

Luisas

flopffprotokoll



# Einleitung

Beim Klopfen gibt es auch - wie so oft- verschiedene Techniken. Meiner Meinung nach ist kein richtig oder falsch. Es sind nur unterschiedliche Strömungen und Entwicklungen.

Daher nutze die Technik, die dir vertraut ist. Wenn du dennoch schauen willst wie ich es mache, dann folge diesem Link zu meinem Youtube-Kanal und dem passenden Video EFT -Anfänger.

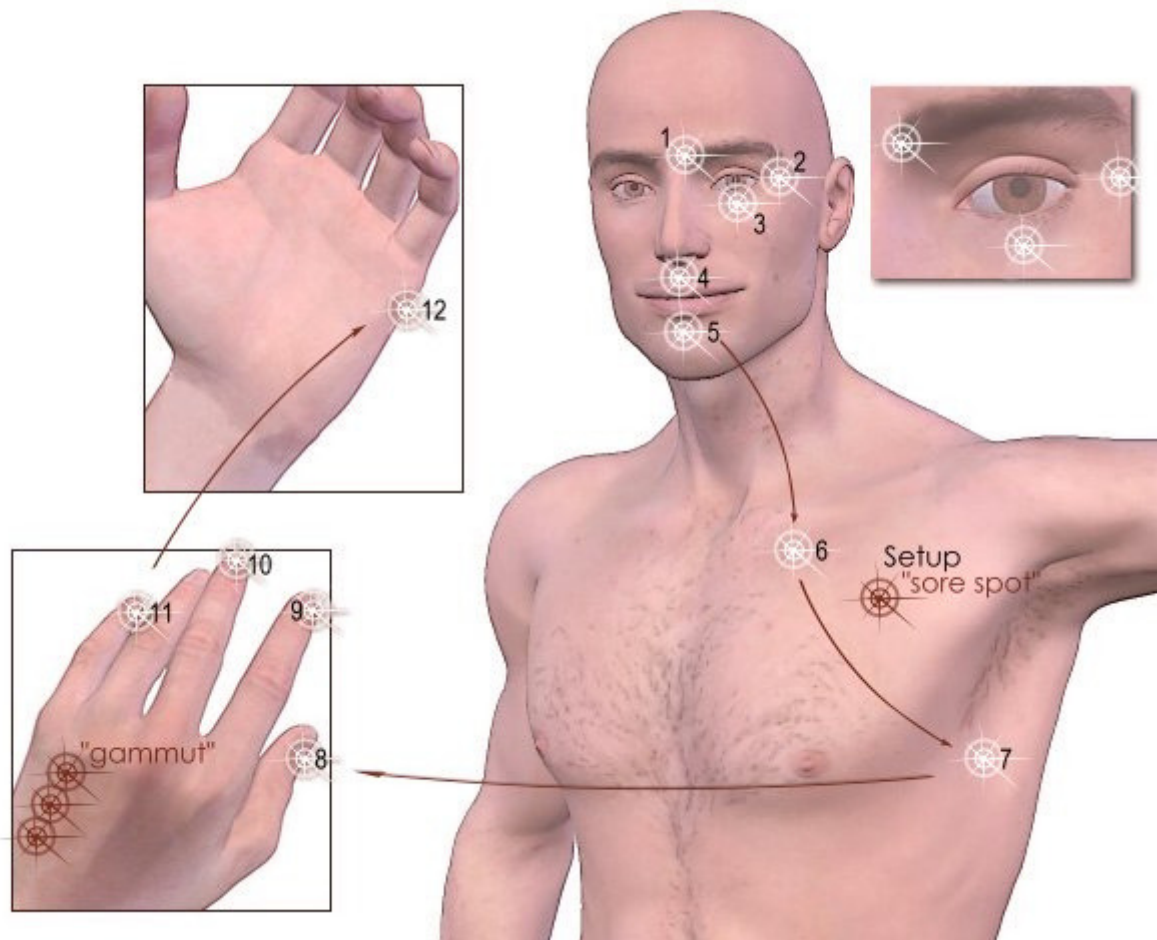
Ggf passe die Klopffolge an deine Reihenfolge an und ändere das Wording einfach ab.

