ich bin o.k. (akzeptiere/liebe ich mich, so wie ich gerade bin) ...«*
- 3) Sequenz:** Die Punkte 1 bis 7 (bzw. 12) einige Male kurz hintereinander klopfen und dabei bei jedem Punkt **1 x** eine **Kurzform** des Setup-Satzes sagen: *»Dieses ... (evtl. nach mehreren Klopfunden ergänzen mit: ... und vielleicht kann ich etwas davon loslassen/auflösen).«*

Beispiel 1 – Körperliches Problem:

Setup-Satz: *»Auch wenn ich diese ziehenden Schmerzen in meinem linken Knie hinter der Kniescheibe habe, wenn ich das Knie durchstrecke, bin ich o.k. (und vielleicht kann ich etwas davon loslassen).«*

Sequenz: *»Diese ziehenden Schmerzen im linken Knie ... hinter der Kniescheibe ... immer wenn ich das Knie durchstrecke ... (und vielleicht kann ich etwas von diesem Schmerz loslassen).«*

Beispiel 2 – Seelisches Problem:

Setup-Satz: *»Auch wenn ich jetzt diesen großen Ärger spüre, der mich ganz ohnmächtig macht, wenn ich daran denke, wie mich meine Chefin heute angeschaut hat, ich bin o.k.«*

Sequenz: *»Dieser große Ärger ... der mich ganz ohnmächtig macht ... dieser Ärger... wenn ich an meine Chefin denke ... wie sie mich anschaut ... (und vielleicht kann ich etwas von diesem Ärger loslassen).«*

- 4) Erneute Einwertung:** Erneut eine Einwertung des Problems vornehmen.

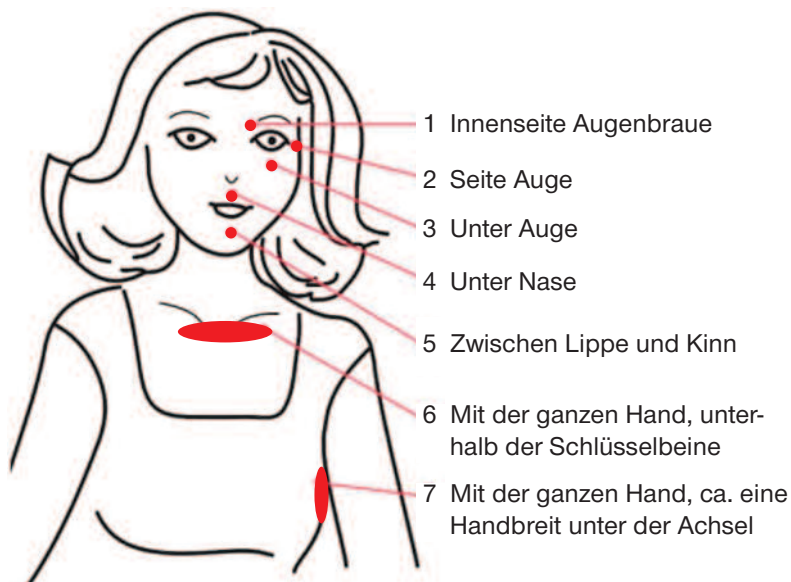
- Hat sich die **Einwertung** des Problems **verringert**, machen Sie bei Punkt Ⓑ weiter.
- Ist die **Einwertung gleich** geblieben, wiederholen Sie den Setup-Satz und die Sequenz noch lauter und bestimmter. Wird das Problem dann noch immer **nicht geringer**, verändern Sie Setup-Satz und Sequenz nochmals, indem Sie das Thema noch spezifischer beschreiben und/oder weitere Informationen/Aspekte, die das Thema ebenfalls betreffen, mit einbeziehen. Denken Sie gegebenenfalls auch an externe Hilfe.

Ⓑ

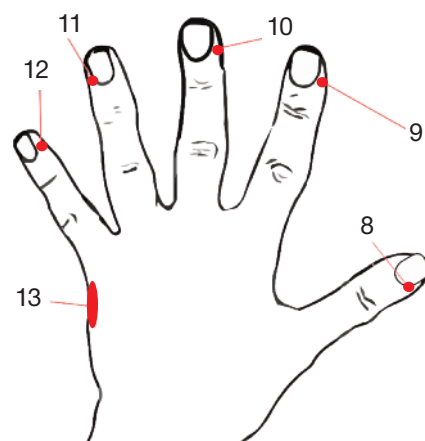
Vorgang von Schritt 2 bis Schritt 4 wiederholen, dabei den Setup-Satz wie folgt abändern: *»Auch wenn ich noch etwas von diesem ... habe, bin ich o.k. (... und vielleicht kann ich es jetzt vollständig loslassen/auflösen).«*

Die Kurzform für die Sequenz lautet dann: *»Dieses restliche ... (und vielleicht kann ich dieses ... jetzt vollständig loslassen/auflösen).«*

Die Sequenz wiederholen, bis die Einwertung auf Null oder Eins heruntergeht. Falls dies – auch nach mehreren Klopfunden – nicht gelingt, Schritt 4b) beachten oder externe Hilfe in Anspruch nehmen.



Die Fingerpunkte 8–12 eignen sich gut für das Klopfen in der Öffentlichkeit.
(siehe auch extra pdf: »Fingerklopfen«)



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 (z. B. beim Telefonieren, Joggen ...), können Sie die Punkte jeweils mit einem Finger dieser Hand drücken oder massieren.

Fingerklopfen mit beiden Händen



Fingerklopfen »einhändig«

