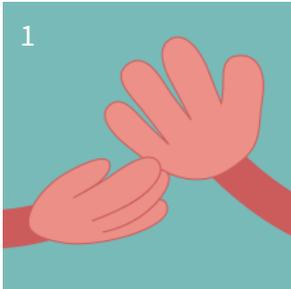


Trauma Tapping Technique

Denke einfach an was auch immer dich belastet und klopfe kräftig und rhythmisch ca. 15 mal auf jeden der unten gezeigten Punkte schnell mit 2 Fingern. Nimm 2 tiefe Atemzüge, entspanne und wiederhole die Abfolge auf der anderen Körperseite. Nimm 2 tiefe Atemzüge und entspanne wieder. Wiederhole es bis Du dich beruhigt hast.



1
Benutze 2 Finger, um auf die Handkante zu klopfen.



2
Klopfe am Anfang der Augenbraue innen, nahe dem Übergang zur Nase.



3
Klopfe auf den Außenbereich der Augenhöhle mit 2 Fingern.



4
Klopfe auf den harten Bereich unter dem Augen, mittig unter der Pupille mit 2 Fingern.



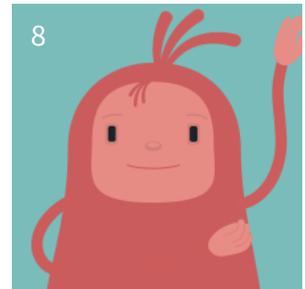
5
Klopfe mit 2 Fingern einer Hand unter der Nase.



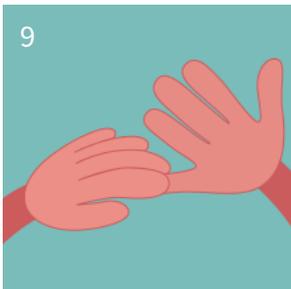
6
Klopfe zwischen Kinn und Unterlippe mit 2 Fingern.



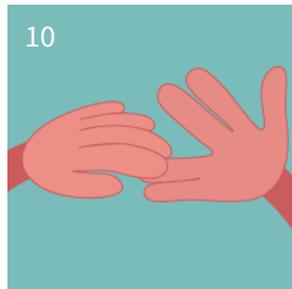
7
Klopfe etwas unterhalb des Schlüsselbeins mit 4 Fingern.



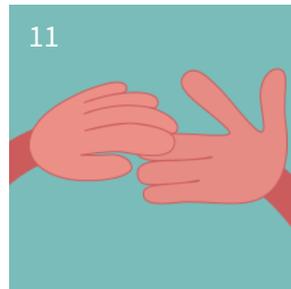
8
Klopfe mit 4 Fingern auf einer Seite etwas unterhalb der Achselhöhle.



9
Klopfe auf die Innenseite Deines kleinen Fingers mit 2 Fingern.



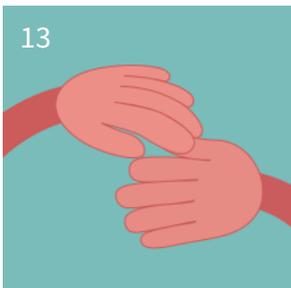
10
Klopfe die Innenseite des Ringfingers.



11
Klopfe die Innenseite des Mittelfingers.



12
Klopfe die Innenseite des Zeigefingers.



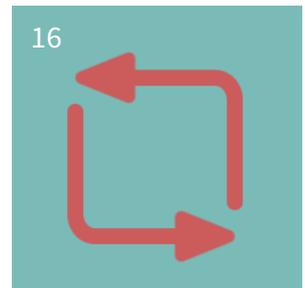
13
Klopfe die Außenseite des Daumen.



14
Klopfe etwas unterhalb des Schlüsselbeins mit 4 Fingern.



15
Nimm 2 tiefe Atemzüge.



16
Wiederhole die ganze Abfolge auf der anderen Seite.