

# Inhaltsverzeichnis

**Besonderer Hinweis ..... 7**

**1 Vorwort ..... 9**

**2 Warum klopfen? ..... 13**

**3 Bei welchen Themen klopfen,  
und wie lange braucht es, bis es wirkt? ..... 16**

**4 So geht das Klopfen ..... 19**  
Kurzanleitung zur emotionalen Selbsthilfe  
mittels Klopfen .....42

**5 Was, wenn das Klopfen nicht funktioniert?..... 44**  
Arbeitsblatt 1: Selbstakzeptanz bei  
Selbstvorwürfen .....48  
Arbeitsblatt 2: Selbstakzeptanz bei Vorwürfen  
anderen gegenüber ..... 51

**6 Strategien zur Steigerung des Wohlfühls. .... 54**

**Schlusswort .....60**

**Literaturempfehlungen..... 62**

**Über den Autor ..... 63**