

Elisabeth Manneck – Coaching und Psychotherapie

Klopfakupressur beim Burnout-Syndrom*

Ein Leitfaden

Auf den folgenden Seiten hat es Satzvorschlage, die einerseits aufzeigen sollen, was gemeint ist und andererseits zur Verwendung gedacht sind. Sollten Sie eine eigene Formulierung zutreffender finden, nehmen Sie unbedingt Ihre eigene.

Je perfektionistischer Sie veranlagt sind, desto mehr werden Sie Angst haben, auch beim Klopfen Fehler zu machen. Sie können nichts falsch machen.

(Bitte im Vorfeld die Informationen zum Thema „Schlechtes Gewissen beim Burnout durchlesen!)

Eine Abbildung aller Klopfpunkte finden Sie unten angefügt.

Im Rahmen einer engen und vertrauensvollen Anleitung verlassen wir nun das „Sie“ und gehen in den für das Unterbewusstsein passenderen Du-Dialog.



Unsere Hauptantreiber im Leben

Wir haben Glaubensmuster die uns als innere Antreiber im Leben vorwärts treiben. Es sind die Messlatten, an denen wir unseren Erfolg messen. Diese inneren Antreiber bauen auf grundlegenden Bedürfnissen auf, die alle haben: Liebe, Zugehörigkeit, Wertschätzung, Sicherheit und Autonomie. Sie sind unterschiedlich stark ausgeprägt und könnten auch gar nicht vorhanden sein.

Die wichtigsten vier Glaubensmuster sind hier:

- Ich muss perfekt sein: Hier ist der Erfolg oberstes Gebot, großes Bedürfnis nach Anerkennung der eigenen Leistung von anderen.
Gleichzeitig: Eine große Angst vor Misserfolg, Versagen und davor auch nur kleinste Fehler zu machen
- Ich muss beliebt sein: Sehr starker Wunsch nach Liebe, Zugehörigkeit und akzeptiert werden. Dass alles harmonisch ist.
Gleichzeitig: Eine große Angst vor Ablehnung, Kritik, Zurückweisung, Erwartungen anderer nicht zu erfüllen
- Ich muss Kontrolle haben: Starker Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle, Übernahme von Verantwortung auch für Angelegenheiten, mit denen man nichts zu tun hat
Gleichzeitig: Eine große Angst die Kontrolle zu verlieren und Angst vor der Ungewissheit der Zukunft.
- Ich muss stark sein: Starker Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung in jeder Situation

Gleichzeitig: Eine große Angst vor Abhängigkeiten jeglicher Art, vor eigener Schwäche und Hilfsbedürftigkeit

Alle Anforderungen, die an uns gestellt werden, werden durch diese Filter hindurch wahrgenommen, was zu einer verzerrten Wahrnehmung der Realität führt. Der eigene Wert machen wir davon abhängen, wie gut man diese Ziele erreicht hat. Die Messlatten sind aber so hoch, dass ich nicht genügen kann, und das führt zu großem innerem Stress. Die eigenen, aber auch die fremden Anforderungen, können nicht mehr realistisch eingeschätzt werden.

So könnte man z.B. dem Irrtum unterliegen, man löse das Problem durch einen Wechsel der Arbeitsstelle. Das funktioniert aber nicht, denn solange die Brille noch da ist, bleiben ja auch diese inneren Stressauslöser.

Beim Burnout-Syndrom kommen häufig mehrere solche Antreiber zum Zug. Im Leitfaden werde ich auf jeden Einzelnen detailliert eingehen.

Schritt 1: Liste der individuellen Stress Situationen Mach eine Liste mit deinen Stress-Situationen. Gehe in Gedanken deinen ganzen Alltag durch und notiere die Situationen die dir in den Sinn kommen und was genau daran dich stresst.

Typische Situationen in denen ich gestresst bin:

- ...
- ...
- ...

Schritt 2: Analyse der Stress Situationen Dann analysiere jede Situationen einzeln nach untenstehendem Schema. Es werden sich klar Aspekte herauskristallisieren, die sich wiederholen. So findest du deine persönlichen inneren und äußeren Stressverstärker.

In welchen Aspekten dieser Situation fühlst du dich ausgeliefert?

- ...
- ...

