



Beziehungs-Trigger klopfen!

Konflikte bewältigen
Ruhig bleiben
Grenzen setzen



emotional integrating

WILLKOMMEN

Schön, dass Du hier bist!

Ich danke Dir für Dein Vertrauen und gratuliere Dir zu Deinem Wunsch, mit Hilfe der Meridian-Klopf-Technik größere Resilienz in **Paar-Konflikten** zu erlangen. Ich und viele andere Menschen, von denen einige später noch zu Wort kommen werden, haben bereits von dieser **Selbsthilfetechnik** immens profitiert.

Diese Anleitung zeigt Dir die **Grundlagen der Meridian-Klopftechnik**, die ich seit 2006 praktiziere und zwischenzeitlich weiterentwickelt habe.

Du kannst sie anwenden, indem Du in Konfliktsituationen mit Deinem Partner innehältst und Dich zum Klopfen zurückziehst, bevor Du wieder Kontakt zum Partner aufnimmst. Du kannst auch häufig auftretende Trigger im Vorfeld oder im Nachhinein klopfen. Auf diese Weise verlieren sie im Laufe der Zeit immer mehr an Macht über Dich.

WICHTIG:

Die **Meridian-Klopf-Technik** ist ein Selbsthilfetool, das bei schweren psychischen Störungen keine Psychotherapie ersetzt.

Von Herzen, Marion Weber



ÜBER MICH

Mein Name ist **Marion Weber** und ich unterstütze seit 2008 als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis andere Menschen darin, zu ihrem **wahren Selbst** zurückzukehren, um ein **erfülltes Leben** in Frieden, Freiheit, Zuversicht und Verbundenheit zu leben. Eine wichtige Voraussetzung für ein gelungenes Leben ist die **Integration der Bindungsverletzungen** aus der Kindheit.

KENNST DU DAS?

Dein Partner sagt diesen einen Satz und Du schießt durch die Decke?

Es fällt dir schwer, Deinem Partner gegenüber klare Grenzen zu setzen?

Du schaffst es nicht, "nein" zu sagen?

Dein Partner hat mit seinem Verhalten Deine Gefühle verletzt und Du kannst Dich nicht wehren?

Dein Partner vermittelt dir das Gefühl, dass Du nicht ok bist?

Du fühlst Dich schuldig oder schämst Dich, Deinem Partner mitzuteilen, was wirklich in Dir vorgeht?

WÜNSCHST DU DIR, DEINEM PARTNER
RUHIG, GELASSEN UND SOUVERÄN
BEGEGNEN ZU KÖNNEN?



emotional integrating



IST DIR DAS VERTRAUT?

Dass Du Dich im Nachhinein ...
... über Dich selbst ärgerst?
... für Dich selbst schämst?

Dass es Dir im Nachhinein ...
... peinlich ist?
... noch lange ungut nachhängt?

