

# Klopf-Anleitung

## FÜR ANFÄNGER

# 01

Lege fest, woran du arbeitest: zb.  
"meine Angst vor Hunden"

# 02

Bewerte, wie sehr dich diese Angst  
aktuell belastet. Auf einer Skala von  
1-10.

# 03

Klopfe mit den Fingerspitzen der  
einen Hand die Handkante der  
anderen Hand.

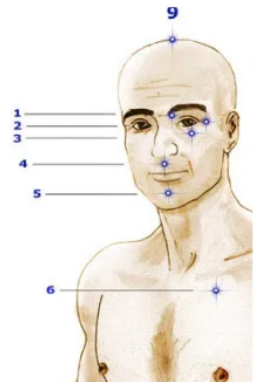


# 04

Sprich dabei den Einleitungssatz:  
"Auch wenn mich die..... sehr belastet,  
liebe und akzeptiere ich mich voll und  
ganz."

# 05

Klopfe die Klopfpunkte  
von oben nach unten;  
sprich dabei den Kurzsatz  
"meine Angst vor Hunden"



# 06

Nimm einen tiefen Atemzug,

# 07

Konzentriere dich nochmals auf dein  
Problem.

# 08

Nimm wahr, ob es gleich geblieben  
oder sich in der Belastungsintensität  
verändert hat.

# 09

Klopfe weitere Runden!

# 10

Wiederhole so lange, bis die  
Intensität der Belastung bei 0 ist,