

# Klopf dich frei!



Workbook  
Energie Medizin - Klopfakkupressur  
Ulla Catarina Lichter



Empowerment  
Akademie

## Inhalt

Funktion der Lebensenergie Qi	3
Die Klopfakupressur	4
TCM und Gefühle	4
Ablauf und einzelne Schritte	5
Coachingblatt I	6
Entspannung und Zentrierung	7
Lösungsblockaden	8
Selbstakzeptanz	8
Selbstakzeptanz nach ESM	9
Klopfen	10
Zwischenentspannung und Abfrage	11
Coachingblatt II	12
Abschluss	13
Notizen	15
Impressum	17



*Ulla Catarina Lichter*

**HINTER DER ANGST  
VERSTECKT SICH DIE  
FREIHEIT**



# Schmerz, auch emotionaler, ist der Schrei nach fließender Energie.

(aus der Lehre der TCM)



## Funktion der Lebensenergie Qi

Die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) geht davon aus, dass sämtliche Lebensprozesse von „Qi“ in Gang gehalten werden. Qi hat verschiedene Bedeutungen, die vom jeweiligen Kontext abhängen. Wir können es in diesem Zusammenhang übersetzen als "Lebenskraft, die den Körper durchströmt", die im Meridiansystem abgebildet werden.

Die Meridiane sind Energieleitbahnen für das Qi, die Lebensenergie, die durch den ganzen Körper fließen, auch durch Arme und Beine. So befinden sich deren Endpunkte abwechselnd in Hände und Füßen.

Auf den Meridianen befinden sich bestimmte Akupunkturpunkte, durch dessen Stimulierung das Qi direkt beeinflusst wird: Mit Nadeln bei der Akupunktur, durch Druck bei der Akupressur, durch Berührung bei Tuina und mit Wärme bei der Moxibustion.



Workbook: Klopf dich frei!

Die hier vorgestellte Klopftechnik ist eine Coaching-Methode oder als Selbsthilfetechnik bei emotionalen Belastungen und blockierenden Gedanken, sowohl für Kinder und Jugendlichen als auch für Erwachsene gedacht. Die Klopfakupressur ist kein Ersatz für einen Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker\*in oder eine Therapie. Bitte bei einer Schwangerschaft den Arzt oder die Hebamme konsultieren. Es kann aber mit jedem therapeutischen Ansatz kombiniert werden. Das Workbook ist in Kombination mit entsprechenden Onlinekurs oder Live-Coaching zu nutzen.



## Die Klopfakupressur

Kommt aus der energetischen Psychotherapie, basiert auf die Vorstellungen des Energiesystems aus der TCM (Meridiane) und dem Medizinischen Qigong. Eine „negative“ Emotion oder Stresssatz ist ein belastendes Gefühl oder blockierender Gedanke, dass durch ein Zuviel oder Zuwenig an Energie im Energiesystem verursacht wird. Angestrebt wird immer eine Harmonisierung der Energien, die durch das Klopfen der Akupunkturpunkte und dem gleichzeitigen Aussprechen bestimmter Sätze erreicht wird. Die hier vorgestellte Klopftechnik dient nicht der Ursachenforschung von seelischen Problemen.

- Durch das Klopfen bestimmter Energiepunkte und gleichzeitigem Aussprechen bestimmter Sätze Blockaden gelöst.
- Durch die Harmonisierung des Energieflusses wird die als negativ empfundene **Emotion** zum Abklingen gebracht oder verschwindet ganz
- Durch das gleichzeitige Aussprechen bestimmter Sätze, wird auch auf der **kognitiven** Ebene gearbeitet

## TCM und Gefühle

Laut der Lehre der TCM ist jeder Meridian ist einem Organ zugeordnet, der nicht nur die Funktionsweise des uns bekannte Organs umfasst, sondern dem weitere Wirkungsweisen auf der psychischen und emotionalen Ebene zugewiesen wird. In der vorgestellten Klopftechnik werden mehrere Meridiane aktiviert, damit eine allgemeine Harmonisierung stattfindet.

