Nach der Anwendung

Emotionale-Selbstbefreiung.org
Strukturelle Klopfakupressur lernen und anwenden

Version 2.0 vom 17. Februar 2022

In der Strukturellen Klopfakupressur werden **Reaktionsmuster** (Denk-, Verhaltens- und Wahrnehmungsmuster) bearbeitet. Diese sind **Ergebnisse struktureller Anpassungen**, etwa an eine emotional belastete Familienbiographie, persönliche Erfahrungen bzw. die eigene Lebenssituation. Die Arbeit mit Anteilen **führt die Reaktionsmuster auf die Ressourcen zurück, aus denen sie im Zuge der Anpassung hervorgegangen sind**. So kann ein natürlicher innerer **Einklang** wieder möglich werden.

Jede strukturelle Anpassung im obrigen Sinne vollzieht sich im Gehirn als **Veränderung bestehender neuronaler Strukturen**. Sie geschieht automatisch, unbewusst und braucht Zeit. Das gilt genauso für die nach einer Anwendung der Strukturellen Klopfakupressur anstehende **Neuanpassung**.

Insbesondere in den ersten 3-4 Tagen nach der Anwendung ist mit **diversen vorübergehenden Nachwirkungen** („neuronalem Baulärm“) zu rechnen. Sie alle bedeuten Fortschritt bei der Neuanpassung, auch wenn sie nicht immer angenehm sind. Dieses Infoblatt informiert über häufig beobachtete Nachwirkungen sowie darüber, wie du die Neuanpassung aktiv unterstützen kannst.

Häufig beobachtete Nachwirkungen

1) Erschöpfung und Müdigkeit nach der Anwendung (Auftrittswahrscheinlichkeit > 90%) Sie kann als Entspannung nach der Beendigung lange bestehender emotionaler Belastungszustände und emotionaler Getriebenheit verstanden werden. *Abhilfe: Spazierengehen oder Schlafen, die Müdigkeit geht meist schnell vorüber.*

2) Veränderte Wahrnehmung und Kommunikation (> 90%) Infolge der emotionalen Entlastung werden Stress und Unbehagen auslösende Situationen deutlich entspannter wahrgenommen. Oft wird diese Wahrnehmung allein dem veränderten Verhalten des Gegenübers zugeordnet, der Einfluss der eigenen entspannteren Haltung auf die Entspannung von Beziehungssituationen jedoch übersehen.

3) Lösende Träume (ca. 50%) Der Traum beginnt ähnlich einem Alptraum (Ausdruck der bisherigen belastenden Emotion), nimmt dann aber eine überraschende, neutral bis positive Wendung (Ausdruck der emotionalen Entlastung). Anders als viele Alpträume wiederholt sich ein lösender Traum nicht.

4) Nicht-Wahrnehmung der Erleichterung gegenüber früher (ca. 30%) Die eigene Befindlichkeit wird subjektiv als normal im Sinne von „es war immer so“ wahrgenommen. Im Gegensatz zu emotionaler Belastung oder Getriebenheit ist innerer Einklang aus subjektiver Sicht weder auffällig noch spektakulär. *„Abhilfe“: Frage Andere, ob ihnen seit der Anwendung etwas an Dir aufgefallen ist.*

5) Andere emotionale Belastungen (ca. 20%) Nach der Anwendung kommen manchmal bisher nicht wahrgenommene, noch nicht bearbeitete Belastungen hoch. *Abhilfe: Geschenktechnik (siehe unten), bei sehr starker Belastung kontaktiere deinen Begleiter oder suche dir Unterstützung im Anwendernetzwerk https://emotionale-selbstbefreiung.org/anwendernetzwerk.*

6) Grippale Symptome (< 10%) Schnupfen, leichtes Fieber oder ähnliche Symptome innerhalb von einigen Tagen nach der Anwendung. Sie können als „Umstellungseffekt“ des Immunsystems gedeutet werden. *Abhilfe: Nutze Deine üblichen Erkältungsmittel. Meist verschwinden die Symptome nach einigen Tagen wieder. Suche im Zweifelsfall oder bei länger anhaltenden Symptomen einen Arzt auf!*

Den Weg in den Einklang aktiv unterstützen

Nach einer lösenden Bearbeitung zentraler emotionaler Belastungen kann sich der Weg in den Einklang zu einem weitgehend automatisch und unterbewusst ablaufenden Prozess entwickeln. Diesen kannst du mit einfachen Mitteln aktiv unterstützen:

1) Abstand und Außenfokussierung Denke in den ersten 3-4 Tagen nicht an die in der Anwendung aufgekommenen Aspekte, Themen oder an den Prozess selbst. Sprich auch nicht mit anderen darüber, wenn es nicht unbedingt erforderlich ist. Stattdessen fokussiere bewusst auf die Wahrnehmung des Hier und Jetzt im Außen, etwa das Licht, den Nachhall oder die Wärme im Raum, die Schönheit des Sonnenuntergangs und dergleichen. Es ist nicht schlimm, wenn du es nicht 100%-ig durchhältst, jedoch erleichtert die „Nichtbenutzung der alten neuronalen Strukturen“ die Neuanpassung sehr. Dränge sich zeigende Gedanken, Gefühle, Bilder oder Erinnerungen dabei nicht weg, sondern nutze stattdessen Geschenktechnik (siehe Punkt 2).

2) Neuanpassung unterstützen (Geschenktechnik) Jeder sich gerade aufdrängende Anteil, der sich in Gestalt einer Wahrnehmung (Emotion, Körpergefühl, Gedanke, Bild, Erinnerung) zeigt, ist ein Geschenk. Ist die Wahrnehmung gerade unangenehm oder belastend, klopfe wie folgt:

„Danke, dass du dich jetzt zeigst - du bist aus gutem Grunde da - sonst wärest du nicht da!“

„Du bist ein Teil von mir, ich sehe dich und nehme dich an!“

„Ich lade dich ein, jetzt erstmal in dieses tolle Geschenkpaket da oben mit der großen Schleife zu gehen - dein Anliegen wird gehört und beachtet werden - ob bewusst oder unbewusst!“

„Und wir sind OK wie wir sind!“

(Diese Anwendung findest du als gesprochenen Text zum Mitklopfen im interaktiven Tutorial zur Strukturellen Klopfakupressur, siehe Punkt 5)

Mit der Geschenktechnik kannst du die Neuanpassung aktiv unterstützen und damit **effizienter und angenehmer** gestalten. Erfahrungsgemäß lösen sich über 90% der mit der Geschenktechnik bearbeiteten Wahrnehmungen im weiteren Verlauf der Neuanpassung quasi über Nacht auf.

Die Geschenktechnik kann **auch für positive, insbesondere für euphorische Wahrnehmungen** genutzt werden. Ziel der Strukturelen Klopfakupressur ist es nicht, die eigene Wahrnehmung gezielt positiv oder gar euphorisch zu gestalten, sondern **angemessen und im inneren Einklang wahrnehmen und handeln zu können**!

Stellt sich innerhalb von 3-4 Tagen keine deutliche Veränderung ein, nutze die betreffenden Anteile als Einstieg in der nächsten Sitzung.

3) Innerer Friedensprozess Der Innere Friedensprozess ist eine Anwendung, die du gut vor dem Einschlafen nutzen kannst. Die Idee ist, dass du alle Anteile zu einem inneren Verständigungskreis zusammenrufst, der über Nacht und unterbewusst abläuft. Meine Beobachtung ist, dass eine wiederholte Anwendung zu einer inneren Klärung und einer Herabsetzung des Erregungsniveaus führen kann. Dies wiederum bedeutet, dass du nicht mehr so leicht getriggert werden kannst. Klopfe wie folgt:

„Liebe Anteile in mir, Danke dass ihr da seid, ihr seid alle aus gutem Grunde da“

„Ihr habt sooo viel für mich getan - und vielleicht auch für Andere“

„Ihr alle seid Anteile von mir - und das ist gut so“

„Ich bitte euch jetzt, euch über Nacht zusammenzufinden und euch zu verständigen“

