

A silhouette of a person with their arms outstretched, standing against a sunset sky. The sun is low on the horizon, casting a warm glow. Several birds are flying in the sky above the person. The overall mood is one of freedom and hope.

Tapping for Freedom

Handbuch

Sandra Halbe

Tapping for Freedom

„Achte auf das, was du glaubst, denn das,
was du glaubst, wird zu deinen Gedanken.

Achte auf deine Gedanken, denn sie
werden zu Worten.

Achte auf deine Worte, denn sie werden
Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie
werden zu Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie
werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird
dein Schicksal.“

Talmud

Copyright © 2019 by Sandra Halbe
All rights reserved!

BE unstoppable - Sandra Halbe

Inhaltsverzeichnis

Glaub doch was du willst!

Warum Tapping so kraftvoll ist

Was genau ist „Tapping“ und wie kann es helfen?

Wie funktioniert Tapping

Kurzanleitung

Beispiele für eine Tapping Sequenz und warum du dir deine eigenen anlegen solltest

Dem Positiven Raum geben

Erwarte nichts und erreiche SO Freiheit

Das Negative gut sein lassen

Notfall Tapping

Glaubenssätze und Tapping

Ausblick

Tapping for Freedom

Glaub doch, was du willst!

Alles, was dir passiert, ist eine Antwort auf das, was du glaubst und was für dich wahr ist. Du kreierst dir deine eigene Welt. Sicherlich ist es dir schon oft aufgefallen, dass du eine ganz eigne Sicht auf Erfahrungen und Erlebnisse hast, als die Personen, die mit dabei waren. Du bist geprägt von all den Erfahrungen, die du im Laufe deines Lebens erlebt hast und genau diese Erfahrungen hast du in dir, in deinem System abgespeichert. Du hast erfahren, dass du auf gewisse Dinge ganz einfach auf eine gewisse Art und Weise reagieren kannst. Und so hat sich dies im Laufe der Zeit automatisiert.

Dieser Prozess des Lernens ist aktiv. Und passiv zugleich, denn ganz sicher kannst du nicht auf alles, was du schon gelernt hast aktiv zugreifen. Vieles ist automatisiert, damit du locker und leicht durch den Tag gehen kannst. Du lernst und lernst, speicherst neue Erfahrungen ab, überschreibst alte Programme und manchmal bedarf es dafür richtig viel Aufwand.

Glaub doch, was du willst ist genau das, was deine Welt kreiert. Denn du entscheidest in jedem Moment, was du glauben möchtest, und was du vielleicht ganz einfach auch verändern möchtest. Dir darüber bewusst zu werden, was du glaubst und zu was dich das befähigt – oder eben nicht – ist unglaublich wichtig, wenn du dein Leben bewusst und voller Leichtigkeit und Flow leben möchtest. Denn jeder deiner Gedanken wirkt auf deine Energie. Deine Gedanken sind geprägt von deinen Erfahrungen und ob diese Prägung – deine Glaubenssätze – sich für dich noch richtig anfühlen, gilt es für dich herauszufinden.

Wenn du den großen Wunsch verspürst dir in deinem Leben Freiheit nach deiner Definition zu kreieren, dann darfst du für dich herausfinden, warum du genau diese Definition von Freiheit nicht jetzt schon lebst. Was hält dich ab, dir all die Fülle, die finanzielle Freiheit, die Liebe, die Gesundheit zu kreieren, die du dir wirklich wünschst? Wenn du dich noch nicht bereit fühlst, du der Meinung bist, dass du noch nicht genug weißt, noch abwarten solltest, bis die Kinder groß sind, Tante Else wieder gesund gepflegt wurde oder was auch immer du

Tapping for Freedom

idur als Ausrede hervorholst, um nicht genau JETZT dir diese Freiheit zu erlauben, die du dir wünschst, dann darfst du etwas verändern. Du darfst dein Unterbewusstsein neu programmieren, damit du voller Leichtigkeit und Freude aktiv dein Leben so kreieren kannst, wie du es dir wünschst.

Reines positives Denken wird dich auf diesem Weg nur bedingt weiter bringen, denn allein dein Denken umzuprogrammieren führt dich noch nicht zu dem gewünschten Erfolg. Du darfst all das, was du glaubst, was nötig ist, um dein Ziel zu erreichen, nicht nur bewusst denken, sondern genau dies in allen Schichten und Ebenen deines Seins spüren, fühlen können. In dem Moment, in dem du wirklich glaubst, dass du etwas schaffen kannst, weil du es FÜHLEN kannst, dass es für DICH möglich ist, verändert sich dein Leben. Und genau hier kommt Tapping ins Spiel!

Warum Tapping so kraftvoll ist

Stell dir vor, du könntest mit einfachen Klopf Techniken, all diese negative Energie loslassen, würdest du nicht alles tun, um genau diese Technik zu erlernen?

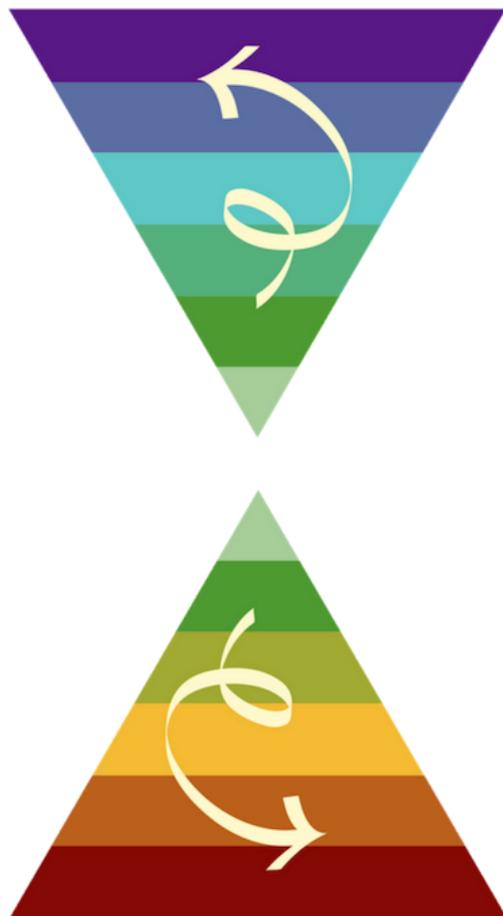
Sicherlich kennst du diese Momente: Du wachst morgens auf und das erste, was du fühlst, sind Gefühle des Mangels. Dein Bauch grummelt, du fühlst dich träge und magst eigentlich gar nicht aufstehen, denn all die Tagesaufgaben, die vor dir liegen fühlen sich schwer und zäh an. Du kannst dieses Gefühl gar nicht wirklich greifen, denn eigentlich – sagt der Verstand – solltest du dich doch auf deinen Tag freuen, auf das, was vor dir liegt, denn du hast so wundervolle und große Träume, die du ab heute endlich umsetzen wolltest.#

Und wieder taucht das nächste „Ja, aber...“ in deinem Kopf auf und schon bist du drin, in der Negativspirale der emotionalen Achterbahn. Genau dieser Negativspirale zu entkommen ist das, was den meisten Menschen sehr schwerfällt. Das liegt vor allen Dingen daran, dass es den meisten Menschen nicht bewusst ist, wie sehr sie sich in dieser negativen Energie schon wohlfühlen.

Tapping for Freedom

Stell dir vor, du hast auf einmal Rückenschmerzen. In der Regel entstehen diese nicht aus dem Nichts heraus, sondern aus den dauerhaften, wiederholten und/oder beständigen Fehlbelastungen wie Fehlhaltungen, zu wenig (angemessene) Bewegung, Überlastung, wie z. B. bei einseitigen Belastungen usw. Rückenschmerzen entstehen, weil in deinem Körper die Lebensenergie nicht optimal fließen kann. Diese bedarf aber einer optimalen Körperhaltung und genau an der hapert es bei vielen, vielen Menschen.

Genau so funktioniert das mit der Negativspirale deiner Emotionen. Emotionen kannst du anhand ihrer Vibration einteilen. Es gibt die hochschwingenden Vibrationen wie Liebe, Glück und Zufriedenheit. Es gibt jedoch auch die schwer und zäh schwingenden Emotionen wie Angst, Trauer und Depression. Genau dazwischen liegen unendlich viele weitere Emotionen, die deinen Alltag mal mehr, mal weniger gut bestimmen.



Die Emotionale Leitskala nach Abraham Hicks

Freude/Wissen/Ermächtigung/Freiheit/Liebe/
Anerkennung/Leidenschaft
Begeisterung/Eifer/Glücklichsein
Positive Erwartung/Glaube
Optimismus
Hoffnung
Zufriedenheit
Langeweile
Pessimismus
Verdruss/Ungeduld/Ärger
Überwältigung
Enttäuschung
Zweifel
Sorgen
Schuldzuweisung
Entmutigung
Wut
Rache
Hass/Zorn
Eifersucht
Unsicherheit/Schuldgefühle/Unwürdigkeit
Furcht/Kummer/Depression/Hoffnungslosigkeit
Ohnmacht

Tapping for Freedom

Je mehr du dich in der Vibration der negativen Emotionen aufhältst, umso schwieriger fließt deine Energie. Aufgrund der Schwere und der Zähigkeit der negativen Gefühle ist hier ein locker leichter Flow deiner Energie beschwerlich bis gar nicht möglich. „Er war starr vor Angst“ - beschreibt diese Qualität an Energie sehr schön. Liebe und Glück hingegen fühlt sich beschwingt und leicht an. Die Gefühle, die zwischen diesen Extremen liegen, sind weniger raumgreifend, weniger intensiv, was in der Abbildung durch die Enge, wie bei einer Sanduhr, dargestellt ist.

