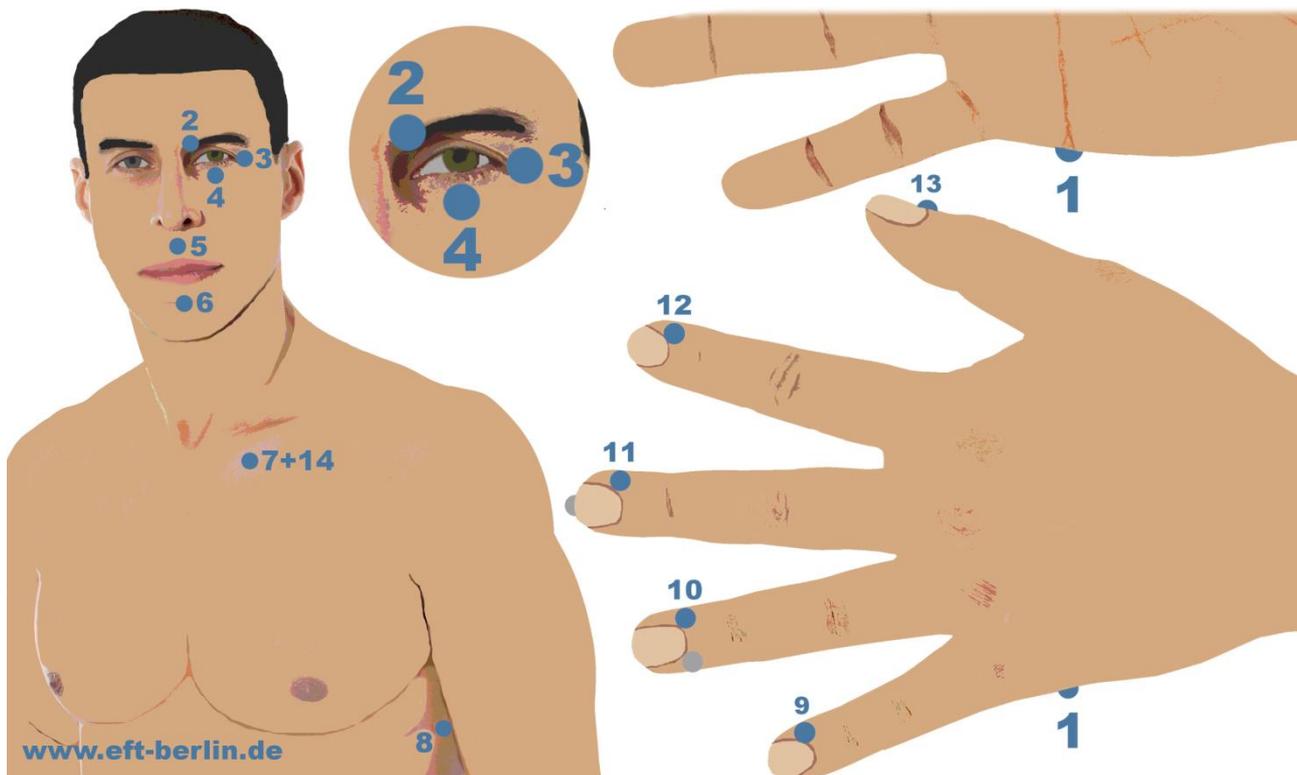




Die Trauma-Klopftechnik (TTT)



Klopfen Sie sanft aber präzise 15-mal auf jeden Punkt, während Sie nur ein wenig an ihr Problem denken. Nehmen Sie zwei tiefe Atemzüge. Wiederholen Sie das Klopfen. Atmen Sie noch zweimal tief ein und aus. Hat sich etwas verändert?

Unverändert: Wiederholen!

Besser: Gratulation! Und: Weiter klopfen!

TTT: www.peacefulheart.se

Die Trauma-Klopfpunkte-Sequenz

Klopfen (tippen) Sie sanft, aber bestimmt mit zwei oder drei Fingern 10- bis 15-mal auf jeden der folgenden Punkte:

1. Karatepunkt (an der Handkante unter dem kleinen Finger) – Dü3
2. Anfang der Augenbraue/n – Bl2
3. Außen am/an den Auge/n – Gb1
4. Unter dem/n Auge/n – Ma2
5. Unter der Nase – LG26
6. Unter dem Mund – KG24
7. Unter dem Schlüsselbeinkopf – Ni27
8. Unter dem/n Arm/en – MP21
9. Kleiner Finger (auf der Innenseite, an der Unterseite des Nagels) – He9
10. Ringfinger ("-") – 3E1
11. Mittelfinger ("-") – Pe/KS9
12. Zeigefinger ("-") – Di1
13. Daumen ("-") – Lu11
14. Wiederholt unter dem Schlüsselbeinkopf – Ni27

Wie man die Trauma-Klopftechnik (TTT) durchführt

1. Stellen Sie den Kontakt mit der Person, die behandelt werden möchte, her.
2. Erklären Sie die Behandlung und wie sie durchgeführt wird.
3. Bitten Sie die Person an sein/ihr Problem zu denken - nur ein wenig, nicht zu sehr.
4. Klopfen Sie die Sequenz der Punkte.
5. Bitten Sie die Person, zwei tiefe Atemzüge zu nehmen.
6. Klopfen Sie die Sequenz der Trauma-Klopfpunkte erneut.
7. Bitten Sie die Person ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und für eine Weile zu Ruhen.
8. Fragen Sie die Person, wie er/sie sich fühlt - fragen Sie, ob sich etwas verändert hat.
9. Wenn die Person sagt, dass sich nichts verändert hat - wiederholen Sie die Behandlung.
10. Wenn die Person sagt, dass sich etwas verändert hat - nehmen Sie ihre Hand und gratulieren Sie ihm oder ihr.