

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