Als erstes bestimmst du deinen empfundenen Stress in Bezug auf das "nicht gut genug sein". Fokussiere dich auf die Situation in der du das Gefühl hattest und spüre wie viel Stress es dir auf einer Skala von 0-10 macht.

Dabei ist 0 kein Stress und 10 maximaler Stress bis hin zur Panik oder Todesangst. Merke dir diesen Wert, du brauchst ihn nach der ersten Runde wieder!

Jetzt beginnst du zu Klopfen. Starte am Handkanten Punkt. Sprich während des Klopfen die Einstimmungssätze laut aus.

# Die Klopfpunkte:



Quelle: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6a/Eft\\_punkte.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6a/Eft_punkte.jpg)

Du klopfst mit einem oder zwei Fingern, so wie es für dich angenehm ist. Die Punkte neben und unter dem Auge sind sehr empfindlich, klopfe hier sehr sanft.

Falls du in der Abfolge einen Punkt vergessen hast zu klopfen...mach dir keinen Kopf, das passiert und ist ok. Mach einfach weiter. Da alle Meridiane miteinander verbunden sind, findet der Impuls seinen Weg. Fokussiere dich einfach wieder ganz auf dein Gefühl.

# Luisas Klopfprotokoll

Bitte beachte, dass dies Luisas Wortwahl ist und nicht zwingend zu dir und deiner aktuellen Situation passt. Nimm diese Klopffolge als Angebot und Leitplanke für deinen eigenen Prozess. Tausch aus, was sich komisch anfühlt oder nicht passt. Fühl dich also frei, die Worte/Sätze durch deine persönlichen Begriffe/Formulierungen auszutauschen und sie so für dich anzupassen.

# Luisas Einstimmungssätze

„Auch wenn ich im Moment noch glaube, ich müsse alles alleine schaffen und es mir ein schlechtes Gewissen macht, wenn ich Hilfe in Anspruch nehme, bin ich absolut ok, so wie ich bin und gestatte es mir ab sofort, auch meinen Bedürfnissen zu folgen.“

„Auch wenn ich gerade noch diesen Glaubenssatz habe, der mich hindert freier zu agieren, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin und erlaube mir mehr Zeit für mich, ganz frei von schlechtem Gewissen.“

„Auch wenn ich noch ängstlich bin wirklich meinen Bedürfnissen zu folgen, bin ich doch eine gute Mutter, wenn ich jetzt für mich Sorge und mir Unterstützung hole.“

Nun geht es weiter mit der Klopfsequenz im Gesicht und am Körper. Deine subjektiven Stress kennst du schon von eben. Behalte ihn wieder im Kopf.

Das Klopfen erfolgt jetzt mit verkürzten "Sätzen" die deine unterschiedlichen Gefühle wie Angst, Wut, Unverständnis, Trauer, Scham usw benennen. Orientire dich an meinen Beispielen und formuliere bei Bedarf um. Ich empfehle dir allerdings, dass du, bis du etwas Routine hast und die Klopfpunkte kennst, bei meinem Vorschlag bleibst. So kannst du dich ganz auf das Klopfen und die richtigen Punkte konzentrieren.

Aber auch hier, mach es so wie es für dich passt! Evtl müsste du die Durchgänge zwei bis drei Mal wiederholen um deinen Stress auf 0 zu reduzieren. Aber vielleicht bist du auch schon mit einer 2 glücklich.

So! Los geht's. Starte mit dem 1. Durchgang.

# 1. Durchgang

Augenbraue mit: Meine Überforderung, wenn ich alles alleine machen muss.

Neben dem Auge: Meine Sorge, dass meine Kinder Schaden nehmen, wenn ich mich nicht so intensiv kümmere.