Deine Energie entscheidet über deine tägliche Haltung, deine Attitüde. Deine Energie darf für dein wundervolles Leben im Flow fließen und zwar grenzenlos. Genau hier kommt „Tapping“ ins Spiel. Denn dank dieser wundervoll einfachen und befreienden Methode kannst du innerhalb kürzester Zeit deine Energie verändern, kannst alte Denkmustern, Ängste und Zweifel auflösen, um dein Leben voller Leichtigkeit und Flow zu leben.

Wie das genau funktioniert erkläre ich dir in den folgenden Kapiteln.

Was genau ist Tapping und wie kann es helfen?

Tapping wird im deutschen Sprachraum auch „Klopfen“ oder auch „Klopf Akupressur“ genannt. Ebenfalls ist diese Methode unter dem Namen „Emotional Freedom Technique“ bekannt. Wie schon beschrieben geht es in dieser Methode darum, deine Energie in den Flow zu bringen. Deine Energie fließt in deinem Körper durch die Meridiane, die sogenannten Energieleitbahnen. Physischer Schmerz, aber auch negative Gefühle entstehen, wenn die Lebensenergie durch diese Bahnen nicht mehr optimal fließen kann. Es ist zu einem Energiestau gekommen, eine Ansammlung an einem Überfluss an Energie, was ebenso bedeutet, dass es hinter diesem Stau zu einer Leere an Energie kommt. Dieses Ungleichgewicht an Energieverteilung sorgt – dauerhaft vorhanden – dafür, dass es über unangenehme bis immer negativere Gefühle hin zu physischem Schmerz kommen kann.

Tapping for Freedom

Dieses Ungleichgewicht kannst du ganz leicht ausgleichen lernen. Durch die wundervolle und einfacher Tapping – Methode klopfst du auf bestimmte Weise auf Akupunkturpunkte, die deinen Energiefluss wieder anregen.

Akupunkturpunkte wiederum sind feine Punkte, die zu einem Großteil auf den Meridian – Energieleitbahnen liegen. Es handelt sich dabei um Reiz- und Reflexpunkte mit Fernwirkung, als auch lokaler Wirkung. Diese kleinen Punkte, die oftmals deckungsgleich liegen mit Muskel-Triggerpunkten, dienen dazu, Informationen aus dem Körper zum Gehirn zu transportieren.

Gekoppelt mit deinem mentalen Fokus auf das negative Gefühl, den Schmerz kannst du gezielt dafür sorgen, dass diese Energieblockade gelockert bis hin zu ganz aufgelöst werden kann.

Tapping kann darüber hinaus auch tief sitzende Glaubens- und Denkmuster, die tief in deinem System sitzen verändern, auflösen und dich somit erleichtern. Du hast mit dieser Methode ein Tool an der Hand, das du immer und überall, schnell und einfach anwenden kannst. Ein einzelner Gedanke, ein Glaubenssatz kann deine komplette Erfahrung in jedem nur erdenklichen Moment verändern. Mehr als 95 % deiner Wahrnehmung läuft unterbewusst ab und du bist dir nicht dessen gewahr, was du gerade denkst und welchen Einfluss dies auf deine Erfahrung des Moments macht.

Dein Gehirn ist darauf trainiert, zuerst einmal negativ zu denken, damit du bei Gefahr optimal für dich reagieren kannst. In Millisekunden Schnelle. Wie die tiefen Abläufe des Gehirns in einer solchen Phase genau ablaufen, sprengt den Rahmen und soll hier nicht weiter thematisiert werden.

Angst und Furcht bekommen wir schon im frühen Kindesalter eingetrichtert. Wir sind so darauf trainiert die Kinder vor etwas Bösem, einer Gefahr zu bewahren, als sie auf das Positive hinzuleiten. Damit ist Folgendes gemeint: Indem wir den Kindern sagen, dass sie beim Klettern auf einen Baum aufpassen sollen, damit sie nicht herunterfallen (was von der Intention sicherlich sehr richtig ist), fokussieren wir ihre Aufmerksamkeit auf die Aktion: Herunterfallen. Der Fokus des Kindes richtet sich also auf die Gefahr – das Negative,

Tapping for Freedom

Gefährliche an der gesamten Aktion des Kletterns. Stattdessen könnte man den Fokus des Kindes auch mehr auf das Positive richten: „Schau nach oben, dort findest du den nächstbesten Griff.“ Oder: „Wenn du deinen rechten Fuß noch etwas mehr nach rechts streckst, kannst du auf einen sicheren Ast treten.“

Statt den Fokus auf das Positive zu richten, geht die Aufmerksamkeit viel zu oft und viel zu schnell auf die Gefahr und nicht auf die Art und Weise, wie wir genau diese verhindern können.

Im Erwachsenenalter kann dies dazu führen, dass obwohl wir den ganzen Tag im Job über wundervolle Arbeit geleistet haben, wir viele wichtige Aufgaben erledigen konnten, kann uns am Abend der Erhalt einer E-mail vom Chef komplett aus der Bahn werfen. Es entsteht schon vor dem Öffnen der E-mail ein unangenehmes Gefühl in der Magengegend. Gedanken von „Habe ich etwas falsch gemacht heute?“ stehen im Vordergrund, anstatt all die positiven Erfolge des Tages Revue passieren zu lassen.

Genau dann ist unser manchmal doch recht primitives Gehirn in Höchstleistung. Forscher haben herausgefunden, dass die meisten Menschen ihren Fokus vermehrt darauf richten, einen Mangel zu verhindern, anstatt den Fokus auf einen möglichen Gewinn hervorzuheben.

Genau diese negative Gedankenspirale des Gehirns überträgt sich in deine Gefühle und somit bis auf Körperebene, wo die Gefühle ihren Ausdrucksort haben. So kann es passieren, dass du aufgrund deiner Gedankenwelt dich anspannst, was dauerhaft zu Verspannungen führen kann, wodurch Fehlhaltungen entstehen können und Rückenschmerz die Folge sein kann. Es gibt viele, viele weitere Beispiele, was diese negative Gedankenspirale als Folge haben kann.

- Schlafstörungen
- Schlechte Verdauung
- Müdigkeit
- Stress
- Überforderung

Tapping for Freedom

- Gewichtszunahme
- Eingeschränkte Kreativität
- Überforderung
- Depression
- Geschwächtes Immunsystem
- und noch vieles mehr

Deine negative Gedankenspirale zu durchbrechen sorgt letztlich dafür, dass deine physische und mentale Gesundheit steigt. Du wirst dich fitter fühlen, wirst in deiner Fähigkeit, mit Problemen umgehen zu können gestärkt und wirst auch widerstandsfähiger im Krankheitsfall sein.

Genau hier kommt Tapping ins Spiel. Durch das sanfte Klopfen und dem damit verbundenen Aktivieren des Akupunkturpunktes, werden Signale an dein Gehirn (genauer gesagt die Amygdala, die ein Teil des primitiven Gehirns ist) gesendet und so kann die Transformation beginnen. Energie wieder in Schwung kommen. Durch das Aktivieren der Akupunkturpunkte wird Cortisol (Stresshormon) reduziert, Endorphine werden ausgeschüttet, die wie eine körpereigene Droge fungieren und Schmerz lindern können und dazu beitragen, dass du dich glücklich fühlst. Nicht umsonst nennt man die Endorphine auch „Glückshormone“.

Eine Doppelblindstudie von Dawson Church, Ph.D. hat gezeigt, dass innerhalb einer Stunde nach dem Tapping der Cortisol Gehalt im Blut sich um durchschnittlich 24% reduziert hat. Ebenso haben weitere Studien bewiesen, dass Akupunktur und somit höchstwahrscheinlich auch Akupressur den Endorphin Gehalt anheben.

Tapping kann wunderbar dazu genutzt werden akute Schmerzphasen oder Momente, in denen du dich in einer emotionalen Stressphase befindest, zu verändern, Schmerz und Stress zu reduzieren und Leichtigkeit wieder aufzubauen. Tapping kannst du jedoch auch ganz wunderbar in deine Morgenroutine einbauen, um dich emotional auszugleichen und deine Energievibration anzuheben.

