

Inhalt

Zum Geleit	9
Vorwort	13
1 Einführung in die Klopftechniken	15
1.1 Anwendungsbereiche und Bedeutung der Klopftechniken	15
1.2 Die historische Entwicklung der Klopftechniken – wie alles begann	16
1.3 Das Klopffprotokoll	23
<i>Bausteine einer Sitzung</i>	23
1.4 Emotional Freedom Techniques (EFT)	27
1.5 Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP)	30
2 Klinische Studien zu Klopftechniken	36
2.1 Depressionen	39
<i>Symptomatik von Depressionen</i>	40
<i>Soziale Faktoren, die eine Depression begünstigen</i>	41
<i>Psychologische Faktoren, die eine Depression begünstigen</i>	42
<i>Biologische Faktoren der Depression</i>	42
<i>Klopfen bei Depression und Übergewicht</i>	47
2.2 EFT bei Stress, zur Emotionsregulation im Alltag	50
und zur Krankheitsbewältigung	50
2.3 Phobien und Angststörungen	53
<i>Alles Amygdala, oder was?</i>	56
<i>Klopfen bei spezifischen Ängsten und Phobien</i>	59
2.4 Die posttraumatische Belastungsstörung	65
<i>Klopfen bei posttraumatischer Belastungsstörung</i>	71
2.5 Klopfen bei körperlichen Symptomen	75
2.6 Fazit	81
3 Emotion und Emotionsregulation	82
3.1 Eine Stippvisite in die Welt der Emotionstheorien	82
3.2 Joseph LeDoux	84
<i>Was wir von LeDoux mitnehmen sollten</i>	87
3.3 Emotionsregulation	89

3.4	Das vmPFC-Dilemma oder die Geschichte von einem fast perfekten Helden	92
4	Wirkhypothese Akupunktur und Haut	100
4.1	Wirkhypothese Akupunktur	100
	<i>Akupunktur-fMRT-Studien</i>	<i>101</i>
	<i>Was bedeutet dies für das Klopfen?</i>	<i>104</i>
4.2	Emotion und Haut	105
	<i>Die CT-Afferenzen – unsere »emotionalen Mechanorezeptoren«?</i>	<i>106</i>
	<i>Die heilende Wirkung der Selbstberührung</i>	<i>109</i>
5	Wirkhypothese Polyvagal-Theorie	113
5.1	Grundprämissen der Polyvagal-Theorie	130
5.2	Der soziale Vagus	132
5.3	Sympathikus und dorsaler Vagus	133
5.4	Neurozeption bei der posttraumatischen Belastungsstörung	134
5.5	Der ventrale Vagus und das System der sozialen Verbundenheit	135
5.6	Bewegung als Weg aus dem Shutdown	140
5.7	Das Spiel	142
6	Wirkhypothese Erinnerungsupdate	148
6.1	Die emotionale Erinnerung	150
	<i>Erinnerungsupdate I</i>	<i>156</i>
	<i>Erinnerungsupdate II</i>	<i>160</i>
	<i>Erinnerungsupdate beim Klopfen</i>	<i>163</i>
	<i>Erinnerungsupdate III</i>	<i>166</i>
6.2	Fazit	172
	<i>Zugabe Tetris und Trauma</i>	<i>173</i>
7	Forschung zu Klopftechniken mithilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT)	180
7.1	Die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT)	181
7.2	Die drei PEP-fMRT-Studien	181
	<i>Die Klopfstudie</i>	<i>183</i>
	<i>Die Parkinson-Studie</i>	<i>186</i>

Die Flugangst-Studie 188

Die Amygdala-Aktivierung bei den PEP-fMRT-Studien 190

Die EMDR-fMRT-Studie 193

Die Esssucht-Studie 195

Die Schmerz-Studie 196

7.3 Fazit 196

8 Vom Sandkorn zur Perle 198

Danksagung 201

Studienverzeichnis 204

Angststörungen 205

Depressionen 208

Posttraumatische Belastungsstörungen 209

Physiologische Parameter 210

Somatische Symptome 211

Glossar 216

Literatur 221

Über die Autorin 249