



Programmiere dein Leben auf freudvoll

Die systemische Klopfakupressur
in Anwendung mit Videoanleitung

EINLEITUNG

In unserer hektischen und oft stressigen Welt suchen viele Menschen nach effektiven Methoden, um ihre emotionale, mentale und körperliche Gesundheit zu verbessern. Die systemische Klopfakupressur, die ich aus der traditionellen Klopfakupressur (auch als Emotional Freedom Techniques oder EFT bekannt) weiterentwickelt habe, ist eine effektive und nachhaltige Methode, auch systemische und ererbte Belastungen aufzulösen.

Die Klopfakupressur kombiniert Elemente der Akupressur, aus der traditionellen chinesischen Medizin, mit modernen psychologischen Ansätzen. Durch das sanfte Klopfen auf spezifische Energiepunkte des Körpers, während gleichzeitig auf belastende Emotionen oder Gedanken fokussiert wird, können energetische Blockaden gelöst und das emotionale Gleichgewicht wiederhergestellt werden.

Ich möchte dir hier die Grundlagen und Techniken der systemischen Klopfakupressur näherbringen und zeigen, wie du Klopfen gezielt einsetzen kannst, um dein Leben auf freudvoll zu programmieren.

GRUNDLAGEN DER KLOPFKUPRESSUR

Klopfen entspricht dem von Roger Callahan“ entdeckten und von Gary Graig vereinfachten und verbreitete, emotional freedom Techniques - EFT.

Mittlerweile gibt es verschiedene Namen für diese Technik: Tapping, PEP, MET und auch Klopfakupressur.

Klopfen basiert auf den Prinzipien der Akupunktur.

Während man bestimmte Punkte durch Klopfen stimuliert und gleichzeitig eine negative Emotion aufruft, werden biochemische Signale ans Gehirn gesendet und die Gefühle lösen sich oftmals innerhalb von Minuten auf.

Klopfen fördert die emotionale, soziale, geistige und körperliche Intelligenz. Ins tägliche Leben integriert steigert es das Selbstvertrauen, Ängste lösen sich auf, Probleme werden überschaubar und man empfindet ein besseres Lebensgefühl.

Es ist eine unglaublich gute Selbsthilfetechnik, die einfach zu lernen und immer zur Hand ist. Es lässt sich auch gut mit anderen Therapien und Techniken ergänzen.

VIDEO 1 Einführung ins EFT

<https://vimeo.com/951865071/469a4f7fb1?share=copy>



SYSTEMISCHES KLOPFEN: WAS IST DA ANDERS?

Beim klassischen EFT gilt es, Aspekt für Aspekt zu lösen. Man sucht die erste, die schlimmste und die aktuellste Situation. Das gelingt für ganz viele Themen und Probleme auch nachhaltig und gut.

Aber es gibt Themen und Gefühle, die kommen immer wieder, lassen sich erst gar nicht lösen oder es gibt keine Referenzsituation. Dann kannst du davon ausgehen, dass das Thema systemisch bedingt ist bzw. eine transgenerative also geerbte, Belastung ist.

Beispiel Kriegsenkel:

In Deutschland leben derzeit Kriegsenkel und Kriegsurenkel.

Welche Traumata die Großeltern und Eltern in Kriegs- und Nachkriegszeit erlebt haben, erahnen wir oft nur und zeigt sich in der „German Angst“.

Unklare Ängste, strenge limitierende Glaubenssätze und ein gestörtes Bindungsverhalten sind oft die Folge von solch ererbten Traumata.

Übernommene Belastungen werden als eigene Gefühle wahrgenommen, die aber oft keinen konkreten Grund haben. Es gibt meist kein Referenzerlebnis und auch keine Entlastung: wenn z. B. geweint wird oder die Wut als Aggression herausgelassen wird.

VIDEO 2 Einführung ins systemische Klopfen (Beispielrunde)

<https://vimeo.com/951874454/ade7a41fe5?share=copy>



ANWENDUNGSGEBIETE

1. Stressbewältigung

Stress ist ein allgegenwärtiger Begleiter in unserem modernen Leben. Die Klopfakupressur hilft, akuten Stress abzubauen und eine langfristige Resilienz gegen stressige Situationen zu entwickeln. Wenn Du regelmäßig klopfst, kannst Du eine tiefere Entspannung und innere Ruhe erreichen.

2. Angst und Phobien

Ängste und Phobien können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen. Durch das Klopfen der Klopfpunkte , während du dich auf Deine Angst oder Phobie konzentrierst, kannst du die Intensität dieser Gefühle reduzieren und schließlich überwinden.

3. Emotionale Blockaden lösen

Emotionale Blockaden, die oft durch negative Erfahrungen oder traumatische Ereignisse verursacht werden, können den Energiefluss im Körper stören und zu verschiedenen psychischen und physischen Problemen führen. Die systemische Klopfakupressur bietet eine sanfte Methode, um diese Blockaden zu erkennen und aufzulösen.

