



Frauke Huppertz
Bödekerstr. 92
30161 Hannover
Phone 0511-16572119
mobil: 0163-8385883
coaching@fraukehuppertz.de
www.fraukehuppertz.de

Klopfen im Coaching – Scharlatanerie oder Chance?

Was ist dran am Klopfen gegen Stress, Lampenfieber, Prüfungsangst, Vortragsangst, Flugangst, Rauchen, Übergewicht, Schuldgefühle, Eifersucht, Minderwertigkeitsgefühle oder Beziehungsprobleme?

Wenn ich es nicht selbst ausprobiert und auch als Klientin erlebt hätte, wie effektiv und vielfältig die Klopftechniken in einem Coachingprozess eingesetzt werden können, wäre ich vielleicht geneigt gewesen, die ganze Angelegenheit als unseriöse Heilsversprechung aus der Esoterikecke abzutun. Zum Glück ist dies nicht geschehen! Ich habe mich im Rahmen meiner Ausbildung auch mit den wissenschaftlichen Grundlagen beschäftigt und integriere die Technik mittlerweile sehr erfolgreich in meiner eigenen Coachingpraxis. Die nachfolgenden Beispiele illustrieren dies in Kurzform.

I. Aus der Praxis:

- Eine Klientin kam zu mir, weil sie große Angst vor einer Kollegin hatte. Aufgrund einer kritischen Äußerung von dieser konnte sie eine Woche kaum schlafen und essen. Während des Klopfsettings in der Coachingsitzung spürte sie, wie sie innerlich auf Kleinkindgröße schrumpfte, wenn sie nur an diese Kollegin dachte. Neben der Stressreduktion durch das Klopfen und der Bearbeitung der dysfunktionalen Glaubenssätze (ich bin nichts wert, ich kann nichts, die Kollegin ist gefährlich) fand die Klientin für sich die stärkende Affirmation: „Ich gehe als erwachsene, gestandene und vollwertige Frau mit dieser Situation um“. Bei der nächsten Sitzung erzählte mir die Klientin, dass sie in der Zwischenzeit der Kollegin auf Augenhöhe und ohne Angst begegnen konnte.
- Ein Klient, der sich in der Sandwichposition als Führungskraft nicht wohl fühlte, kam wegen Burnout zur Coachingsitzung. Er klagte auch über Schwierigkeiten bei der Wahrnehmung von



Führungsaufgaben, wie z.B. dem Führen von „unangenehmen“ Mitarbeitergesprächen. Während des Klopfsettings erkannte der Klient, dass sein übergroßes Harmoniebedürfnis und die Sehnsucht, von seinen Mitarbeitern gemocht zu werden, ihn bei der Ausübung seiner Führungsaufgaben hemmte. Er agierte nicht aktiv, sondern verfolgte eine Vermeidungstaktik. In erster Linie reagierte er dabei nur auf Vorgaben, was zu Konflikten mit Chef und Mitarbeitern führte. Durch die Erkenntnis seiner Selbstsabotagemuster während des Klopfens löste sich das Gefühl, ständig unter Druck zu stehen.

Mit Hilfe der Selbstakzeptanzübung fand der Klient dann einen anderen, neuen und aktiven Zugang zu seinen Führungsaufgaben. In der nächsten Sitzung kam er energiegeladener zu mir und hatte schon zwei Vorschläge für die Wahrnehmung seiner künftigen Führungsaufgaben ausgearbeitet, womit wir dann weiterarbeiten konnten. Interessant war, dass es ihm ab jetzt wie selbstverständlich erschien, seine Führungsrolle aktiv zu gestalten.

- Eine weitere Klientin kam wegen ihrer panischen Angst vor Hunden für nur eine Sitzung zu mir. Während des Klopfens fiel ihr auf, dass sie die Angst von ihrer Mutter übernommen hatte. Diese hatte ihr immer wieder eingeschärft, auf gar keinen Fall Angst vor Hunden zu zeigen, denn das könne sehr gefährlich werden. Sie hatte das Gefühl, sich in dieser Angst loyal verhalten zu müssen. Ihr gefühltes Alter betrug dabei ca. vier Jahre. Dieser Klientin half die Verbindung von Klopfen und Selbstakzeptanzübung, um sich wertschätzend von dieser alten dysfunktionalen Loyalität zu lösen.

Ich traf die Klientin drei Monate später zufällig auf der Straße und sie erzählte mir, dass sie vor kurzem bei Freunden war, deren zwei Hunde sich im gleichen Zimmer aufgehalten hätten wie sie. Auch wenn sie inzwischen nicht zur Hundeliebhaberin geworden sei, wäre das früher undenkbar gewesen.

Wie lassen sich diese erstaunlich schnellen und durchgreifenden Erfolge erklären? Zentrale wissenschaftlichen Grundlageninformationen bietet hierzu unter anderem die Neurobiologie, die in den letzten Jahren, insbesondere mit Hilfe neuer technischer Möglichkeiten wie die der Computertomographie, revolutionäre Einblicke in kognitive und emotionale Prozessabläufe ermöglichte.

II. Was passiert bei Angst und Stress?

Der Volksmund sagt: „Die Angst steckt mir noch in den Knochen“. „Das geht mir unter die Haut“. „Das schnürt mir die Kehle zu.“ Erfahrungswissen zeigt hier, dass Gefühle mit Körperwahrnehmungen einhergehen. Mittlerweile kann auch naturwissenschaftlich immer differenzierter und tiefer gehend erfasst werden, wie der Körper auf Gefühlszustände reagiert,



sich positiv oder negativ anpasst bzw. verändert.

Der Hirn- und Angstforscher Gerald Hüther hat im März 2009 in einem Interview mit dem Focus das Gehirn mit einer Zwiebel aus mehreren Schichten verglichen, die bei Stress und Angst nacheinander erregt werden können. Im Spannungszustand kann eine Übererregung in der äußersten Zwiebelschicht unseres Denkkorgans, dem Frontalhirn, entstehen, das für komplexe Aufgabenlösungen zuständig ist. Die zu starke Erregung in diesem Bereich hat zur Folge, dass wir keine komplizierten Aufgaben mehr lösen können. Unser Verhalten wird dann von älteren Bereichen der Hirnrinde gesteuert, die in der Kindheit geformt wurden. Entsprechend diesem Kindheitsmuster verhalten wir uns, z.B. wie ein Vierjähriger. Je mehr tiefer liegende Hirnschichten erregt werden, desto mehr Chaos entsteht, bis wir schließlich auf Stammhirnniveau angekommen sind. Dort übernimmt dann das archaische Notfallprogramm die Kontrolle. Erstens Angriff, zweitens Flucht, drittens Erstarrung.“ (vgl. Focus Nr.10, März 2009)

Natürlich geht es bei der Energetischen Psychologie nicht darum, Emotionen - wie zum Beispiel Angst - einfach „wegzuklopfen“

Die Energetische Psychologie ist vielmehr eine Technik, die dem Klienten hilft, früher vielleicht hilfreiche - jetzt jedoch dysfunktionale - Emotionen (die häufig in „Angriff, Flucht oder Erstarrung“ münden) durch eine multiple neuronale Stimulation (Klopfen, Augenrollbewegungen, Summen, Zählen, Affirmationen aussprechen, etc.) zu reduzieren oder gar aufzulösen, so dass das Denkkorgan (Frontalhirn) in der jeweiligen Situation wieder „eingeschaltet“ wird. Der Klient kann dann anders mit dysfunktionalen Emotionen, z.B. mit seiner (jetzt in der Realität übertriebenen) Angst, umgehen.

Im obigen Beispiel der Führungskraft führte die aus seiner Vergangenheit stammende existenzielle Urangst, bei bestimmten Verhaltensweisen nicht geliebt zu werden, im Zusammenhang mit dem Druck, auch unpopuläre Führungsaufgaben wahrnehmen zu müssen, zur Fluchtreaktion und in den Burnout. Die Kündigung war bereits geplant, da er glaubte, anders nicht aus dieser Falle herauskommen zu können. Erst die Abkoppelung von seinem alten Muster ermöglichte ihm, die aktuelle Realität anders zu sehen, ihr neu zu begegnen. Die Neuverortung seiner Angst in Verbindung mit einer Selbstakzeptanz seiner Persönlichkeit, die Stärken und Schwächen einschließt, konnte bei dem Klienten zu einer differenzierten Wahrnehmung, einem aktiven, erwachsenen Umgang mit der Gegenwart und somit zur aktiven Selbstwirksamkeit führen.