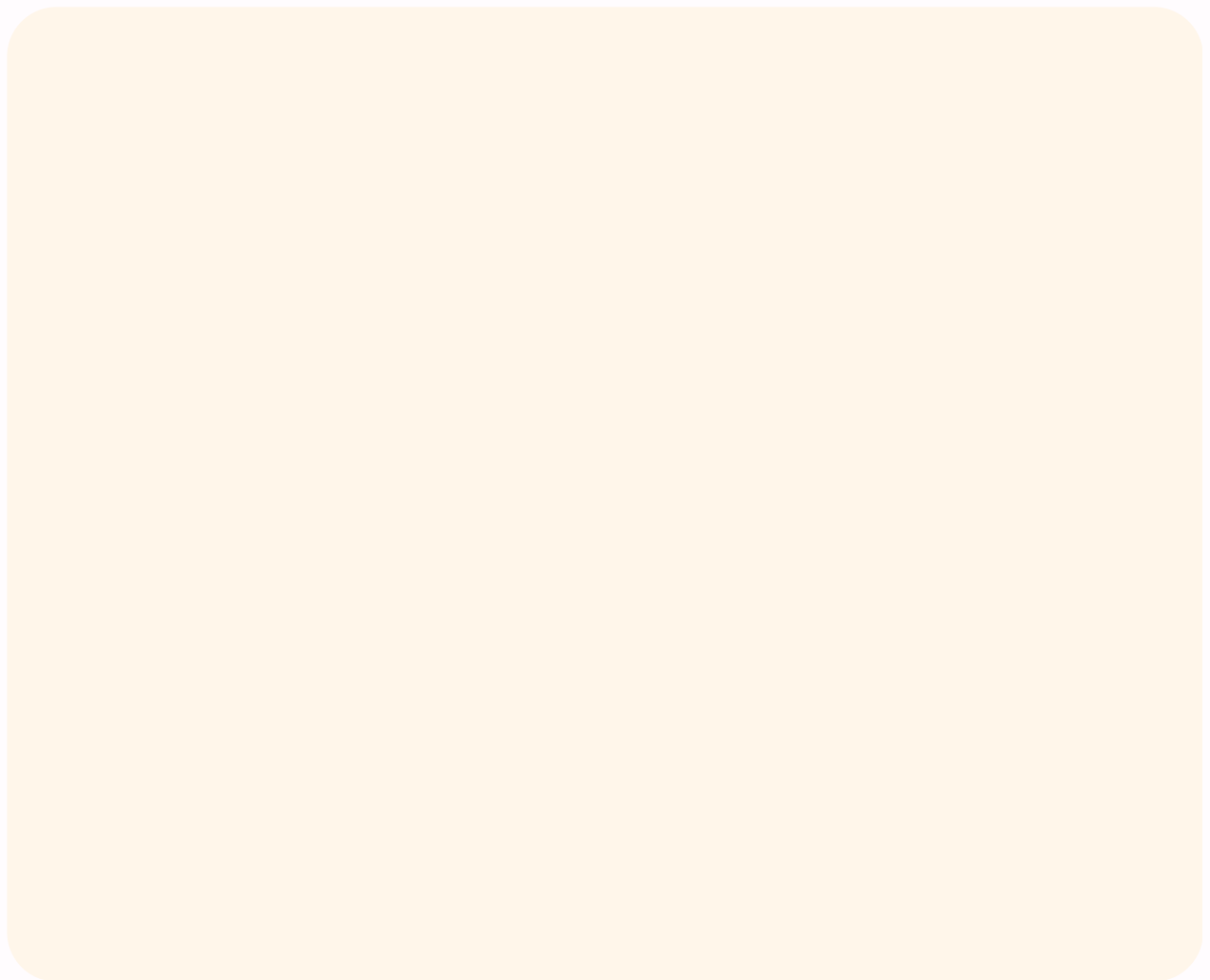
Wenn Du auch nur eine dieser Fragen mit "Ja" beantwortet hast, dann ist die Klopftechnik genau das Richtige für Dich. Ich zeige dir hier, wie Du Dir in wenigen Minuten täglichem Klopfen Schritt für Schritt, Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat neues, gewünschtes Verhalten aneignen kannst.

ENDLICH KANNST DU DICH MIT HILFE DER KLOPF-GRUNDTECHNIK SCHNELL, EINFACH UND EFFEKTIV VON DEINEN BELASTENDEN GEDANKEN & GEFÜHLEN BEFREIEN!



SO KLOPFST DU RICHTIG:

- 1 Zuerst **beschreibst Du Dein Problem**, die Situation und die Gefühle, die Dich belasten so konkret wie möglich.
z.B. "Es macht mich wütend, wenn mein Mann am Sonntag nach dem Frühstück alles stehen und liegen lässt und ich alles alleine abräumen muss."



Solltest Du noch Schwierigkeiten haben, den richtigen Klopfsatz zu formulieren, mach Dir nichts draus. Das ist eine typische Anfängerschwierigkeit. Im Videokurs gehe ich ausführlicher darauf ein, wie Du wirksame Klopfsätze bildest.

Wenn Du einmal verstanden hast, wie alles funktioniert, kannst Du es immer wieder schnell & einfach anwenden.

SO KLOPFST DU RICHTIG:

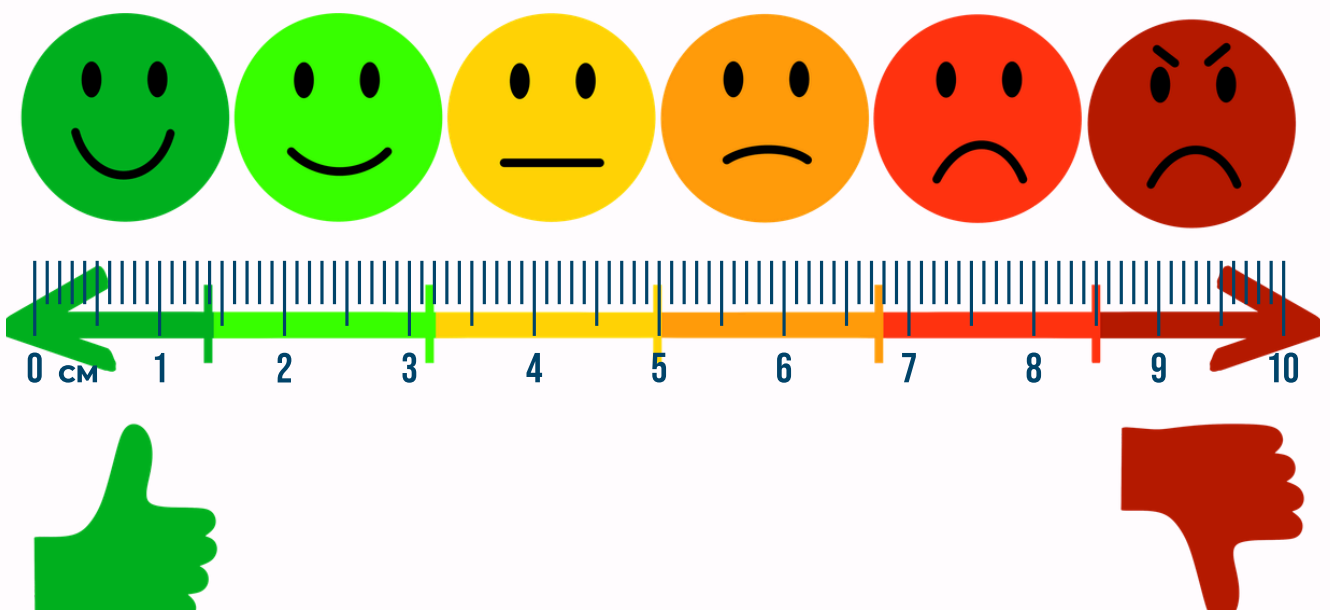
- 2 Als nächstes trage auf einer **Skala von 0 bis 10** ein, wie sehr Dein Problem Dich belastet, wenn Du **jetzt** daran denkst.

Wie sehr belastet oder ärgert es Dich, dass Dein Mann sonntags nach dem Frühstück alles stehen und liegen lässt und Du alles alleine abräumen musst.“

0 = gar nicht

10 = höchstmögliche Belastung

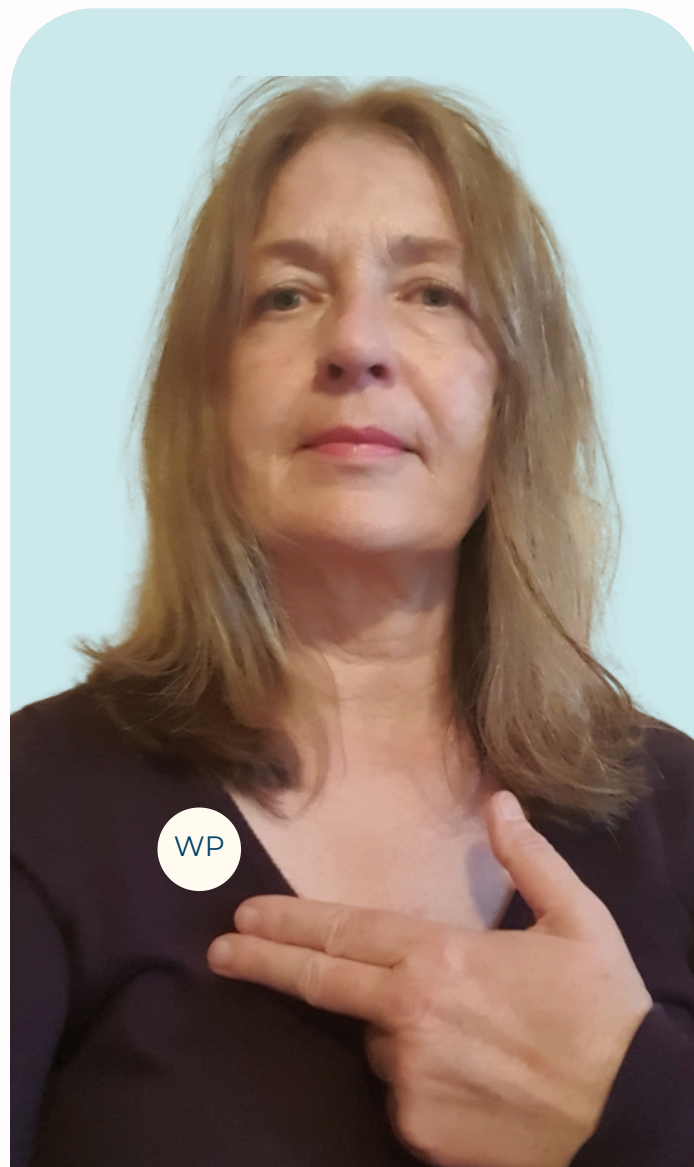
Trage jetzt Deine subjektive Intensität der Belastung unten in die Skala ein.



SO KLOPFST DU RICHTIG:

3 Als nächstes führst Du die **Selbstakzeptanz-Sequenz** durch, indem Du den wunden Punkt (WP) sanft massierst, während Du dreimal laut den Klopfsatz aussprichst:

“**Obwohl** es mich total wütend macht, wenn mein Mann sonntags nach dem Frühstück alles stehen und liegen lässt und ich alles alleine abräumen muss, **liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.**”



SO KLOPFST DU RICHTIG:

4 Erste Klopfrunde:

Während Du gebetsmühlenartig das Problem während des gesamten Klopfvorganges in wenigen Worten zusammengefasst laut aussprichst,

z.B. **“Diese Wut auf meinen Mann ...”**

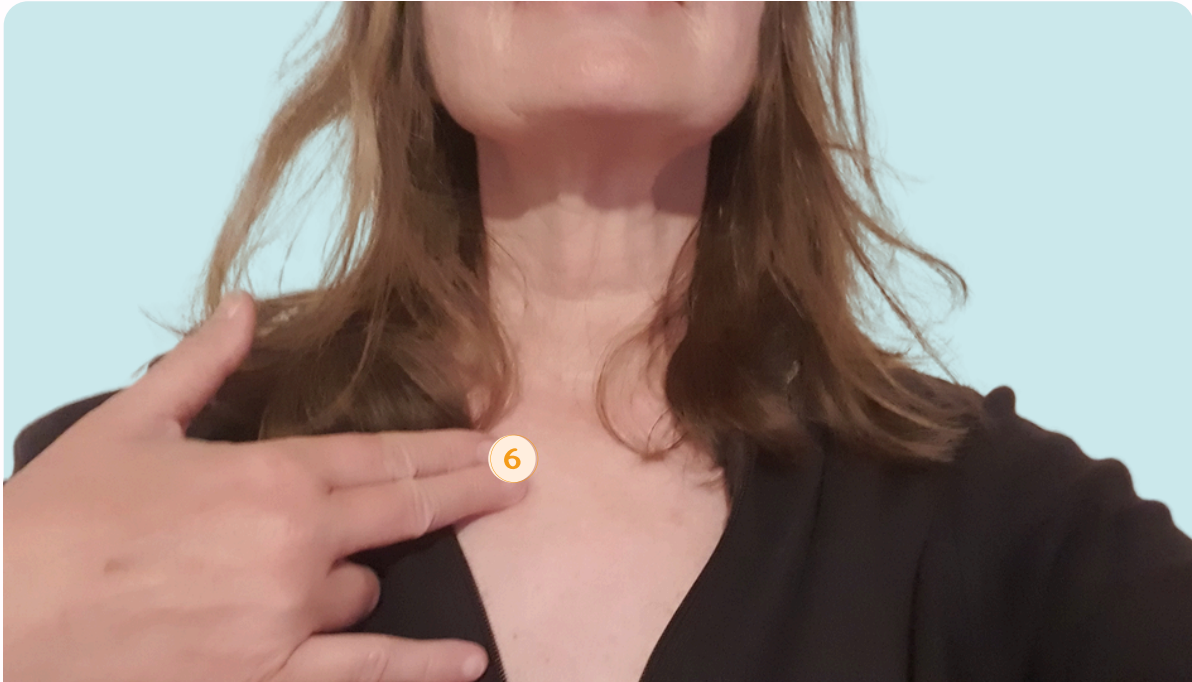
beklopfst Du mit Deinem Zeige- und Mittelfinger die folgenden Punkte.