Organ	Emotion	Energie im Gleichgewicht
Lunge	Traurigkeit, Trauer, Kummer	Leichtigkeit, Freude, Mut
Niere	Furcht, Angst, Schuldgefühle	Offenheit, Klarheit, Mut
Leber	Groll, Wut	Tatkraft, Fantasie
Herz	Gier, Bitterkeit, Grausamkeit, Reizbarkeit	Liebe, Freude, Mitgefühl, Ausgeglichenheit
Milz	Gestörter Selbstwert, Minderwertigkeit	Ausgeglichenheit, gesunder Selbstwert, Ich-Stärke

Workbook: Klopf dich frei!



## Ablauf und einzelne Schritte

### 1. Das Problem (Kognition) und das Gefühl

*„Ich habe Angst, vor Gruppen zu sprechen.“*

### 2. Bodyscan + Stressskala als Referenzpunkt

0 = Empfindung ist neutral oder weg, 10=Empfindung maximal

### 3. Sich auf das zu verändernde Gefühl konzentrieren und Entspannungsübung

Synchronisiert die Gehirnhälften, emotionale Verarbeitungszentrum wird aktiviert

### 4. Einstimmungssatz und Selbstakzeptanzpunkt massieren

3 mal: *Auch wenn ich Angst habe, vor Gruppen zu sprechen, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin oder akzeptiere ich mich so, wie ich bin oder finde ich mich ganz okay so, wie ich bin. (oder Sätze ESM)*

### 5. Klopfen

Mit dem Gefühl in Resonanz gehen und die bestimmte Reihenfolge Klopfen

#### Überprüfung + Stressskala

Wo würden Sie jetzt die Empfindung auf der Skala einordnen?

### 6. Zwischen-Entspannung

- So viele Klopfdurchgänge, bis eine deutliche Besserung eintritt oder man bei 0 ist
- Darauf achten, dass wenn eine neue Emotion oder Symptom auftritt, wieder bei Schritt 1 anfangen!

### 7. Abschluss - Übung

# COACHINGBLATT I KLOPFAKUPRESSUR



**Wie lautet dein Stresssatz?**

**Welches Gefühl nimmst du dazu wahr?**

**Wo nimmst du das Gefühl im Körper wahr?**

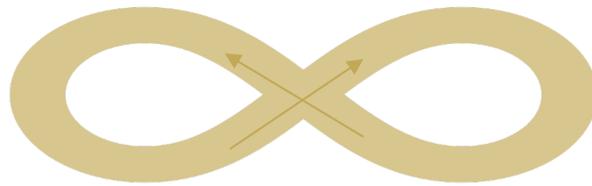
**Wie sehr belastet dich der Stresssatz/das Gefühl?**

Von 0 - 10 (0=neutral; 10 = max. stark)





## Entspannung und Zentrierung

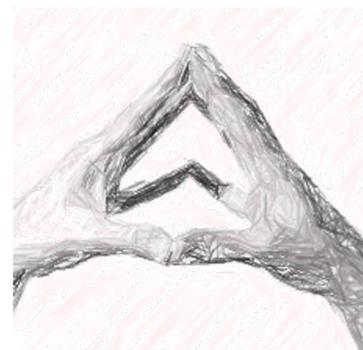


Male mit den Augen – der Kopf bleibt still – eine liegende Acht. Zur Hilfe kannst du auch mit dem Daumen in der Luft die liegende Acht malen und einfach mit den Augen dem Daumen folgen. Achte darauf, dass in der Mitte die Augen immer aufwärts gehen!



1. Position (links), 1 – 2 Min. halten und dabei Balance visualisieren (Meereshorizont, Waage, Wippe) oder das Wort „Balance“ laut aussprechen!  
Ruhig atmen, Augen schließen
2. Position (rechts), 1 – 2 Min. halten und dabei den Bereich zwischen Ihren Händen fokussieren oder die Augen schließen

Nimm deine Hände vor deine Brust und lege alle Fingerspitzen aneinander. Halte das Hakini-Mudra für 1-2 Minuten und atme ruhig weiter. Du kannst die Augen schließen und dir einen Horizont vorstellen oder etwas, dass du mit Balance verbindest.



