

*Christa Daschner*

# **Klopfmeditation: Heisshunger nach ...**

**Abnehmen mit EFT:  
Das ganz andere Abnehm-Programm.**

## ***Klopfskript: Heißhunger nach Schokolade/Eis/Süßem/...***

Es ist hilfreich, wenn du das, wonach du dich sehnst, vor dir hast, wenn du diese Übung machst. Wie schmeckt es? Wie fühlt es sich im Mund an? Was liebst du daran? Was gibt es dir?

Immer, wenn ... steht, fülle ein, was du gerade unbedingt haben willst. Vielleicht ist es Schokolade, eine bestimmte Sorte, oder Keks oder Eis oder Gummibärchen oder sonst was.

### **Schritt 1:**

Prüfe deinen Heißhunger: **Ich habe ein Verlangen nach ... (was es bei dir ist).**

Lies den Satz laut vor und bestimme, wie stark dein Verlangen ist, trage es auf der Skala von 0 bis 10 ein.



### **Schritt 2:**

*Dein Startsatz: Lies die folgenden Sätze laut und klopfe dabei auf deine Handkante:*

Auch wenn ich dieses Verlangen nach ... habe, liebe und akzeptiere ich mich.

Auch wenn ich gerade diese ... unbedingt haben will, liebe ich mich voll und ganz.

Auch wenn ich mich bei ... nicht kontrollieren kann, akzeptiere ich mich und dieses Verlangen.

### **Schritt 3:**

*Sage die folgenden Sätze laut und klopfe dabei mit deiner dominanten Hand auf die Klopfpunkte, beginne dabei auf dem Kopf:*

Auf dem Kopf: Dieses Verlangen nach ....

Augenbrauen: Ich will ... jetzt wirklich haben.

Seite am Auge: Sag mir nicht, dass ich das nicht haben kann.

Unter dem Auge: Ich habe dieses starke Verlangen nach ... .

Unter der Nase: Ich will jetzt unbedingt ... haben.

Unter der Lippe: Ich will ... .

Brust: Ich habe dieses starke Verlangen nach ... - jetzt!

Unter dem Arm: Ich will ... jetzt haben und spüre das in mir.

Auf dem Kopf: Es schmeckt einfach so gut.

Augenbrauen: Ich habe jetzt wirklich Lust darauf.

Seite am Auge: Ich kann es einfach nicht kontrollieren.

Unter dem Auge: Ich will jetzt aufbegehren und will ... essen

Unter der Nase: Ich möchte diese ... jetzt unbedingt essen

Unter der Lippe: Ich bin jetzt rebellisch und will ... essen

Brust: Dieses Verlangen ist so stark.

Unter dem Arm: Ich darf jederzeit diesen Heißhunger haben.

### *Tief aus- und einatmen*

*Probiere noch einmal ein kleines Stück und nimm wahr, wie groß dein Verlangen danach jetzt ist. Hat es sich gesteigert? Abgenommen? Bleibt es gleich?*

*Wenn du immer noch ein Verlangen danach hast, achte darauf, was du an deinem "Essen" immer noch magst. Ist es knusprig? Cremig? Ist es die Konsistenz? Wie es sich in deinem Mund anfühlt?*

*Nach jeder Runde des Klopfens wird sich deine Wahrnehmung ein wenig verändern. Beobachte also, wonach du dich sehnst, stimme dich darauf ein und wiederhole die Sequenz oder klopfe die nächste.*

### *Handkante:*

Auch wenn ich immer noch das Verlangen nach ... habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.

Auch wenn ich immer noch dieses Verlangen nach ... habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.

Auch wenn ich immer noch dieses starke Verlangen nach ... habe, entscheide ich mich dafür, mich ruhig und entspannt zu fühlen.

Auf dem Kopf: Dieses Verlangen nach ... .

Augenbrauen: Wenn ich nur schon daran denke.

Seite am Auge: Ich will das jetzt haben. Sofort!

Unter dem Auge: Ich liebe einfach das Gefühl, das ich habe, wenn ich es esse.

Unter der Nase: Dieses Verlangen nach ... .

Unter der Lippe: Ich liebe einfach diese Cremigkeit (oder was es für dich ist).

Brust: Ich kann nicht genug von dieser Cremigkeit bekommen.

Unter dem Arm: Ich liebe dieses cremige Gefühl.

Auf dem Kopf: Ich entscheide mich, mich ruhig und entspannt zu fühlen.

Augenbrauen: Ich entscheide mich dafür, Kontrolle zu haben.

Seite am Auge: Ich kann ... essen, wann immer ich will.

Unter dem Auge: Ich werde nur nicht zwanghaft danach greifen.

Unter der Nase: Ich muss ... nicht haben

Unter der Lippe: Ich kann es haben, wenn ich es will. Aber im Moment will ich nicht.

Brust: Im Moment fühle ich mich besser, wenn ich ruhig bin

Unter dem Arm: Ich liebe es, dass ich mich jetzt selbst beruhigen kann.

*Tief aus- und einatmen*

*Prüfe noch einmal dein Verlangen nach dem Essen. Vielleicht fühlst du auch einen Widerstand und willst dein ... nicht aufgeben.*

Auf dem Kopf: Ich will ... nicht aufgeben.

Augenbrauen: Ich weigere mich, es aufzugeben.

Seite am Auge: Sag mir nicht, dass ich es nicht mehr essen darf.

Unter dem Auge: Ich will es nicht aufgeben.

Unter der Nase: Ich habe Angst, dass ich es nie wieder haben werde, wenn ich jetzt dazu klopfe.

Unter der Lippe: Ich will mein Verlangen NICHT aufgeben.

Brust: Es ist der einzige Weg, den ich kenne, um glücklich zu sein.

Unter dem Arm: Ich werde dieses Glück, diese Gewohnheit nicht aufgeben.

Auf dem Kopf: Es ist meine Belohnung. Ich will nicht auf meine Belohnung verzichten.

Augenbrauen: Es macht mir Angst, das aufzugeben und mich zu ändern.

Seite am Auge: Was wäre, wenn ich neue Wege fände, mich gut zu fühlen?

Unter dem Auge: ... kann mich nicht glücklich machen, hat sie/es nie gekonnt.

Unter der Nase: Es ist nur ..., hat keine Emotionen, keine Gefühle und kann mich sicher nicht glücklich machen.

Unter der Lippe: Ich entscheide mich dafür, Kontrolle zu haben.

Brust: Ich kann ... haben, wann immer ich sie will. Ich will dabei nur nicht so zwanghaft sein.

Unter dem Arm: Ich kann andere Wege zur Entspannung finden.

*Tief aus- und einatmen*

*Teste: Wie groß ist dein Verlangen nach dem Essen auf einer Skala von 0-10?*

*Wenn du immer noch bei einer 3 oder höher bist, gehe zurück und beginne diese Übung von vorne.*

Auch wenn ich Angst habe, dass mein Verlangen zurückkommt, liebe und akzeptiere ich mich.

Auch wenn ich Angst habe, dass es nicht funktioniert hat, akzeptiere ich mich voll und ganz.

Auch wenn es nicht klappt, bin ich offen für neue Möglichkeiten.

Auf dem Kopf: Ich weiß einfach, dass dieser Heißhunger wiederkommen wird.

Augenbrauen: Es ist unmöglich, dass das Klopfen wirkt.

Seite am Auge: Es ist unmöglich, dass es so einfach sein kann.

Unter dem Auge: Ich weiß einfach, dass mein Verlangen zurückkommen wird.

Unter der Nase: Ich bin offen für neue Möglichkeiten

Unter der Lippe: und ich bin bereit, die Dinge locker anzugehen.

Brust: Ich erlaube mir, mich von diesem zwanghaften Verlangen zu befreien.

Unter dem Arm: Ich beschließe, neue Wege zu finden, um mich glücklich zu machen.

*Tief aus- und einatmen*

*Überprüfe zum letzten Mal dein Verlangen... schmecke oder rieche das Essen und nimm wahr, wie groß dein Verlangen danach ist auf einer Skala von 0-10 ist.*

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

0

5

10