Dabei ist es nicht wichtig, ob Du auf der rechten oder linken Körperseite beginnst.

1. Augenbrauenansatz innen
2. Seitliches Auge
3. Auge unten mittig
4. Zwischen Nase und Oberlippe
5. Zwischen Unterlippe und Kinn

SO KLOPFST DU RICHTIG:

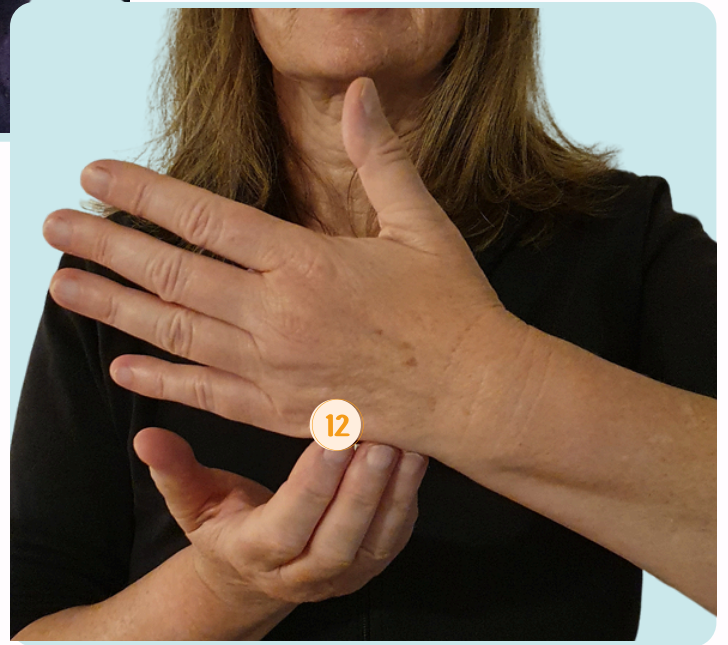
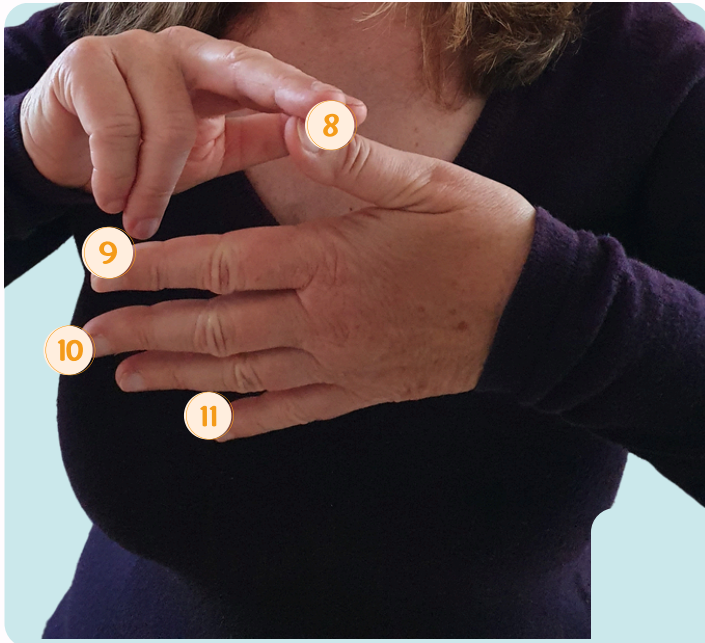


6. Unterhalb des Schlüsselbeines



7. Handbreit unter Achselhöhle

SO KLOPFST DU RICHTIG:



Du klopfst an der oberen Nagelecke des Fingers und zwar vom Daumen zum kleinen Finger hin.

- Daumen: (siehe Foto) → 8
- Zeigefinger: Seite zum Daumen → 9
- Mittelfinger: Seite zum Zeigefinger → 10
- Ringfinger: wird nicht geklopft!
- Kleiner Finger: Seite zum Ringfinger → 11
- Handkante (Karatepunkt) → 12

SO KLOPFST DU RICHTIG:

5 Die Integrations-Sequenz

Während Du nichts mehr sagst, klopfst Du mit drei Fingern der einen Hand sanft auf die Kuhle zwischen kleinem Finger und Ringfinger der anderen Hand .