„Auf einem großen Treffen - mit gegenseitigem Respekt - auf Augenhöhe“

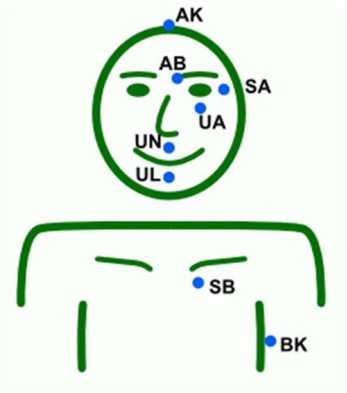
„Dass ihr euch achtsam mitteilt, wie es euch emotional geht“

„Dass sich jeder im Kern gehört fühlen kann“

„Und wir alle sind OK wie wir sind“

„Und unsere Verbundenheit im Emotionalen Selbst wird dadurch nur gestärkt“

(Diese Anwendung findest du als gesprochenen Text zum Mitklopfen im interaktiven Tutorial zur Strukturellen Klopfakupressur, siehe Punkt 5)



4) Stabilisieren Bei akuter und hoher emotionaler Intensität wirkt Klopfen stabilisierend. Klopfe die abgebildeten blauen Punkte in beliebiger Reihenfolge jeweils ca. 10-mal und fokussiere gleichzeitig auf die akut belastende Wahrnehmung. Während du weiter klopfst, bewerte etwa alle 30 Sekunden, wie stark die Belastung auf einer subjektiven Skala von 0 (keine Belastung) bis 10 (extreme Belastung) gerade ist. Wiederhole das Klopfen aller Punkte solange, bis sich die subjektive Belastung deutlich verringert hat.

In dieser Anwendung werden die aus der klassischen Klopfakupressur bekannten Punkte beklopft: Auf dem Kopf (AK), am Ansatz der Augenbraue (AB), seitlich vom Auge (SA), unter dem Auge (UA), unter der Nase (UN), unter der Lippe (UL), an der Unterseite des Schlüsselbeins (SB) sowie seitlich unter dem Arm am Brustkorb (BK).

(Diese Anwendung findest du als Video zum Mitklopfen im interaktiven Tutorial zur Strukturellen Klopfakupressur, siehe Punkt 5)

5) Nutzung des interaktiven Tutorials zur Strukturellen Klopfakupressur Zur Unterstützung des Veränderungsprozesses empfehle ich dir das **kostenfreie und zeitlich unbegrenzte Abo Level 2 Basis** des Tutorials. Es umfasst neben vielen Informationen die sieben wichtigsten Anwendungen als Texte und Audios zum Mitklopfen. Nähere Infos zu den verschiedenen Tutorial-Abonnements unter https://emotionale-selbstbefreiung.org/abo

6) Begleitende körperliche Therapie Eine über längere Zeit bestehende mentale Getriebenheit kann u. U. körperliche (psychosomatische) Auswirkungen hervorbringen. Möglicherweise stabilisieren sich ab einem gewissen Punkt körperliche und mentale Auswirkungen gegenseitig. Zur begleitenden Therapie körperlicher Auswirkungen hat sich nach meiner Beobachtung die Osteopathie besonders bewährt.

7) Sich persönlich (weiter) begleiten lassen Wenn du festhängst bzw. nicht recht weiterkommst bedeutet das in der Regel nicht, dass keine Veränderung möglich wäre. Auch wenn die Selbstanwendung einiges an Potential hat, so gibt es doch Konstellationen, die sich deutlich leichter in persönlicher Begleitung lösen lassen. Im Anwendernetzwerk Strukturelle Klopfakupressur findest du verschiedene Angebote dazu: https://emotionale-selbstbefreiung.org/anwendernetzwerk

Welche Beobachtungen hast du gemacht, welche Fragen hast du?

Da der Ansatz der Strukturellen Klopfakupressur fortlaufend weiterentwickelt wird, freue ich mich jederzeit über direktes bzw. persönliches Feedback.

Viel Erfolg!

Ronald Hindmarsh