Tapping for Freedom

Kurzanleitung Basismethode

1. Wähle die Problemaussage (das Thema, das Problem, das Gefühl) welche du verändern möchtest
2. Ordne es auf der Intensitätsskala von 0 – 10 ein
3. Einstimmung: Wähle dein Setup Statement, indem du die Problemaussage in den folgenden Satz einbaust: „Auch wenn ich, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
4. Spreche dieses Setup Statement dreimal aus, während du deinen Karate Handkantenpunkt klopfst
5. Sequenz 1: Klopfe dich durch die 8 Punkte und spreche dir währenddessen die Erinnerungssätze aufgelöst
6. Atme tief durch
7. Die 9-Gammut-Folge
8. Lege erneut die Intensität deiner Problemaussage auf der Skala von 0 – 10 fest
9. Sequenz 2: Wiederhole den Klopf Rhythmus oder gehe zu der/einer nächsten Problemaussage weiter
10. Atmen
11. Intensitätsbewertung

Wie funktioniert Tapping

Vorbereitung

Bevor du mit jeder Tapping Sitzung beginnst, frage dich, ob du bereit bist, und ob es in Ordnung für dich ist, wenn du JETZT an diesem Problem arbeitest. Tapping funktioniert am besten, wenn du dich voll und ganz auf dein Bauchgefühl, auf deine Wahrnehmung bzw. deine Intuition verlässt. Einerseits schon direkt vor der Sitzung, andererseits aber auch später bei der Durchführung. Deinen Impulsen zu folgen wird dich definitiv schneller und leichter zum Erfolg führen. Vielleicht ist in diesem Moment, in dem du beginnen möchtest, noch nicht die richtige Zeit gekommen, in der du an diesem Problem arbeiten kannst. Dann folge diesem Impuls. Du kannst dann jedoch auch weiter fragen: Was bedarf es, was darf ich tun, welche Energie darf ich sein, damit ich

Tapping for Freedom

jetzt an diesem Problem arbeiten kann. Du wirst weitere Impulse bekommen, anhand denen du die Problemstellung, das Thema orientieren kannst. Manchmal kann eine leichte Umstellung der Problemaussage viel bewirken. Sollte jedoch immer noch dein Impuls darauf hindeuten, dass noch nicht der richtige Zeitpunkt zum Auflösen gekommen ist, dann folge diesem Impuls.

Damit Tapping wirklich optimal funktioniert, darf das Thema, an dem du arbeiten möchtest sehr spezifisch ausgesucht sein. Natürlich kannst du z. B. „Kopfschmerzen“ als Ausgangsproblem nehmen, wenn du diese Kopfschmerzen jedoch noch genauer beschreiben kannst, wäre das ideal. Zum Beispiel wo die Schmerzen genau lokalisiert sind, kann das Ergebnis verbessern, bzw. die Dauer der Behandlung verkürzen. Oder aber auch der Grund – so er dir bekannt ist – warum du Kopfschmerzen hast, wird dich schneller und besser zum Erfolg, sprich zur Auflösung der Beschwerden bringen. „Ich habe Kopfschmerzen, weil ich zu sehr über meine finanziellen Sorgen grübele“ hat schon eine ganz andere Qualität an Emotion und Schmerz, als nur „Kopfschmerzen“. Beginne beim Klopfen auf jedem Fall mit den Kopfschmerzen und deren genauen Lokalisation.

Problemaussage

Um deine Problemaussage (englisch MPI = Most Pressing Issue) zu finden, nimm dir ein bisschen Zeit und beschreibe zuerst in zwei bis drei Sätzen dein Problem, an dem du arbeiten möchtest.

Intensitätsbewertung

Bewerte anschließend die Intensität dieser Emotion, dieses Gefühls. Ordne die Intensität auf einer Skala von 0 – 10, wobei 10 der höchste, intensivste Wert ist, den du dir vorstellen kannst.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tapping for Freedom

Setup Statement

Im Anschluss kannst du dann deine Problemaussage in einem Satz (Setup Statement) formulieren. Achte dabei darauf, dass du die Worte so wählst, wie du sie tatsächlich auch nutzen würdest. Schreibe dir dieses Setup Statement in der Gegenwart und in der ersten Person Singular. Dieses Statement soll immer eine Emotion beschreiben.

Auch wenn ich liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

Beispiel: Auch wenn ich mich gestresst und krank fühle, weil ich diese rasenden Kopfschmerzen an der Seite meines Kopfes habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

Einstimmung

Dieses Setup Statement sprichst du dir nun dreimal vor, während du auf den Karate Handkantenpunkt klopfst. Diese Einstimmung ist wichtig, um eventuell vorhandene Psychoenergetische Umkehrungen zu korrigieren. Darunter versteht man eine Blockierung innerhalb des energetischen Meridiansystems, welche eine erfolgreiche Behandlung des Problems verhindert. Durch diese sanfte Einstimmung erfolgt diese Korrektur.

Sequenz I

Klopfe anschließend sanft, aber bestimmt durch folgende Punkte, indem du Erinnerungssätze nutzt und aussprichst, die dich an deine Problemaussage erinnern sollen. Während du diesen Erinnerungssatz aufsagst, klopfst du beständig auf den entsprechenden Punkt.

Dies könnte zum Beispiel sein:

Diese rasenden Kopfschmerzen...

Dieses Pochen, das nicht aufhören will...

Es kann so nicht weitergehen...

Ich fühle mich überfordert...

Tapping for Freedom

1. Augenbraue Innenkante
2. Schläfe, Augenaußenseite
3. Unter dem Auge
4. Unter der Nase
5. Kinn, unterhalb der Unterlippe
6. Schlüsselbein, innen
7. Unter dem Arm
8. Höchster Punkt des Kopfes



Atmen

Nach dem Klopfen des letzten Punktes atmest du ein- oder zweimal tief ein und aus.

Die 9-Gammut-Folge

In bestimmten Situationen oder auch zum Abschließen einer Sequenz, in der du viel aufgelöst hast, kannst du die 9-Gammut-Folge durchführen. Diese bestimmte Folge dient dazu, die Gehirnaktivität auszubalancieren, indem ein Gleichgewicht beider Gehirnhälften erreicht wird. Weiterhin dient diese Folge auch dazu, weitere Gehirnareale mit in die Behandlung zu integrieren.

Besonders dann, wenn du nach einer Klopfrunde besonders viel verändert hast, kannst du diese Folge anwenden. Oder aber auch, wenn nach mehreren Klopfrunden noch keine Veränderung eingetreten ist.

Du klopfst während dieses Prozesses auf den Gammut Punkt deiner Hand und führst dann folgende Aktivitäten durch:

1. Die Augen schließen
2. Die Augen öffnen
3. Nach rechts unten blicken
4. Nach links unten blicken
5. Die Augen einmal im Uhrzeigersinn drehen
6. Die Augen einmal gegen den Uhrzeigersinn drehen

Tapping for Freedom

7. Einige Takte eines Liedes summen
8. Von 5 rückwärts bis 1 zählen
9. Noch einmal einige Takte eines Liedes summen.

Abschließend kannst du nun noch einige Male tief ein- und ausatmen.

Intensitätsbewertung

Werte noch einmal das Ausgangsgefühl und lege die Intensität fest. Wenn sich schon etwas verändert hat, ist das prima. Wenn nicht, dann ist auch das vollkommen in Ordnung.

Sequenz 2

Klopfe nun wieder alle Punkte bei gleichzeitigem Fokus auf deine Erinnerungssätze.

Atmen

Klopfe nun wieder alle Punkte bei gleichzeitigem Fokus auf deine Erinnerungssätze.

Intensitätsbewertung

Folgende Ergebnisse können bei der Intensitätsbewertung am Ende der zweiten Sequenz auftreten:

- A: Der Wert liegt bei 0
- B: Der Wert ist gesunken
- C: Der Wert ist gleich geblieben
- D: Der Wert ist gestiegen

Situation A: Der wert liegt bei 0

Überprüfe bitte bewusst und deutlich, ob der Wert wirklich bei 0 liegt, oder ob es nicht doch 0,5 oder 1 sein könnte. Wenn du dabei versuchst, dich vom Gefühl her wieder in das Problem hinein zu versetzen, du aber standhalten kannst, dann hast du erfolgreich das anvisierte Ziel erreicht und das Problem, das Thema auflösen können.

Tapping for Freedom

Situation B: Der Wert ist gesunken

In dem Fall kannst du das Setup Statement, als auch die Erinnerungssätze etwas variieren. Wiederhole nun eine komplette Runde, wie oben beschrieben, mit den neuen, variierten Sätzen und verfähre so lange weiter genau so, bis du beim Wert 0 angekommen bist. (s. o.)

Situation C: Der Wert ist gleich geblieben

Es gibt verschiedene Gründe, warum der Wert sich nicht verändert hat. Zum einen kann es daran liegen, dass die Psychoenergetische Umkehrung (s. o.) nicht optimal funktioniert hat. In diesem Fall kannst du mehr Leidenschaft und Überzeugung in die Worte „... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“ legen. Eine andere Erklärung ist, dass du die Worte der Problemaussage auf dich selbst besser optimieren kannst. Das können einerseits Wörter sein, die besser zu dir passen und somit besser mit deiner Energie resonieren. Es kann jedoch auch sein, dass du in deiner Problemaussage zu allgemein geblieben bist und du durch das Klopfen der Punkte keinen Unterschied machen konntest, weil du zu wenig spezifisch warst und kein optimales Gefühl für die Aussage erreichen konntest. Versuche in diesem Fall deine Problemaussage und dein Setup Statement zu optimieren. Ein nicht zu missachtender Grund, warum sich der Wert am Ende der ersten Runde Tappings nicht verändert hat, kann auch daran liegen, dass sich während der Runde ein weiterer Glaubenssatz, ein weiteres Gefühl, dass mit der Ausgangsproblemaussage korreliert, aufgedeckt wurde, welches eine sehr ähnliche bis gleiche Intensität hervorruft. In diesem Fall solltest du nun zuerst den Fokus auf die neu aufgedeckte Situation legen.