Währenddessen tust Du folgerndes:

1. Schließe beide Augen und öffne sie wieder
2. Blicke mit den Augen erst steil nach rechts unten und dann steil nach links unten. WICHTIG: Dein Kopf bleibt unbewegt.
3. Dann rolle erst mit den Augen im Uhrzeigersinn und dann entgegen des Uhrzeigersinns
4. Danach summe kurz (10-15 Sek.) eine Melodie
5. Dann zähle von 1 bis 5 oder löse eine Rechenaufgabe
6. Abschließend summe nochmal kurz (10-15 Sek.) eine Melodie

SO KLOPFST DU RICHTIG:

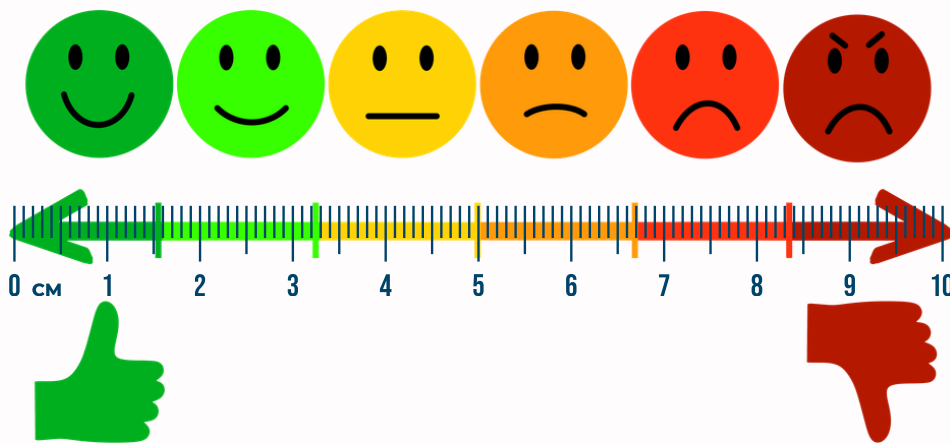
6 Zweite Klopfrunde:

Wiederhole die erste Klopfrunde bis zur Integrations-Sequenz, diesmal beklopfe die andere Körperseite.

Dann hast Du einen Klopf-Zyklus beendet.

Atme jetzt ein paar tiefe Atemzüge und trinke einen Schluck Wasser.

7 Jetzt spüre nochmal in Dich hinein und skaliere neu: Wie hoch ist die Belastungsintensität jetzt, wenn du an dein Problem denkst? Trage den Wert in die Skala ein.



Wiederhole jetzt den kompletten Klopf-Zyklus und spreche dabei vom **“restlichen”** oder vom **“noch verbleibenden Problem”**. Mach das so lange, bis Deine subjektive Belastung möglichst auf “0” gesunken ist. Beklopfe in der ersten Runde die eine, in der zweiten Runde die andere Körperseite.

ÜBERSICHT

Hier findest Du den vollständigen Klopf Zyklus im Überblick:

Satz finden -> Skalieren -> Selbstakzeptanzsequenz -> 1. Klopfrunde -> Integrationssequenz -> 2. Klopfrunde.

1. Problem benennen -> Satz finden
2. Belastungsintensität festlegen -> Skala
3. Selbstakzeptanz-Sequenz -> Wunder Punkt
4. Erste Klopfrunde -> Klopfpunkte 1- 12
5. Integrations-Sequenz -> Handrücken Punkt 13
6. Zweite Klopfrunde -> Klopfpunkte 1 - 12
Belastungsintensität neu festlegen

Neuer Klopf-Zyklus (bis das Problem bei 0 ist):
-> weiter wie oben ab 1. aber mit

"dieses restliche / verbleibende Problem"

z.B. "Obwohl es mich immer noch ein bisschen wütend macht, wenn mein Mann sonntags nach dem Frühstück alles stehen und liegen lässt und ich alles alleine abräumen muss ... "

Wiederhole das Ganze so lange, bis die Belastungsintensität bei "0" ist. D.h. bis du keine Wut mehr spürst, wenn Dein Mann sonntags alles stehen und liegen lässt.