**Das hilft immer: Atme langsamer und tiefer, das signalisiert deinem Nervensystem Sicherheit und du entspannst automatisch!**



## Lösungsblockaden

Es gibt Lösungsblockaden und innere Saboteure, die stärker sein können als der Wunsch nach Lösung. Dann bleibt meistens das Klopfen ohne erwünschtes Ergebnis.

**Zum Beispiel:** Jemand klopft den Satz: „ich bin erfolglos“, steckt jedoch in tiefen Schuldgefühlen, könnte der Glaubenssatz, der stärker wirkt, sein: „ich habe es nicht verdient, Erfolg zu haben“. Das Stresslevel/Gefühl zu dem Stressatz „ich bin erfolglos“ würde sich in dem Fall nicht oder nur minimal verändern. In diesem Fall müsste zuerst das Schuldgefühl bearbeitet werden.

Da jedoch viele innere Programme und Glaubenssätze unbewusst sind, arbeitet man nach der Zentrierung und der Entspannungsübung mit dem Thema Selbstakzeptanz. Bewährt hat sich die Vorgehensweise nach ESM (Emotionales Selbstmanagement nach George Pratt und Peter T. Lambrou), da vorbeugend mehrere mögliche Lösungsblockaden im Vorfeld gelöst werden. Meistens reicht die kurze Fassung, doch wenn sich nach 3 Klopfdurchgängen gar nichts verändert, empfehle ich das Beklopfen der Selbstakzeptanz nach ESM. Egal für welche Variante du dich entscheidest, bei beiden wird der Selbstakzeptanzpunkt gerieben, dabei ist es egal, ob die rechte oder linke Seite.

## Selbstakzeptanzpunkt, kurze Variante

Akzeptanz: Punkt 3-4 Fingerbreit unter dem linken (oder rechten) Schlüsselbein kreisen und laut aussprechen:

- ***Auch wenn ich gerade .....***  
***(Stresssatz), liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.***
- *Auch wenn ..... (Stresssatz), schätze und achte ich mich so, wie ich bin.*
- *Auch wenn ich .....(dieses Problem habe), bin ich so okay, wie ich bin.*





## Selbstakzeptanzpunkt nach ESM

**Allgemein:** „Ich nehme mich ganz und gar an, auch mit all meinen Problemen und Unzulänglichkeiten.“

**Selbst-Sabotage:** „Ich nehme mich ganz und gar an, auch wenn ich das Problem behalten möchte.“

**Zukunft:** „Ich nehme mich ganz und gar an, auch wenn ich das Problem künftig weiter haben werde.“

**Berechtigung:** „Ich nehme mich ganz und gar an, auch wenn ich es nicht verdient habe, dieses Problem zu überwinden.“

**Eigene Sicherheit:** „Ich nehme mich ganz und gar an, auch wenn es ein Risiko für mich bedeutet, dieses Problem zu überwinden.“

**Sicherheit anderer:** „Ich nehme mich ganz und gar an, auch wenn es ein Risiko für andere bedeutet, wenn ich dieses Problem überwinde.“

**Erlaubnis:** „Ich nehme mich ganz und gar an, auch wenn es mir nicht möglich ist, dieses Problem zu überwinden.“

**Genehmigung:** „Ich nehme mich ganz und gar an, auch wenn ich es mir nicht gestatte, dieses Problem zu überwinden.“

**Notwendigkeit:** „Ich nehme mich ganz und gar an, auch wenn ich nicht das Nötige tue, um dieses Problem zu überwinden.“

**Eigener Nutzen:** „Ich nehme mich ganz und gar an, auch wenn es nicht gut für mich ist, dieses Problem zu überwinden.“

**Fremder Nutzen:** „Ich nehme mich ganz und gar an, auch wenn es nicht gut für andere ist, wenn ich dieses Problem überwinde.“

**Ureigene Blockade:** „Ich nehme mich ganz und gar an, auch wenn mich eine ureigene Blockade daran hindert, dieses Problem zu überwinden.“



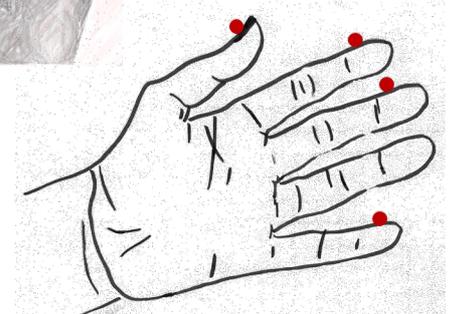
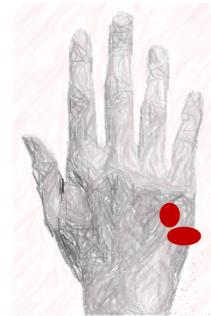


## Ablauf Klopfen

Während du klopfst, bleibe in Kontakt mit deinem Problem. Entweder der Satz oder das Gefühl, wenn du es dir möglich ist, auch beides.

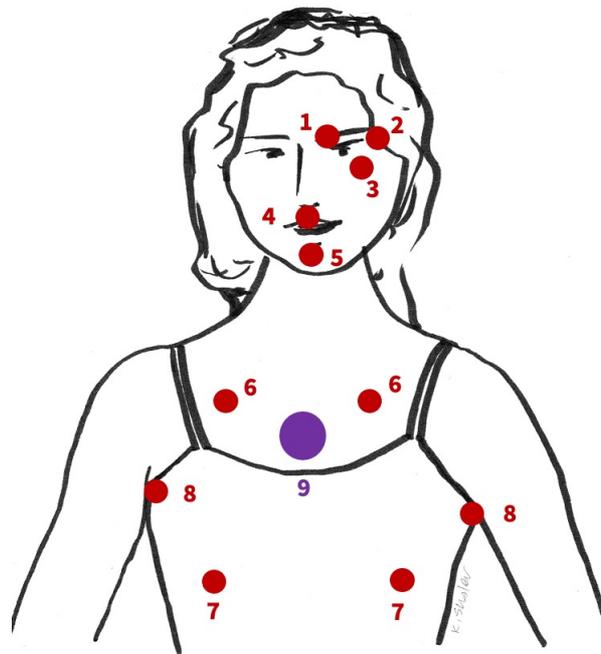
## Hände klopfen

- Handrücken zwischen kleinem und Ringfinger (Integrationspunkt)
- Handkante außen (Karatepunkt)
- Kleiner Finger innen
- Mittelfinger innen
- Zeigefinger innen
- Daumen außen



## Gesicht und Körper-Vorderseite

- 1-Augenbraue innen
- 2-Augen außen
- 3-Unter dem Auge
- 4-Unter der Nase
- 6-Kinngrübchen



- 6-Direkt unter dem Schlüsselbein
- 7-Unter der Brust
- 8-Unter der Achsel
- 9-Thymusdrüse

Workbook: Klop dich frei!



## Zwischen-Entspannung

### Nach ca. 3 Durchgängen:

- Augen schließen
- Augen öffnen
- Nach unten rechts schauen
- Nach unten links schauen
- Augen 360° rechtsherum kreisen lassen
- Augen 360° linksherum kreisen lassen
- Melodie summen
- Von 5 an rückwärts bis 0 zählen
- Melodie summen



Wie ist es jetzt? Was hat sich verändert?  
Skala von 0 – 10: wie stark stresst der Satz/ist  
das Gefühl jetzt .....

Klopfdurchgänge solange wiederholen, bis eine deutliche  
Besserung eintritt oder der Skala-Wert bei Null ist!

### Falls sich nichts verändert:

- Ist es immer noch der gleiche Stressgedanke/das gleiche Gefühl/das gleiche Symptom?
- Möglicherweise liegt eine Lösungsblockade vor, diese **zuerst** bearbeiten! Falls es dir nicht bewusst ist, bearbeite die Selbstakzeptanz nach EMS!



Workbook: Klopf dich frei!

# COACHINGBLATT II KLOPFAKUPRESSUR



## Dein Stresssatz

## Wie stark belastet dich der Stressatz/das Gefühl jetzt?

Von 0 - 10 (0=neutral; 10 = max. stark)



## Nimmst du ein neues Gefühl wahr?

Wenn sich jetzt dein Gefühl und dein Gedanke auf eine für dich positive Weise verändert hat, was kannst du jetzt über dich selber/ über die Situation denken?



Workbook: Klopfe dich frei!

[www.empowerment-akademie.de](http://www.empowerment-akademie.de)



## Abschluss

Wenn sich jetzt dein Gefühl und dein Gedanke auf eine für dich positive Weise verändert hat, was kannst du jetzt über dich selber denken?

**Ich...**

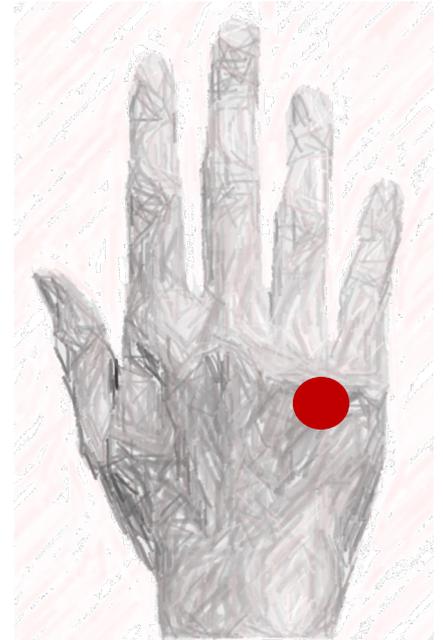
.....

Fokussiere das, was sich für dich positiv verändert hat, lass das neue „gute“ Gefühl größer werden und sprich bei der Integration – *langsames* Klopfen auf den Schultern, Schnipsen, oder haptisch mit Fingern - den neuen, stärkenden Satz laut aus! Falls du keinen Satz gefunden hast, kannst du auch sagen: *“Und alles ist gut!”*

## Oder als Abschluss

**Integrationspunkt dauerhaft klopfen und positive Ich-Kognition laut sagen:**

- Augen schließen
- Bewege deine Augen von rechts nach links und schaue dabei nach oben
- Bleibe bei der Augenbewegung und schaue gerade aus
- Bleibe bei der Augenbewegung und schaue nach unten
- Lasse die Augen kurz ruhen und lass deine Augen 360° rechtsherum kreisen lassen
- Augen 360° linksherum kreisen lassen
- Hole tief Luft und beim Ausatmen öffnest du die Augen  
Was ist jetzt? Was hat sich verändert?



## Psychohygiene



Regelmäßig Psychohygiene zu betreiben hält gesund.  
Denn das, was du denkst und fühlst hat einen maßgeblichen Einfluss

- ⊕ Auf zellbiologische Vorgänge im Körper
- ⊕ Auf die Hormonausschüttung
- ⊕ Auf die Produktion von Immunzellen
- ⊕ Hat Einfluss auf die Materie (Quantenphysik)

Workbook: Klopfe dich frei!

*Seneca*



**DER KOPF IST  
RUND, DAMIT DAS  
DENKEN DIE RICHTUNG  
WECHSELN KANN**





## Redaktion und Training

Ulla Catarina Lichter

### Trainerin, Therapeutin, Beraterin, Coach, Autorin

Entwicklerin und Lehrtrainerin von Empowerment-EMDR-Coaching®, RZT®-Lehrtrainerin für Resilienz nach dem Bambusprinzip®, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), seit 2006 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Suggestive Hypnose, Reinkarnationshypnose und EMDR, Systemischer Coach (ECA), NLP Master (DVNLP), Kinder- und Jugendcoach (CCK),, SIZE Prozess®-Coach (Level II), Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken



### Kontakt:

Email an: [info@ulla-catarina-lichter.de](mailto:info@ulla-catarina-lichter.de)

Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

[Empowerment Akademie](#)

[Hypnosepraxis Berlin](#)

[Empowerment-EMDR-Coaching](#)

[Empowerment-Blog](#)

[Lichter-Channel](#)



**Zusatz:** Die hier vorgestellte Klopftechnik ist an die Klopftechnik EFT von Gerry Craig angelehnt und ist mein Verständnis von der Klopfakupressur

## Impressum

©Ursula Catarina Lichter  
Fotos: ©Ulla Catarina Lichter  
©Canva  
Zeichnungen: ©Keren Shalev

Nostitzstraße 17  
10961 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

Workbook: **Klopf dich frei!**

Preis: 9,90 € (plus MwSt.)