Unter dem Auge: Meine Sorge, dass sie leiden, wenn sie nicht von mir versorgt werden

Unter der Nase: mein Frust, dass ich NICHTS alleine machen kann und sie förmlich an mir kleben.

Kinn: Das macht mich so wütend, so stinkesauer.

Schlüsselbein: Immer sind sie da. IMMER.

Unter dem Arm: Nichts kann ich alleine machen

Fingerabfolge: ich bin so wütend.

Handkante: so STINKSAUER.

Tief atmen! Und weiter mit Durchgang 2!

## 2. Durchgang

Augenbraue: und mein Mann, alles nimmt er selbstverständlich.

Neben dem Auge: meckert noch rum, wenn mal nicht gesaugt ist

Unter dem Auge: so eine Frechheit.

Unter der Nase: ich tu doch mein Bestes

Kinn: ich bin so enttäuscht, dass er sich nicht kümmert.

Schlüsselbein: meine Not nicht sieht

Unter dem Arm: ich bin neidisch, weil er einfach weg kann

Fingerabfolge: tagelang nicht Papa sein muss

Handkante: aber ich bin IMMER Mama, jeden verfluchten Tag

Tief atmen! Und weiter mit dem 3. Durchgang



### 3. Durchgang

Augenbraue: Mein Gott, ich will mal keine Mama sein.

Neben dem Auge: ich will doch nur meine Ruhe.

Unter dem Auge: aber, wenn ich die Kids abgebe hab ich ein schlechtes Gewissen

!

Unter der Nase: aber egal, ist ja eh keiner da der sie mal nimmt.

Kinn: die Omas fragen nicht mal

Schlüsselbein: das ist schon traurig

Unter dem Arm: ganz am Anfang wollten sie die Kinder nehmen

Fingerabfolge: damals wollte ich die Kinder nicht abgeben

Handkante: sie waren doch noch so klein

Tief atmen! Und weiter mit dem 4. Durchgang

## 4. Durchgang

Augenbraue: jetzt müsste ich darum bitten

Neben dem Auge: ich kann das nicht

Unter dem Auge: nein das geht doch nicht

Unter der Nase: das ist mir peinlich

Kinn: damit gebe ich ja zu, dass ich Hilfe brauche

Schlüsselbein: was denken die den dann von mir

Unter dem Arm: ich habe versagt

Fingerabfolge: ich bin eine schlechte Mutter

Handkante: Quatsch! Das bin ich NICHT!

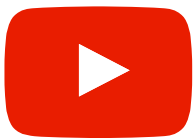
Ich wähle: mehr Zeit für mich!

Du bist mit der Klopfrunde fertig. Wunderbar. Wie fühlst du dich? Geht es dir gut? Falls du dich noch nicht ganz am Ziel angekommen fühlst, dann mache einfach weitere Runden mit deinen Worten.

Übrigens: Du kannst diesen Ablauf für JEDES unschöne Gefühl und für JEDE unangenehme Situation anwenden. Passe einfach die Sätze an deine jeweilige Situation und Emotion an.

## Links

Hier auch nochmal der Link zum Video



Hat dir diese Anleitung gefallen? Dann abonniere doch meinen FREIBRIEF. Alle 14 Tage gibt es Hirnfutter in dein Postfach. Klick einfach auf das Bild.....



Ich bin Angela Schatta  
Herzrebellin. Angstbefreierin.

Und ich helfe dir dabei, dein  
Leben frei von emotionalen  
Fesseln zu leben,  
rauszukommen aus der Angst  
und den Zweifeln. Du kannst  
dich entfalten und dein wahres  
Ich finden, deinen ganz  
eigenen Weg gehen und selbst  
auch zum Herzrebell werden.

Im Herzen bist du wild, frei und  
eigensinnig. Nach außen gibst  
du dich angepasst und ... . Du  
glaubst an Freiheit, aber siehst  
um dich herum nur Mauern. Du  
weißt, die Welt steht dir offen,  
aber deine Glaubenssätze  
begrenzen dich.



Hier entlang für dein kostenloses Gespräch (30Minuten)