

**MET-KLOPFEN UND KLOPFTHERAPIE LERNEN:
DEIN LIVE-ONLINE-KURS ZUR EMOTIONALEN SELBSTHEILUNG**

EINFÜHRUNG IN DIE KLOPFTHERAPIE

WORKSHEET

HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEINEM KLOPFKURS!

Schön, dass du dabei bist! Du hast dich für eine wunderbare Methode entschieden, die dir helfen kann, emotionale Blockaden zu lösen, innere Balance zu finden und dein Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

Dieses Worksheet soll dich optimal auf den Kurs vorbereiten. Bitte nimm dir etwas Zeit, um die folgenden Seiten in Ruhe durchzulesen und zu bearbeiten. So kannst du das Beste aus dem Kurs für dich mitnehmen und bereits erste Erkenntnisse für deine persönliche Transformation gewinnen.

Mach es dir gemütlich, atme tief durch und freue dich auf eine spannende Reise zu mehr Leichtigkeit und innerer Freiheit. Ich freue mich darauf, dich im Kurs zu begleiten!

Von Herzen,
Gabriele Kohler



MET-KLOPFEN UND KLOPFTHERAPIE LERNEN: DEIN LIVE-ONLINE-KURS ZUR EMOTIONALEN SELBSTHEILUNG

EINFÜHRUNG IN DIE KLOPFTHERAPIE

WORKSHEET

NEGATIVE GEFÜHLE

In der Klopftherapie identifiziert und bearbeitet man negative Gefühle und Emotionen, welche man bei seinem Thema spürt oder während der Klopfarbeit auftauchen. Um diese leichter identifizieren zu können, lese die Liste durch und mache sie dir bewusst. Die Wichtigsten sind unterstrichen.

- verärgert
- Ärger
- Wut
- Groll
- Zorn
- Hass
- Traurigkeit
- Trauer
- Kummer
- Gram
- Verachtung
- Neid
- Sorge
- eingeschüchtert
- Ängstlichkeit
- Angst
- Panik
- Schmerz
- Schock
- Eifersucht
- Entsetzen
- Verlassenheit
- Verzweiflung
- Enttäuschung
- Entmutigt
- Frustration
- bedrückt sein
- Niedergeschlagenheit
- Hoffnungslosigkeit
- Schuldgefühle
- Scham
- Schüchternheit
- Resignation
- Apathie
- Ohnmacht
- Wie gelähmt, Bewegungslos
- Starre
- Einsamkeit
- Sich verletzt fühlen
- Misstrauen



**MET-KLOPFEN UND KLOPFTHERAPIE LERNEN:
DEIN LIVE-ONLINE-KURS ZUR EMOTIONALEN SELBSTHEILUNG**

EINFÜHRUNG IN DIE KLOPFTHERAPIE

WORKSHEET

DEINE ÄNGSTE

Hier sind ein paar Beispiele für verschiedene Ängste. Bitte schätze bei den für dich zutreffenden Ängsten die Intensität von 1 - 10 ein: 1 = kleinste Angst/Sorge, 10 = größte Angst/Panik. Schreibe diesen Wert hinter deine Angst.

Angst

- zu versagen
- nicht geliebt zu werden
- allein zu sein
- vor Krankheit
- vor Krebs
- Armut
- Verlust
- vor finanziellem Verlust
- älter zu werden
- ausgelacht zu werden
- Arbeitslosigkeit
- Krieg
- vor meinem Chef
- überfallen zu werden
- zu spät zu kommen
- einen Fehler zu machen
- dass etwas passiert

Angst

- dass Anderen/meinen Kindern, Familienangehörigen etwas passiert
- vor Menschenansammlungen
- vor Tieren
- vor Frauen/Männern
- es nicht zu können
- es nicht zu schaffen
- vor großen Plätzen
- vor engen Räumen
- keine/n Partner/in zu finden
- vor der Ehe
- betrogen zu werden
- nicht gesehen zu werden
- Lampenfieber
- vor Vater/Mutter
- vor Gott
- vor Institutionen

Schreibe hier in deinen Worten deine Ängste auf. Es können natürlich auch Ängste sein, die oben nicht benannt sind.

**MET KLOPFEN UND KLOPFTHERAPIE LERNEN:
DEIN LIVE-ONLINE KURS ZUR EMOTIONALEN SELBSTHEILUNG**

EINFÜHRUNG IN DIE KLOPFTHERAPIE

WORKSHEET

DEINE GLAUBENSÄTZE

Hier sind ein paar Beispiele für verschiedene Glaubenssätze. Bitte schätze bei den für dich zutreffenden Glaubenssätzen ihre Intensität von 1 - 10 ein: 1 = ich glaube das nur sehr wenig, 10 = trifft zu 100% zu. Schreibe den Wert hinter deinen Glaubenssatz.

- Ich kann das nicht.
- Das werde ich nie können.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Geld ist die Wurzel allen Übels.
- Lieber arm und gesund, als reich und krank.
- Ich werde nie mehr Geld haben.
- Ich bin untalentierte.
- Ich bin zu dumm dazu.
- Da kann man nichts ändern.
- Andere sind immer besser als ich.
- Ich bin zu schwach.
- Ich habe nie Glück.
- Niemand liebt mich.
- Ich habe es nicht verdient glücklich zu sein.
- Ich muss leiden.
- Ich stecke mich immer an.
- Setze ich mich auf einen kalten Stein, bekomme ich eine Blasenentzündung.
- Im Herbst bekomme ich die Grippe.
- kann man nicht heilen.
- Das habe ich geerbt.
- Das haben alle Frauen/Männer in unserer Familie.
- In meinem Alter geht das nicht mehr/macht man das nicht.
- Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung bringe.
- Frauen können das nicht.
- Frauen sind schwächer als Männer.
- Immer muss alles ich machen.
- Ohne mir geht's nicht.

Forsche bei dir selber nach, welche Glaubenssätze dein Leben in negativer Weise einengen, bzw. in bekannten Bahnen halten. Schreibe sie auf.

**MET KLOPFEN UND KLOPFTHERAPIE LERNEN:
DEIN LIVE-ONLINE KURS ZUR EMOTIONALEN SELBSTTHEILUNG**

EINFÜHRUNG IN DIE KLOPFTHERAPIE

WORKSHEET

DEIN STRESS

Beschreibe deine Situation in der du dich gestresst fühlst:

Überlege, welche Glaubenssätze dahinter stehen könnten, z.B.: "Ich muss es immer Allen recht machen!" "Nur mit Stress kann ich gut arbeiten." Schreibe sie auf:

Überlege, welche Ängste könnten dahinter stehen, z.B.: "Meine Angst den Arbeitsplatz zu verlieren." "Meine Angst vor dem Chef." Schreibe sie auf.