Lange Erfahrungen mit dieser Methode haben gezeigt, dass auch zeitverzögerte Ergebnisse eintreten können. Dies bedeutet, dass auch, wenn du an einem Tag keinen Unterschied erfährst, so kann es durchaus vorkommen, dass zu einem späteren Zeitpunkt die Wirkung eintritt. Dies kann an neu erlebten Erfahrungen liegen, an der Tatsache, dass du mit der Tapping Methode weiter voran schreitest und somit viele andere Dinge, Themen, Probleme auflöst, die mit dem Problem, dem Thema korrelierten, das du vorab bearbeitet hast, und somit erst dann die komplette Lösung möglich ist.

Tapping for Freedom

Situation D: Der Wert ist gestiegen

Auch wenn es im ersten Moment paradox klingen mag: Auch dies ist ein Erfolg, denn die sogenannte Erstverschlimmerung ist eingetreten. Dies bedeutet jedoch auch, dass die Methode wirkt und eine Veränderung aufgetreten ist. Dies sollte dir Mut machen weiter zu klopfen. Werde spezifischer in deiner Aussage. Finde die richtigen Worte und fühle noch einmal ganz bewusst in die Ausgangs-Problemaussage hinein: Trifft sie wirklich den Kern deines Problems? Verändere die Problemaussage und auch das Setup Statement so, dass du in der folgenden Runde tiefer in das Gefühl rein gehen kannst.

Vielleicht hat sich aber auch im Verlauf der ersten Runde eine neue Erkenntnis gezeigt, die du beim Klopfen mit integrieren solltest. Eine Erfahrung aus der Kindheit, die du vorab nicht präsent hattest, wäre zum Beispiel eine Möglichkeit.

Beispiele für eine Tapping Sequenz und warum du dir deine eigenen anlegen solltest

Beim Tapping geht es um Nuancen. Dir unglaublich viele Skripte an die Hand zu geben, die vorgefertigt sind, und die du somit ganz einfach abklopfen kannst, würde dir nicht viel helfen. Es geht bei dieser Methode darum, dass du genau die Wortwahl für deine Problem- und Zielaussagen, für deiner Erinnerungssätze wählst, die sich für dich stimmig anfühlen. Vorgefertigte Skripte abzuklopfen würde jedoch bedeuten, dass du eine Folge abklopfst, hinter der du nicht zu 100 % stehen kannst, weil du nicht komplett in DEIN Gefühl bei diesem Glaubenssatz hineingehen kannst. Ohne dein vollkommenes Gefühl für das, was du auflösen bzw. verändern möchtest, wirst du kaum in die Auflösung bzw. Veränderung kommen können. Das, was für dich perfekt wirkt, mag für die nächste Person nicht passend sein.

Dies kann durchaus bedeuten, dass du mit den Worten, den Gefühlen, die du über deine Worte ansprichst, spielen darfst. Eine Änderung nur eines einzelnen Wortes kann für dich die Sequenz, die Runde zu einem vollen Erfolg führen, wo du vorab möglicherweise mehrfach auf der Stelle getreten bist. Genau deshalb möchte ich dich ermutigen, ganz bewusst dir Zeit zu nehmen für diese

Tapping for Freedom

Methode. Nimm dir entsprechend viel Zeit, um bewusst an einem Thema zu arbeiten. Nimm dir lieber nur ein Thema pro Tag vor und löse dies gründlich auf, anstatt dich durch die Runden und Sequenzen zu hetzen, weil du noch weitere Themen abarbeiten möchtest.

Du wirst mit steigender Praxis ganz leicht deinen Weg in und mit dieser Methode finden. Je mehr du sie anwendest, um so mehr Vertrauen wirst du in dich und deinen Weg, mit dieser Methode zu arbeiten finden.

Schreibe dir anfangs deine eigenen Skripte, denn sie werden dich unterstützen, während des tappens in deinem Rhythmus zu bleiben.

Problemaussage: Überforderung und Stress

Setup Statement: „Auch wenn ich mich gestresst und überfordert fühle, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“

1. Augenbraue Innenkante

All dieser Stress, der mich total runter zieht

2. Schläfe, Augenaußenseite

Ich fühle mich so überfordert

3. Unter dem Auge

Alles lastet auf meinen Schultern

4. Unter der Nase

Die Angst, dass ich nicht genüge

5. Kinn, unterhalb der Unterlippe

Die Angst, dass ich nicht alles geschafft bekomme

6. Schlüsselbein, innen

Dieser Stress überfordert mich

7. Unter dem Arm

Diese Angst bringt nur noch mehr Stress

8. Höchster Punkt des Kopfes

Ich kann mich gar nicht beruhigen

Tapping for Freedom

Problemaussage: Prüfungsangst

Setup Statement: „Auch wenn ich mich vor der Prüfung <Titelname> und der Bewertung des Prüfers fürchte, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

1. Augenbraue Innenkante

All diese Bewertungen

2. Schläfe, Augenaußenseite

Dieser kalte Schweiß in meinen Händen

3. Unter dem Auge

Die Angst alles vergessen zu haben

4. Unter der Nase

Dieses Ziehen in der Bauchgegend

5. Kinn, unterhalb der Unterlippe

All dieser Stress

6. Schlüsselbein, innen

Diese Angst zu versagen

7. Unter dem Arm

All die viele Fragen, die mich unter Druck setzen

8. Höchster Punkt des Kopfes

All dieser Stress in meinen Kopf

Problemaussage: Höhenangst beim Klettern

Setup Statement: „Auch wenn ich mich vor und während des Kletterns vor der Höhe fürchte, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

1. Augenbraue Innenkante

All diese Panik, wenn ich mir die Route ansehe

2. Schläfe, Augenaußenseite

Dieses Gefühl, mein Leben in die Hände meines Kletterpartners geben zu müssen

3. Unter dem Auge

All mein fehlendes Vertrauen in mich

4. Unter der Nase

Dieses Gefühl, nicht mehr zurück zu können

Tapping for Freedom

5. Kinn, unterhalb der Unterlippe

Dieses Gefühl festgefahren zu sein

6. Schlüsselbein, innen

Dieses Wissen über die gähnende Leere hinter und unter mir

7. Unter dem Arm

All diese Panik, die sich in meinem Körper widerspiegelt

8. Höchster Punkt des Kopfes

All diese Angst zu fallen

Dem Positiven Raum geben

Nachdem du erfolgreich eine oder mehrere Runde getappt hast, kannst du dein Ergebnis noch das Installieren von positiven Affirmationen, von positiver, Raum gebender Energie abrunden. Da nach dem Auflösen der negativen Energie manchmal ein Gefühl der Leere entsteht, da du altes losgelassen hast, kannst du genau diesen Raum durch positive Energie wieder auffüllen lassen. Dies geschieht, indem du ähnlich wie beim gewohnten Tapping vorgehst.

Der Unterschied zum normalen Aufsagen der positiven Affirmationen im Vergleich zum Installieren dieser via der Tapping Methode liegt vor allem in dem bewussten Wahrnehmen und dem Spüren der Energie deines Ziels. Dein Unterbewusstsein darf diese Energie der Kombination aus denken und fühlen aufnehmen und annehmen. Es kann nicht unterscheiden, was du in einem Moment real erlebst oder ob das, was du spürst und fühlst du dir „nur“ visualisierst. Dein Unterbewusstsein folgt dem, wo dein Fokus liegt. Sei es, um dank der Tapping Methode altes loslassen zu können – wie bei der Veränderung der negativen Energie, ODER sei es beim Installieren der positiven Energie. Es lohnt sich, diese Version des Tappings als Abschlussrunde in deine Tapping-Praxis mit aufzunehmen.

Halte dich während des Installierens der positiven Affirmationen an die gleiche Basisanleitung wie beim Tapping der negativen Gefühle und Glaubenssätzen:

1. Wähle die Zielaussage (das Ziel, das positive Gefühl, der positive Glaubenssatz) den du installieren möchtest
2. Ordne es auf der Intensitätsskala von 0 – 10 ein

Tapping for Freedom

3. Einstimmung: Wähle dein Setup Statement, indem du die Zielaussage in den folgenden Satz einbaust: „Auch wenn ich, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
4. Spreche dieses Setup Statement dreimal aus, während du deinen Karate Handkantenpunkt klopfst
5. Sequenz 1: Klopfe dich durch die 8 Punkte und spreche dir währenddessen die Erinnerungssätze aufgelöst
6. Atme tief durch
7. Die 9-Gammut-Folge
8. Lege erneut die Intensität deiner Zielaussage auf der Skala von 0 – 10 fest
9. Sequenz 2: Wiederhole den Klopf Rhythmus oder gehe zu der/einer nächsten Zielaussage weiter
10. Atmen
11. Intensitätsbewertung

Zielaussage

Was genau ist das Ziel, dass du anvisierst und das du dir in dein System installieren möchtest? Halte es so knapp und parallel so aussagekräftig wie möglich.

Intensitätsbewertung

Bewerte anschließend die Intensität dieser Emotion, dieses Gefühls. Ordne die Intensität auf einer Skala von 0 – 10, wobei 10 der höchste, intensivste Wert ist, den du dir vorstellen kannst.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Setup Statement

Das Setup Statement beginnt direkt mit der Zielaussage:

„..., und ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin.“

Beispiel:

„Ich stehe in meiner vollen Kraft, weil ich genau weiß, was ich will, und liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin“

Tapping for Freedom

„Ich genieße meine finanzielle Freiheit und liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin.“

„Ich bewege mich frei und mit Leichtigkeit und liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin.“

Wenn du positive Affirmationen installieren möchtest, dann behalte den Erinnerungssatz identisch mit der Zielaussage. So kannst du sie ganz intensiv in dir spüren und somit diese Energie in deinem System intensivieren und installieren.

Einstimmung

Klopfe nun den Karate Handkantenpunkt und gehe bewusst in das Gefühl deiner Zielaussage. Spreche diese währenddessen dreimal laut auf und atme anschließend tief ein und aus. Auch bei der Installation einer positiven Affirmation kann es vorkommen, dass eine Psychoenergetische Umkehrung vorliegt. Schenke dieser bewusst Aufmerksamkeit, um diese Umkehrung auflösen zu können.

Sequenz I

Klopfe anschließend sanft, aber bestimmt durch die bekannten Punkte, indem du den Erinnerungssatz – in diesem Fall deine Zielaussage - nutzt und aussprichst. Während du diesen Erinnerungssatz aufsagst, klopfst du beständig auf den entsprechenden Punkt.

1. Augenbraue Innenkante
2. Schläfe, Augenaußenseite
3. Unter dem Auge
4. Unter der Nase
5. Kinn, unterhalb der Unterlippe
6. Schlüsselbein, innen
7. Unter dem Arm
8. Höchster Punkt des Kopfes

Atmen

Nach dem Klopfen des letzten Punktes atmest du ein- oder zweimal tief ein und aus.

Tapping for Freedom

Die 9-Gammut-Folge

Halte deinen Kopf gerade, denke an deine Zielaussage und klopfe fortwährend auf dein Gammutpunkt, während du gleichzeitig die folgenden Aktionen durchführst:

1. Die Augen schließen
2. Die Augen öffnen
3. Nach rechts unten blicken
4. Nach links unten blicken
5. Die Augen einmal im Uhrzeigersinn drehen
6. Die Augen einmal gegen den Uhrzeigersinn drehen
7. Einige Takte eines Liedes summen
8. Von 5 rückwärts bis 1 zählen
9. Noch einmal einige Takte eines Liedes summen.

Abschließend kannst du nun noch einige Male tief ein- und ausatmen.

Intensitätsbewertung

Dann werte noch einmal das Ausgangsgefühl und lege die Intensität fest. Führe auf jeden Fall die zweite Sequenz durch, egal zu welchem Ergebnis du jetzt schon gekommen bist. Je intensiver du diese Installation der positiven Energie durchführst umso besser wird sich dieses Gefühl verankern können, um so mehr wirst du diese positive Energie in den Tag hinaus tragen können, um aus diesem leichten, beschwingten Gefühl heraus neue und/oder mehr positive Energie anziehen zu können.

Sequenz 2

Klopfe nun wieder alle Punkte bei gleichzeitigem Fokus auf deine Zielaussage.

Atmen

Atme am Ende der zweiten Sequenz wieder bewusst ein und aus.

Intensitätsbewertung

iel dieser Runde und der Installation positiver Affirmationen ist, dass du mindestens einen Wert von 8 bei der entsprechenden Affirmation (und somit auch Energie) erreichst. Solltest du schon mit einem Wert von 8 in die Runde

Tapping for Freedom

starten, so solltest du dennoch mindestens eine Runde tappen. So holst du das Gefühl wieder in dein Bewusstsein und kannst dich auf diese Energie einstimmen. Genau dies ist wichtig. Auch wenn in deinem System schon vorab diese Energie installiert ist, kannst du diese durch die bewusste Aufmerksamkeit wie neu aktivieren. Je bewusster du dir bist und dem, was und wer du sein willst, welche Energie du tragen willst, umso leichter kannst du genau diese Energie auch beständig sein!

Aus diesem Grund lohnt es sich sehr, dass du in den kommenden Tagen dich diesem Gefühl, dieser Energie bewusst weiter widmest, um es dir präsent zu halten. Dafür kannst du bewusst hineingehen in dieses Gefühl und dabei den Karate Handkantenpunkt klopfen.

Erwarte nichts und erreiche so Freiheit

Viele Menschen setzen (extrem) hohe Erwartungen an diese Methode, wenn sie beginnen und das ist auch vollkommen in Ordnung so. Dennoch kann eine extrem hohe Erwartungshaltung dich unter Druck und Zugzwang setzen. Genau diese Erwartungshaltung ist etwas, was sehr hinderlich sein kann, wenn du große Erfolge erzielen möchtest. Je mehr du dich an dieser Erwartung festhältst, dich vielleicht sogar schon an sie klammerst, weil du dir so sehr eine Veränderung wünschst, umso weniger Spielraum hast du, das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Du bist in deinem Geist so sehr auf genau dieses eine Ergebnis fokussiert, dass du alle anderen Möglichkeiten vollkommen außen vor lässt, sie abschiebst und somit für nicht möglich, nicht erreichbar annimmst. Je offener du für ein wundervolles Ergebnis bist und je mehr du bereit bist, zuzulassen, was geschehen kann, darf und soll, umso offener bist du für die Wahrnehmung der Gefühle, die während des Klopfens auftauchen. Genau dann hast du die Chance, deiner Intuition zu folgen und so zu einem bestmöglichen Ergebnis zu kommen.

Folgende Sequenzen kannst du durchführen, wenn du das Gefühl hast, dass du dich selber unter Stress und Druck setzt und deine Erwartungshaltung hochschraubst. Die Sequenzen kannst du mit der 9-Gammut-Folge und der Intensitätsbewertung wie gewohnt unterbrechen.

Tapping for Freedom

Atme ein- zweimal tief durch.

Beginne den Karate Handkantenpunkt zu klopfen mit dem dreimaligen Wiederholen des folgenden Setup Statement:

Auch wenn ich mich unter Druck setze, um beim Tapping das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

Auch wenn ich mich unter Druck setze, um beim Tapping das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

Auch wenn ich mich unter Druck setze, um beim Tapping das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

Sequenz 1

1. Augenbraue Innenkante

Ich fühle so viel Druck und Stress

2. Schläfe, Augenaußenseite

So ein Bedürfnis, endlich etwas zu verändern

3. Unter dem Auge

All dieser Drang und Stress endlich in die Veränderung zu gehen

4. Unter der Nase

Mein Leben muss sich endlich verbessern

5. Kinn, unterhalb der Unterlippe

Es kann so nicht weitergehen

6. Schlüsselbein, innen

Es geht schon viel zu lange so

7. Unter dem Arm

So ein Druck, die Dinge JETZT verändern zu müssen

8. Höchster Punkt des Kopfes

Ich kann nicht länger warten

Sequenz 2

1. Augenbraue Innenkante

Ich kann mich in diesen Prozess hinein entspannen

2. Schläfe, Augenaußenseite

Tapping for Freedom

Ich erlaube es mir, mich langsam ruhiger zu fühlen

3. Unter dem Auge

Ich kann viel mehr bewegen, wenn ich entspannt bin

4. Unter der Nase

Auch, wenn es sehr viel zu verändern gibt

5. Kinn, unterhalb der Unterlippe

Es ist sicher, mich sicher zu fühlen

6. Schlüsselbein, innen

Ich kann mich noch tiefer in die Entspannung hineinfallen lassen

7. Unter dem Arm

Ich kann mich JETZT entspannen

8. Höchster Punkt des Kopfes

Ich kann mir vertrauen, wenn ich weiter klopfe

Sequenz 3

1. Augenbraue Innenkante

Es ist sicher, mich sicher zu fühlen

2. Schläfe, Augenaußenseite

Es ist sicher, diesem Prozess zu vertrauen

3. Unter dem Auge

Ich kann einen Schritt nach dem anderen setzen

4. Unter der Nase

Und dabei gut vorankommen

5. Kinn, unterhalb der Unterlippe

Es ist sicher, mich sicher zu fühlen

6. Schlüsselbein, innen

Es ist sicher, diesem Prozess zu vertrauen

7. Unter dem Arm

Ich kann mich entspannen und dabei Fortschritte machen

8. Höchster Punkt des Kopfes

Es ist sicher, mich jetzt zu entspannen

Sequenz 4 - Installation des positiven Gefühls

1. Augenbraue Innenkante

Ich lasse diese Erwartungshaltung jetzt los

2. Schläfe, Augenaußenseite

Tapping for Freedom

Ich lasse alle verbliebene Panik jetzt los

3. Unter dem Auge

Es ist sicher, diesem Prozess zu vertrauen

4. Unter der Nase

Es ist sicher, mich entspannt zu fühlen

5. Kinn, unterhalb der Unterlippe

Es ist sicher, mich sicher zu fühlen

6. Schlüsselbein, innen

Ich erlaube es meinem Körper und Geist sich jetzt entspannt zu fühlen

7. Unter dem Arm

Ich fühle mich jetzt ruhig und entspannt

8. Höchster Punkt des Kopfes

Ich erlaube es mir selbst, mich entspannt und ruhig zu fühlen

Atme zwei- bis dreimal tief durch und bewerte dann auf der Intensitätsskala von 0 bis 10 das Gefühl von Stress, Panik und der Notwendigkeit Ergebnisse zu erzielen.

Wiederhole diesen Vorgang so lange, bis du das gewünschte Ergebnis erzielst.

Das Negative gut sein lassen

Viele Leute schrecken anfangs bei Tatsache, dass sich während des Tappings vor allem auf negative Gefühle fokussiert wird, zurück. Dies hat aber einen ganz bestimmten Grund. Schaust du nicht bewusst hin, was dich aufhält, begrenzt oder besorgt, kannst du es nicht verändern. Es geht darum, Bewusstsein zu schaffen, wo in deinem Leben, in deinem Sein du noch mehr Energie in den Fluss bringen kannst. Ohne das Hinschauen, das Reflektieren und das bewusste Verändern wird es dir kaum möglich sein, Freiraum zu schaffen für mehr Flow und Leichtigkeit in deinem Leben.

Da die Tapping Methode so einfach und so schnell funktioniert und besonders auch, weil du während der Anwendung dich peu à peu in die positiven Gefühle hineinbegibst, bleibt dein Fokus auch nicht lange in dem hoch intensiven Gefühl des Mangels, der Sorge.

Tapping for Freedom

Angelehnt an Louise Hay möchte ich kurz erwähnen, dass wenn du dein Haus putzen möchtest, musst du vorher auch erst schauen, wo es besonders dreckig ist, um an genau diesen Stellen mit dem Putzen zu beginnen.

Du kannst es dir auch so vorstellen, dass jede Emotion ihre eigene Energie hat, die sich in deinem Energieraum festsetzt. Wenn du durch das bewusste Verändern durch die Tapping Methode diese negative Energie wandelst und veränderst oder gar komplett loslassen kannst, entsteht mehr Raum und somit mehr Positivität, die du in Form von Leichtigkeit, Flow und Positivität spüren kannst.

Notfall Tapping

Je geübter du mit dieser Methode wirst, umso leichter wird es dir fallen, dich auf sie einzulassen. Umso leichter wird es dir auch fallen, diese Methode in Notfall Situationen anzuwenden, um deine Energie wieder ausgleichen zu können. So kannst du in einer Situation, in der du schnell Energie verändern möchtest, den Karate Handkantenpunkt klopfen und dich auf ein Setup Statement („Auch wenn ich ..., liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“) fokussieren.

Bitte beachte, dass du für diese Variante dir schon eine regelmäßige Praxis aufgebaut haben solltest, und die Methode schon sehr gut kennen solltest.

Negative und positive Glaubenssätze

Die Fähigkeit dich frei und erfüllt entfalten zu können und dein Potenzial vollkommen abrufen zu können hängt mit dem zusammen, was du für dich als wahr und was als falsch annimmst. Das, was du glaubst, wird für dich immer und immer wieder passieren. Egal, ob es positiv oder negativ ist.

„Egal ob du glaubst, du schaffst es oder du schaffst es nicht.

Du wirst immer Recht behalten“

- Henry Ford -

Tapping for Freedom

Wenn du das erfüllte Leben, indem du dir Freiheit, Geld, Fülle in allen Lebenslagen erlaubst, auch tatsächlich kreieren kannst, reicht es nicht, dass dir kognitiv bewusst ist, dass du in einer positiven Energie sein sollst. Vielmehr ist es wichtig, dass du es dir wirklich glaubst, dass DU es verdienst und schaffen kannst. Dafür ist es nötig, dass du dein ganzes System auf dieses Gefühl einstellst, quasi programmierst. Dies gelingt dir, wenn du es auch in deinem Körper fühlen kannst.

Finde in der folgenden Tabelle eine Liste mit positiven und negativen Glaubenssätzen, die du direkt für dich auf der dir schon bekannten Skala von 0 - 10 einordnen kannst. Für jeden negativen Glaubenssatz findest du einen passenden positiven Glaubenssatz auf der gegenüberliegenden Seite.

Egal wie lang deine Liste sein wird, du wirst einiges zu tun haben, um deine negativen Glaubenssätze zu transformieren. Das ist vollkommen normal und es wird immer etwas geben, was du transformieren kannst. Lass dich dadurch nicht entmutigen, sondern siehe es als Chance, dich immer weiter in deine Größe hineinfallen lassen zu können. Denn Freiheit ist unbegrenzt und du wirst immer mehr tun können, um dir noch mehr Freiheit und Leichtigkeit kreieren zu können. Sei glücklich und dankbar für das, was du jetzt schon hast und freu dich auf all die Wunder, die du kreieren wirst, umso mehr du dich mit dem, was du glaubst und für möglich hältst, beschäftigst. Je mehr du mit deiner Energie, deinen Gefühlen und deinen Gedanken arbeitest und es als wundervolles Spiel ansiehst, in die Veränderung zu gehen, umso mehr Freiheit, Flow, Fülle und Spaß wirst du dir in deinem Leben erlauben!

Möglicherweise sind viele dieser Glaubenssätze für dich aufgeladen mit tiefer gehenden, älteren Glaubensmustern. Diesen darfst du weiter folgen und weiter auflösen. Vergiss nicht, wie wunderbar es sich anfühlt, wenn man durch das Auflösen von Glaubenssätzen und -mustern mehr Leichtigkeit und Freiheit kreieren kann. Halte dir im Hinterkopf, was diese Freiheit und diese Leichtigkeit für dich bedeuten. Kläre für dich ab, warum du all diese Glaubensmuster lösen bzw. verändern möchtest, und es wird dir viel leichter fallen dir die Zeit und die Energie zu nehmen, in die bewusste Veränderung zu gehen.

Tapping for Freedom

Negativ	Wert 0-10	Positiv	Wert 0-10
Ich kann nicht gut mit Geld umgehen		Ich liebe den Umgang mit Geld	
Erfolg zu haben bedeutet harte Arbeit		Für mich ist es leicht und erfüllend Erfolg zu haben	
Ich bin anderen egal		Ich bin mir selber extrem wichtig	
Alle Reichen sind arrogant		Reich zu sein bedeutet Fülle	
Andere haben es besser als ich		Ich bin gut so, wie ich bin	
Ich bin der Welt hilflos ausgeliefert		Ich weiß, was ich will und bin bereit es zu empfangen	
Erst die Arbeit, dann das Spiel		Meine Arbeit ist für mich ein Spiel	
Ich bin zu dick/dünn		Ich liebe meinen Körper so, wie er ist	
Wer selbständig ist arbeitet selbst und ständig		Selbständig zu sein bedeutet Freiheit	
Da ist doch ein Haken an der Sache		Ich vertraue auf meine Impulse, dass ich immer den richtigen Weg gehe	
Dafür bin ich zu alt/jung		Jetzt ist immer der richtige Moment für all die Dinge, die ich tun/sein möchte	
Ich bin ein Opfer der Ungerechtigkeit		Ich bin Schöpfer(in) meiner eigenen Realität und kreiere mir Fülle, Erfolg und Leichtigkeit	
Das kann ich mir nicht leisten		Ich erlaube es mir, mich selber zu verwöhnen	
Ich bin ein schlechter Mensch		Ich bin ein wunderbarer Mensch	
Das Leben ist kein Spaß/Ponyhof		Das Leben ist ein wunderbares Spiel und ich bin die Hauptfigur	
Das klappt ja wieder nicht		Ich erreiche alles, von dem ich glaube und fühle, dass ich es schaffe	
Ich bin ein Versager		Ich bin ein Geschenk für diese Welt	
Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden		Ich bin Liebe	
Das Leben ist teuer		Ich kreiere mir das Leben, das ich verdiene	
Das Leben sollte fair sein.		Ich erlaube es mir zu 100 %, dass mein Leben fair und gerecht ist	
Ich bin geizig		Ich erlaube es mir, mir all das zu leisten, was ich möchte	
Das steht mir nicht zu		Ich verdiene Fülle, Leichtigkeit und Liebe	
Das Leben wird immer ein Kampf sein		Das Leben ist leicht, weil ich weiß, wie ich Leichtigkeit bin	
Das muss ich mir erst verdienen		Ich erlaube es mir zu jedem Zeitpunkt, das zu empfangen, was mir zusteht	

