

# Klopftechnik

nach Dr. med. Michael Bohne

Dr. med. Matthias Gauger, 06.06.2024

In diesem Dokument finden Sie Empfehlungen, welche meines Erachtens wissenschaftlich alle gut gestützt sind. Trotz sorgfältigem Recherchieren kann ich nicht für die Vollständigkeit, die Aktualität, die Richtigkeit und die Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantieren. Ich werde entsprechend meinem Kenntnisstand gegebenenfalls Informationen abändern oder ergänzen. Wer die in diesem Infoblatt erwähnten Empfehlungen befolgt, tut dies in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Die Verwendung von Zitaten und die Verweise auf Personen, Organisationen und Methoden erlauben keine Rückschlüsse über meine persönliche Meinung zu der jeweiligen Quelle.

Möchten Sie benachrichtigt werden, falls wir wieder einen Text zu allgemeinmedizinischen Themen aufschalten? Dann können Sie sich auf unserer [Praxishomepage](#) einschreiben (unter Home).

## Überblick

- Unter dem Begriff «Klopfen» wurde in den letzten etwa 25 Jahren eine einfache und wirksame Methode bekannt, mit welcher durch eigenes Beklopfen gewisser Körperpunkte und gleichzeitigem Aussprechen affirmativer Sätze eine Reduktion unangenehmer Gefühle erreicht und Körper und Geist in eine lösungskompetentere Verfassung gebracht werden kann.
- Als einfach erlernbare Selbsthilfetechnik eignet sich Klopfen zur Regulierung von belastenden Emotionen, z.B. bei akuten Stresssituationen, welche mit Erfahrungen von Angst, Panik, Lampenfieber, Frustration, Ärger, Wut, Verzweiflung, Nervosität, Schmerz, Scham verbunden sind, aber auch zur generellen Stressreduktion sowie unter anderem bei Schlafstörungen und zur Selbsthilfe bei der Raucherentwöhnung.
- Im deutschsprachigen Raum findet besonders die von Dr. med. Michael Bohne entwickelte und PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) genannte Variante breite Beachtung.
- Dieser Text bietet Instruktionen zur Selbstanwendung dieser bewährten Klopftechnik.

## Entstehung der Klopftechnik, verschiedene Varianten, PEP®, Embodiment

Als Pionier der Klopftechniken gilt der US-amerikanische Chiropraktiker George Goodheart (1918-2008). Er begann in den 1960er Jahren, traditionelle chinesische Akupunkturpunkte zu beklopfen (engl. «Tapping»), anstatt sie mit Akupunkturnadeln zu stimulieren. Ein australischer Schüler von George Goodheart, der Psychiater John Diamond (1934-2021), integrierte in den 1970er Jahren positive Affirmationen während des Tappings, um bei seinen Patienten emotionale Probleme zu behandeln. Angeregt durch eine verblüffend rasche Heilung einer Klientin von ihrer schweren Wasserphobie durch Klopfen entwickelte der US-amerikanische Arzt und Psychologe, Roger Callahan (1925–2013), in den 1980er Jahren das Tapping weiter zur **Gedankenfeldtherapie** (engl. Thought Field Therapy, TFT), was einer Art psychologische Akupunktur entspricht. Diese Technik wurde Anfang der 1990er Jahre vom spirituell orientierten US-amerikanischen Persönlichkeitstrainer Gary Craig vereinfacht und als **Emotional Freedom Techniques** (EFT) bekannt gemacht. EFT gilt

seither weltweit als verbreitetste Klopfakupressur-Technik (siehe auch [hier](#)). EFT kombiniert das Selbstbeklopfen von Akupunkturpunkten mit affirmativen Sätzen und beruht auf der Annahme, dass negative Emotionen durch eine gestörte Energiebalance im Körper entstehen. Seit der Jahrtausendwende entstanden zahlreiche Abwandlungen von EFT mit verschiedenen Namensgebungen, z.B. MFT, MET, PTT, PEP, Positive EFT, TTT, TBT, MR.

Im deutschsprachigen Raum hat insbesondere die von Dr. med. Michael Bohne (\* 1963) angepasste und gelehrte Klopftechnik grosse Verbreitung gefunden. Seine Methode zeichnet sich durch Vereinfachung, Entmystifizierung, breite Anwendbarkeit, rasche Erlernbarkeit, Schlichtheit, Flexibilität, Leichtigkeit, Zuversicht, Humor und schneller guter Wirksamkeit aus. Mit den Jahren hat Dr. Bohne auf

Die Erläuterungen in diesem Text beziehen sich in erster Linie auf die Klopfmethode nach Dr. Michael Bohne und beschränken sich auf diejenigen Elemente von PEP®, welche zur breiten Anwendung als Selbsthilfemassnahme gedacht sind.

der Basis dieser Klopftechnik eine eigenständige Therapieform entwickelt, welche PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) genannt wird und Elemente aus psychodynamischen, systemischen, verhaltenstherapeutischen und hypnotherapeutischen Ansätzen integriert. Die Kernidee von PEP® ist, durch leichtes Klopfen auf bestimmte Körperstellen bei gleichzeitiger veränderungsbereiter Fokussierung auf belastende Themen, Blockaden quasi auszutricksen (heilsam zu «[verstören](#)» S. 2 f.), Emotionen zu regulieren und die Selbstwirksamkeit zu stärken.

Zahlreiche weitere körpertherapeutische Methoden, welche zur Intervention bei psychischen Problemen angewendet werden, beruhen auf diesem sogenannten «bifokal-multisensorischen» Ansatz, z.B. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), EMI (Eye Movement Integration), Brainspotting und OEI (Opfer-Ereignis-Integration) Diese Techniken nutzen die Stimulationen verschiedener Sinne (deswegen *multisensorisch*) in Kombination mit der gleichzeitigen Fokussierung auf belastende Erinnerungen oder Gedanken *und* diesen Sinnesempfindungen (deswegen *bifokal*). Diese Techniken sind dazu geeignet, belastende Erfahrungen, welche zu festen Verschaltungen von Gedanken/Gefühlen und dazu gehörenden Körperempfindungen geführt haben, aufzulockern und neu und heilsamer zu verankern.

Grundlage all dieser Methoden sind die beiden Erkenntnisse, dass erstens Körper (engl. Body) und mentale Vorgänge (Psyche, Mind) eine untrennbare Mind-Body-Einheit bilden, bzw. in ständiger Wechselwirkung stehen und dass sich zweitens die Verschaltungen in unserem Gehirn verändern lassen (Neuroplastizität), sodass wir nicht zwangsläufig immer die gleichen unliebsamen Erfahrungen machen müssen in gewissen Situationen. So wie mentale Vorgänge z.B. in Form von Gefühlen unmittelbare körperliche Auswirkungen haben, so haben auch Veränderungen unserer Aufmerksamkeit und Stimulationen im Körper unmittelbare Auswirkungen auf unsere mentalen Vorgänge, was zur gezielten Veränderung von Verhaltensmustern genutzt werden kann. Zur Benennung dieser Zusammenhänge wird häufig der englische Begriff «Embodiment<sup>1</sup>» (= Verkörperung) verwendet.

---

<sup>1</sup> Erläuterungen zum Begriff «Embodiment» z.B. [hier](#) oder [hier](#)

## Anwendungsmöglichkeiten des Klopfens im Rahmen der Selbstbehandlung

Dr. M. Bohne betont, dass die selbstanwendbaren Elemente von PEP® - Klopfen und Selbstakzeptanzübungen - leicht erlernbar und jederzeit selbst durchführbar sind und empfiehlt, dass jeder auf selbstverständliche Weise diese Methode für sich nutzbar machen dürfte im Sinne einer Demokratisierung der Psychotherapie.

*«Wenn ich Durst habe, dann trinke ich 'was. Wenn es mich irgendwo juckt, dann kratze ich mich. Und wenn ich blöde Gefühle habe, dann klopfe ich.»*  
Dr. Michael Bohne, [Quelle, Min. 33:24](#))

**Selbstberuhigung und Stressreduktion:** In seiner Tätigkeit als Psychiater, Psychotherapeut und insbesondere als Auftrittcoach lernte er das Klopfen zunächst als sehr wirksame Methode in der Behandlung von Auftrittsangst kennen bei MusikerInnen, Radiosprechern und anderen Personen, welche öffentliche Auftritte zu bewältigen hatten. Klopfen eignet sich dementsprechend zur Vorbereitung auf alle solche öffentlichen Auftritte, auf Prüfungen, Vorstellungsgespräche, generell auf jegliche Aufgaben, welche man ersorgt und welche mit unliebsamen Symptomen wie Stress, Lampenfieber, Selbstzweifel, Nervosität, Anspannung, Angst, Zittern, Erröten, Herzklopfen, Reizbarkeit, Vergesslichkeit, Blackout verknüpft sind. Die Anwendung der Klopftechnik kann dabei helfen, Stress, Ängste, Leistungsblockaden und andere unangenehme Emotionen zu überwinden und in einen Zustand grösserer Lösungskompetenz zu gelangen.

**Verbesserung des Selbstwertgefühls:** Auftrittsangst hat viel mit vermindertem Selbstwertgefühl zu tun, welches auch Mitgrundlage ist, für das Auftreten vieler anderer Symptome und Probleme, wie Angststörungen, Depressionen, chronische Schmerzen, posttraumatische Belastungsstörungen und ganz allgemein für nicht hilfreiche Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster. Die Anwender erfahren, dass sie durch Klopfen selbst etwas zur Veränderung ihrer Gefühlslage und Sichtweise beitragen können, was das Selbstwertgefühl erheblich stärken kann. Ausserdem werden hinderliche Glaubenssätze und Selbstkonzepte aufgeweicht und durch ressourcenorientierte Sichtweisen ersetzt.

**Achtsamkeitsverbesserung:** Die Fokussierung auf Körperempfindungen beim Klopfen fördert die Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung, was eine wichtige Grundlage für Selbsthilfe darstellt.

**Regulierung von Emotionen:** Durch gezieltes Klopfen auf bestimmte Körperpunkte kann die Intensität von Emotionen wie Angst, Ärger, Kummer oder Traurigkeit abgemildert werden. Klopfen eignet sich auch bei Schlafstörungen sowie bei Suchterkrankungen oder Heisshungerattacken.

**Stärkung der Kernbedürfnisse:** Die Übungen und Affirmationen in PEP zielen auch darauf ab, die eigenen Kernbedürfnisse wie Sicherheit, Selbstbestimmung und Zugehörigkeit zu stärken.

