

Schläfenklopfen

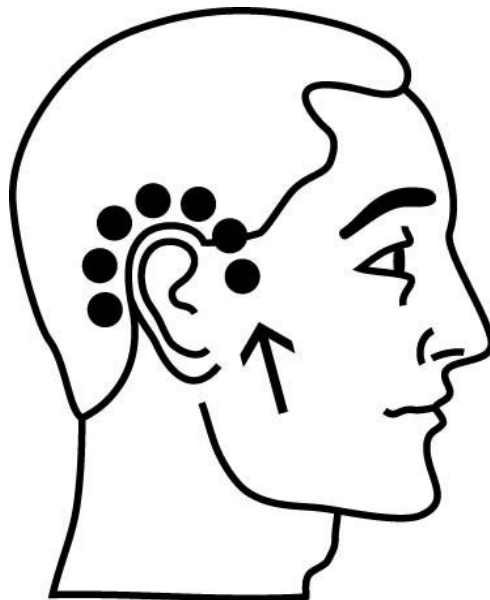
Beim Schläfenklopfen handelt es sich um eine sehr effektive Methode zur Verbesserung schädlicher Einstellungen und Gewohnheiten, negativer Überzeugungen oder hinderlicher emotionaler Reaktionen mittels Klopfen der Knochennaht zwischen Schläfenbein und Keilbein. Dies ist jener Bereich um die Ohren, in dem, gemessen am gesamten Körper, die höchste Konzentration an Nerven zu finden ist.

Mit der Behandlung wird der Teil des Nervensystems, der sich an gegenwärtige Glaubenssysteme und Verhaltensmuster klammert, beruhigt und dadurch das in diesem Areal befindliche Filtersystem für den sensorischen Input vorübergehend außer Kraft gesetzt, sodass eine Aufnahme positiv geänderter Botschaften möglich wird.

Wichtig ist bei allen Anwendungen, dass die Beine nicht überkreuzt sind und die Hände ebenfalls nicht die Körpermitte kreuzen, sondern jeweils auf ihrer Körperhälfte bzw. Kopfseite klopfen, weil sonst der Energiefluss im Körper gestört werden kann.

Technisch betrachtet ist das Schläfenklopfen – unabhängig von der jeweils genutzten Methode nach Gwenn Bonnell oder nach Wayne Topping – wie folgt durchzuführen:

Mit allen Fingern einer Hand fest im Rhythmus von 2 Schlägen pro Sekunde 7 x rund um das seitengleiche Ohr klopfen, parallel zur Form des Ohres im Abstand von ca. 1 cm über der fühlbaren knöchernen Erhebung. Hierbei ist vor dem Ohr zu beginnen, in der Richtung nach hinten führend zum Warzenvorsatz, dem gerundeten Knochen unmittelbar hinter dem Ohrläppchen. Die Finger sind dabei im Abstand von 1,5 – 2 cm in einem Halbkreis zu halten, sodass sie einen Bogen um das Ohr bilden. Zu Beginn der Durchführung ist der kleine Finger etwa auf Höhe der Mitte des Ohres positioniert, mit Ende eines Durchganges kommt er am höchsten Punkt über dem Ohr zum Stillstand.



© Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollberger Gesundheit „selbst gemacht“ Erschienen im Verlag Via Nova
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianklopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern

Vor dem eigentlichen Schläfenklopfen sollte zusätzlich, über den folgenden Neutralisationsprozess das elektromagnetische Gleichgewicht hergestellt und dadurch die Wirkung unterstützt werden.

Neutralisationsprozess zur elektromagnetischen Balance nach Wayne W. Topping

- Lege allen Schmuck ab.
- Massiere mit leichtem Druck 20 – 30 sec. lang die Beiden Vertiefungen seitlich, etwas unterhalb des Schlüsselbein – Brustbein – Gelenks.
- Verfahre ebenso 20 sec. lang mit den Warzenfortsätzen (den gerundeten Knochen unmittelbar hinter den Ohr läppchen).
- Abschließend drücke diese in rascher Folge 6 Mal mit einem Druck von ca. 1,5 Kilo.

Methodischer Ablauf nach Gwenn Bonnell

- Mach dir innerlich klar, was du mit der Anwendung in deinem Leben verändern willst. Hierbei kann es sich um ein Verhalten oder eine deiner Meinung nach unangemessene emotionale Reaktion handeln, um eine Gewohnheit oder gewisse Umstände, deren Änderung in deinem Einflussbereich liegt und die dich emotional oder körperlich belasten.
- Formuliere als Ausgangspunkt die Gewohnheit, das Verhalten oder die Umstände, die du verändern willst, in einem einzigen Satz, sozusagen als „Affirmation der Gegenwart“ und zwar so, als wäre die Veränderung schon gegeben, bsw.:
 - „Ich verdiene genug Geld in meinem neuen Beruf als ...xy.“
 - „Ich führe ein glückliches Leben ohne irgendein Bedürfnis nach Zigaretten.“
 - „Ich erhalte immer Hilfe, wenn ich sie wirklich brauche.“
 - „Ich erledige meine Arbeit leicht und ohne Stress.“

Der Merksatz muss in deiner eigenen Muttersprache, mit deinen eigenen Worten und nach deinen eigenen Wertvorstellungen formuliert sein. Sobald sich zweifelnde innere Stimmen melden, ist die Affirmation nicht richtig angepasst und du solltest sie ändern. Um immer wieder exakt denselben Wortlaut zu verwenden, ist es hilfreich, die Formulierung aufzuschreiben.