Welches sind deine inneren stressverstärkenden Glaubensmuster:

Was denke ich in dieser Situation über mich und die anderen? Welche Glaubensmuster erkenne ich? Welche Erwartungen erfülle ich ev. nicht (eigene und fremde)? Was könnte schlimmstenfalls geschehen?

- ...
- ...

Wie reagierst du konkret?

Welches sind meine körperlichen Reaktionen? Welche Gefühle habe ich? Wie reagieren ich?

- ...
- ...

Ein Beispiel dazu:

Welche Situation stresst? Was genau?

- Wenn der Chef dabei ist / wenn es mehr als drei Leute sind, die mich alle anschauen / ich bin schon eine halbe Stunde vorher total nervös

Innere Bewertungen?

- Alle schauen mich kritisch an; ich habe dann immer den Eindruck ich habe etwas falsches gesagt / ich habe halt keine akademische Bildung / ich bin nicht so gut wie die anderen / meine Leistung genügt nicht / der Chef wartet sicher nur darauf, einen Grund zu finden, um mich zu entlassen / die anderen sind rücksichtslos

Konkrete Reaktionen:?

- Mein Herz schlägt mir bis zum Hals / feuchte schweißige Hände / verliere den Faden beim Sprechen / fange an zu stottern / werde knallrot / ich fühle mich ausgeliefert und hilflos / ich fühle mich wie als kleiner Junge / könnte vor Scham in den Boden versinken / Angst meinen Job zu verlieren / fühle mich angegriffen / fühle mich nicht respektiert

Schritt 3: Korrektur der Psychischen Umkehrungen

Die folgenden Korrekturen werden zusätzlich zum sonstigen Klopfen durchgeführt. Sie beseitigen „nur“ die Blockaden auf dem Weg zur Heilung und lösen selbst nicht direkt den Stress. Sie öffnen damit die Türen auf dem Weg zur Heilung.

Massive PU

Die untenstehenden massiven PU`s kommen beim Burnout-Syndrom fast immer vor, darum sind sie hier fix in Ihrem Programm:

Führe die Korrekturen 5-6x /Tag (und zusätzlich immer bevor du mit EFT arbeitest) während 4 Wochen durch,

Jeden Satz bitte jeweils dreimal laut und enthusiastisch sprechen (wenn nicht anders möglich denke ihn)

- Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, mit all meinen Problemen und Einschränkungen -> Handkanten Punkt
- Auch wenn ich es nicht verdiene glücklich zu sein, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz -> Handkanten Punkt

Folgende massive PU`s kommen in etwa 50% der Fälle vor. Nimm einfach diejenige in dein tägliches Programm auf, bei denen du eine Resonanz spürst. :

- Auch wenn es gefährlich / lebensgefährlich ist glücklich zu sein, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz -> Handkanten Punkt

- Auch wenn ich meine Identität verliere, wenn ich glücklich bin, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz -> Handkanten Punkt
- Auch wenn ich ein Verräter/in bin, wenn ich glücklich bin, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz -> Handkanten Punkt

Nun kommen noch die „kleineren“ Türen, die im Weg sein könnten, die problemspezifischen psychischen Umkehrungen. Immer bevor Sie Ihre Viertelstunde pro Tag klopfen, führen Sie folgende Korrekturen durch:

Schritt 4: Eventuelle weitere Hindernisse? Mögliche innere Einwände:

- „Auch wenn ich keine Zeit für dieses Programm habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“
- „Auch wenn ich Angst habe einen Fehler zu machen und darum lieber nichts mache, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“
- „Auch wenn ich sehr unsicher bin, ob ich den Klopf Ablauf richtig mache, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“
- „Auch wenn Klopfen bestimmt nicht wirkt, wenn ich einen Fehler dabei mache, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“
- „Auch wenn ich mich zu sehr schäme, um das in Angriff nehmen zu können, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“
- „Auch wenn ich mir nicht vorstellen kann, diese schlimme Situation verändern zu können, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“

->... oder das was Ihnen dazu in den Sinn kommt und sei es noch so „merkwürdig“

Schritt 5: Auflösen von Schamgefühlen

Scham ist die Emotion mit der wenigsten Energie, darum muss diese Ebene zuerst bereinigt werden. Spüren mal in dich hinein, ob du dich schämst, dass du ein Burnout-Syndrom hast, oder vielleicht nahe daran bist. Dass du den eigenen Anforderungen oder auch denen der anderen nicht mehr genügst. Vielleicht schämst du dich auch vor bestimmten Personen, dass du „versagt“ hast oder jeden Moment versagen könntest. Vielleicht wirst du bei diesem Schritt wenig zu klopfen haben, vielleicht gibt es einiges zu tun.

