

Gesundheit durch Würdigung der Selbstheilungskräfte

Wann hast Du Dir das letzte Mal selber auf die Schulter geklopft und Dir Gutes und Liebenswertes gesagt. Du hast es nicht zustande gebracht?

Wir sind es nicht mehr gewohnt, uns selber zu beobachten und zu beschreiben. Noch weniger trauen wir uns zu, uns selber zu bewerten. Wundern wir uns also nicht, wenn wir in unerwarteten Herausforderungen Probleme mit unserem Selbstwert bekommen. Wie geht das aber, problemlos mit sich selber umzugehen? Meditationsmethoden und Techniken um zur Ruhe zu kommen gibt es viele. Eine davon ist das Klopfen von bestimmten Körperpunkten in einer entsprechenden Reihenfolge:

Schritt 1: Einstimmung, möglichst **genaue Bestimmung und Bewertung der vorhandenen Störung** auf einer visuellen Werteskala (10= unerträglich stark, 0= problemlos, federleicht erträglich):

- **wie** zeigt sich das Unwohlsein genau (wie sind die Schmerzen? Welches Gefühl ist es?)
- **wo** ist es wahrnehmbar
- **wann** und in **welchem Zusammenhang** tritt es auf? (bei einer bestimmten Bewegung oder körperlichen Haltung, bei einem bestimmten Gedanken, einem bestimmten inneren Bild, in einer Lebenssituation)

Schritt 2: Das Selbsterfahren, das Dir durch dieses spontane Nachdenken bewußt wird fügst Du in einem Satz zusammen. Mit dem **Leitsatz** erreichst Du in vielen Fällen eine **Öffnung der Körpersysteme** für eine Heilung (=belastbares energetisches Gleichgewicht):

- „Auch wenn ich dieses ... [hier das Problem einsetzen] habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz (bin ich o.k.).“

Beispiel 1(körperlich): „Auch wenn diese stechenden Kopfschmerzen (**Wie? Was?**) im rechten Schläfenbereich aus dem Nacken aufsteigend (**Wo?**) immer wieder habe, wenn ich an den Leistungsdruck bei der Arbeit denke (**Wann?**), liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“

Beispiel 2(emotional): „Auch wenn ich jetzt diesen großen Zorn spüre, der mich ganz ohnmächtig macht (wie. was), wenn ich daran denke, wie mich meine Vorgesetzte heute angeschaut hat (wann), akzeptiere ich mich voll und ganz“

Wenn Du den Aufbau des Satzes betrachtest, kannst Du erkennen, dass immer die jeweilige **Störung** benannt („ich habe dieses Problem“) und gleichzeitig **Selbstakzeptanz** und **Raum für Verzeihliches** geschaffen wird („ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz“. Folgst Du diesem Grundgedanken, kannst Du damit Deine eigenen Sätze und Wortschöpfungen bilden, die Deine Situation und Dein Problem möglichst genau beschreiben. Setze Dich dabei nicht unnötig unter Druck, den „richtigen“ Satz finden zu müssen.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse **gruber@prosalus.info** oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Schritt 3: Jetzt folgt die **Klopfsequenz**. Sie ist die eigentliche Maßnahme, die die Energiestörung anspricht und auflöst. Zwei Elemente sind hierbei zu beachten: die Aufrechterhaltung des Kontaktes zur Störung (**Fokus**) und die **Stimulierung von Punkten** mittels Klopfen.



Schritt 4: Testung und erneute Bestimmung und Bewertung auf der visuellen Skala

Nehme nach Beendigung der Klopfsequenz erst einmal einen tiefen Atemzug und spüre dann in Dich hinein, ob das anfängliche Unwohlsein/Problem noch in gleicher Weise vorhanden ist. Ergibt sich der Wert Null, hast Du diesen Teil der Belastung (vorerst) gelöst. Zeigen sich noch weitere andere Belastungen, fange bei Schritt 1 wieder von vorne an. Ist das beklopfte Thema zwar noch vorhanden, aber geringer geworden, gehe zu Schritt 5.

Schritt 5: Die Wiederholung

In der Wiederholungssequenz führst Du erneut die Bewertung, das Setup und danach die Klopfabfolge in der jetzt bekannten Weise durch.

Geht der Prozess sehr zäh voran oder zeigt sich keine Verbesserung, ist das Thema möglicherweise noch zu allgemein gefasst und verlangt nach einer noch präziseren Beschreibung (siehe Schritt 1). Vielleicht solltest Du noch mehr Intensität in das Auf-sagen des Satzes bringen, indem Du mehr Betonung und emotionale Teilnahme in den Glaubenssatz und in das Klopfen hineingibst. Manchmal ist es sogar hilfreich, dabei laut zu schreien. Hilft auch das nichts, sind noch andere Faktoren im Spiel, die mehr Kenntnisse über das Klopfen verlangen. Scheue Dich dann nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Weitere Vorab-Infos findest Du unter **www.knb-klopfen.de**

Die Informationen sind auch online unter **www.prosalus.info** abrufbar.