

Ein – Punkt – Behandlung

Wenn die Zeit fehlt, um eine aufwändige Technik durchzuführen, oder auch während der Anwendung anderer Methoden, kann über andauerndes Klopfen von Serienpunkt (SP) oder Stirn (S) ein spezieller Schmerz oder eine unangenehme Emotion abgeschwächt bzw. ganz beseitigt werden.

Es gilt jedoch wirklich fokussiert zu bleiben und sehr lange zu klopfen, während man geistig–emotional mit dem Problem verbunden bleibt. Als Hilfestellung können während des Klopfens das Problem skaliert und immer wieder der Skalenwert geprüft sowie zusätzliche Hilfsmethoden angewandt werden.

Nach Beseitigung des Problems ist mit einer gleichen Anwendung der gewünschte Zielzustand zu festigen und die gesamte Themenbearbeitung mit einer Kurzform von NAEM abzuschließen. So lassen sich positive Glaubenssätze installieren, angenehme Emotionen verstärken oder die Zuversicht zu einer wichtigen Angelegenheit erhöhen. Bei Stagnation im Ablauf ist wie gewohnt eine Behandlung von Psychischer Umkehrung vorzunehmen.

Ablauf:

- Möglichst emotional beteiligt an das störende Befinden / Problem denken.
- Vorsorglich eine Behandlung der psychischen Umkehrung durchführen. Die Handkante (HK) klopfen oder den Wunden Punkt (WP) reiben und gleichzeitig einen Setup-Satz sprechen:
„Auch wenn ich gerade ... xy, liebe und akzeptiere ich mich...“
- Emotional stark beteiligt auf das Problem fokussiert bleiben und den Serienpunkt (SP) bis zur merklichen Besserung klopfen (Prüfung über die Skala). Dazwischen eventuell auch einmal zum Punkt auf der Stirn (S) wechseln, vorrangig jedoch den Serienpunkt (SP) nutzen.
- Während des Klopfens verschiedene Augenbewegungen oder die 9 Gamut durchführen.
- Bei nur geringer Verbesserung oder sogar Verschlimmerung des Problems, nochmals die Psychische Umkehrung mit einem angepassten Setup-Satz zu behandeln.
- Sobald der Skalenwert nahe bei 0 liegt, sind abschließend noch die folgenden vier Punkte zu klopfen: Stirn (S) → Unter der Nase (UN) → Unter der Lippe (UL) → Thymus/Brustkorb (B)
- Nach Beseitigung des Problems ist – wiederum wie zuvor hauptsächlich mit dem Serienpunkt (SP) – ein gewünschter Zielzustand einzuklopfen. Der Ablauf gleicht der ersten Durchführung, die Skala wird aber in anderer Richtung verwendet, das Ziel entspricht nun dem Zahlenwert 10.

Wichtig ist vor allem, sich während des Klopfens emotional stark mit dem Problem und dem Ziel oder Wunsch zu verbinden. Nur dann lässt sich feststellen, ob das Problem abnimmt bzw. beseitigt ist und wie zuversichtlich man wird, dass Gewünschte auch zu erreichen.

