

Inhalt

Teil 1: Grundlagen	■	9
Einleitung	■	9
Was ist Klopfakupressur?	■	11
Eine kurze Geschichte der Klopfakupressur	■	15
Häufig gestellte Fragen zur Klopfakupressur	■	20
Wichtige Begriffe	■	27
Techniken der Klopfakupressur	■	37
TFT – <i>Thought Field Therapy</i>	■	38
Gedankenfeldtherapie von Roger Callahan		
ESM – <i>Emotional Self Management</i>	■	48
Emotionales Selbstmanagement von Peter Lambrou und George Pratt		
EFT – <i>Emotional Freedom Techniques</i>	■	60
Technik der Emotionalen Freiheit von Gary Craig		
NAEM – <i>Negative Affect Erasing Method</i>	■	68
Methode zur Auflösung von negativen Zuständen von Fred P. Gallo		
M.E.T. nach Franke	■	74
Die Meridian-Energie-Technik von Rainer und Regina Franke		
TAT – <i>Tapas Acupressure Technique</i>	■	80
Die Tapas-Akupressur-Technik von Elizabeth Tapas Fleming		

- 89 ■ **Teil 2: Anwendungsbeispiele von A bis Z**
- 91 ■ **Allergien**
- 92 ■ Variante 1: EFT
- 94 ■ Variante 2: TAT
- 96 ■ **Ängste und Anspannung**
- 96 ■ Auftrittsangst
- 100 ■ Prüfungsangst
- 104 ■ Angst vor dem Zahnarzt
- 106 ■ Panikattacken
- 108 ■ **Belastende Erinnerungen**
- 110 ■ **Depressive Verstimmungen**
- 111 ■ Variante 1: Soforthilfe
- 112 ■ Variante 2: Längerfristige Hilfe
- 115 ■ **Einsamkeit**
- 117 ■ **Körperliche Beschwerden**
- 117 ■ Erkältungsbeschwerden
- 120 ■ Kopfschmerzen
- 120 ■ Rückenschmerzen
- 122 ■ **Phobien**
- 123 ■ Flugangst
- 124 ■ Spinnenphobie
- 126 ■ Höhenangst

Scham und Peinlichkeit	■	128
Schuldgefühle	■	130
Suchtdrang	■	132
Schokolade	■	134
Zigaretten	■	135
Wut und Ärger	■	137
Literatur	■	139
Über die Autorin	■	141