



Klopfen gegen Prüfungsangst, Liebeskummer, Arbeitsfrust, Burnout und Ängste

Stottern, schwitzen, Herzrasen nervöser Durchfall und Blackout - bei Prüfung, Auftritt, Vortrag oder wichtigem Kundengespräch reagieren wir oft nicht souverän. Bei einigen Menschen ist das so ausgeprägt, dass diese trotz guter Vorbereitung versagen, weil im entscheidenden Moment in ihrem Kopf nur große Leere herrscht.

Lampenfieber oder Vortragsangst mit einer gewissen Aufgeregtheit hat eigentlich jeder. In der Regel legt sich diese Angst. Doch bei manchen Menschen wächst sich diese Anspannung in derartigem Stress aus, dass sie davon wie gelähmt sind oder in einen Zustand der Hilflosigkeit geraten. Manche Menschen leiden schon Wochen vor der Herausforderung unter Albträumen, Schlafmangel oder anderen körperlichen und psychischen Reaktionen, sind selbst bei der Vorbereitung blockiert oder verschieben die Herausforderung immer wieder.

Hier kann oft eine überraschend unkomplizierte Methode aus der energetischen Psychologie schnell und nachhaltig helfen: Sie klopfen nicht hilfreiche Ängste einfach weg.

Im Volksmund heißt es: „Die Angst steckt mir noch in den Knochen.“ „Das geht mir unter die Haut.“ „Ich fresse alles in mich hinein.“ „Das schlägt mir auf den Magen.“

Unser Erfahrungswissen zeigt, dass der Körper zur Veränderung negativer Gefühlszustände einbezogen werden muss.

Mit den Klopftechniken der energetischen Psychologie können Sie störendes Lampenfieber in den Griff bekommen und Ihre Belastung massiv reduzieren. Diese Technik, die direkt auf Ihr Gefühlszentrum einwirkt, hilft Ihnen dabei, Ihre Nervosität, Angst und Unsicherheit in positive Gefühle und Gedanken umzuwandeln.

Sie werden überrascht sein, welche Energien plötzlich frei werden und welche Kraft Sie in sich entdecken können.

Dahinter steht unter anderem das Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, dass unser Körper von Energiebahnen – sogenannten Meridianen – durchzogen ist. Entstehen Energieblockaden im System, kommt es zu Schmerzen, Ängsten oder Krankheiten. Bei der Akupunktur werden Nadeln eingesetzt, um diese Blockaden in den Meridianen wieder aufzuheben. Bei der energetischen Psychologie werden diese Energiebahnen beklopft und gleichzeitig durch die Auflösung hinderlicher Glaubenssätze wie z.B. „Ich bin nicht intelligent genug“ die Koppelung im Gehirn zwischen den belastenden Gedanken und Gefühlen und der Angst auslösenden Situation beseitigt.



Hinzu kommen Übungen, sich selbst auch mit eigenen Schwächen akzeptieren zu können sowie das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten zu stärken.

Was auf den ersten Eindruck für manchen unwahrscheinlich oder esoterisch erscheint, ist in den USA und mittlerweile auch in Deutschland als seriös und sehr wirksam anerkannt und wird immer mehr von Ärzten, Therapeuten und Coaches mit großem Erfolg angewendet.

Die Methode funktioniert nicht nur bei Prüfungsangst oder anderen Ängsten wie Flugangst oder Angst vor Spinnen, Hunden etc. Auch Arbeitsfrust, Burnout oder Liebeskummer sind heute weit verbreitete belastende Phänomene, bei denen die Klopftechniken Erleichterung verschaffen können. Raucher oder übergewichtigen Menschen können durch die Klopfakupressur Unterstützung dabei erfahren, das Rauchen aufzugeben oder erfolgreich abzunehmen.

Bei allen Erfolgen sollte die Methode jedoch nicht als Allheilmittel angesehen und im Coaching nur bei psychisch gesunden Menschen angewendet werden. Probieren Sie es aus!



Frauke Huppertz arbeitet in Hannover als Coach und Trainerin und ist außerdem als Ausbilderin für angehende Coaches und Trainer tätig. Als Lehrcoach sind ihr alle gängigen Coachingmethoden vertraut, u.a. Lösungsorientiertes Coaching, Hypnocoaching, PEP, NLP und Aufstellungsarbeit mit Figuren. Sie hat im Lauf der Jahre nach einer Methode gesucht, die effektiv, kurzfristig und nachhaltig Stress abzubauen hilft und dabei den Körper einbezieht und arbeitet seit mehreren Jahren erfolgreich mit verschiedenen Techniken der Klopfakupressur – auch in Verbindung mit anderen Coachingtechniken.

Informationen über Frauke Huppertz oder auch die oben vorgestellte Klopftechnik finden Sie auf www.fraukehuppertz.de oder unter Tel: 0163-8385883 und 0511-37391657