4. Selbstwert und Selbstliebe stärken

Viele Menschen kämpfen mit einem geringen Selbstwertgefühl. Das ist sehr oft systemisch bedingt. Mit entsprechenden Klopfen kannst du negative Glaubenssätze auflösen und ein positives Selbstbild aufbauen. Dies führt zu mehr Selbstvertrauen , besserer Außenwirkung und einem erfüllteren Leben .

5. Schmerzmanagement

Chronische Schmerzen und Beschwerden können durch emotionale Faktoren verstärkt werden. Die systemische Klopfakupressur kann dazu beitragen, den emotionalen Stress, der mit Schmerzen verbunden ist, zu reduzieren und somit auch die Schmerzintensität.

Das Klopfen wird bereits in einigen Schmerzkliniken bei chronischen Schmerzen als Selbsthilfetechnik eingesetzt.

6. Leistungssteigerung

Ob im Beruf, in der Schule oder im Sport – die Klopfakupressur kann dazu beitragen, Versagensängste abzubauen und die Konzentration und Fokussierung zu verbessern. Damit kannst du deine Leistung abrufen und steigern.

7. Beziehungen und Kommunikation

Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen und Kommunikationsprobleme können durch emotionale Muster und Stress verursacht werden. Die Klopfakupressur kann dir helfen, diese Muster zu erkennen und zu verändern. Damit können Beziehungen und Freundschaften um so harmonischer und erfüllender werden.

8. „Geldwunden“ heilen

Wenn du eine „gläserne“ Decke hast und nie über eine bestimmte Summe Geld kommst, wenn du immer wieder Geld verlierst oder sehr hart für dein Geld arbeiten musst, dann kann das ein systemisches Thema sein. Auch dieses kannst du mit Hilfe der systemischen Klopfakupressur ändern und so den Weg für mehr Geldfluss frei machen.



ERFOLGSGESCHICHTEN

aus meinem Instagram-Profil

Erfolgsbericht:

Hallo zusammen! Gerne wollte ich berichten, wie schnell sich durch das Klopfen was bei uns getan hat. Es geht um die Beziehung zu bzw. das Verhalten meines Kindes und es ist so, dass das geklopfte positive Ereignis bei weitem übertroffen wurde. Das Bild war, dass er strahlend, freudig auf mich zu läuft und mich umarmt. Tatsächlich ist es jetzt so, dass insgesamt die Stimmung viel besser ist und es nicht einzelne Momente sind, die gut laufen, sondern alles insgesamt entspannter ist und wir in hohem Maße eine schöne Zeit mit liebevollem Umgang miteinander verbringen, was so eine Erleichterung und einfach nur schön ist.

Ich bin schon sehr gespannt, was sich in den nächsten Wochen noch alles tut - auch in Bezug auf andere Themen, die noch so herum schwirren.

Danke auf jeden Fall, ich bin begeistert! 😊



Von 14 gesehen

Kerstin hat mit mir - mit viel Gespür und Feingefühl - die richtigen Worte für meine emotionalen "Wunden" gefunden und beklopft. Während dem Klopfen kamen immer wieder Gefühle und Bilder aus meiner Vergangenheit hoch. Unter anderem war das kirchliche Pfingstfest und damit die Blütezeit stressbesetzt. Aber auch Bilder von Themen meiner Mutter, Großmutter und Urgroßmutter mit welchen ich in Resonanz ging kamen hoch.

Obwohl wir uns jetzt mitten im Pfingstwochenende befinden, habe ich keine (!) Allergiesymptome. Keine

Ich habe übrigens mit deiner Methode aus dem Wunschgewicht Video - also in die Schaltzentrale gehen und an den Reglern drehen - meine Schilddrüse wieder flott gekriegt! Nach all den Jahren! Jetzt kann ich mit dem Medikament runter gehen!

~~Leben~~
JAAAAHHH, Kerstin es hat auch mein Leben zum Guten verändert, ich war, überwältigt vor Glück, ich war fast verzweifelt an meinen Traumata, über Generationen meiner Familie, jetzt kann ich lassen, loslassen 🍀 🙏 ✨ 😊 🎉



Systemische Klopfakupressur- eine Methode verändert Dein Leben

Kerstin Bachmeier · Gerade eben · 📍

Neues von unseren Practionern :

Liebe Kerstin, heute früh waren nicht nur die Lähmungen vor allem in den Armen fast weg, sondern auch das extrem starke Nebelsehen. Bekomme gerade Hoffnung auf bisschen mehr Lebensqualität. Für mich bedeutet das gerade ALLES

Das schaffen die Teilnehmer und so können sich noch einige Leben verbessern

Kerstin Bachmeier

kbachmeier@t-online.de

<https://kerstin-bachmeier.de>

<https://calendly.com/therapieinstitut/1-stunden-gesprach>

KOMM IN MEINE FACEBOOK-GRUPPE

Systemische Klopfakupressur - eine Methode verändert dein Leben

<https://www.facebook.com/groups/1145018842375168>