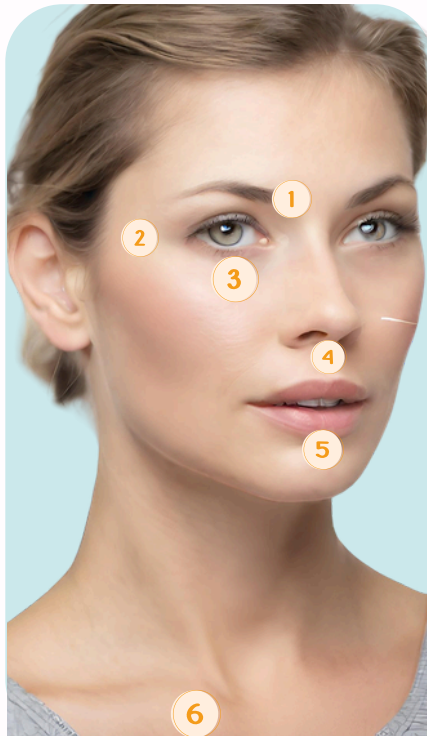
Gratuliere! Du hast es geschafft!



Wenn Dir die Arbeit mit diesem **Workbook** an manchen Stellen zu theoretisch erscheint, kannst Du Dir meinen **Videokurs** besorgen. Dort zeige ich Dir anhand konkreter Beispiele, wie ein Klopfzyklus aufgebaut ist und wie er praktisch angewendet wird. In den Mit-Mach-Videos hast Du die Möglichkeit einfach mit mir mitzuklopfen, ohne nachdenken oder die Punkte suchen zu müssen.



ÜBERSICHT KLOPPUNKTE



KLOPPUNKTE SIND AKUPUNKTURPUNKTE

SELBSTAKTZEPTANZ-SEQUENZ

WP =Wunder Punkt

1. UND 2. KLOPFRUNDE

1. Blase 2
2. Gallenblase 1
3. Magen 1
4. Gouverneursgefäß 26
5. Konzeptionsgefäß 24
6. Niere 27
7. Milz 21
8. Lunge 11
9. Dickdarm 1
10. Perikard 9
11. Herz 9
12. Dünndarm 3

INTEGRATIONS-SEQUENZ

13. 3facher Erwärmer 3

DAS SAGEN ANDERE:

Seit 2006 habe ich mich selbst und viele andere Menschen mit der Meridian-Klopf-Technik behandelt. Hier eine kleine Auswahl unserer Erfahrungen:

**JOHANNA: FREI VON ANGST NACH
ÜBERFALL**



**UTE: BALSAM FÜR MEINE
DEMENTE MUTTER**



**MARION: WO IST MEIN
HEUSCHNUPFEN?**

FREI VON ANGST NACH ÜBERFALL

Infolge eines **tätlichen Angriffs auf mich**, ausgeführt von einer mir unbekanntem Person im öffentlichen Raum, **erlitt ich Verletzungen am Körper** und es entstand ein **seelisches Trauma**. Ich verdrängte das Erlebte, konnte nicht darüber nachdenken und erst recht nicht darüber sprechen. Auf das Ereignis angesprochen, **war meine Kehle wie zugeschnürt** und ich **zitterte am ganzen Körper**. Außerhalb meines Zuhauses hatte ich - in Erwartung eines erneuten Überfalls - **Angst** mich zu bewegen.

Auf eine Empfehlung hin kontaktierte ich Marion Weber, in der **Hoffnung**, sie könnte mir in der Aufarbeitung des Traumas helfen und mir Hilfestellung geben, mich **von meinen Ängsten zu befreien**. Zuerst war ich skeptisch, aber **nach wirklich kurzer Zeit** hatte ich **meine Angst verloren**. Heute kann ich das Geschehene angstfrei überdenken und darüber sprechen. Die Angst, meine häusliche Umgebung zu verlassen, beherrscht mein Leben nicht mehr. Ich sage von Herzen **DANKE** für Marions Unterstützung

Johanna B.

BALSAM FÜR MEINE DEMENTE MUTTER

Meine, an fortgeschrittener Demenz leidende Mutter, **sperrte sich komplett gegen Lagewechsel, gegen das Aufstehen oder Hinlegen.** Jedes Mal kreischte sie: „**Ich hab Angst!**“ Ihr Körper versteifte sich und sie ließ sich rückwärts fallen. Ich musste sie jedes Mal reaktionsschnell auffangen, denn jeder abrupte Aufprall verursachte **Schmerzen** (Osteoporose). Ich erinnerte mich an Marion und die Klopftechnik und wandte es bei meiner Mutter an. Auch wenn sie nicht genau verstand, was ich tat, **sie hat sich geduldig und hingebungsvoll von mir beklopfen lassen.** Ich habe 2 Runden geklopft, danach hatten wir einen guten Spaziergang. Abends habe ich es wiederholt, danach war weder das Zubettgehen noch das Aufstehen am Morgen eine Tortur für uns beide. Sie war jetzt **schneller bereit aufzustehen** oder **sich hinzulegen** und **konnte ab da an jeden Lagewechsel vertrauensvoll mitmachen.** Ich werde den neuen Pflegerinnen meiner Mutter die Klopftechnik zeigen, damit auch sie **besser und schonender** mit meiner Mutter umgehen können.

