



Dr. J. Kleinhenz
Dr. A. Ghazi-Idrissi

Selbstbehandlung mit dem Beklopfen von Akupunkturpunkten.

Die energetische Psychotherapie verwendet Akupunkturpunkte zur Behandlung von emotionalen Problemen. Dabei wird folgendes Schema durchgeführt.

1. Einstimmung auf das Problem.

Stellen Sie sich das zu behandelnde Problem lebhaft vor und achten Sie auf die Gedanken Gefühle und Körperempfindungen. Schätzen Sie die Intensität des Gefühls auf einer Skala von 0 (keine Belastung) bis 10 (maximale Belastung). Wenn Sie den Wunsch haben das Gefühl abzuschwächen oder aufzulösen führen Sie die folgenden Schritte durch.

2. Selbstakzeptanzübung.

Formulieren sie einen auf das Problem bezogenen selbstakzeptierenden Satz und wiederholen Sie diesen zwei bis dreimal, während Sie den WP (Wunden Punkt) reiben, der auf der linken Körperseite zwischen Schlüsselbein und Brust liegt. In vielen Fällen führt dieser Schritt bereits zu einer Erleichterung

3. Klopfen der Behandlungspunkte.

Behandeln Sie die sechzehn Behandlungspunkte durch 5 bis 20maliges Klopfen mit zwei Fingern (Zeigefinger und Mittelfinger). Rufen Sie sich das Problem mit einem kurzen Satz vor jedem Klopfen in Erinnerung. Nach dem Klopfen aller Punkte schätzen sie die Intensität des Gefühls wieder auf einer Skala von 0-10 ein.

Manchmal ist schon nach einmaligem Klopfen eine positive Veränderung eingetreten. Beim zweiten Durchgang (siehe 5) können Sie besonders wirksame Punkte länger klopfen oder unwirksame Punkte weglassen.

4. Zwischenentspannung

Zwischen zwei Klopfserien können Sie eine einfache Übung zur Neutralisation einschieben: Während Sie durchgängig den Serienpunkt auf dem Handrücken klopfen führen Sie folgende Aktivitäten aus: Augen schließen, Augen öffnen, nach rechts unten gucken, nach links unten blicken, die Augen im Uhrzeigersinn bewegen, die Augen gegen den Uhrzeigersinn bewegen, eine Melodie summen, rückwärts zählen (z.B. 50 bis 45), wieder eine Melodie summen.

Erneute Durchführung von Schritte zwei bis vier.

5. Augenrollen

Wenn die Belastung auf der Skala von 0-10 unter 3 gesunken ist, können sie auch den Handrückenpunkt klopfen und die Augen ganz langsam von oben nach unten bewegen (5-6 Sekunden) und danach die Augen schließen und ausatmen.

6. Verankerung eines positiven Gedankens

Formulieren Sie einen positiven Gedanken für künftige Problemsituationen. Klopfen sie die vier Mittellinienpunkte und stellen Sie sich konkret vor, wie Sie in der zukünftigen Situation denken, fühlen und handeln werden.

Quelle: Energetische Psychotherapie integrativ: Eschenröder und Wilhelm-Gößling ISBN 978-3-87159-269-0