Tapping for Freedom

Negativ	Wert 0-10	Positiv	Wert 0-10
Ich bin hilflos und ein Opfer		Ich bin eine Inspirationsquelle für kreative Lösungen	
Ich bin nicht gut genug		Ich erlaube es mir zu 100 % mich zu lieben und zu akzeptieren, so wie ich bin	
Ich bin nicht liebenswert		Ich bin pure Liebe und Leidenschaft	
Ich bin nicht mutig (genug)		Ich schöpfe Mut aus all den wundervollen Erfahrungen, die ich schon erlebt habe	
Es gibt nicht genug für alle		Das Leben ist Fülle pur und genau die erlaube ich mir zu 100%	
Ich bin nicht normal		Ich bin authentisch wundervoll und stehe in meiner vollen Kraft	
Es darf mir nicht gut gehen		Ich verdiene es, dass es mir gut geht und ich Fülle erfahre	
Es ist besser erfolglos zu bleiben, um weiterhin beliebt zu bleiben.		Ich ziehe immer die Menschen an, die mich so lieben, wie ich bin	
Ich bin nicht willkommen		Ich bin willkommen und zeige mich so, wie ich wirklich bin	
Es macht einen nur härter, wenn es schwer im Leben läuft		In meiner authentischen Energie erfahre ich Leichtigkeit und Liebe	
Es gibt zu viel zu tun		Es gibt immer so viel zu tun, dass ich erfüllt und leicht leben kann	
Ich bin nur etwas wert, wenn ich Leistung bringe		Ich bin es mir wert meine beste Leistung wertzuschätzen und diese mit Leichtigkeit abzurufen	
Es steht in den Sternen geschrieben, ob ich reich werde		Finanzielle Fülle folgt meiner Lieber zu mir selbst	
Ich bin nutzlos		Ich bin wertvoll	
Es wäre besser, wenn es kein Geld gäbe		Geld ist ein wundervoller Chancenmultiplikator	
Etwas Schreckliches wird geschehen		Täglich geschehen Wunder in meinem Leben	
Ich bin schlecht		Ich bin erfüllt von Liebe	
Früher war alles besser		Jetzt ist immer der richtige Zeitpunkt, um Geniales zu kreieren	
Ich brauche einen Partner, um glücklich zu sein		Ich bin glücklich in und mit mir	
Ich bin schüchtern		Ich bin ein wundervoller Mensch und zeige mich so, wie ich bin	
Geben ist seliger denn nehmen		Es ist wunderbar geben und nehmen im Gleichgewicht zu erfahren	
Ich bin schwach		Ich stehe in meiner eigenen Kraft und weiß wie es sich anfühlt, meine Energie immer wieder aufzufüllen	

Tapping for Freedom

Negativ	Wert 0-10	Positiv	Wert 0-10
Gehe nicht den einfachen Weg		Ich gehe meinen wundervollen und leichten Weg	
Ich brauche keine Hilfe von anderen		Ich erlaube es mir zu 100 % Hilfe von Außen anzunehmen	
Geld (allein) macht (auch) nicht glücklich		Ich erlaube mir Glück und Geld im Einklang zu erfahren	
Ich brauche meinen Raum		Ich liebe die Möglichkeit, immer in meiner eigenen Kraft zu stehen	
Geld bringt nur Sorgen		Ich liebe Geld und bin ein wahrer Geldmagnet	
Ich brauche Sicherheit		Ich bin sicher so, wie ich bin	
Geld bringt nur Verantwortung mit sich		Ich liebe meine Verantwortung, die ich für mein Leben gerne übernehme	
Ich darf keine Zeit verschwenden		Ich genieße jeden Moment meines Lebens	
Geld haben zu wollen bedeutet harte Arbeit		Geld anzuziehen ist wundervoll leicht	
Ich darf mich nicht ausruhen		Ich erlaube es mir täglich meine Ruhe und die Entspannung, die ich brauche und wünsche	
Ich bin unzulänglich		Ich habe wundervolle Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ich gerne der Welt präsentiere	
Geld ist die Messlatte für meinen Erfolg		Erfolg ist wundervoll und Geld folgt automatisch, wenn ich mein volles Potenzial abrufe	
Ich darf mich nicht entspannen		Ich erlaube mir täglich meine Entspannungsmomente, weil ich weiß, dass ich sie verdiene	
Geld ist die Wurzel allen Übels		Geld ist Leichtigkeit und ich liebe Leichtigkeit	
Ich darf mich nicht öffnen, sonst können andere mir was antun		Ich bin sicher, wenn ich in meiner authentischen Energie bin	
Ich darf mir keine Pause oder Ruhe gönnen		Ruhe und Pausen bringen mich in meine beste Energie	
Ich darf mir nichts gönnen		Ich erlaube es mir zu 100 % mir die Dinge zu gönnen, die mir zustehen	
Ich bin zu nichts zu gebrauchen		Ich bin ein Wunder und voller Talente und Fähigkeiten, die die Welt braucht	
Geld ist reine Energie		Geld hat die Energie, die ich ihm gebe und ich liebe es, Geld mit positiver Energie zu versehen	
Ich darf mir nur etwas gönnen, wenn...		Zu jedem Zeitpunkt darf ich mir wundervolle Dinge gönnen, weil ich weiß, dass ich sie verdiene	

Tapping for Freedom

Negativ	Wert 0-10	Positiv	Wert 0-10
Ich darf nicht auf der faulen Haut herumliegen		Ich darf es mir erlauben, auch mal entspannt die Füße hochlegen zu dürfen	
Andere interessieren sich nicht für das was ich zu sagen habe		Ich bin eine Inspirationsquelle und die Leute hören mir gerne und gebannt zu	
Geld macht bequem		Geld ermöglicht es mir, wundervolle Abenteuer zu leben	
Ich darf nicht beobachtet oder gehört werden		Ich erlaube es mir zu 100 % mich so zu zeigen, wie ich bin, weil die Leute mich so lieben, wie ich bin	
Andere können mich verletzen		Ich bin sicher in mir und weiß, wie ich mich mit Menschen umgebe, die mich wertschätzen	
Ich erlaube mir nur etwas, wenn...		Zu jeder Zeit erlaube ich es mir mich selbst wert zu schätzen	
Geld macht hochnäsiger und arrogant		Geld zu haben ermöglicht es mir, mich sorgenfrei so zu zeigen, wie ich bin	
Ich habe immer Pech		Ich liebe es, mich auf meine Ziele zu fokussieren	
Ich habe kein Glück		Ich selber kreiere mir mein Glück so wie ich will	
Autorität gibt Sicherheit		Wenn ich in mir selber ruhe und aus meiner Mitte heraus agiere bin ich sicher	
Ich habe keine Zeit		Ich erlaube es mir zu jeder Zeit meine mir zur Verfügung stehende Zeit zu genießen	
Ich habe meine Chance verpasst		Jeden Tag bieten sich mir neue, tolle und wundervolle Chancen und Möglichkeiten mich zu entfalten	
Bedürfnisse anderer sind wichtiger, als meine eigenen		Ich liebe es, mich selber zu verwöhnen	
Das hat bei mir noch nie geklappt		Ich bin immer bereit für kreative Lösungen	
Geld verdirbt den Charakter		Geld liebt mich	
Ich könnte andere enttäuschen		Ich bin eine wundervolle Person und inspiriere durch mein natürliches Sein	
Geld wird mich glücklich machen		Glück entsteht in mir mit Leichtigkeit	
Ich möchte niemandem zur Last fallen		Ich bin eine Bereicherung für meine Liebsten	
Geld zerrinnt mir zwischen den Fingern		Ich habe immer genügend Geld zur Verfügung	
Ich muss alles wissen		Ich erlaube es mir mich weiter fortzubilden	
Ich muss arbeiten		Ich liebe meine Arbeit, denn ich weiß, warum ich sie tue	
Ich gewinne nie		Ich bin ein Gewinner Typ	
Ich muss bescheiden sein		Ich erlaube es mir zu 100 % mich so auszuleben wie ich bin	

Tapping for Freedom

Negativ	Wert 0-10	Positiv	Wert 0-10
Ich muss es mir verdienen auf dieser Welt zu sein		Ich bin so wie ich bin eine Bereicherung für diese Welt	
Ein Indianer kennt keinen Schmerz		Ich darf meine Emotionen zeigen	
Es ist falsch was ich will		Was ich aus meinem Herzen heraus will ist genau das, was für mich richtig ist	
Es ist wichtig was andere über mich denken		Wenn ich aus meiner Mitte heraus agiere weiß ich, dass es genau so richtig ist – egal was die anderen sagen	
Etwas stimmt nicht mit mir		Ich erlaube es mir zu 100% mich so zu lieben und wertzuschätzen, wie ich bin	
Gefühle zu zeigen ist gefährlich		Meine Gefühle auszuleben bedeutet für mich Freiheit	
Ich darf nicht haben/sein/tun was ich will		Jetzt ist der richtige Moment, mir all das zu erlauben, was ich erreichen möchte	
Ich verdiene keine Liebe		Ich bin Liebe und kann dieses Gefühl immer weiter wachsen lassen in mir	
Ich habe es zwar geschafft, aber ich habe es nicht perfekt gemacht		Ich bin stolz auf meine Ergebnisse	
Macht ist gut, wenn man sie richtig anwendet		Durch meine Herzenswärme erreiche ich die Menschen genau so, wie sie es gerade brauchen	
Ich weiß nicht, was ich will		Ich verschaffe mir Klarheit mit Leichtigkeit	
Man kann nur reich werden auf Kosten anderer		Reich zu werden schaffe ich, weil ich mir mehr und mehr inneren Reichtum und Freiheit kreiere	
Ich muss besser werden		Im Jetzt kreiere ich mir eine geniale Zukunft, weil ich anerkenne, was ich schon erreicht habe	
Nur dem Tüchtigen winkt das Glück		Glück ist für mich zu jedem Zeitpunkt möglich	
Nur mit einem entsprechendem Status wird man respektiert		Ich werde respektiert, weil ich mich selber respektiere	
Ich verdiene keine Anerkennung		Anerkennung im Außen entsteht, wenn ich mich selber anerkenne	
Ohne Geld bin ich ein kompletter Versager		Ich definiere meinen Erfolg über meine wundervolle Liebe zu mir selbst	
Man muß das Leben nehmen wie es kommt		Ich lebe im Hier und Jetzt, aus dem heraus ich mir Fülle kreiere	
Ich verdiene keine Beachtung		Ich bin wundervoll und habe eine wichtige Botschaft	
Reiche können nicht mehr schlafen		Ich genieße meinen wunderbaren Schlaf und wache jeden Morgen erfrischt auf	