## Anleitung der Klopftechnik, Basisablauf

**Vorbemerkungen:** Die beiden Kernelemente der Technik bestehen im *Selbst-Beklopfen* verschiedener Körperstellen während dem man sich auf *stärkende Sätze* konzentriert in Bezug auf das jeweilige belastende Problem (Stress, Angst, Schmerz, schwierige Lebenssituation...). Die Methode erlaubt jedoch grossen Spielraum in der Anwendung. So können beim Klopfen die Vorgaben bezüglich Lage der Punkte, Tempo und Zeitdauer flexibel und jedesmal neu angepasst werden. Die Punkte müssen nur «ungefähr» getroffen werden. Auch das Tempo von 2 Klopfschlägen pro Sekunde und die jeweilige Dauer von 8-10 Sekunden pro Körperstelle sind veränderbar. Wenn sich

ein Punkt sehr wohltuend anfühlt, können sie ruhig dort für 1-2 Minuten verweilen. Wenn sich ein Punkt nicht gut anfühlt, können Sie diesen Punkt gerne auslassen. Genauso haben Sie grosse Freiheit in der Formulierung Ihres jeweiligen Kraftsatzes. Hier empfiehlt es sich jedoch, recht wählerisch zu sein und solange Ihren Satz zu verändern, bis er sich wirklich durch und durch stimmig anfühlt, Ihnen so richtig in der Seele guttut, und einfach «flutscht».

Für die Anwendung existiert eine Basisabfolge, zu welcher (nächster Abschnitt) verschiedene Erweiterungen möglich sind, z.B. beim Vorhandensein von Lösungsblockaden. Doch auch das Basisvorgehen kann von Mal zu Mal variabel gehandhabt werden. So können Sie auch mal nur Ihre Lieblingspunkte klopfen oder nur den Selbstbestätigungspunkt massieren (Schritt 5). Falls das Klopfen unangenehm ist, kann der jeweilige Punkt auch nur berührt werden, während dem sie ruhig atmen. Die Kombination von Fokussierung auf das Thema und körperlicher Berührung sollte jedoch in jedem Fall beibehalten werden. Manche Menschen «denken» sich auch nur noch den Ablauf, insbesondere vor einem öffentlichen Auftritt, wenn das sichtbare Klopfen komisch wirken würde.

Regelmässige Praxis ist der Schlüssel zum Erfolg.

Auch ist eine möglichst humorvolle, leichte, zuversichtliche Haltung sehr förderlich für die gute Wirkung der Methode.

«Man kann Leichtigkeit, Zuversicht und Humor gar nicht ernst genug nehmen!» [Quelle](#)

Als Vorlage für Ihr Vorgehen empfehle ich die Anleitungen, welche Dr. Bohne selbst gibt, so wie sie beispielsweise unter diesem [Link](#) im Internet abrufbar sind (PDF und Kurzvideos).

#### **Anleitung Basisablauf** ([Videoanleitung von M. Bohne](#)):

1. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit für 2-3 Atemzüge auf die Atmung und nehmen Sie sich vor, während der Übung, ruhig über die Nase und mit dem Zwerchfell zu atmen (Bauchatmung<sup>2</sup>).
2. Identifizieren Sie das Problem oder die Emotion, an der Sie arbeiten möchten. Es kann auch ein Ziel oder ein Wunsch sein, das oder den Sie bisher nicht erreichen konnten. Wenn die Situation jetzt gerade zwar nicht besteht, aber in Zukunft zu erwarten ist, z.B. Flugangst, dann stellen Sie sich die belastende Situation vor und lassen Sie die damit verbundenen Gefühle auf sich wirken. Achten Sie darauf, wie und wo im Körper Sie diese Gefühle spüren.
3. Bewerten Sie auf einer Skala von 0 bis 10, wie stark dieses Thema Sie aktuell belastet oder wie intensiv das Gefühl von Ihnen erlebt wird. 0 bedeutet keine Belastung, 10 bedeutet maximales Unbehagen, - «die Hölle».
4. Formulieren Sie einen kräftigenden Einstiegssatz, welcher für Sie durch und durch stimmt und welcher die grundlegenden menschlichen Kernbedürfnisse nach Sicherheit, Beziehung und Autonomie unterstützt. Bewährt hat sich ein zweiteiliges «Strickmuster»: Teil A - Benennung der Problemlage, des schwierigen Themas oder belastenden Gefühls; Teil B - Benennung von Ressourcen und Anbieten einer stärkenden Lösung. Also z.B. (Teil A) «Auch wenn ich diesen Stress habe,» - (Teil B) «liebe und schätze ich mich, so wie ich bin, ist es dennoch so, dass..., vertraue ich..., mache ich..., lerne ich..., erkenne ich...». Sie können auch mehrere Formulierungen in einen Satz zusammenpacken: «Auch wenn ich gerade echt Angst habe und mich inkompetent fühle, bleibe ich in Sicherheit, gehe meinen ganz eigenen Weg und achte und schätze mich so, wie ich bin.» Eine grosse Sammlung solcher kombinierbarer Formulierungsvorschläge findet

---

<sup>2</sup> Weitere Informationen zur Nasen- und Bauchatmung z.B. [hier](#), S. 16 f.

sich auf der Homepage [www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org). Bei Flugangst könnte ein solcher Satz lauten: «Auch wenn ich Angst vor dem Fliegen habe, so vertraue ich dennoch darauf, dass alles gut geht.» Solche Sätze sollen die Akzeptanz der momentanen Situation ausdrücken, aber gleichzeitig eine positive Zielhaltung formulieren. Sie helfen, das Vorhandensein der jeweiligen Erfahrung anzunehmen, sich aber nicht von ihr überwältigen zu lassen, sondern einen konstruktiven, ressourcenvollen Zustand der Sicherheit und Gelassenheit herzustellen, welcher die besten Voraussetzungen schafft, um seine Ziele dennoch zu erreichen.

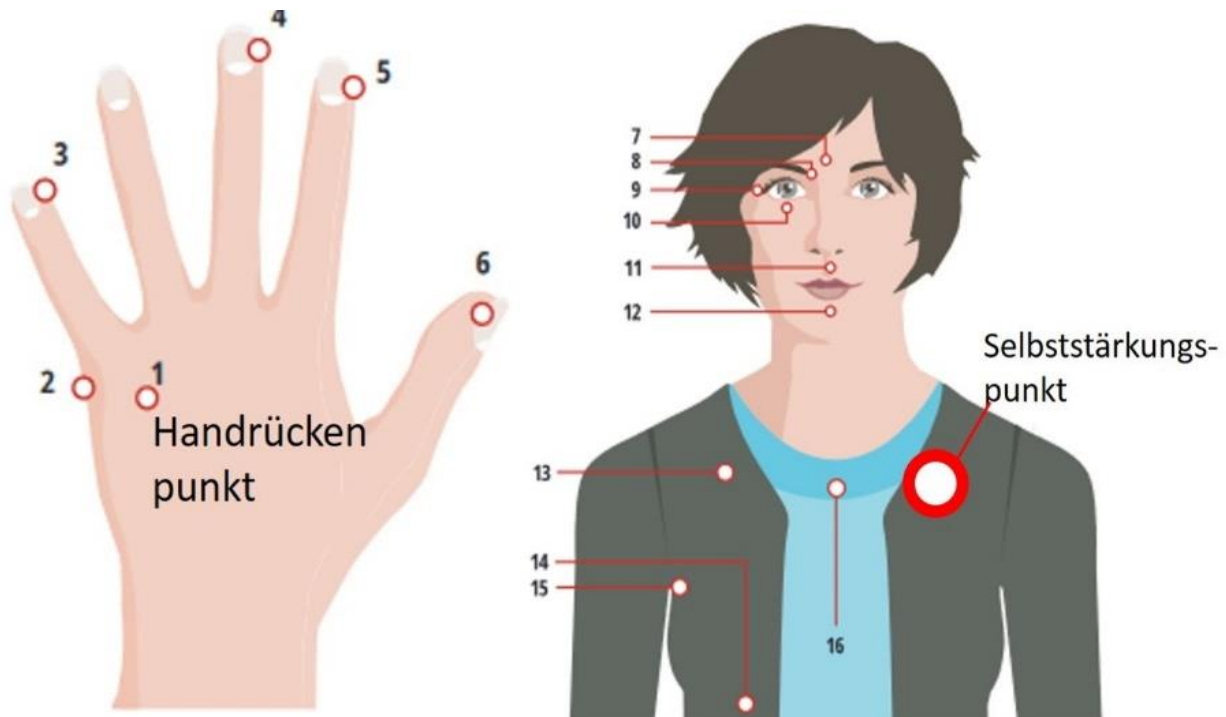


Abb. 1: Die 16 Klopfpunkte sowie der Selbststärkungspunkt nach Dr. Michael Bohne, [Quelle](#)

5. Massieren Sie einige Sekunden sanft mit kreisenden Bewegungen den Selbstbestätigungspunkt (Abb. 1) ca. drei fingerbreit unterhalb der Mitte des Schlüsselbeins links («Broschenpunkt»), während dem Sie den gewählten Kräftigungssatz wiederholen. Dies kann die Selbstakzeptanz und das Wohlbefinden steigern. Wie hoch - auf der Skala von 0 – 10 - ist der Stress und das Unbehagen nun?
6. Klopfen Sie nun in einer ersten Runde mit den Fingerkuppen oder der Handfläche sanft aber bestimmt der Reihenfolge nach auf die 16 verschiedenen Körperstellen (Abb. 1, Variationen sind erlaubt), während dem Sie gedanklich oder laut den Einstiegssatz wiederholen, bzw. an das Thema denken.
7. Nach dem ersten Durchgang kurzes Innehalten und Spüren, wie es sich mit dem Thema nun verhält. Machen Sie dann eine Zwischenentspannung im Sinne einer Verschnaufpause. Beklopfen Sie hierzu den Handrückenpunkt (Abb. 1), während dem Sie gleichzeitig Augenbewegungen durchführen, Summen, Zählen und wieder Summen (siehe auch [Video Min 2:34 – Min 3:17](#)). Abfolge: Augen schliessen – Augen öffnen – nach unten rechts schauen – nach unten links schauen, eine volle kreisende Augenbewegung rechtsherum – eine volle Augenbewegung linksherum – ein paar Töne/eine kurze Melodie summen – von 7 rückwärts zählen auf 1 oder eine Rechenaufgabe rechnen (z.B.  $100 - 7 = ?$ ,  $- 7 = ?$ ,  $- 7 = ?$ ) – nochmals Summen.



8. Prüfen Sie, wo auf der Skala von 0-10 sich der Stress oder das Unbehagen nun befinden.
9. Wenn es grösser als 3 ist, nochmals einen Klopfdurchgang (Schritt 6), die anschliessende Zwischenentspannung (Schritt 7) und die Überprüfung (Schritt 8) wiederholen, bis der Wert auf der Skala unter 3 ist.
10. Wenn der Wert unter 3 ist, eine Abschlussentspannung durchführen: Beklopfen Sie die ganze Zeit den Handrückenpunkt während dem Sie - die Augen schliessen – die Augen wieder öffnen – während ca. 5 Sekunden mit den Augen vom Boden bis zur Decke gleiten – während 5 - 10 Sekunden die eigenen Augenbrauen fixierend nach oben schauen – die Augen wieder schliessen – tief Luft holen – genuss- und geräuschvoll ausatmen – nun erst mit dem Beklopfen des Handrückenpunktes aufhören.

### Zusatzoptionen, Vorgehen bei Schwierigkeiten

**Überkreuzübung, Fingerberührübung:** Diese beiden Vorübungen können helfen, ruhiger und aufnahmefähiger zu werden. Sie sind dazu geeignet, Konzentration, Präsenz und Zentrierung zu fördern, was die Arbeit mit belastenden Themen unterstützt. Man stellt sich vor, dass durch die Überkreuzbewegungen der Arme und Beine beide Gehirnhälften aktiviert und miteinander verbunden werden, was die ganzheitliche Verarbeitung von Erfahrungen und Emotionen fördert.

Vorgehen Überkreuzübung: In sitzender Position die Füsse überkreuzen – Verschränken und Drehen der Arme gemäss Abb. 2 – ruhiges Sitzen mit geschlossenen Augen in dieser Position während bis zu 2 Minuten – bei der Einatmung kann die Zunge den Gaumen berühren, beim Ausatmen loslassen, so dass sich die Zunge senkt – vor dem inneren Auge eine ausbalancierte Apopthekerwaage vorstellen.



Abb. 2: Illustration Überkreuzübung, Quelle

Vorgehen Fingerberührübung: Sitzend und mit angelegten Ellbogen vor dem Körper die Hände so zusammenbringen, dass sich die Fingerkuppen der korrespondierenden etwas gespreizten Finger senkrecht mit leichtem Druck berühren (Abb.3) - ruhiges Sitzen mit geschlossenen Augen in dieser Position während bis zu 2 Minuten – bei der Einatmung kann die Zunge den Gaumen berühren, beim Ausatmen loslassen, so dass sich die Zunge senkt.



Abb. 3: Fingerberührübung, Quelle

**Selbstbestätigungsübung:** Mit dieser Übung werden die entsprechenden unangenehmen Themen und Gefühle zunächst anerkannt bei gleichzeitiger Selbstbestätigung. Sprechen Sie den folgenden standardisierten Selbstbestätigungssatz vor dem eigentlichen Klopfen aus, während dem Sie den Selbststärkungspunkt (Abb 1 und 4) kreisend streichen: «Auch wenn ich dieses Thema habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.»

Eine leichte reibende Bewegung über den Selbststärkungspunkt mit den Fingerkuppen ist ausreichend. Es kann sich etwas schmerzhaft anfühlen. Sollte es zu unangenehm sein, können Sie stattdessen auch Punkt 2 (Abb. 1) an der Handkante beklopfen.

**Verdünnungstechnik:** Wenn sich die Formulierungen des zweitens Teils des jeweiligen selbststärkenden Einstiegssatzes für Sie momentan zu «stark» anfühlen, um ihn vollherzig aussprechen zu können, lohnt es sich, eine abgeschwächte Formulierung zu suchen, hinter welcher man dann voll und ganz stehen kann. Vorschläge für solche Formulierungen verschiedener «Verdünnungsstufe» könnten sein: «Auch wenn..., beginne ich nun *so langsam*, mich so zu lieben und akzeptieren, wie ich bin, *möchte* ich..., würde ich *in Zukunft* gerne..., *wäre es gut*, wenn..., wäre es *wahrscheinlich gut*, wenn..., *sagt die Wissenschaft*, dass..., tue ich *so gut ich kann*..., *gefällt mir die Idee*, prüfen zu können, ob es mir guttäte..., *prüfe ich die Möglichkeit*..., *bin ich dennoch ein Mensch*.»

**Kraftsätze (Affirmationen) im Alltag wiederholen** (siehe auch Videoanleitung von M. Bohne):

In unserem Gehirn existiert eine Art Plappergenerator, welcher permanent «seinen Senf» dazu gibt, meist im Sinn von «man muss mit dem Schlimmsten rechnen». Dementsprechend befinden sich solche sich wiederholende Gedanken oft am düstersten Ende eines Spektrums von möglichen Kommentaren mit entsprechend düsterer Auswirkung auf unser Befinden. Es steht uns aber eigentlich frei, uns Gedanken zu erlauben vom helleren Ende des Spektrums, welche mindestens genauso wahr und gültig sind, wie die düsteren und welche unser Wohlbefinden fördern.

«Wir Menschen reden uns sowieso den ganzen Tag etwas ein [...]. An dieser Stelle ist es ganz wichtig, dass wir uns nicht auf den Gefahrenaspekt, sondern auf den Gelegenheitsaspekt, den Möglichkeitsaspekt fokussieren, [...] dass wir quasi das Thema in einem anderen Licht betrachten.» Dr. med. Michael Bohne, [Quelle, Video 3](#), ab Min. 2:44

Es bietet sich an, am Ende einer Klopfübung einen solchen Kraftsatz zu denken, bzw. noch besser, laut auszusprechen. Wortbilder, Metaphern, die man sich vorstellen kann, haben im Gehirn eine stärkere Wirkung und können im Körper stärkere Gefühle erzeugen, als reine Worte. Finden Sie ihre eigene Affirmation. Beispiele für solche Formulierungen (siehe auch [hier](#)) könnten sein: «Ich bin voller Energie und Lebensfreude wie ein junges Reh.» «Wie ein starker Baum mit tiefen Wurzeln schaue ich zuversichtlich auf die Zukunft!» «Toll, dass ich mir selbst helfen kann, wie eine Selbstreparaturanlage!» «Ich glaube an mich und meine Potentiale, weil ich Teil des unendlich potentialreichen Universums bin.» «Ich bin auf einem richtig guten Weg; sowieso führen alle Wege nach Rom!» «Cool, was ich wie ein Swiss-Tool alles selbst gegen Ängste/Verunsicherungen machen kann!» «Bei meinem Thema bleibe ich auf alle Fälle so alt, wie ich bin!»

Wiederholen Sie den gewählten Satz immer wieder im Alltag wie eine Art Werbeslogan, besonders dann, wenn es noch etwas mehr Zuversicht und Sicherheit brauchen könnte, damit sich ein Problem löst, z.B. wenn einem das Selbstvertrauen fehlt vor einer öffentlichen Rede. Sprechen Sie den Satz mehrfach täglich laut aus, z.B. vor dem Spiegel, oder schreiben sie ihn immer wieder auf. Benutzen sie eine Abkürzung des Satzes als Login für Online-Zugänge, benutzen Sie ihn als Bildschirmschoner, etc.

**Big-Five-Lösungsblockaden** (Siehe auch [hier](#)): Wenn die Klopftechnik nicht die gewünschten Resultate hervorbringt, liegt dies nach Erfahrung von Michael Bohne oft daran, dass unterschwellig eine oder mehrere der folgenden fünf automatischen Bewertungsvorgänge aktiv sind, welche einschränkend wirken:

1. Selbstvorwürfe
2. Fremdvorwürfe
3. Erwartungen an andere
4. Sich kleiner oder jünger fühlen («inneres Schrumpfen», Altersregression)

5. sich durch das Leid mit jemand Nahestehenden verbunden fühlen (parafunktionale Loyalitäten), dem es auch nicht gut geht.

Solche oft unbemerkt aktiven Bewertungs- und Filterungsprogramme erzeugen versteckten Stress, wirken bestrafend und blockieren die Lösung des Problems, welche ja belohnend wirken würde<sup>3</sup>. Zu deren Auflösung schlägt Dr. Bohne das kreisende Massieren des Selbstbestärkungspunktes in Verbindung mit selbst formulierten Selbstakzeptanz- und Verzeihensätzen vor (Videoanleitung)

**1. Selbstvorwürfe:** Stellen Sie sich die Frage: «Mache ich mir einen unnötigen Vorwurf bezüglich des Themas?» und spüren Sie in sich hinein. Selbst- und auch Fremdvorwürfe können durchaus auch positive Kräfte aktivieren. Oft wirft man sich insgeheim aber etwas vor, was man in dem betreffenden Moment gar nicht anders hätte machen können oder wollen. Solche Vorwürfe aufrecht zu halten, nützen niemanden sondern stehen einer Lösung unnötig im Weg. Wenn Sie solche Vorwürfe bei sich feststellen, formulieren Sie einen Selbstakzeptanzsatz, z.B. «Auch wenn ich mir diesen Vorwurf mache, achte und schätze ich mich so, wie ich bin.» – und sprechen ihn ein oder mehrere Male aus, währenddem Sie den Selbstakzeptanzpunkt kreisend massieren. Bei Bedarf können Sie den Satz auch «verdünnen» z.B. «... wäre es wahrscheinlich gut, wenn ich mich achte und schätze wie ich bin.» Stellen Sie sich dann die Frage «Konnte oder wollte ich nicht anders, als dass ich das getan oder unterlassen haben, was ich mir vorwerfe?» Je nach Antwort (ich konnte nicht/ ich wollte nicht/ es ist ein Mix von Nicht-Können und Nicht-Wollen...), können Sie nun eine Verzeihung anschliessen, indem Sie den Zeigefingerpunkt klopfen und gleichzeitig sagen: «Jetzt verzeihe ich mir, weil mir klar wird, dass ich nicht anders konnte/aus guten Gründen nicht anders wollte/nicht anders konnte und in diesem Moment auch irgendwie nicht anders konnte oder wollen konnte, und dazu stehe ich.» Hierbei können Sie am Schluss noch bekräftigend die «Schwurhand» heben). Optional können Sie abschliessend noch einen Kraftsatz formulieren: «Ab jetzt schaue ich wohlwollend auf mich, wenn ich einen Fehler mache.»



Abb. 4: Vorgehen bei Selbstvorwürfen – selbstakzeptierenden Satz aussprechen und Selbststärkungspunkt massieren. [Quelle](#)

**2. Fremdvorwürfe:** Stellen Sie sich die Frage: «Mache ich anderen einen Vorwurf bezüglich des Themas, ohne dass dies eine nützliche Konsequenz für mich haben könnte?» und spüren Sie in sich hinein.

