



## Was tue ich, wenn ich denke, dass ich nicht stimme?

Im normalen Leben und natürlich verstärkt in meiner Tätigkeit als Trainerin, Coach und Therapeutin begegnen mir Menschen, die von sich selbst negativ denken. Die der Meinung sind, sie seien nicht intelligent, liebenswert, nett, stark, schön, hilfsbereit etc. genug. Und die gleichzeitig vom Kopf her wissen, dass dies so - in dieser Absolutheit - nicht stimmt. Doch ihr Gefühl sagt etwas anderes. Ich kann das gut nachvollziehen. Denn die ersten 30 Jahre meines Lebens ging es mir genauso. Ich hatte das unbestimmte Gefühl, nicht gut genug zu sein und auf irgendeine, nicht näher erklärbare Art und Weise, nicht zu stimmen. Was immer dieses „ich stimme so nicht“ bedeuten mochte. Vom Kopf her war mir klar, dass meine Selbsteinschätzung so nicht passte. Geholfen hat mir diese Erkenntnis damals nicht. Geholfen hat mir die Psychokinesiologie, die ich in meiner Ausbildung kennen lernte. Und eine der ersten und beeindruckendsten Techniken war die einfache Klopftechnik, die ich Ihnen jetzt vorstelle.

**Klopfen Sie einen Punkt an Ihrer Handkante.** Und zwar mit den Fingerspitzen der einen Hand auf die Seite der anderen Hand (s. Fotos). Umgangssprachlich wird er „Handkanten- oder Karatepunkt“ genannt. Roger Callahan, der als „Vater“ aller Klopftechniken bezeichnet werden könnte, nennt ihn den „Punkt für Psychologische Umkehrung“. Fachlich ist es ein Punkt auf dem Dünndarm-Meridian (Dü3). Callahan entdeckte, dass sich mittels Akupunkturpunkten schnell und dauerhaft negative Gefühle, Traumata und schwere Phobien erfolgreich behandeln lassen. Mit diesem Klopfpunkt erreichen Sie das zwar nicht, aber Sie können trotzdem eine Menge selbst verändern.

### Das brauchen Sie

- 2 Hände
- 1 Satz
- 1 x täglich
- 6 Wochen lang



### So gehen Sie vor

1. Klopfen Sie 1 Minute den Punkt der einen Hand.
2. Sprechen Sie dazu den Satz

**„Ich liebe, achte und akzeptiere mich aus ganzem Herzen mit all meinen Fehlern und Unzulänglichkeiten.“**

Dies ist umso wirkungsvoller, wenn Sie es mit Mitgefühl und lauter Stimme sprechen.

3. Sie können sich zusätzlich beim Klopfen vorstellen, alle Fehler, Schwächen und Unzulänglichkeiten, alle Gefühle, Gedanken, Bilder, Stimmen und Situationen auszuleiten. Die Austrittsstelle ist in der Mitte der Schädeldecke und öffnet sich nach oben. Wer sich auskennt: gemeint ist das Kronen-Chakra. Sie können sich vorstellen, alles Belastende an das Universum abzugeben, wo es neutralisiert wird.
4. Dann klopfen Sie in einem weiteren Durchgang den Punkt an der anderen Hand.

Sie sehen, Sie brauchen nicht viel: täglich ca. 3 Minuten mindestens 6 Wochen lang. Probieren Sie es aus und fangen Sie an, Ihren destruktiven Programmen Paroli zu bieten. Nachdenken hilft hier erfahrungsgemäß weniger. Klopfen ist eine Alternative, die Sie ausprobieren können.

Schreiben Sie mir gern Ihre Erfahrungen oder stellen Sie Ihre Fragen

*Ihre Wera Nägler*