Lass aber auf keinen Fall diesen Schritt aus.

Es kann auch sein, dass du selber das Schämen gar nicht spürst, aber auf andere projizierst. Das könnte sich dann konkret so auswirken, dass du dich für andere schämst oder dass du andere beschämst, andere gerne bloßstellst, auch wenn das vielleicht aus „Naivität“ oder ohne bewusste Kontrolle geschieht. Es geht dann darum, um jeden „Preis“ besser dazustehen als die anderen und das Unterbewusstsein übernimmt die Führung. Auch in diesem Fall, ist das Schämen dein Problem und muss zuerst bereinigt werden.

Mögliche Aspekte könnten sein:

- „Auch wenn ich mich für mich schäme, liebe...“
- „Auch wenn ich mich für meinen Körper schäme, liebe...“

„Auch wenn ich mich schäme,...

- ... dass ich ein Burnout habe, liebe...“
- ... dass ich versagt habe, liebe...“
- ... vor Person XY, dass ich ein Burnout habe, liebe....
- ... vor Person XY, dass ich versagt habe, liebe....
- ... vor Person XY, dass ich jeden Moment versagen kann, liebe...
- ... den Anforderungen nicht zu genügen, liebe...

Schritt 6: Schuldgefühle aufspüren und klopfen

Schuld (egal ob echte oder eingebildete) bindet wie nichts anderes und stellt einen Haken im Unterbewusstsein dar, der, wird er nicht aufgelöst, ein Problem immer wieder holt.

Nun geht es darum diesen Hauptenergiefresser aufzulösen. Dazu mach dir einmal eine Liste mit Situationen aus deinem Leben, in denen du ein schlechtes Gewissen hattest (begründet und unbegründet).

Zuerst löse die aktuellen Schuldgefühle auf und wenn es dann weniger als eine viertel Stunde pro Tag zu klopfen gibt, hole diese Liste hervor und fülle mit vergangenen Ereignissen diese Viertelstunde auf.

Nimm dir jeden Tag eine viertel Stunde Zeit um aktuelle Situationen zu klopfen in denen du ein schlechtes Gewissen/Schuldgefühle hast. Du kannst zum Beispiel jeden Abend einen Tagesrückblick machen und in allen Situationen in denen du deinen inneren oder äußeren Anforderungen nicht genügtest, das schlechte Gewissen klopfen.

Mögliche Sätze:

„Auch wenn ich ein schlechtes Gewissen habe weil...

- ich Tantenicht anrufe, liebe....“
- ich falsch gemacht habe, liebe....“
- ich mir Zeit für mich nehme, liebe...“
- wegen mir schlecht drauf ist, liebe...“

- ich nicht erledigt habe, liebe...“
- ich bei noch keine Lösung habe...“

Diesen Schritt führe bitte mehrere Wochen durch, bis du merkst, dass du nur noch selten ein schlechtes Gewissen hast, je weniger aktuelle Situationen du zum Klopfen hast, desto mehr nimmst du vergangene Ereignisse dazu. Je mehr Zeit du in diesen Schritt investierst, desto schneller wirst du vorwärts kommen.

Schritt 7: Innere Antreiber und dazugehörige Glaubensmuster verändern

Die inneren Antreiber verändern

Im Schritt vorher hast du begonnen das „Fass“ des schlechten Gewissens zu leeren. Um sicherzustellen, dass dieses Fass sich nicht wieder fortwährend füllt, ist ein nächster Schritt nötig; das Verändern deiner inneren Antreiber. Falls man diesen Schritt nicht macht, wird das schlechte Gewissen immer wieder kommen. Deine inneren Messlatten sind eigentlich unerreichbar, das heißt du erlebst immer ein inneres Defizit zwischen Soll und Haben. Und die Folge davon, ist dann eben immer ein schlechtes Gewissen.

Es könnte sein, dass du keine Lust hast, diese inneren Antreiber zu verändern, weil du ja genau mit diesen Mustern erfolgreich wurdest. Wenn man Glaubensmuster hat, die einem sprichwörtlich unter die Brücke bringen, ist man sehr schnell bereit, diese aufzulösen. Wenn es aber um Muster geht, mit denen mal „Erfolg“ hat, ist da häufig nicht nur unbewusst sondern sehr bewusst Widerstand da, diese zu verändern. Aus Angst nachher nichts mehr auf die Reihe zu bringen, wenn diese Antreiber plötzlich fehlen. Denke an deine Erschöpfung, an die große Anstrengung, die es jeden Tag bedeutet diese Anforderungen zu bewältigen, an den Preis den du dafür bezahlst. Du wirst dich, wenn diese inneren Antreiber verändert sind, innerlich viel freier fühlen. Du musst keine Angst haben, nachher „nichts“ mehr zu tun oder unter der „Brücke“ zu landen. Die Devise lautet:

Ein „Muss“

wird zu

einem „Kann“

Deinen wahren Wert spüren, unabhängig von deiner Leistung und deinen Handlungen. Du bist nicht deine „Leistung“.

Diese Antreiber sind nichts anderes, als die bewusste Kompensation von unbewussten Glaubenssätzen über sich selber.

Die inneren Antreiber sind in einer unterschiedlichen Ausprägung vorhanden oder einzelne ev. auch gar nicht. Klopfe einfach das, was auf dich zutrifft.

Du kannst diese Antreiber in der Reihenfolge vom stärksten zum schwächsten bearbeiten, oder auch in der angegebenen Reihenfolge.

Ich erwähne die häufigsten inneren Antreiber die beim Burnout-Syndrom eine wichtige Rolle spielen.

Innerer Antreiber: Ich muss perfekt sei

Bei diesem inneren Antreiber ist das oberste Gebot: Erfolgreich sein! Der eigene Wert wird vorwiegend daran gemessen, wie perfekt man etwas macht und das meist in allen Lebensbereichen. Man hat ein großes Bedürfnis nach Anerkennung der eigenen Leistung:

- | | |
|---|--|
| „ Auch wenn ich perfekt sein muss, ... | ->... damit man mich liebt,... |
| „ Auch wenn ich alles perfekt machen muss,... | ->... weil ich sonst ein Versager bin,... |
| „ Auch wenn ich Erfolg haben muss,... | ->... ich das als Kind musste,... |
| „ Auch wenn ich sehr viel leisten muss,... | ->... damit ich überleben kann,.... |
| | ->... damit ich eine Existenzberechtigung habe,... |
| | ->... damit ich akzeptiert werde,... |
| | ->... weil nur Erfolg zählt,... |
| | ->... wie die anderen das von mir erwarten,... |

..., liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“

Klopfe diesen inneren Antreiber bis er kein „muss“ mehr ist.

Mögliche Ursachen dieses Antreibers

Ist eine große Angst vor Misserfolg, Versagen und davor, auch nur kleinste Fehler zu machen. Je grösser diese Ängste sind, desto mehr können Sie davon ausgehen, dass Sie nicht nur Angst davor haben, sondern in Ihrem Unterbewussten irgendwo genau die Überzeugung haben, dass es so ist.

Klopfe die zutreffenden Glaubensmuster:

- „Auch wenn Ich keinen Erfolg habe, ...
- „ Auch wenn ich Schuld bin, dass....
- „ Auch wenn ich an allem Schuld bin,....
- „ Auch wenn ich mich für mich schäme,...
- „Auch wenn ich ein Versager bin, ...
- „Auch wenn ich nicht perfekt bin, ...

- „Auch wenn ich alles falsch mache, ...
 - „Auch wenn ich vieles falsch mache, ...
 - „Auch wenn alle anderen viel erfolgreicher sind als ich, ...
 - „Auch wenn alle anderen perfekt sind nur ich nicht, ...
 - „Auch wenn alle anderen besser sind als ich, ...
- ...liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Nach dem Klopfen sollten die zutreffenden Glaubenssätze innerlich nicht mehr stimmen.

Innerer Antreiber: Ich muss beliebt sein:

Bei diesem Antreiber ist ein übermäßig starker Wunsch nach Liebe, Zugehörigkeit und akzeptiert werden vorhanden. Es „muss“ alles harmonisch sein. Auch hier ist das Ziel: Vom „muss“ zum „kann“!

Alle Sätze aus der linken Spalte können Sie ergänzen mit allen Aussagen der Rechten. Spüren Sie auch in sich hinein, ob es für Sie noch individuelle Aussagen gibt:

- | | |
|--|---|
| „Auch wenn ich von allen geliebt/akzeptiert sein muss, ... | ->... damit ich dazugehöre,... |
| „Auch wenn ich von allen geliebt/akzeptiert sein will,... | -> ... damit ich akzeptiert werden,... |
| „ Auch wenn ich alle Erwartungen erfüllen muss, ... | -> ... damit ich mich wertvoll fühle/bin,... |
| „ Auch wenn ich alle Erwartungen erfüllen will, ... | -> ... weil ich nur so Zuwendung bekommen,... |
| „ Auch wenn ich mich anpassen muss,... | -> ... weil ich das als Kind so gelernt habe,... |
| „ Auch wenn die anderen wichtiger sind als ich,... | -> ... damit ich eine Existenzberechtigung habe,... |
| | -> ... weil ich als Kind nur so ankam,... |

...liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Klopfe diesen inneren Antreiber bis er kein „muss“ mehr ist.

Mögliche Ursachen dieses Antreibers

Die Folge dieses Antreibers ist eine große Angst vor Ablehnung, Kritik und Zurückweisung. Angst davor, die Erwartungen des Umfeldes nicht zu erfüllen. Auch hier können Sie davon ausgehen, je grösser deine Angst davor ist, desto sicherer ist es, dass du vermutlich genau das im Unterbewusstsein gespeichert hast. Wenn du eine große Angst vor Ablehnung hast, dann ist im Unterbewusstsein genau dieses Glaubensmuster gespeichert: Ich werde abgelehnt.

Klopfe die zutreffenden Glaubensmuster:

- „ Auch wenn ich mich nicht geliebt fühle, ...
- „ Auch wenn ich schuld bin, dass....
- „ Auch wenn ich es niemandem recht machen kann,...
- „ Auch wenn man mir nichts recht machen kann,...
- „ Auch wenn ich mich für mich schäme,...
- „ Auch wenn ich mich nicht akzeptiert fühle,...
- „ Auch wenn ich nicht dazugehöre,... (spezielle Situationen oder auch allgemein)
- „ Auch wenn man mich nicht, hört,...
- „ Auch wenn man mich übersieht, ...
- „ Auch wenn ich mich anpassen muss damit ich geliebt werde,

...liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Nach dem Klopfen sollten die zutreffenden Glaubenssätze nicht mehr stimmen.

Innerer Antreiber: Ich muss Kontrolle haben:

Dieser innere Antreiber zeigt sich als starker Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle, Übernahme von Verantwortung auch für Angelegenheiten, mit denen man eigentlich nichts zu tun hat. Es ist so ein ständiges „auf der Hut sein“. So das Motto: Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste!

„ Auch wenn ich Kontrolle über alles brauche,... ->... weil ich dann in Sicherheit bin,...

->...damit ich mich sicher fühle,...

„ Auch wenn ich die Verantwortung für alles/alle habe...

->... weil ich mich nur auf mich verlassen kann,...

- >... weil ich dann auf die Zukunft vorbereitet bin,...
- >...damit ich für andere wertvoll bin,...
- >...ich als Kind schon für alles verantwortlich war,...
- >... weil mich jede Unsicherheit umbringt,...
- >...damit ich wichtig bin,...
- >...um alles unvorhergesehenes auszuschalten,...

... liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Klopfe diesen inneren Antreiber bis er kein „muss“ mehr ist.

Mögliche Ursachen dieses Antreibers

Die Folge dieses Antreibers ist eine große Angst die Kontrolle zu verlieren und vor der Ungewissheit der Zukunft. Auch hier kannst du wieder davon ausgehen, je grösser deine Angst davor ist, desto sicherer ist es, dass du vermutlich genau das im Unterbewusstsein gespeichert hast. Wenn du eine große Angst vor Kontrollverlust hast, dann ist im Unterbewusstsein genau dieses Glaubensmuster gespeichert: Ich habe keine Kontrolle.

Klopfe die zutreffenden Glaubensmuster:

- „ Auch wenn ich mir selber nicht traue,...
- „ Auch wenn ich anderen nicht traue,...
- „ Auch wenn ich an allem Schuld bin,....
- „ Auch wenn ich Schuld bin, dass....
- „ Auch wenn ich mich für mich schäme,...
- „ Auch wenn ich absolute Sicherheit brauche,...
- „ Auch wenn andere mich hintergehen,... (ev. Person einsetzen)
- „ Auch wenn ich andere hintergehe,...
- „ Auch wenn die Zukunft nur schlechter wird,...
- „ Auch wenn ich keine Kontrolle über mich habe,...
- „ Auch wenn ich keine Kontrolle über andere habe,...
- „ Auch wenn ich keine Kontrolle übers Leben habe,...
- „ Auch wenn ich enttäuscht bin,...

- „ Auch wenn ich immer das schlimmste befürchte,... (hier auch konkrete Situationen klopfen)
- „ Auch wenn ich kein Vertrauen ins Leben habe,...
- „ Auch wenn das Leben mir übel mitspielt,...

Nach dem Klopfen sollten die zutreffenden Glaubenssätze nicht mehr stimmen.

Innerer Antreiber: Ich muss stark sein:

Dieser innere Antreiber beschreibt den starken Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung in jeder Situation. Ich muss immer stark sein, darf und will keine Hilfe annehmen. So nach dem Motto: Wer Hilfe braucht oder annimmt ist schwach.

Auch da ist das Ziel: Vom „muss“ zum „kann“!

- „ Auch wenn ich immer stark sein muss,... -> ...weil ich so erzogen wurde,...
- „ Auch wenn ich nicht schwach sein darf,... ->...weil ich mich nur so sicher fühle,...
- „ Auch wenn ich absolute Freiheit brauche,... ->...weil ich sonst wertlos bin,...
- „ Auch wenn ich total unabhängig sein muss/will,...
 - >...weil ich mich sonst blamiere,...
 - >...weil ich mich sonst wertlos fühle,...
 - >...weil ich jederzeit selber entscheiden muss,...
 - >...weil man einfach stark sein muss,...
 - >...damit ich Anerkennung bekomme,...
 - >...damit andere mich bewundern,...
 - >...damit ich Kontrolle habe,...
 - >...weil ich für alles verantwortlich bin,...
 - >...weil die anderen das von mir erwarten,...
 - >...weil ich mich sonst auflöse,...
 - >...damit ich mich wertvoll fühle,...

...liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Klopfe diesen inneren Antreiber bis er kein „muss“ mehr ist.

Mögliche Ursachen dieses Antreibers

Die Folge dieses Antreibers ist eine große Angst vor Abhängigkeiten jeglicher Art, eigenen (und fremden) Schwächen und Hilfsbedürftigkeit. Auch hier kannst du davon ausgehen, je grösser die Angst davor ist, desto mehr hast du vermutlich genau das im Unterbewusstsein gespeichert. Wenn du eine große Angst davor hast schwach zu sein, gibt es im Unterbewusstsein genau diese Überzeugung, ich bin schwach.

Klopfe die zutreffenden Glaubensmuster:

- „ Auch wenn ich schwach bin, ...
- „ Auch wenn ich mich hilflos fühle,...
- „ Auch wenn ich mich ausgeliefert fühle,...
- „ Auch wenn ich ausgeliefert bin,...
- „ Auch wenn ich von..... abhängig bin,...
- „ Auch wenn ich anhängig bin,...
- „ Auch wenn ich hilflos bin,...
- „ Auch wenn ich keine Hilfe annehmen darf,...
- „ Auch wenn nur weiterkommt, wer stark ist,...
- „ Auch wenn ich überfordert bin,...

...liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Nach dem klopfen sollten die zutreffenden Glaubenssätze nicht mehr stimmen.

Abschließender Schritt: Nahrung für die Seele

Die Seele wieder spüren

Regelmäßiges auftanken im Alltag:

Du bist eine wunderschöne Blume, die regelmäßig Wasser braucht

Bei mir funktioniert es auch nicht, wir können auch nicht nur einmal im Jahr auftanken, wenn wir im Urlaub sind. Du bist ein lebendiger Organismus und der braucht regelmäßige Pflege.