- Klopfe nun die optimale Formulierung gleichzeitig mit mehrmaligem, lautem Auftragen mit den aneinander angelegten Fingern der rechten Hand fest im Rhythmus von 2 Schlägen pro Sekunde 3 x nacheinander jeweils mit 7 Klopfen pro Durchgang rund um das rechte Ohr.

Wenn du Linkshänder bist, solltest du alles genau seitenverkehrt durchführen.

Die Wirkung dieses Schläfenklopfens hält 30 Minuten lang an, du kannst den Vorgang also den Tag über entsprechend oft wiederholen. Sobald die Affirmation Bestandteil deines Alltags geworden ist, ersetze sie durch eine neue. Du kannst auch beliebig viele Affirmationen gleichzeitig klopfen, wichtig ist nur, dass du sie alle mehrmals am Tag aussprichst.

© Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollnberger *Gesundheit „selbst gemacht“* Erschienen im Verlag Via Nova
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianklopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern

Methodischer Ablauf nach Wayne W. Topping

Diese Methode berücksichtigt die unterschiedlichen Reaktionen der Gehirnhälften auf positive und negative Formulierungen: Die linke, meist analytische Hälfte verarbeitet positive Vorschläge und negiert negativ formulierte, die rechte, meist künstlerisch ausgerichtete Gehirnhälfte verfährt genau umgekehrt, sie akzeptiert negativ formulierte Aussagen und übersieht das Gegenteil.

- Eine Überzeugung, Verhaltensweise oder Eigenschaft bestimmen, die geändert werden soll.
- Zum jeweiligen Problemthema in der Gegenwartsform zwei grundsätzlich positive Glaubenssätze formulieren, einen davon aber in der gegensätzlichen bzw. verneinten Form des Gegenteils:
„Ich glaube an mich“ <> „Ich zweifle nicht an meinen Fähigkeiten und Stärken“
„Ich bin wertvoll“ <> „Ich bin nicht wertlos“
„Ich bin überzeugt von meinen Fähigkeiten“ <> „Ich bin kein Versager“
„Ich schaffe es ... xy ... zu tun“ <> „Ich werde nicht an ... xy ... scheitern“
„Ich will erfolgreich bei xy sein“ <> „Ich will nicht vergeblich xy machen“.
- Mit allen Fingern der rechten Hand fest im Rhythmus von 2 Schlägen / Sekunde 3 x nacheinander rund um das rechte Ohr klopfen. Dabei die verneinte Variante des Glaubenssatzes der Gegenwartsform mehrfach aufsagen, also den Vorschlag, der die Negation des ungewünschten Verhaltens enthält bsw.:
„Es ist absolut nicht notwendig für mich, andauernd Schokolade zu naschen“
„Ich bin kein Versager, wenn ich ...xy (Beschreibung der Tätigkeit)“
„Ich bin nicht unsicher und gehemmt, wenn ich vor Publikum spreche“
- Nun auf dieselbe Weise ebenfalls 3 x mit allen Fingern der linken Hand fest rund um die linke Schläfe klopfen. Dabei die inhaltsgleiche aber nicht verneinte, sondern positive Variante des Vorschlags zur Änderungen eines ungewünschten Verhaltens oder auch ein gewünschtes neues Verhaltensmuster aussprechen bsw.:
„Ich kann sehr gut leben, ohne ständig Schokolade zu naschen“
„Ich habe großen Erfolg bei ... xy (Beschreibung der Tätigkeit)“
„Ich bin selbstsicher und spreche vor Publikum absolut frei und flüssig“
- Linkshänder sollten alles genau seitenverkehrt durchführen.

Beim Klopfen sollte keine Überkreuzbewegung stattfinden, Deine Arme und Hände dürfen also das Gesicht nicht kreuzen, dasselbe gilt für Deine Beine.

Meist genügt eine einmalige Durchführung zur Beseitigung des Problems, sollte es jedoch nach einigen Tagen wiederkehren, ist der Ablauf erneut auszuführen. Manchmal kann es auch erforderlich sein, zuerst eine Reaktionsauslöschung über die Methode der Emotionalen Stressauflösung auszuführen, um eine andauernde Wirkung zu erhalten.

© Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollnberger *Gesundheit „selbst gemacht“* Erschienen im Verlag Via Nova
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianklopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern