

Flugzeug steigen, öffentliche Auftritte meiden oder mit zitternder Stimme sprechen oder sich vor eigentlich ungefährlichen Situationen fürchten? Oder wenn sie sich von unangenehmen Gefühlen oder unangenehmen Beziehungen derart beherrschen lassen, dass sie ihre vorhandenen Potenziale nicht leben? All das sieht doch im Grund genommen ziemlich eigenartig aus, ist aber ganz normal im Sinne von häufig vorkommend. Doch darin muss man natürlich nicht stecken bleiben.

Zu den Klopftechniken gehören verschiedene sich teils sehr ähnelnde Ansätze, die von unterschiedlichen Menschen beschrieben wurden. Die Techniken haben alle eine gemeinsame Wurzel, haben sich jedoch in den letzten Jahren in unterschiedliche Richtungen weiterentwickelt (Bohne 2008a).

Merke: Das Faszinierende an den Klopftechniken ist, dass wir etwas in den Händen haben, das uns eine Möglichkeit zu effizienter emotionaler Selbsthilfe eröffnet.

Diesem Aspekt wohnt tatsächlich etwas Revolutionäres inne. Denn niemand hat uns z. B. in der Schule eine vergleichsweise gut wirksame und einfach anzuwendende Technik zur emotionalen Selbsthilfe gezeigt. PEP³ ist eine zeitgemäße Weiterentwicklung der bekannten Klopftechniken, der es unter anderem darum geht, die Energetische Psychologie zu entmystifizieren und somit einer wissenschaftlichen Betrachtungsweise zugänglich zu machen (Bohne 2010).

Nun leben wir in einer Zeit, in der immer mehr Menschen sich unabhängig von anderen machen möchten. Da passen Techniken, mit

denen man ein ganz gutes Stück seiner eigenen belastenden Emotionen reduzieren kann, natürlich gut in die Zeit.

Merke: Bleiben Sie jedoch bitte so clever, und gönnen Sie sich Hilfe von außen, z. B. durch einen erfahrenen Coach oder Psychotherapeuten, sollten Sie an Ihrem Anliegen alleine nicht weiterkommen oder sollte das Klopfen bei Ihnen als Selbsthilfetechnik nicht wirken oder Sie verunsichern.

Sollten Sie sehr unangenehme Dinge in der Vergangenheit erlebt haben, Dinge, die zu verarbeiten für Sie zu viel war, oder sollten Sie befürchten, belastende Gefühle könnten Sie überfluten oder Sie könnten den Verstand verlieren, dann könnte es sein, dass es besser ist, die Klopftechnik und darüber hinaus

natürlich noch andere hilfreiche Strategien und Techniken in einer Psycho- oder Traumatherapie kennenzulernen. Gerade wenn man sehr lange gelitten hat, läuft man ggf. Gefahr, den – manchmal vorlauten – Heilsversprechen so mancher Klopfanwender auf den Leim zu gehen und sich selbst zu überfordern.

Vielleicht haben Sie aber auch schon einen Coach, Arzt, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker, mit dem Sie an Ihrem Thema gemeinsam arbeiten. Vielleicht hat er Ihnen sogar dieses Büchlein als Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe empfohlen oder mitgegeben. Dann ist das wunderbar. Wenn ich Ihnen jedoch einen Rat geben darf: Gehen Sie nicht zu jemandem, dessen einzige Technik oder Methode das Klopfen ist. Das Klopfen ist für professionelle Coachs, Psychotherapeuten, Ärzte und Heilpraktiker lediglich eine

Zusatztechnik. Ihr Ansprechpartner sollte also noch über verschiedene andere Werkzeuge verfügen. Denn auch hier gilt:

Hat man als einziges Werkzeug nur einen Hammer, so erscheint einem jedes Problem dieser Welt wie ein Nagel.

Und achten Sie auf Ihr Bauchgefühl, darauf, ob Ihr Gegenüber zu Ihnen passt und ob er Ihnen guttut. Nicht jeder Mensch passt zu jedem Coach, Arzt oder Therapeuten. Die Chemie muss stimmen. Aber hier soll es ja in erster Linie um Selbsthilfe gehen.

3 Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie.