



# Coaching

für Körper, Geist und Seele



- Verhaltenstraining
- Hypnocoaching
- klinische Hypnose
- Familienstellen
- Klopfen mit PEP
- NLP
- Kommunikationstechniken

Elmar Egold • Verhaltenstrainer Bad Orb • Tel. 06052-801880 • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de) • [coaching@egold-konzept.de](mailto:coaching@egold-konzept.de)

## Klopfen - und die Angst geht k.o.

### Wie sich jeder innerhalb von wenigen Minuten von Angst und belastenden Gefühlen selbst befreien kann

Wer zum ersten Mal von der Klopfmethode hört, reagiert meist mit Skepsis: Lassen sich wirklich Ängste, Phobien und sogar Schmerzen durch sanftes Klopfen auf Meridianpunkte einfach so wegzaubern? Aber offenbar ist die Methode nicht so aus der Luft gegriffen, wie es auf den ersten Blick scheint. Die Klopftechnik, eine Therapiemethode aus der Energetischen Psychologie (EP), basiert auf dem aus der traditionellen chinesischen Medizin bekannten Meridian- und Akupunktursystem.

In der Energetischen Psychologie geht man davon aus, dass jede emotionale Störung mit einer Störung im Energiesystem verbunden ist, die wiederum körperliche Beschwerden wie beispielsweise Kopfweh auslösen kann. Durch das Klopfen wird diese Störung beseitigt, negative Gefühle werden neutralisiert, und auch das Kopfweh verschwindet. In den USA ist die Energetische Psychologie anerkannt und weit verbreitet und wird auch bei uns immer häufiger von Ärzten, Psychotherapeuten und Coaches eingesetzt. Inzwischen räumen selbst die konservativsten Fachleute ein "dass an der Klopftechnik etwas dran sein muss".

### Spinnenphobie in 5 Minuten beseitigt

Susanne S. wird dies wohl ziemlich egal sein. Sie ist ihre Spinnenphobie gründlich losgeworden. Es war ein Tag wie jeder andere als sie plötzlich einen Schrei ausstößt, weil eine dicke, eklige Spinne über das Waschbecken der Physiotherapeutin läuft. Obwohl sie als erwachsene Frau weiß, dass ihr die Spinne nichts anhaben kann, ist sie nicht in der Lage, sich gegen ihre panische Angst zu wehren. Verhaltenstrainer und Klopftherapeut Elmar Egold, Zeuge dieser Szene, greift helfend ein und leitet sie an, ihre Meridianpunkte zu beklopfen. Dabei soll sie sich auf die Angst fokussieren und Worte sprechen: "Auch wenn ich panische Angst vor der Spinne habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin": Während sie nach Anleitung klopft, summt und rückwärts zählt, kann sie selbst spüren, wie sich ihre Angst merklich reduziert. Nach wenigen Minuten hat sich das Energiesystem so beruhigt, dass sie die Spinne angstfrei anschauen kann. Kurzes Luftholen und mit einem beherzten Griff packt sie den kleinen Störenfried und befördert ihn ins Freie. Spinnen werden in ihr künftig keine Panikattacken mehr auslösen können.



## Wie wirkt das Klopfen?

Wie ist das möglich? Wie können sich durch das einfach Beklopfen von Meridianpunkte Phobien, Flugangst, Lampenfieber, Versagensangst oder sogar Allergien und Schmerzen einfach in Luft auflösen? Die Urheber der Klopfmethode haben die Wirkung so vermutet, dass die Energieleitbahnen des Körpers, die sogenannten Meridiane durch die belastenden Gefühle "verstopft" seien und durch das Klopfen die Energie wieder frei fließen könne. Deutsche Vorreiter der Klopftechnik haben sie deshalb als "Meridian-Energie-Technik" (MET) bezeichnet. In dem amerikanischen Sprachraum hat sich der Begriff "Emotional Freedom Technique" (EFT) etabliert. Gehirnforscher und andere Fachleute erforschen mit großem Interesse die Wirkungsweisen des Klopfens.

Da die Wirkfaktoren vermutlich weniger mit den Meridianen zu tun haben als man zunächst glaubte, sondern viel eher neurobiologisch und neurohumoral erklärbar sind, bzw. viele Wirkfaktoren aus der allgemeinen Psychotherapieforschung beobachtbar sind, haben die Fachleute rund um den deutschen Arzt und Psychotherapeuten Dr. Böhne den treffenderen Begriff "Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie" kurz "PEP" kreiert.

