

Video 8:
Tapping
Klopf Dir Dein Lampenfieber weg!

Es gibt eine Methode mit der man seine Ängste und Sorgen ganz schnell „wegklopfen“ kann: TAPPING.
Mache diese Übung öfter und auch an mehreren Tagen hintereinander.
Studien haben gezeigt, dass Stress und Anspannung nach einer 20-minütigen Klopfakkupressur um 40% sinken.

Und so funktioniert die Übung:

Denke jetzt an die Sorge, die Du gerade hast.

Klopfe die unterstehenden Punkte in der angegebenen Reihenfolge ab und sage Dir dabei laut, oder auch in Gedanken: „Auch, wenn ich diese Angst vor ___/ diese Sorge um ___/ dieses Lampenfieber habe, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin.“

Klopfpunkte:

- Handkante („Karatepunkt“)
- Augenbrauen
- Schläfen
- unter den Augen
- zwischen Nase und Oberlippe
- Kinn
- unterhalb der Schlüsselbeine
- eine Hand breit unter der Achsel
- auf dem Kopf (von vorne nach hinten und zurück)
- um die Ohren herum

Zum Abschluss trommelst Du Dir auf die Brust und sagst: „Ich liebe und akzeptiere mich, wie ich bin!“ Zur Verankerung und Bestätigung klopfst Du am Ende den Punkt zwischen den Fingerknochen des kleinen Fingers und des Ringfingers und sagst laut: „ich liebe mich, wie ich bin!“

Hinweis: Klopfe nicht zu fest, dass es schmerzt, aber auch nicht zu locker, dass Du es kaum merkst.