Es gilt sich ins Bewusstsein zu rufen, was einem ultimativ Kraft und Energie gibt. Was macht dir Freude? Wo spürst du, dass du innerlich sofort entspannen kannst, wenn du daran denkst? Bei was kommst du in Kontakt mit deiner Seele?

Das könnte zum Beispiel sein:

- Musik hören
- Musik machen

- Tanzen
- Einen Spaziergang alleine im Wald oder sonst in der Natur
- Am Morgen beobachten wie die Sonne aufgeht
- Dem Regen zuschauen
- Ein gutes Gespräch mit einem lieben Freund
- Die Katze streicheln
- Eine Sportart, die dich begeistert
- Ein gutes Buch lesen
- Meditieren Einen feinen Tee trinken
- Im Garten arbeiten
- In Ruhe die Zeitung am Morgen lesen
- Malen
- Basteln
- Handarbeit
- Radfahren
- Rätsel / Puzzle
- Spiele
- Kino / Theater / Oper / Konzerte
- Etwas Gutes kochen
- Ein duftendes Bad
- Ein Wochenende in den Bergen
- Wiedermal ein Frauen- oder Männerabend
- Etc...

Das ganze Leben in vollen Zügen genießen

Wecke deinen Blick wieder für die freudigen Details im Leben. Eine besonders schöne Blume am Wegrand. Eine Katze die schnurrt. Ein lieber Blick. Der Duft eines frisch gebrühten Kaffees.

Es gibt so viele Details an denen man sich freuen könnte, wenn man sie bemerkt. Nimm deine Umgebung bewusst mit allen Sinnen wahr und sei präsent.

Hindert dich noch etwas daran, das Leben zu genießen?

Klopfe einfach alle Aspekte, die einer konkreten Verwirklichung im Weg stehen.

Also zum Beispiel:

- „ Auch wenn ich mich schäme für mich zu tun,... (Sehr wichtig!)
- „ Auch wenn ich ein schlechtes Gewissen habe, wenn ich tue,...(sehr wichtig!)
- „ Auch wenn die Nachbarn denken ich wäre faul, wenn ich nichts tue,...
- „ Auch wenn ich keine Zeit habe dazu,...
- „ Auch wenn ich meine „Seelenenergie“ nicht in den Alltag integrieren kann, weil ich dann nicht mehr leistungsfähig bin,...
- „ Auch wenn die anderen denken ich bin egoistisch, wenn ich für mich schaue,...
- „ Auch wenn ich die anderen im Stich lasse, wenn ich für mich schaue,...
- „ Auch wenn ich es nicht wert bin, dass es mir gutgeht,... „ Auch wenn ich das Leben nicht genießen darf, wo kämen wir denn da hin,...
- „ Auch wenn ich zuerst für alle anderen schauen muss, bevor ich für mich schaue,...
- „ Auch wenn ich mich traue, für mich zu schauen,...
- „ Auch wenn ich es nicht gewohnt bin etwas für mich zu tun,...
- „ Auch wenn es mir zu mühsam ist,...
- „ Auch wenn sich das nicht mit dem Geschäftsleben vereinbaren lässt,...
- etc...

... liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

VIEL ERFOLG!

Meridian-Klopfpunkte



HK = Handkantenpunkt (auch PU-Punkt) an der Außenkante der Hand
Dünndarm-Meridian



AB = Augenbrauenpunkt: Inneres Ende der Augenbraue
Blasen-Meridian



SA = Seitlich des Auges: Äußeres Ende der Augenbraue
Gallenblasen-Meridian



JB = Jochbeinpunkt: Unter dem Auge, auf der Mitte der Wange
Magen-Meridian



UN = Unter der Nase: In der Mitte zw. Nase und Oberlippe
Gouverneursgefäß / Zentralmeridian



UL = Unter der Unterlippe: Auf der Mittellinie zw. Unterlippe und Kinn
Zentralgefäß / Haupt-Meridian



SB = Schlüsselbeinpunkt: Am Zusammenschl. zw. Brust – und Schlüsselbein
Nieren-Meridian



UA = Unter dem Arm: Achselhöhle, in der Verlängerung der Achsel
Milz-Pankreas-Meridian



SP = Serienpunkt „Brücke“: Handrücken zw. Ring- u. kl. Finger
Dreifach-Erwärmer-Meridian

Meine Klopf-Notizen