## Wirksame Hilfe gegen Stress

Inzwischen berichten auch die Medien verstärkt über die verblüffenden Erfolge der Klopftechnik. So gab es in der letzten Zeit bei Magazinen wie "Stern-TV" u.a. Life-Demonstrationen in denen Zahnarztphobie oder Flugangst erfolgreich beklopft wurde. Auf dem Büchermarkt boomen Titel wie "Klopf dich frei", "Klopfen gegen Angst", "Klopfen gegen Liebesleid", "Klopfen gegen Schmerzen", "Klopfen gegen Rauchen", "Klopf Dich schlank", "Klopf die Sorgen weg" und viele mehr. Auch im Management etabliert sich das Klopfen zur Stressbewältigung. So steht in der Berner Zeitung zu lesen: "Die Energie-Psychologie stellt uns einfache Techniken für Stressmanagement zur Verfügung. Es gibt zum Beispiel die Möglichkeit, mit den Fingerkuppen auf Akkupunktur-Punkte zu klopfen. Das ist nachweislich wirksam und nimmt den Gestressten das bedrohliche Gefühl, dem Stress machtlos ausgesetzt zu sein. Grosse Betriebe wie die Real Estate Groupe vermitteln ihren Angestellten solche Techniken. Ich bin überzeugt, dass es sich auszahlt, wenn man die Mitarbeiter mit ihrem Stress nicht allein lässt.

## Heißhunger und Sucht nach Süßigkeiten verschwinden

Der Verhaltenstrainer und Mentalcoach Elmar Egold aus Bad Orb hat mit PEP bereits reichliche Erfahrungen gesammelt: "Beim Coaching setze ich diese Technik ergänzend zu den bewährten Coachingmethoden ein. Mit dem Klopfen fühlt sich meist der Klient trotz seiner belastenden Situation schnell besser, was für die weitere Arbeit sehr förderlich ist. Erstaunliche Wirkungen beobachte ich bei meinen Gewichtsreduktionsgruppen. Teilnehmer berichten, wie sich durch das Klopfen Stress, Druck und belastende Gefühle auflösen, der Hunger sich reduziert und sich die Motivation für eine gesunde Lebensführung spürbar verstärkt".

Besonders bei Lampenfieber und Auftrittsangst, aber auch bei spezifischen Ängsten wie Höhenangst und Phobien aller Art soll die Methode gut anschlagen. Eine bis drei Sitzungen würden in den meisten Fällen genügen, um solchen Ängsten beizukommen. "Die Veränderung vollzieht sich meist so schnell, dass der Verstand Mühe hat, sich das Geschehen zu erklären", sagt Elmar Egold .



Einen weiteren entscheidenden Vorteil hat die Methode: Man kann sie für die Selbstbehandlung leicht erlernen. Nach einer kurzen Einführung durch einen Therapeuten - Egold bietet auch Tagesworkshops an - kann man die Angst vor einem Auftritt ebenso wegklopfen wie den Heißhunger auf Süßigkeiten. Für eine Selbsttherapie eignen sich besonders psychische und körperliche Störungen wie Ängste, Stress, innere Unruhe, Ärger, Wut, Schlafstörungen, allergische Reaktionen, Suchtzwänge wie Rauchen, Alkohol, Zuckerkonsum oder Gewichtsprobleme. Auch akute oder chronische Schmerzen wie Kopfschmerzen, Migräne, Sehnenscheidenentzündungen, Rückenbeschwerden, Ischiaschmerzen, Schulter- und Nackenschmerzen, menstruelle Beschwerden, postoperative Schmerzzustände, Gelenkschmerzen, Fibromyalgie etc. können durch Selbstbehandlung spürbar reduziert werden.

### **Schnelle Hilfe zur Selbsthilfe**

Allerdings ist die Selbstbehandlung nur bei leichten Störungen angebracht. Bei psychischen Krankheiten sowie schweren Traumatisierungen rät der Fachmann davon ab, die Therapie auf eigene Faust anzuwenden: "Solche Fälle dürfen nur von Fachleuten behandelt werden." Überschätzen sollte man die Klopfmethode nicht. Sie ist kein Wundermittel, das psychisch belasteten Menschen Heilung verspricht und alle körperlichen Beschwerden zum Verschwinden bringt. Als Allheilmittel, mit dem man in kürzester Zeit all seine Schwierigkeiten wegklopfen kann, wie gewisse Anwender behaupten, taugt sie nicht. Als Soforthilfe bei Angst- und Stresssituationen kann sie jedoch äusserst hilfreich sein.