

## Besonderer Hinweis ... 9

## 1. Die Bedeutung der Energetischen Psychologie im beginnenden 21. Jahrhundert ... 10

## 2. Wurzeln der Energetischen Psychologie ... 13

## 3. Therapeutisches Vorgehen in der Energetischen Psychologie ... 17

### 3.1 Der bifokale Behandlungsfokus:

Emotionen und Kognitionen bzw. Glaubenssätze  
bzw. Beziehungsmuster ... 19

### 3.2 Struktur eines Behandlungsablaufs ... 20

3.2.1 Auflösung neurofunktioneller (körperlicher)  
und energetischer Störungen ... 23

3.2.2 Klopfen relevanter Akupunkturpunkte  
gegen emotionalen Stress ... 23

3.2.3 Die Sandwichtechnik ... 24

3.2.4 Behandlung dysfunktionaler Kognitionen  
bzw. Glaubenssätze und Beziehungsmuster  
(psychische Umkehrung) ... 24

### 3.3 Das Klopfen auf Akupunkturpunkte ... 26

3.3.1 Beschleunigte Emotionsverarbeitung ... 27

3.3.2 Beschleunigte Transformation  
dysfunktionaler Kognitionen bzw. Glaubenssätze bzw.  
Beziehungsmuster ... 27

### 3.4 Standardisierte Protokolle ... 28

3.4.1 Thought Field Therapy (TFT) ... 29

3.4.2 Emotional Freedom Techniques (EFT) ... 29

3.4.3 Negative Affect Erasing Method (NAEM) ... 31

- 3.5 Differenzierte Diagnostik mittels Muskeltest und  
Behandlung individuell gefundener Behandlungspunkte ... 32
  - 3.5.1 Funktionsweise des Muskeltests ... 32
  - 3.5.2 Testung der betroffenen Meridiane ... 34
  - 3.5.3 Gefahren des Muskeltests ... 35
  - 3.5.4 Testung mutmaßlicher Wurzeln des Problems ... 35
  - 3.5.5 Testung dysfunktionaler Kognitionen bzw.  
Glaubenssätze bzw. Beziehungsmuster bezüglich  
des konkreten Symptoms und hinsichtlich des  
ganzen Lebens ... 37
  - 3.5.6 Grenzen des Muskeltests ... 41
  - 3.5.7 Parallelen zwischen Muskeltest  
und Ideomotorik? ... 45
- 3.6 Die Bedeutung und Behandlung der psychischen  
Umkehrung – Dysfunktionale Kognitionen  
bzw. Glaubenssätze bzw. Beziehungsmuster ... 46
- 3.7 Neurofunktionelle (körperliche und)  
energetische Störungen ... 49
  - 3.7.1 Neurologische Desorganisation (Switching) ... 50
  - 3.7.2 Überenergie ... 51
  - 3.7.3 Polaritätenumkehrung  
(massive psychische Umkehrung) ... 51
  - 3.7.4 Energetische Toxine 51
- 3.8 Tools zur Optimierung der neurofunktionellen (körperlichen  
und) energetischen Veränderungsbereitschaft ... 52
  - 3.8.1 Überkreuzübung gegen Switching  
und Überenergie ... 52
  - 3.8.2 Fingerhalteübung zur Zentrierung  
des Aufmerksamkeitsfokus ... 53
  - 3.8.3 Die 9-G oder Zwischenentspannung zur Integration  
in verschiedene Hirnareale ... 53
  - 3.8.4 Gehirnbalance zur besseren Kooperation  
beider Hemisphären ... 54
  - 3.8.5 Die liegende Acht zur besseren Kooperation beider  
Hemisphären ... 54
- 3.9 Stärkung positiver Zielbilder und  
Ressourcenaktivierung ... 56

#### **4. Wirkhypothesen ... 57**

- 4.1 Das Meridiansystem, die klassische energetische Wirkhypothese ... 58
- 4.2 Neurobiologische Wirkhypothese ... 59
- 4.3 Neurohumorale Wirkhypothese ... 59
- 4.4 Wirkhypothese der reziproken Hemmung ... 60
- 4.5 Positive Kontroll- und Selbstwerterfahrung sowie Selbstwirksamkeitserfahrung ... 60
- 4.6 Befriedigung verschiedener Grundbedürfnisse ... 61

#### **5. Indikationen, Kontraindikationen, Gefahren, Störungen ... 62**

- 5.1 Indikationen ... 62
- 5.2 Kontraindikationen ... 62
- 5.3 Gefahren und Nebenwirkungen ... 63
- 5.4 Was, wenn es nicht funktioniert? ... 64
  - 5.4.1 Selbstvorwürfe ... 64
  - 5.4.2 Vorwürfe gegen andere ... 65
  - 5.4.3 Erwartungshaltung (auch in monetärer Hinsicht) ... 65
  - 5.4.4 Altersregression ... 66
  - 5.4.5 Loyalitäten ... 66
  - 5.4.6 Energetische Störungen (z. B. Überenergie) ... 66
  - 5.4.7 Energetische Toxine ... 67
  - 5.4.8 Funktionelle Störungen (z. B. Switching) ... 67
  - 5.4.9 Pharmakologische Störungen (z. B. Neuroleptika, Benzodiazepine) ... 67
  - 5.4.10 Körperliche Störungen (z. B. Krankheiten) ... 68

#### **6. Selbsterfahrung mittels Selbsthilfeanleitung ... 69**

- 6.1 Die 8 Schritte des emotionalen Selbstmanagements mittels Klopfen ... 70
- 6.2 Kurzform des emotionalen Selbstmanagements mittels Klopfen ... 87
- 6.3 Wenn das emotionale Selbstmanagement mittels Klopfen nicht ausreichend funktioniert ... 88
- 6.4 Strategien zur Steigerung des Wohlfühls ... 89
  - 6.4.1 Damit es sich noch etwas besser anfühlt ... 90

- 6.4.2 Die Aktivierungspunkte ... 92
- 6.4.3 Integration des Zielbildes und  
Zielbildaktivierung ... 93
- 6.4.4 Integrationspunkt ... 93

## **7. Von der Technikorientierung zur Prozessorientierung ... 95**

### **Anhang ... 105**

#### **Arbeitsblätter ... 105**

Arbeitsblatt 1: Selbstakzeptanz bei Selbstvorwürfen ... 105

Arbeitsblatt 2: Selbstakzeptanz bei Vorwürfen  
anderen gegenüber ... 107

#### **Meridiane und Akupunkturpunkte ... 108**

### **Verwendete Abkürzungen ... 110**

#### **Anmerkungen ... 111**

#### **Literatur ... 115**

#### **Über den Autor ... 118**