

Klopfakupressur-Techniken (auch unter Klopfen bzw. Tapping bekannt) wirken und entspannen sowohl auf der körperlich-emotionalen als auch auf der kognitiven Ebene. Sie sind eine sehr wirkungsvolle Methode, um stressbedingte Reaktionen, körperliche Beschwerden, belastende Emotionen sowie Verhaltens-, Denk- und Glaubensmuster, die Stressempfinden und dessen Folgen begünstigen, spür- und messbar – manchmal innerhalb kürzester Zeit – zu lindern, zu entspannen und aufzulösen.

Klopfakupressur-Techniken verstehen sich als eine ganzheitlich orientierte Methode und bedienen sich traditioneller Akupunkturpunkte, die mit Fingerspitzen beklopft werden, und kombinieren die Stimulation der körpereigenen Versorgungssysteme mit wirkungsvollen Affirmationstechniken genau an jenen Stresslinderungspunkten des Körpers, die viele Menschen oft schon ganz intuitiv in Zeiten von Anspannung und Belastung berühren.

Das Klopfen wirkt grundsätzlich auf alle Bereiche, die bei Belastungen, gleich welcher Art, eine Rolle spielen: so wirkt es ausgleichend auf die jeweils beteiligten Gehirnareale, entspannend auf das vegetative Nervensystem, lockernd auf die gesamte Muskulatur und positiv auf die Stimmung – auf Dauer schädigende Stresshormone wie z.B. Kortisol und Adrenalin werden abgebaut und Glückshormone wie z.B. Serotin und Beta-Endorphine („Nebennieren können nur entweder oder“) freigesetzt; so wird z.B. der Dauerstress durchbrochen und in der Folge z.B. das Scherzempfinden gelindert, reduziert, Emotionen neutralisiert – Entspannung, Ruhe und Gelassenheit entstehen.....

Schon nach einigen sog. Klopfunden, die nur wenige Minuten beanspruchen, sind die belastenden Beschwerden, Emotionen sowie Stressreaktionen in der Regel deutlich gesunken und eine spürbare Erleichterung, Reduzierung oder Auflösung der zuvor formulierten Belastungen wird von den Betroffenen wahrgenommen. Häufig findet eine Neubewertung der bisher belastenden Situation, Emotion oder körperlichen Empfindung statt, die wiederum einen gelasseneren Umgang mit dem zuvor formulierten belastenden Thema, körperlichen Beschwerde oder emotionalen Belastung ermöglicht – Perspektivwechsel statt Tunnelblick werden ebenso wieder möglich. Stimmung, Vitalität, Wohlbefinden und Motivation können oft erstaunlich schnell wieder positiv verändert und angehoben werden.

Für die Wirkung des Klopfens scheinen mehrere Komponenten gleichsam von Bedeutung: so spielen die Aspekte aus der Traditionellen Chinesischen Medizin ebenso eine Rolle wie

das Zusammenspiel des gesprochenen/stillen Wortes mit vielfältigen neurobiologischen, haptisch-taktilen, kortikalen Mechanismen sowie die sog. Selbstwirksamkeitserfahrung. Siehe hier auch Studien und Forschung [LINK](#) dahin

In ihrer Grundform sind sie leicht erlernbar und so nicht nur im Coaching und medizinisch-therapeutischen Kontext wirkungsvoll einzusetzen, sondern auch für die Selbstanwendung (einfache emotionale Selbstfürsorge) besonders gut zu nutzen: z.B. als Intervention der Selbsthilfe bei akutem Stress und Stressreaktionen.

Aufgrund ihrer sanften Herangehensweise werden sie auch in der Trauma Bearbeitung immer häufiger als Interventionsmöglichkeit genutzt.

Auch wenn Klopfakupressur-Techniken ein wirkungsvolles Selbsthilfemittel darstellen, kann es bei komplexen Themen sinnvoll sein, gemeinsam mit einem Klopfakupressur erfahrenden Berater, Coach, Therapeuten und/oder Arzt klopfender Weise diesen Themen weiter auf die Spur zu kommen.

Sie möchten mehr über Klopfakupressur-Techniken und ihre vielfältigen Anwendungsbereiche erfahren oder sind an einer Ausbildung interessiert?

Dann finden Sie hier mehr:

[Coaching und Therapie, Workshop und Seminar Angebote](#)

[Link zu Mitgliedern/Anwendern](#)

[Ausbildungsangebote nach den Richtlinien des Verbands für Klopfakupressur e.V. unserer hochqualifizierten Trainerinnen und Trainer](#)

[Link zu Trainerinnen/Trainern](#)