Tapping for Freedom

Negativ	Wert 0-10	Positiv	Wert 0-10
Reich sein ist ungerecht und unfair		Reich zu sein ist vollkommen in Ordnung und folgt dem Gefühl des inneren Reichtums	
Ich werde es euch zeigen, dass ich gut bin		Wenn ich für mich anerkenne, dass ich gut bin, dann wird dies auch nach außen sichtbar sein	
Reichtum geht auf Kosten meiner Gesundheit		Reichtum fühlt sich leicht, belebend und frisch an	
Reichtum schafft nur Neid		Ich umgebe mich mit Menschen, die sich für all meine Erfolge mit mir freuen	
Menschen sind nicht vertrauenswürdig		Ich vertraue mir selber und darauf, dass ich spüre, wann ich wem vertrauen kann	
Ich will mich nicht blamieren		Wenn ich ganz ich selbst bin, bin ich wundervoll und weiß, dass ich mich genau so zeigen darf	
Immer bin ich der/die Dumme		Ich lege meinen Fokus auf meine Gewinne und Erfolge und ziehe so noch mehr davon an	
Über Geld spricht man nicht		Ich liebe es über Geld zu sprechen, denn ich weiß: Geld liebt mich	
Menschen wollen geführt werden		Ich lasse mich durch meine wundervollen Impulse führen und weiß, dass ich ihnen vertrauen kann	
Übermut kommt vor dem Fall		Ich lebe bewusst und voller Freude meine Leichtigkeit und meinen Humor	
Man kann Dinge falsch machen		Ich lerne mit jeder neuen Erfahrung mehr für mich und mein Leben	
Niemand darf sehen was ich fühle		Meine Gefühle zu zeigen ist mir wichtig	
Man wird von den Mitmenschen doch nur ausgenutzt		Ich weiß zu 100 % wie ich optimal Grenzen setze	
Nur er/sie allein kann mich glücklich machen		Glück und Liebe entstehen in mir und genau das spiegelt sich auch nach außen	
Meine Bedürfnisse sind schlecht		Ich erlaube es mir zu 100 % mein Bedürfnisse zu stillen und sie zu leben	
Man muß das Leben nehmen wie es kommt		Ich lebe im Hier und Jetzt, aus dem heraus ich mir Fülle kreierte	
Wenn ich reich bin, liebt man mich nur meines Geldes wegen		Man liebt meine wundervolle Energie und ich liebe es, genau die zu zeigen	
Perfektionismus macht mich wertvoll und wichtig		Ich bin wertvoll so wie ich bin	
Wenn ich wollte und alles geben würde, könnte ich reich werden		Reich zu sein ist für jeden – auch für mich – möglich	

Tapping for Freedom

Negativ	Wert 0-10	Positiv	Wert 0-10
Sei zufrieden mit dem, was du hast		Ich erlaube es mir zu 100 % groß zu träumen und mir große Ziele zu setzen, die ich auch erreiche	
Reden ist Silber, Schweigen ist Gold		Ich folge meinen Impulsen	
Wer den Pfennig nicht ehrt, ist den Taler nicht wert		Ich bin jeden Cent, jeden Euro, den ich verdiene wert und erlaube es mir, immer mehr davon anzuziehen	
Sie/er vertraut mir nicht		Ich strahle Vertrauen und Liebe aus, weil ich genau dies in mir und zu mir fühle	
Veränderung ist schwierig und langwierig		Veränderung kann und darf leicht sein	
Immer bin ich der/die Dumme		Ich lege meinen Fokus auf meine Gewinne und Erfolge und ziehe so noch mehr davon an	
Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr		Ich bin bereit in jedem Moment zu lernen und ich liebe es	
Menschen wollen geführt werden		Ich lasse mich durch meine wundervollen Impulse führen und weiß, dass ich ihnen vertrauen kann	
Wer hoch hinaus will, fällt eines Tages tief		Ich vertraue mir und meinen Impulsen, dass ich immer die richtige Entscheidung treffe	
Was einen nicht umbringt macht einen stärker		Stärke entsteht in mir, weil ich mich entscheide stark zu sein	
Wer reich ist, hat keine wahren Freunde		Ich umgebe mich mit wundervollen Menschen, die mich und meine Energie so lieben, wie ich bin	
Wenn man älter wird, wird man halt krank		Ich erfreue mich zu jedem Zeitpunkt in meinem Leben bester Gesundheit, weil ich für mich und meine Bedürfnisse Sorge	
Was ich will ist schlecht		Was ich aus meinem Herzen heraus will ist genau das Richtige für mich und ist schon auf dem Weg zu mir	
Was mich wertvoll und wichtig macht ist, wenn andere gut von mir denken		Meinen Wert erkenne ich selber in mir und das spiegelt sich im Außen wider	
Wer viel Geld hat, kann sich nicht mehr an Kleinigkeiten freuen		Zu jedem Zeitpunkt in meinem Leben kann ich die großen als auch die kleinen Dinge lieben und ehren und wertschätzen	
Wer zuletzt lacht, lacht am besten!		Ich lache gern und liebe es, meine Gefühle zu zeigen	
Wer zu spät kommt den bestraft das Leben		Ich vertraue mir und meinen Impulsen, dass ich zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort bin	
Zuerst die anderen, dann ich		Ich bin mir wichtig und erkenne dies an und ehre mich, weil ich weiß, dass ich dies verdiene	

Tapping for Freedom

Ausblick

Was du alles mit dieser wundervollen Methode erreichen kannst, wird dir wahrscheinlich erst im Laufe der Praxis richtig bewusst werden. Du hast mit Tapping eine Methode an der Hand, die dich und dein Leben wirklich transformieren kann. Wie kraftvoll dies sein kann, wird dir in dem Moment bewusst werden, in dem du begreifst wie sehr dich die alten Glaubens- und Gefühlsmuster beschränkt haben. Diese Freiheit und diese Leichtigkeit, die dann entstehen kann, ist atemberaubend und wunderschön.

Manche Glaubens- und Gefühlsmuster können leicht zu lösen sein, weil du zumindest einen Teil von ihnen schon begreifst, bewusst wahrnimmst. Hier kann innerhalb von 15 – 20 Minuten das gesamte Muster aufgelöst sein.

Andere Muster brauchen länger, weil sie noch nicht so sehr an die Oberfläche gerutscht sind. In solchen Fällen ist es oftmals nötig, dass zuerst einmal an der Oberfläche gearbeitet wird mit den Mustern, die schon präsenter sind.

Folgende 3 Fragen können dir bei der Auflösung behilflich sein:

- Was für ein Nachteil entsteht, wenn ich dieses Glaubens- und Gefühlsmuster loslasse?
- Was würde sich verändern, wenn ich diesen limitierenden Glaubenssatz, dieses Gefühl nicht hätte, bzw. fühlen würde?
- Wie und wo dient mir dieser limitierende Glaubenssatz, das Gefühl?

Was auch immer bei der Beantwortung dieser Fragen hochkommt: Es wird dir helfen immer mehr von deinen limitierenden Glaubens- und Gefühlsmustern zu verstehen, wo sie herkommen und somit auch, wie du sie auflösen kannst.

Je fundierter deine eigene Praxis, umso leichter fällt es dir, dich und deine Reaktion, deine Widerstandsmuster zu verstehen. Manchmal sind es die bereits erwähnten Nuancen, die DEN Unterschied machen.

Mach es zu deiner täglichen Praxis, eine Runde Tapping in deine Morgen-

Tapping for Freedom

routine zu integrieren. Du kannst hier ganz bewusst dich in die positive Energie für den kommenden Tag hinein tappen. Du kannst ganz gezielt die alten Gefühle und Gedanken durch das Tappen loslassen und dich bewusst auf das fokussieren, was du wirklich fühlen und denken möchtest.

Dein Leben besteht aus Veränderung und diese zuzulassen, bedeutet im Hier und Jetzt loslassen und dadurch Raum schaffen für die neuen, wundervollen Dinge, die in dein Leben einlassen möchtest.

Ich wünsche dir mit dieser wundervollen und kraftvollen Methode sehr viel Spaß. Mach es dir zu einem Spiel, sie anzuwenden und genieße es, wie sich mehr und mehr dein Bewusstsein – und somit auch deine Realität – deinen Wünschen anpasst.