



## Beispiel Skin picking Klopf-Session

Im nachfolgenden Beispiel siehst du die Gedanken und Gefühle (=Schwingungen) einer meiner Kundinnen. Sie hat uns ihren Prozess (Klopf-Sitzung) zur Verfügung gestellt, damit du Einblick bekommst, womit wir uns beschäftigen.

### Meridianklopfen:

Wie du weißt, lösen wir mithilfe des **sanften Tippens mit den Fingerspitzen an Meridianpunkten negative Emotionen auf**. Diese sind im Körpersystem gespeichert, wenn sie unterdrückt werden oder nicht ganz verarbeitet wurden.

Die daraus resultierende **Anspannung** merkst du alltäglich und du versuchst dir Erleichterung über das Beschäftigen mit deiner Haut zu verschaffen.





## Deine Themen hinter Skin picking sind einzigartig:

### Beachte:

**Du** hast nicht die gleichen Schwingungen in deinem Körper wie die Frau im unteren Beispiel, auch wenn du dich mit einigen von den Gedanken und Gefühlen identifizieren kannst. Bei dir stehen **eigene Themen hinter Skin picking**, die man aufspüren und auflösen muss.

Es hat nicht den gleichen Effekt, deine Meridianpunkte mit den unten stehenden Sätzen zu klopfen, da die **Wortwahl der Klientin ihrem Werte- und Glaubenssystem entspringt** und den damals aktuellen Zustand beschreibt. Dieser unterscheidet sich von deinem aktuellen Schwingungszustand. Man muss immer seine eigenen Worte nehmen, die bestmöglich beschreiben, welche Emotionen du gerade wirklich hast.

## Erleichternde Gefühle nach einer Sitzung:

**Das Ziel ist immer Erleichterung** durch die **Abgabe von negativen Emotionen beim Klopfen**. Sodass der Körper ruhiger wird und die angestauten Verkrampfungen an Emotionen nicht mehr speichern braucht. Sie können gehen. Wir holen sie ins Bewusstsein, und lösen auf. Wir holen hoch und lösen gleich auf. Daher hat das Meridianklopfen bessere



Erfolge als z.B.: **Gesprächstherapie**, wo man nur aktiviert (Hochholt), aber nichts auflöst.

**Das Resultat am Ende einer Klopf-Sitzung** prüfst du selbst. Du hast entweder einen friedlicheren **Körper**, einen klaren **Geist** oder für dich bedeutsame **Erkenntnisse**, die vorher nicht da waren und die deinen Seinszustand ändern, weil sie **aus deinem Inneren entsprungen** sind. (und nicht aus Büchern oder von anderen Menschen entliehen)

## Was sind das für Mitschriften?

Die **Mitschriften, die du unten liest**, fertige ich zu jeder Klopf-Session mit meinen Kundinnen an. Ihr bekommt sie **per E-Mail zugesendet zum Nachlesen**.

- Wo hast du eigentlich nochmal gestartet?
- Wie bist du zum Ziel gekommen?
- Welche Wege waren wichtig?

**Das alles weiß man hinterher nicht mehr**, da ja die Energie im Erfolgsfall weg ist aus deinem Körper. Und dann erinnerst du dich nicht mehr so genau an Einzelheiten. Und das ist ja auch gewünscht.

Damit du nicht krampfhaft nach diesen Erinnerungen suchen musst, oder alle Emotionen doch noch bei dir behalten möchtest, um dich daran zu erinnern: **aus diesem Grund gibt es die Mitschriften**. Hast du wirklich nochmal Lust, ein paar Monate oder Jahre



später einzutauchen, was dich damals beschäftigte, kannst du das damit jederzeit tun.

Los geht's mit der Klopf-Sitzung:

**Samstag, 11. März – 10:30 bis 11.45 Uhr**

**Thema: Drang, Skin picking wieder stärker am Bauch, Gesicht ok.**

**Klopfbeginn:**

Ich hab im Moment keine Kontrolle über den Drang.

Es macht mich sehr unruhig.

Es macht mich wütend auf mich selbst.

Es macht mich müde.

Ich bin müde von Skin picking.

Ich akzeptiere Skin picking nicht mehr.

Ich glaub, es wird dadurch nicht weggehen.

Ich weiß, es wird dadurch nicht weggehen.

Ich weiß, dass Skin picking mich weiter begleiten wird.

Skin picking wird mich weiter begleiten.

Ich hab nen Widerstand mich mit meinen Gefühlen auseinanderzusetzen.

Ich hab nen Widerstand mich mit meiner Situation auseinanderzusetzen.



Der Widerstand in meinen Magen.

Ich hab nen Widerstand gegen meine Situation.

Ich hab Angst um meinen Vater.

Ich habe Angst, dass die Bestrahlung nicht wirkt.

Ich hab Angst, meinen Vater zu verlieren.

Die Angst, meine Heimat zu verlieren.

Die Sorge in meinem Magen.

Die Ungewissheit, wie es daheim weiter geht.

Die Ungewissheit daheim.

Die Angst, nicht mehr zurückzukönnen.

Die Angst, meinen Vater zu enttäuschen.

Das schlechte Gewissen, die Arbeit nicht zu übernehmen.

Das schlechte Gewissen, seinen Wunsch nicht zu erfüllen.

