

# Inhaltsverzeichnis

<b>Besonderer Hinweis .....</b>	<b>7</b>
<b>1 Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>2 Warum klopfen? .....</b>	<b>13</b>
<b>3 Bei welchen Themen klopfen, und wie lange braucht es, bis es wirkt? .....</b>	<b>16</b>
<b>4 So geht das Klopfen .....</b>	<b>19</b>
Kurzanleitung zur emotionalen Selbsthilfe mittels Klopfen .....	42
<b>5 Was, wenn das Klopfen nicht funktioniert?.....</b>	<b>44</b>
Arbeitsblatt 1: Selbstakzeptanz bei Selbstvorwürfen .....	48
Arbeitsblatt 2: Selbstakzeptanz bei Vorwürfen anderen gegenüber .....	51
<b>6 Strategien zur Steigerung des Wohlfühlens.....</b>	<b>54</b>
<b>Schlusswort .....</b>	<b>60</b>
<b>Literaturempfehlungen.....</b>	<b>62</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>63</b>