Ute P.

WO IST MEIN HEUSCHNUPFEN?

Anfang 2006 bat mich meine Freundin Angelika, mit ihr zusammen die Klopftechnik zu üben. Obwohl ich zuerst skeptisch war, ließ ich mich darauf ein - man weiß ja nie. Mir machte das gemeinsame Üben Spaß und ich begann, **mit der Klopftechnik zu experimentieren**, indem ich sie überall und bei jedem anwandte. Aber den Durchbruch hatte ich im Sommer 2006, als ich durch den starken Pollenflug in München **massiven Heuschnupfen** bekam. Meine **Augen brannten** wie Feuerbälle, **meine Nase lief** unentwegt und ich hatte **unerträgliche Kopfschmerzen**. In meiner Not begann ich, alle Symptome und das, was sie emotional mit mir machten, zu klopfen. Es dauerte etwa **20 Min.** Am nächsten Tag war mein **Heuschnupfen wie weggeblasen**. Ich fuhr mit dem Fahrrad mitten durch Münchens Pollenflug. Nichts! Es war fast unheimlich und ich fragte mich: **“Wo ist mein Heuschnupfen hin? Wo ist er abgeblieben?”** Ich war positiv auf Gräser getestet worden. Die Ärzte wollten mir immer wieder Sprays verschreiben. Jetzt war das alles hinfällig. **Neue Tests blieben negativ**. Ich habe allerdings alle 4 Jahre 3-4 Min. lang nachgebessert und wieder 2 Runden geklopft.

Marion Weber

DEPRESSIVE GEFÜHLE WEGGEKLOPFT

Ich klopfe **täglich bis zu 2 Stunden mühelos** und konnte **negative Gefühle** wirklich mindern. Im Laufe des Klopfens entspanne ich mich immer mehr bis zur Erleichterung. Ich habe jetzt endlich **ein Tool, das mir eine Erleichterung verschafft**, wie ich sie noch nie zuvor erlebt habe. Mir war **EFT schon länger bekannt**, doch Dank Ihnen, Frau Weber, habe ich die Klopftechnik wirklich für mich entdeckt. Heute (26.02.21) konnte ich **Depressionen unterwegs im Bus allein durch Beklopfen der Thymusdrüse nahezu auflösen**. Das hat mich schwer beeindruckt! Ich weiß, dass ich mich in einem längeren Prozess befinde und suche einen Therapeuten, da meine Probleme schon gravierend sind. Wirkliche Heilung meines Traumas erreiche ich natürlich nicht allein mit Klopfen, aber **unterstützend wirkt es großartig!** Vielen Dank!

Marcel T.

KLOPFEN VON TRIGGER-SITUATIONEN

Vielleicht ist Dir während dieses Workbooks bewusst geworden, dass Dich **manche Trigger besonders tief treffen**, dass sich bestimmte Konflikte wiederholen und dass Du manchmal stärker reagierst, als es Dir lieb ist.

Das ist kein Zufall und auch kein Zeichen dafür, dass Du „zu sensibel“ oder „nicht beziehungsfähig“ bist, sondern es ist ein Zeichen dafür, dass diese Trigger Deine **alten, schmerzhaften Bindungserfahrungen** aktivieren.

Wenn du merkst, dass du getriggert bist, dann nimm dir ein Time-Out, entferne dich aus der Situation, mache ein paar tiefe Atemzüge und beginne dann zu klopfen. Klopfe alles, was du denkst, fühlst und im Körper spürst, unzensiert und ohne es zu beschönigen.

Du kannst dir auch täglich 10 - 15 Min. Zeit nehmen, um die Situationen, die immer wieder zu Streit und Eskalation führen, für dich alleine zu klopfen. Du wirst sehr schnell eine Erleichterung spüren und weniger in Streits hineingezogen werden.

Ich wünsche dir alles Gute und "happy tapping"!