III. Herkunft der Klopfakupunktur, energetische Psychotherapie:



Die Wurzeln der energetischen Klopftechniken sind schon 5000 Jahre alt und gehen auf die Akupunkturlehre der Chinesen zurück, die wussten, dass das Nadeln bestimmter Punkte Auswirkungen auf den Gemütszustand der Menschen hat.

Als neuzeitliche Pioniere der Methode des Klopfens auf Akupunkturstellen des Körpers gelten vor allem der australische Psychiater und Psychoanalytiker John Diamond sowie der amerikanische Psychologe und Psychoanalytiker Roger Callahan.

Dr. Callahan wurde Mitte der 1980er Jahre von einem Freund überredet, mit ihm gemeinsam ein Kinesiologie-Seminar zu besuchen. Dr. Callahan blieb äußerst skeptisch, wandte dann aber die Klopfakupunktur in seiner eigenen Praxis bei einer langjährigen Klientin von ihm an. Die Klientin litt an einer extremen Wasserphobie und konnte sich weder am Meer noch am Schwimmbaden aufhalten, ohne massive Magen- und Kopfschmerzen zu bekommen. Sie hatte sogar Angst vor Regen. Alle bisherigen Therapien, die in einem Zeitraum von eineinhalb Jahren durchgeführt worden waren, hatten kaum gewirkt. Kurz nach der erwähnten Behandlung rief die Klientin bei Dr. Callahan an und fragte ihn, was er mit ihr gemacht habe, die Phobie sei verschwunden!

Dr. Callahan reflektierte den Prozess und stellte fest, dass er nicht nur den Meridian geklopft hatte, sondern dass die Klientin während des Klopfens auch über ihre Phobie gesprochen hatte. So entstand seine Methode »Thought Field Therapy« (TFT). (Callahan, R.: *Leben ohne Phobie*, 2001)

Callahan und Diamond stellten jedoch auch fest, dass das Beklopfen der Akupunkturpunkte zwar zu erstaunlichen Ergebnissen führte, bei einem Drittel der Klienten jedoch keine Wirkung zeigte. Dies führte sie zu der Hypothese, dass es Persönlichkeitsanteile geben musste, die gegen die bewusst gewünschte Veränderung arbeiteten. Es wurde der Begriff der psychischen Umkehr geprägt, weil die Menschen in diesen Fällen genau das Gegenteil von dem machen, was Ihnen eigentlich gut tut und was sie eigentlich wollen. Sie betreiben sozusagen unbewusst Selbstsabotage. Damit wurde die Notwendigkeit der Arbeit an den sogenannten Lösungsblockaden erfasst.

Callahans Schüler, der amerikanische Ingenieur und Coach Gary Craig, vereinfachte die Methode, indem er den kinesiologischen Armtest herausnahm, und entwickelte eine gut nutzbare, weil leicht anwendbare Technik für die Selbstbehandlung (EFT, Emotional Freedom Technique), die heute vor allem in den USA weit verbreitet ist.

(Auf emofree.com können Sie sich kostenlos ein komplettes Handbuch auf Englisch hierzu herunterladen.)

Der amerikanische Psychologe Fred Gallo hat dann verschiedene Techniken zusammengefasst und einen wiederum eigenen Ansatz erarbeitet. (EdxTM, Energy Diagnostic & Treatment)



Methods z.B. Gallo F.P.: Energetische Psychologie, 2000, Handbuch der Energetischen Psychotherapie 2008)

Da er die Klopftechniken recht sachlich unterrichtet und beschreibt, ist es sicher ihm zu verdanken, dass diese Methode in Deutschland auch bei wissenschaftlich ausgebildeten Ärzten, Psychologen und Psychotherapeuten immer mehr Anklang findet und von diesen inzwischen mit gutem Erfolg bei ihren Patienten eingesetzt werden kann. Besondere Behandlungserfolge wurden hier bei Ängsten aller Art und bei Traumafolgen erzielt.

Die Verfahren des Klopfens sind bisher rein erfahrungsbasierte Verfahren und es werden mehrere Wirkhypothesen diskutiert (Meridiansystem, neurobiologische Wirkhypothese, Neurohumorale Wirkhypothese, Wirkhypothese der reziproken Hemmung, positive Kontroll- und Selbstwerterfahrung sowie Selbstwirksamkeitserfahrung, Befriedigung verschiedener Grundbedürfnisse.

Untersuchungen zur Wirksamkeit liegen seit 2003 von Dr. Andrade & Dr. Feinstein vor. Untersucht wurden in 14 Jahren 30.000 Klienten in 11 Behandlungszentren. Gehirnschans zeigten, wie sich Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster durch das Energetische Coaching positiv verändern.

Spannend ist, dass die Klopftechnik weiterentwickelt wird und jetzt zunehmend auch Einsatz im Coaching erfährt.

So hat z.B. der deutsche Arzt für Psychotherapie Dr. Michael Bohne (Dr.M.Bohne: Energetische Psychotherapie - integrativ: Hintergründe, Praxis, Wirkhypothesen 2006) die Methode der prozessorientierten bifokal-integrativen Anwendung der energetischen Klopftechniken entwickelt (PEP, Prozessorientierte energetische Psychologie). Dr. Bohne, der sich auf das Auftritts-Coaching von Musikern spezialisiert hat, integriert die Klopftechniken gut in bestehende unterschiedliche Beratungstechniken, wobei er den Schwerpunkt in der Auflösung dysfunktionaler Glaubenssätze sowie Ressourcenarbeit beim Klienten legt.

Hierbei werden die jeweiligen Äußerungen und Befindlichkeiten des Klienten flexibel aufgegriffen und damit gearbeitet. Prozessorientiert heißt auch hier, nah am Klienten und seinen Äußerungen zu bleiben und nicht stur allein der Vorgabe einer isolierten Technik zu folgen. Denn auch meine Erfahrung ist, dass die energetische Psychologie in manchen Fällen ihre Wirksamkeit erst als integrierter Bestandteil von Methoden einer prozessorientierten, klientenzentrierten und ganzheitlichen Coachingarbeit entfaltet, die aus Kernbeständen der humanistischen Psychologie entwickelt worden sind.



Da ich diese prozessorientierte und integrative Art der energetischen Psychologie für die Arbeit im Coaching am geeignetsten halte, lege ich hierauf in meiner Arbeit und auch im Workshop meinen Schwerpunkt.

Meine Erfahrungen mit der prozessorientierten energetischen Klopftechnik zeigen mir:

Negative Emotionen und einschränkende Gedanken, Wahrnehmungen und Selbstsabotagemuster können häufig mit dieser Methode wirkungsvoll und in oft erstaunlich kurzer Zeit behandelt, bzw. aufgelöst werden. Trotz dieser Schnelligkeit ergeben sich tief greifende Wirkungen und Veränderungen, mit denen der Klient dann weiterarbeiten kann. Die Verabschiedung der „Energieräuber“ verändert die Problemsichtweisen, steigert das Selbstwertgefühl, schafft Platz für neue Energien und erweitert somit den Raum für die eigene Lebensgestaltung und Lebensqualität.

IV. Elemente und Ablauf der prozessorientierten energetischen Psychologie:

Elemente aus der Körpertherapie:

Optimale Vorbereitung des Körpers und des Gehirns, Anfangsentspannung, Abschlussentspannung, Zielübung

Elemente aus der Hypnotherapie:

Einstimmen auf das belastende, negative Thema / Gefühl, damit dieses „neuronal aktiviert“ wird: wie etwa die Angst vor der ekligen Spinne oder dem Lampenfieber vor einem Vortrag. Bewertung dieser Angst auf einer Skala zwischen 0 und 10 in diesem Moment.

Reiben des »Selbstakzeptanz Punktes« und sprechen einer selbstbejahende Akzeptanz: »Auch wenn ich Angst vor der ekligen Spinne habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin«

Man lässt also dem durch eine schmerzhaft erinnerte Unterbewusstsein eine entlastende Botschaft zukommen. Durch Reiben eines Punktes im lymphatischen System mit gleichzeitiger Benennung des Problems sowie einer neuen Information hierzu an das Unterbewusstsein öffnet sich die Bereitschaft zur Veränderung.

Elemente aus der Traditionellen Chinesischen Medizin:



Durch Klopfen festgelegter Punkte auf den Energieleitbahnen des Körpers, den Meridianen, mit gleichzeitiger Benennung und Konzentration auf das Problem werden Energieblockaden gelöst.

Danach Überprüfung der Stressskala von 1-10 und evtl. neuer Klopfdurchgang. Während des Stressreduktions – Klopfens sollte der Klient an das Problem denken, es visualisieren oder aussprechen.

Elemente aus dem Neuro-Lingustischen-Programmieren:

Ist die Angst/belastende Emotion/das Problem auf 0 gesunken, wird mit Elementen aus dem NLP das neue Bewusstsein, keine Angst mehr zu haben, verankert. Aus neurobiologischer Sicht werden durch eine mehrfache neuronale Stimulation (Klopfen, Augenrollbewegungen, Summen, Zählen, Affirmationen aussprechen, etc.) tief verwurzelte und störende Wahrnehmungsmuster durchbrochen und aufgelöst sowie das erreichte positive Ergebnis der vorhergehenden Bearbeitung in beiden Gehirnhälften verankert. Danach folgt die Abschlussentspannung.

Arbeit an Lösungsblockaden:

Normalerweise bewirkt schon das ganz normale Beklopfen der Akupunkturpunkte eine Reduktion des Stresses oder der subjektiven Belastung (Wirkort: limbisches System) Falls das nicht der Fall sein sollte, kann eine prozessorientierte Zieldiagnostik bezüglich vorliegender Lösungsblockaden (oder hinderlicher Glaubenssätze) durchgeführt werden (Wirkort: Frontalhirn)

Einschränkende Glaubenssätze können in weiterführende Kognitionen umgewandelt werden. Durch wertschätzende Integration unliebsamer Persönlichkeitsanteile wird die Wahrscheinlichkeit für eine anhaltende positive Veränderung deutlich erhöht.

Während des Klopfens kommen häufig neue Themen, Aspekte, Selbstvorwürfe und andere Stressoren bei dem Klienten in das Bewusstsein hoch. Dann ist empfehlenswert, diese Themen sofort mittels Selbstakzeptanzaffirmation zu verarbeiten. In dem Coachingprozess der prozessorientierten energetischen Psychologie wechselt man als Coach fließend zwischen Selbstakzeptanzbehandlung und Verarbeitung der belastenden Gefühle hin und her, was zu tiefgreifenden und weiterführenden Ergebnissen führen kann.

V. Anwendungsmöglichkeiten:

Anwendungsmöglichkeiten sind unter anderem Ängste wie: Flugangst, Angst vor Tieren, Prüfungsangst, Vortragsangst, Auftrittsangst, Lampenfieber, Angst vor dem Zahnarzt usw.;



emotionale Auslöser von körperlichen Beschwerden und Suchtverhalten wie Rauchen und starkes Übergewicht, Essstörungen, Stress, Überforderung u.a.; Negative Emotionen aufgrund belastender Erfahrungen, Scham & Schuldgefühle der Vergangenheit, Selbstwertprobleme, Selbstzweifel, Selbstsabotage, Konzentrationsstörungen, Leistungsblockaden in Schule, Beruf, Sport, Verkaufsblockaden bei Vertriebsmitarbeitern.

VI. Praktische Durchführung:

Anders als bei Gary Craig beklopft der Klient sich in der von mir vermittelten Form der prozessorientierten energetischen Psychologie selbst, während ich parallel dazu alle Übungen selber auch mitmache. Nach meiner Erfahrung wird das vom Klienten als weniger übergriffig erlebt, er kommt sich nicht „blöd“ vor und das Gefühl der Selbstwirksamkeit wird gestärkt.

VII. Standard Basis Ablauf im Coaching:

1. Belastendes Thema erfragen , Glaubenssätze notieren, auf belastendes negatives Gefühl konzentrieren lassen.
2. SUD (Subj.Units of Distress) auf einer Skala 1-10, notieren, wie unangenehm jetzt im Moment? In Folge immer wieder nachfragen.
3. Überkreuzübung, Waage vorstellen lassen und Fingerberührung zur Zentrierung
4. Selbstakzeptanzübung (Wunder Punkt) Auch wenn ich...liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin (mehrfach aussprechen lassen)
5. Weiter auf Problem konzentrieren lassen(visuell, auditiv,Körperempfindungen usw) + die 16 Akupunkturpunkte klopfen+spüren, welcher Punkt guttut. Die negativen Emotionen dabei intensiv vorstellen oder aussprechen lassen. Bei Ängsten z.B. vor dem Zahnarzt stecken oft schlechte Erfahrungen aus der Vergangenheit dahinter.
6. Zwischenentspannung (auch 9 Gammut genannt=Abfolge) Der Integrationspunkt auf dem Handrücken wird fortlaufend beklopft während wir Augenbewegungen machen, summen, zählen und wieder summen.



7. Eventuell Klopfen wiederholen. Auf Problem konzentrieren, sich die negativen Dinge intensiv vorstellen+16 Punkte klopfen+spüren, welcher Punkt guttut oder Lieblingspunkte klopfen (ist nicht sklavisch vorgegeben)

8. Wenn SUD (Stress) noch größer als 3 ist , die Lösungsblockaden abfragen und mit Selbstakzeptanzpunkt bearbeiten

9. Abschlussentspannung wenn der Stress kleiner als 3 ist. Abwechselnd klopfen und Zwischenentspannung. Augen auf, zu, hoch, runter, tief Luft holen, genussvoll ausatmen, dabei Integrationspunkt auf Handrücken klopfen

10. Wenn nötig, positive Umdeutung finden, einen Satz, der für den Klienten kraftvoll ist und die Affirmation mit den 4 mittigen Punkten klopfen.(gebe ich mir das, was ich brauche selbst)

11. Zielübung: Sich diesen Satz oder die positive Ressource intensiv vorstellen, dabei Handrücken klopfen und nach oben schauen.

VIII. Die Akupunkturpunkte:

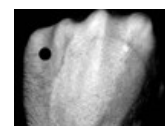
Am inneren Ende der Augenbrauen (Blase 2), Seitlich des Auges (Gallenblase 1), Unter dem Auge (Magen1), Unterhalb der Nase (Gouverneursgefäß), Unterhalb der Unterlippe (Zentralgefäß 24), Schlüsselbein (Niere 27), Rippenpunkt unter der Brust (Leber 14), Seitlich unter dem Arm (Milz 21), Daumenpunkt, Äußerer Nagelpfalzwinkel (Lunge 11), Zeigefingerpunkt (Dickdarm 1), Mittelfingerpunkt (Kreislauf-Sexus 9), Kleinfingerpunkt (Herz9), Handkantenpunkt (Dünndarm 3), Gammutpunkt (Dreifacher Erwärmer 3)



IX. Zwischenentspannung (auch 9 Gammut genannt:

Während Sie den Punkt in der Vertiefung zwischen Kleinem - und Ringfinger klopfen machen Sie nach einander folgendes:

- Augen schließen





- Augen öffnen
 - Nach unten rechts schauen ohne den Kopf mit zu bewegen
 - Nach unten links schauen ohne den Kopf mit zu bewegen
 - Augen einmal rund im Uhrzeigersinn kreisen (Kopf bleibt gerade)
 - Augen einmal rund gegen den Uhrzeigersinn kreisen
 - Summen einer beliebigen Melodie
 - Zügig von 7 bis 0 rückwärts zählen oder Rechenaufgabe lösen
 - Nochmaliges Summen einiger Takte des Liedes
- Jede Position wird durchschnittlich 1 bis 2 Sekunden eingehalten.

Für nähere Informationen oder ein Coaching rufen Sie mich gerne an unter
0511-16572119 oder **0163-8385883**

oder nutzen Sie das Kontaktformular unter <http://www.fraukehuppertz.de/kontakt.html>

Weitere Informationen über mich finden Sie auf meiner Webseite www.fraukehuppertz.de



Frauke Huppertz

Coach, Trainerin und LehrCoach für Integrales Coaching, Beratung, NLP, PEP, Klopftechniken und erlebnisorientierte Aufstellungsarbeit mit Figuren, Teamentwicklung, Rechtsanwältin und Mediatorin.

30163 Hannover

mobil: 0163 / 83 85 883

eMail: coaching@fraukehuppertz.de

Web: www.fraukehuppertz.de