Wenn solche unfruchtbaren Vorwürfe existieren, gehen Sie ähnlich vor wie bei den Selbstvorwürfen. Formulieren Sie einen Selbstakzeptanzsatz und sprechen ihn ein oder mehrere Male aus unter Massieren des Selbstakzeptanzpunktes: «Auch wenn ich dieser Person gegenüber immer noch (berechtigte) Vorwürfe mache, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.»

<sup>3</sup> Ausführungen zu diesem Thema finden sich auch im Buch «Schmerzlos – chronische Schmerzen vergehen, wenn wir sie verstehen» ab Seite 158



Stellen Sie sich nun - rein aus Neugier - die Frage: «*Konnte* oder *wollte* der andere nicht anders?» - Egal wie die Antwort ausfällt, empfiehlt Dr. Bohne den Arm nach hinten seitlich auszustrecken, den Selbstakzeptanzpunkt auf der entsprechenden Brustkorbseite zu streichen und mit Nachdruck den Satz auszusprechen: «Egal ob die andere Person nicht anders *konnte* oder nicht anders *wollte*, ich lasse die gesamte Verantwortung für ihr Verhalten komplett bei ihr und übernehme auf diese Art nur die Verantwortung für mein Verhalten.» Gegebenenfalls mehrfach wiederholen.

3. Erwartungshaltungen: Stellen Sie sich die Frage: «Habe ich Erwartungen jemand anderem gegenüber, die diese Person (Eltern, Partner, Vorgesetzter, Freund...) nicht erfüllt/nicht erfüllen kann, und mir ein ungutes Gefühl von ‚Nicht-gesehen-werden‘, etc. geben?» und spüren Sie in sich hinein.

Wenn solche Erwartungen existieren, gehen Sie wieder ähnlich vor wie bei den Selbst- und Fremdvorwürfen und formulieren Sie einen für Sie passenden Selbstakzeptanzsatz. Sprechen Sie ihn ein oder mehrere Male aus unter Massieren des Selbstakzeptanzpunktes, z.B.: «Auch wenn ich immer noch die (berechtigte) Erwartung habe, dass er/sie dies [...] tun oder nicht tun sollte, bleibe ich in Sicherheit und gehe meinen eigenen Weg und achte mich so, wie ich bin.» Eventuell können Sie die Aussage noch etwas vertiefen und spezifizieren: «Auch wenn ich dem anderen dadurch eine *gewisse Macht über meine Gefühle* gegeben habe..., auch wenn ich mich dadurch vom anderen *teilweise abhängig* gemacht habe, liebe und achte ich mich so, wie ich bin.»

Schliessen Sie die Lösungsübung ab mit einem Kraftsatz, welchen Sie mehrfach aussprechen unter Streichen des Selbstbestärkungspunktes z.B.: «Jetzt befreie ich mich/jetzt versüsse ich mir das Leben dadurch, dass ich meine Erwartungen loslasse.»

4. Altersregression: Stellen Sie sich die Frage: «Wie alt fühle ich mich jetzt gerade, wenn ich an das Problem denke?» und spüren Sie in sich hinein. Wenn Sie sich auf ungute Weise kleiner, jünger, hilfloser fühlen, formulieren Sie einen für Sie passenden Selbstakzeptanzsatz. Sprechen Sie ihn ein oder mehrere Male aus unter Massieren des Selbstakzeptanzpunktes, z.B.: «Auch wenn ich in diesem Moment mein tatsächliches Alter vergesse, innerlich schrumpfe, mich gerade innerlich klein, hilflos und abhängig fühle, achte und schätze ich mich so, wie ich bin und bleibe in Sicherheit.»

Schliessen Sie die Lösungsübung ab mit einem Kraftsatz, welchen Sie mehrfach aussprechen unter Streichen des Selbstbestärkungspunktes z.B.: «Jetzt bleibe ich in dieser Situation die erwachsene und lebenserfahrene Person, die ich bin.» «Ich erlaube mir, wieder die Grösse und Stärke eines Erwachsenen anzunehmen.»

5. Parafunktionale Loyalitäten: Stellen Sie sich die Frage: «Fühle ich mich im jetzigen Zustand, in welchem es mir nicht gut geht, mit jemand Nahestehendem verbunden, dem es auch nicht gut geht?» «Fühlt es sich unloyal oder wie ein Verrat an gegenüber der mir nahestehenden Person, wenn es mir besser geht, ihr aber weiterhin schlecht?»

Wenn Sie diese Gefühle von Loyalität oder Verbundenheit gegenüber einer nahestehenden leidenden Person bei sich verspüren, formulieren Sie einen für Sie passenden Selbstakzeptanzsatz. Sprechen Sie ihn ein oder mehrere Male aus unter Massieren des Selbstakzeptanzpunktes, z.B.: «Auch wenn ich mir trotz Verbundenheit zu dieser Person erlaube, es mir gut gehen zu lassen, achte und schätze ich mich so wie ich bin.» «Auch wenn ich mir aus Loyalität zu dieser Person *nicht* erlaube, es mir gut gehen zu lassen, achte und schätze ich mich so wie ich bin.» «Auch wenn ich Angst habe, jemanden zu enttäuschen oder eine Beziehung zu gefährden, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.»

Schliessen Sie die Lösungsübung ab mit einem Kraftsatz, welchen Sie mehrfach aussprechen unter Streichen des Selbstbestärkungspunktes z.B.: «Auch wenn ich es mir gut gehen lasse, bleibe ich in der Verbundenheit mit dieser Person und derer grosses Leid bleibt gewürdigt.» «Wenn ich positiv in die Zukunft schaue, kann sich gerade auch die andere Person, der es nicht gut geht, daran stärken und sich erfreuen.»

## Wissenschaftliche Studien zur Klopftechnik

Wie im Text erwähnt haben sich seit Jahrzehnten die verschiedenen Klopftechniken in der Selbstanwendung und im Rahmen psychotherapeutischer Behandlungen aus Sicht vieler Patienten und Behandler sehr bewährt.

Mittlerweile gibt es auch etliche wissenschaftliche Studien insbesondere zur weltweit verbreitetsten Klopfakupressur-Technik EFT, welche vielversprechende Resultate zur Behandlung von Stress, Angsterkrankungen, Burnout, Depressionen, Trauma, chronischen Schmerzen, Menstruationsbeschwerden und Schlafstörungen zeigen.

In einer 2022 veröffentlichten Studie an 24 Schmerzpatienten wurden die Auswirkungen von EFT auf das Gehirn, auf Schmerzen und andere Faktoren mittels funktioneller Magnetresonanztomographie (fMRI) vor und nach der EFT-Intervention untersucht. In dieser Studie wurde sowohl ein Rückgang von Schmerzen, Depression und Angst als auch eine Verbesserung somatischer Symptome festgestellt. Ausserdem zeigte sich eine deutliche Verbesserung des Glücksempfindens, der Lebensqualität und der Lebenszufriedenheit.

In einer an 203 EFT-Workshop-Teilnehmenden durchgeführten Studie konnte gezeigt werden, dass EFT nebst einer Verbesserung des psychischen Wohlbefindens auch messbar günstige Auswirkungen auf die Herzfrequenzvariabilität, die Herzkohärenz, den Blutdruck und das endokrine System hat (Cortisolspiegel, Speichel-Immunglobulin A).

Eine 10-minütige Anleitung zu EFT zeigte während der COVID-19-Pandemie bei Notaufnahmepersonal eine deutliche Verbesserung des Befindens.

Auch zu PEP gibt es bereits Studien. So zeigte eine 2022 veröffentlichte Studie günstige Auswirkungen bei Flugangst.

Die genauen neurobiologischen Mechanismen, über welche das Klopfen wirkt, sind aber noch nicht im Detail erforscht.

*«Es gibt mehr als 100 von Fachleuten begutachtete Studien (peer-reviewed), bestehend aus randomisierten kontrollierten Studien (RCT), systemischen Übersichten, Metaanalysen und Übersichtsarbeiten, welche die Wirksamkeit von EFT sowohl bei psychologischen als auch bei physiologischen Indikationen belegen.»*  
Aussage in einer [wissenschaftlichen Arbeit 2023](#)

## Links und Literaturhinweise

### Buch

- *«Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe»* Michael Bohne, 2022 (8. Auflage), Carl-Auer-Verlag, ISBN 978-3849702861

### Im Internet verfügbare Klopftechnik-Anleitungen

- Basisvorgehen und Erweiterungen (PDF und Videos von Dr. med. M. Bohne)
- Kurzversion Basisvorgehen und Erweiterungen (PDF)
- Kurzversion Basisvorgehen (PDF)
- einfache Kurzversion von EFT (PDF)
- Kurzversion PEP-Klopftechnik (PDF)

### Sammlung von Selbstakzeptanz und Kraftsatzvorschlägen

- Kombinierbares Kartenset mit jeweils 40 Karten (= 1'600 Variationen)
- Kartensets für Angehörige medizinischer/sozialer Berufe, Unternehmer\*innen, Pädagog\*innen, Eltern, Schüler\*innen, Lehramtsanwärter\*innen

### Laienverständliche Artikel zur PEP®Klopftechnik

- *«Innovation in der Überwindung von hartnäckigen Lösungs- und Behandlungsblockaden mit PEP»*, M. Bohne, Deutsche Zeitschrift für zahnärztliche Hypnose (DZzH), 01/2013, S. 14 – 17
- *«Bitte klopfen. Der Körper ist die Bühne der Gefühle. Über Erfahrungen mit PEP, der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie»*, M. Bohne, Kommunikation & Seminar, 03/2012, S. 20 - 23
- *«Belastende Emotionen einfach wegklopfen? Emotionsmanagement mit PEP nach Dr. Michael Bohne®»*, C. Söffte, momentum 03/2016, S. 14 -18

### Wissenschaftliche Studien zu Klopftechniken

- Übersichtsarbeit von cand. med. Antonia Pfeiffer, Stand 2018
- Sammlung wissenschaftlicher Studien zu Klopfakupressur Stand 2019
- Studien zu PEP

### Liste von PEP®-Therapeutinnen und -Therapeuten

Ich konnte keine öffentlich zugängliche Adressliste von ausgebildeten PEP-Therapeutinnen und -Therapeuten finden. Die von Dr. Michael Bohne geführte Liste war nicht mehr aktuell und wurde vom Netz genommen.

Mit den Internet-Suchbegriffen «PEP, Klopfen» erscheinen jedoch zahlreiche Treffer von Therapeutinnen und Therapeuten, welche PEP® anbieten.