



## ANNEA WORKS - HEILWERKSTÄTTE

---

### Klopfen, was ist das?

Klopfen ist eine natürliche, alternative und leicht auszuführende Methode der emotionalen Selbstregulierung.

Du fühlst Deine emotionale Belastung im Hier und Jetzt. Dabei stimulierst Du ausgewählte Akupunkturpunkte durch sanftes Klopfen mit den Fingern. Die Anwendung der Klopftechnik ist leicht zu erlernen und anzuwenden und kann in kurzer Zeit positive Veränderungen erzielen. Durch die Arbeit und Forschung von Dr. Michael Bohne findet diese Art der Behandlung als Zusatztool mittlerweile sogar immer häufiger in der herkömmlichen Psychologie Verwendung.

### Etwas abgewandelte Techniken, verschiedene Erklärungsansätze

#### **1. PEP (Prozess- und Embodimentorientierte Psychologie) nach Dr. Michael Bohne**

##### *Die Wirkhypothesen der Klopftechnik PEP*

Neuro-Hormonale Wirkhypothese: Das Berühren der Haut setzt stressreduzierende Hormone frei. Wenn man selbst klopft wird durch die aktive Handlung außerdem Dopamin freigesetzt, ein Glückshormon.

##### Neurobiologische Wirkhypothese

Grundlage hier ist die Neuroplastizität, also die Fähigkeit des Gehirns zum Umlernen. Hirnforscher haben herausgefunden, dass Hirnareale, wie etwa die Amygdala, die mit negativen Empfindungen, wie z. B. Trauer, Angst und Wut, in Zusammenhang steht, offensichtlich auch durch Liebesgefühle zum Schweigen gebracht werden können.

##### Embodiment-fokussierte und neurohumorale Wirkhypothese

Danach würden durch das Klopfen Endorphine wie Serotonin und Neurotransmitter wie Oxytocin freigesetzt. Oxytocin wirkt ja bekanntlich Stressreaktionen entgegen und wird durch sensorische Stimulationen, wie z. B. durch Berührung der Haut, freigesetzt.

## Wirkhypothese der reziproken Hemmung

Durch die Kombination von Klopfen, Augenbewegungen, Überkreuzübungen und tiefen Atemzügen stellt sich eine Entspannung ein, die den vorhandenen Stress reduziert. Aus der Psychotherapieforschung ist bekannt, dass man Entspannung und Stress nicht gleichzeitig erleben kann (reziproke Hemmung).

## Positive Selbstwirksamkeitserfahrung

Anhand einer größeren Problems erleben viele Menschen, dass sie keine Kontrolle mehr über ihre Gefühle oder Gedanken haben. Sie wollen eine Rede halten, aber „es“ – die Angst – lähmt sie. Durch die Selbstakzeptanzmethoden stärkt der Klient sein Selbstwertgefühl. Durch das Sich-selbst-Beklopfen und die Verbesserung der Selbstbeziehung macht er die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Das könnte auch zur Wirkung beitragen.

## **2. MET (Meridian Energie Technik) nach Regina & Rainer Franke**

## **3. EFT (Emotional Freedom Technique) nach Gary Craig**

### *Die Wirkhypothese der Klopftechnik MET und EFT*

#### Aktivierung des Energieflusses in den Meridianen

Den menschlichen Körper durchziehen Meridiane - Energiebahnen wie sie die Traditionelle Chinesische Medizin kennt. Ähnlich wie bei der Akupunktur wird mit der MET Klopftechnik der freie Fluss der Energie im Körper angeregt.

#### Positive Selbstwirksamkeitserfahrung

Anhand einer größeren Problems erleben viele Menschen, dass sie keine Kontrolle mehr über ihre Gefühle oder Gedanken haben. Sie wollen eine Rede halten, aber „es“ – die Angst – lähmt sie. Durch die Selbstakzeptanzmethoden stärkt der Klient sein Selbstwertgefühl. Durch das Sich-selbst-Beklopfen und die Verbesserung der Selbstbeziehung macht er die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Das könnte auch zur Wirkung beitragen.