

# KLOPF-ANLEITUNG



**Schnell & einfach zu mehr Ruhe, Klarheit und innerer Balance**

## MFT-KURZÜBUNG ZUR SELBSTANWENDUNG

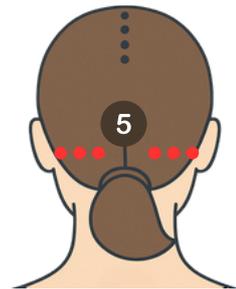
Fühle dich entspannter, gelassener und denke wieder klar – mit effektiven Techniken zum Stressabbau und Spannungsaufbau.

Klopfen bringt dich wieder in Balance. Es löst innere Blockaden sanft und wirksam – körperlich wie emotional. Anwendbar bei: Erkältung, (Kopf)schmerzen, Nervosität, innerer Anspannung, Depression, Panikattacken, Phobien, Scham, Schuldgefühlen, Peinlichkeit, Klaustrophobie, Suchtverhalten, Traumata, Wut, Zwangsverhalten u.v.m.



### Klopf-Rhythmus:

- Klopfen im Walzertakt (3/3 Takt)
- Von oben ach unten
- Jeden der 9 Punkte 3x3 Mal klopfen (insg. 3x3 Klopfunden/Punkt).
- Mit beiden Händen gleichzeitig alle 5 Finger verwenden (inkl. Daumen) auf beiden Körperseiten.
- Dabei: ruhig und gleichmäßig atmen.



### Klopfstärke gezielt einsetzen:

- Stark & schnell → wirkt beruhigend (bei Aufregung, Angst, Panik, Stress)
- Sanft & langsam → wirkt aktivierend (bei Antriebslosigkeit, innerer Starre)



### Armhaltung je nach Punkt:

- 1) Handkante (links oder rechts)
- 2) Krone (Scheitel): Arme offen
- 3) Augenbraue: Arme geschlossen
- 4) Schläfe: Arme offen
- 5) Hinterkopf: Arme offen
- 6) Magenlinie (neben Nase): Arme offen
- 7) Oberkiefer: Arme geschlossen
- 8) Unterkiefer: Arme geschlossen
- 9) Achsel: Arme offen
- 10) Brustbein: Arme offen



### Verstärkende Begleitsätze (MFT-Sätze):

- „Obwohl ich [Problem / Gefühl], achte ich mich und nehme mich genauso an, wie ich bin.“
- „Obwohl ich [Thema], entscheide ich mich jetzt für [positive Entscheidung].“

Notizen