中医

Dr. J. Kleinhenz
Dr. A. Ghazi-Idrissi

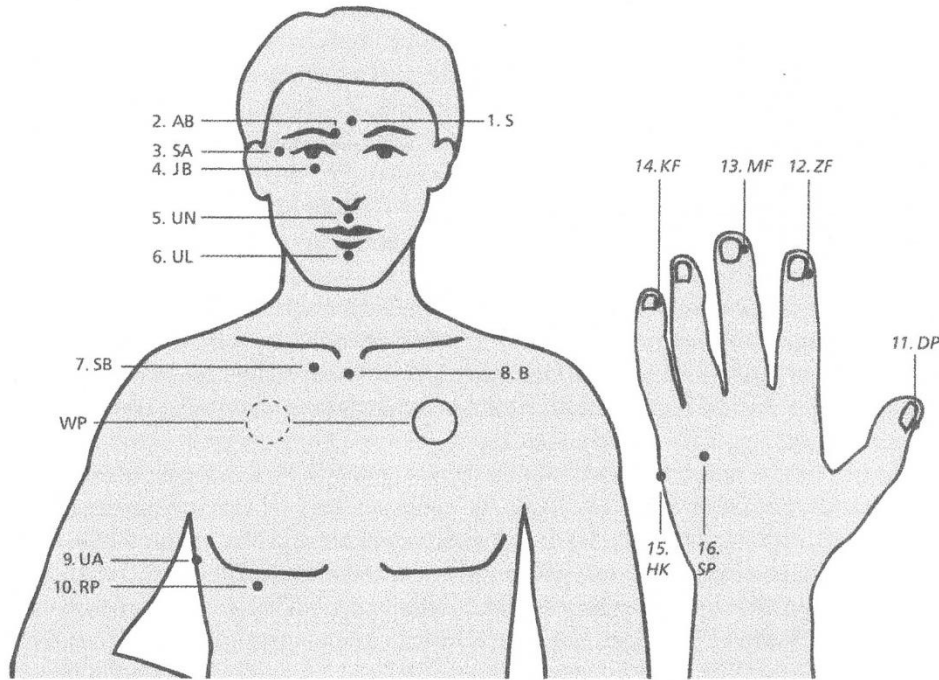
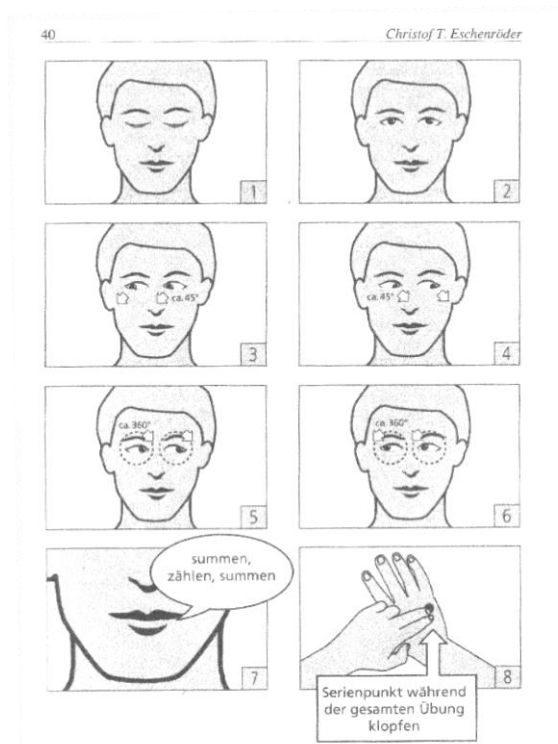


Abbildung 3: Behandlungspunkte der Energetischen Psychotherapie. 1. S = Stirn; 2. AB = Augenbraue; 3. SA = Seitlich des Auges; 4. JB = Jochbein; 5. UN = Unter der Nase; 6. UL = Unter der Unterlippe; 7. B = Brustbein; 8. SB = Schlüsselbein; 9. UA = Unter dem Arm; 10. RP = Rippenpunkt; 11. DP = Daumenpunkt; 12. ZF = Zeigefinger; 13. MF = Mittelfinger; 14. KF = Kleiner Finger; 15. HK = Handkante; 16. SP = Serienpunkt auf dem Handrücken. WP = Wunder Punkt (Dieser Punkt wird bei der Selbstakzeptanzübung gerieben; normalerweise auf der linken Körperseite, aber auch die rechte Körperseite ist möglich.)



Quelle: Energetische Psychotherapie integrativ: Eschenröder und Wilhelm-Göbling ISBN 978-3-87159-269-0

Akupunktur Naturheilverfahren Chirotherapie, Am Klingenweg 2a ♦ 65396 Walluf ♦ ☎ 06123-71295
Dr. Ghazi: drghazi@online.de ♦ www.drghazi.de Dr. Kleinhenz: fax@drkleinhenz.de ♦ www.drkleinhenz.de