Die Angst, dass sich für mich die Tür schließt.

Die Angst, eine sichere Zukunft zu verlieren.

Meine Entscheidung, eine sichere Zukunft zu verlieren.

Mein Verzicht auf Wohlstand.

Die Ungewissheit in meinem Leben.

Die Ungewissheit meiner Zukunft.

Die Ungewissheit in meinem Magen.



Das flaue Gefühl in meinem Magen.

Die Verantwortung über mich selbst.

Die Verantwortung über meine Zukunft.

Die Macht über meine Zukunft.

Ich bin so hin und hergerissen, was ich machen soll.

Ich sehe mich einfach nicht in dem Beruf.

Ich habe Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen.

Ich hab Angst, hier stecken zu bleiben.

Die Angst, hier ewig angestellt zu sein.

Die Angst, meine Freiheit aufzugeben.

## **Zwischen-Feedback:**

„Das 1. Mal bin ich mir sicher, was ich will und was ich nicht will.

Ich glaub, ich bin jetzt richtig frei und das will ich nicht verlieren.

Wenn ich nicht mehr zurück gehe ins Büro, fühl ich mich viel freier und kann viel mehr Optionen haben und die nutzen.

Ich war 10 Jahre am strugglen.“

## **Weiter klopfen:**



Ich habe Angst, dass ich schuld an seinem Krebs bin.  
Ich habe Angst, dass ich Schuld an seinem Unglück hab.

Meine Entscheidung, ihm nicht zu helfen.

Die Erwartung, das Büro zu retten.

Die Erwartung meiner Familie.

Das Unverständnis meiner Familie.

Ich habe Angst, den Erwartungen nicht gerecht zu werden.

Das Gefühl, den Erwartungen nicht gerecht zu werden.

Mich nerven und stressen die Erwartungen anderer.

Das schlechte Gewissen, wegzugehen.

Das schlechte Gewissen, meinen Bruder im Stich zu lassen.

Das Gefühl, meinen Bruder im Stich zu lassen.

Das schlechte Gewissen, meinem Bruder nicht zu helfen.

Die Sorge um meinen Bruder.

Die Angst, dass mein Bruder die Kurve nicht kriegt.

Die Angst, dass mein Bruder dem Alkohol verfällt.

Mein Stechen in meiner Brust.

Mein Stechen im Herzen.

Ich hab keine Lust mehr, mich mit meinen Gefühlen auseinanderzusetzen.



Ich hab keine Lust mehr, mich mit meiner Verantwortung auseinanderzusetzen.

Ich renn vor meiner Verantwortung weg.

Ich würd mich gerne ablenken.

- **Erkenntnis:** Hey, deswegen mach ich immer Skin picking.
- Sina: Jaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaah.

### **Weiterklopfen:**

Ich will mich ablenken.

Der Drang aufs Handy zu schauen.

### **Erkenntnis:**

Deswegen passiert auch nichts in meinem Leben, weil ich mich online Tage und Wochen verkrieche. Das ist so krass, dass ich mich so lange nicht damit auseinandergesetzt habe. Fühlt sich besser.

-----ENDE-----

**Die Erkenntnis, WARUM** sie Skin picking macht, ist **lebensverändernd.**

Es ist nicht zu vergleichen mit rationalen Gedanken im Alltag wie



„Klar mach ich Skin picking, weil ich Stress habe.“

„Ja, logo mach ich Skin picking, weil ich mich nicht 100% mag“.

Sich die Erkenntnis auf einer Körperebene zu erarbeiten, ist eine intensive Erfahrung, die in einem Menschen etwas ganz im tief-inneren bewegt.

Danach wird sie nicht mehr der gleiche Mensch sein. Und daher ändert sich etwas **IN IHR**.

**Das Durcharbeiten und anschließende Loslassen** all dieser Gedanken und Gefühle bewirkt, dass man nicht mehr die Luft anhält, verkrampft wird, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert und eher mitbekommt, wenn etwas in die falsche Richtung geht. Dadurch wird das Leben **friedlicher**.

Und das ist unser Ziel.

*Ich weiß, dass du dir da jetzt nicht vorstellen kannst, weil man es im eigenen Körper spüren muss, um es zu glauben.*

Aber je mehr Schichten wir abtragen können, die sich im Laufe unserer Lebensjahre angestaut haben, desto



besser. **Dein Kern mit deiner richtigen Persönlichkeit**



**ist die ganze Zeit schon da. Man muss ihn nicht „machen“.** Die einzige Arbeit, die es braucht, ist, **die Belastungen der letzten Jahre aus dem Weg zu räumen,**

**abzutragen** – dann kommt dein Leuchten wieder zum Vorschein.

Von allein, ohne Pushen.

Das wünsch ich auch dir.

**Melde dich bei mir: auf [heldenhaut.de/kontakt](https://heldenhaut.de/kontakt)**

Lass uns deine Schichten abtragen! **Und lass den Rucksack los**, den du mit schweren Steinen mit dir rumschleppst.

Dann wird das Leben wieder besser. Denn alles steht und fällt mit unseren Emotionen. 😊



# VERGLEICHE



VORHER

NACHHER

Was würdest du wählen?

**Melde dich jetzt bei mir:**

**[heldenhaut.de/kontakt](https://heldenhaut.de/kontakt)**