

Klopfen gegen die Angst.... eine Einführung

Wir alle suchen nach Sicherheit! Das ist unser Grundbedürfnis, und die Kröte, die wir schlucken müssen: Es gibt nie Sicherheit und es gab auch nie welche! Und 100 Jahre zurück hat auch kein Mensch darüber nachgedacht.

Die Gabe der Menschen, denken und planen zu können, wird hier zu einer Last, nämlich, sich aus dem Moment, den ich gerade lebe, in eine gefährliche Zukunft zu beamen. „*Gedanken sollen uns aber leiten und nicht beherrschen*“.... das ist das Ziel.

Und so ist es auch mit **Corona**: Wir sollten das tun, was wir als normale Schutzmaßnahmen erachten- und dabei nicht vergessen, dass wir darüber hinaus keinen Einfluss haben. Wir wissen nicht wirklich, wie sich alles entwickeln wird...Wir wissen NIE, was im nächsten Moment geschieht, wir *wollen* glauben, dass wir Einfluss haben, damit wir uns sicher fühlen.

Und um aus diesem unheilvollen Kreislauf herauszukommen, ist Klopfen und Achtsamkeit eine wunderbare Methode. Wir haben Einfluss, auf uns selbst!! Wir lernen, die Gefühle (in diesem Falle Panik), die nicht wirklich Sinn macht, gehen zu lassen. Dies fährt unseren Stresslevel herunter und – was *wirklich* wichtig ist bei allen Erkrankungen – das hält unser Immunsystem möglichst gut intakt. Das ist möglich mit allem, was wir kennen – ausreichend schlafen, gut essen, Freude erschaffen, lachen, Bewegung, frische Luft etc. – trotz allem. Aber auch, indem wir nicht über etwas grübeln, was wir nicht verändern können, damit aber in uns den Stress erhöhen. Wirklich, zur Erinnerung: das Grübeln über Dinge, die wir nicht aktiv verändern können, macht innerlich Stress, das bedeutet physiologisch, die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol. Diese Reaktion kommt aus der Steinzeit, in der Kampf und Flucht sinnhaft war und wir deshalb Kraft im Körper brauchten. Der Stress heute? Ist häufig Kopf-Stress durch Denken, wo diese physiologische Reaktion eher kontraproduktiv ist, nämlich lösungsorientiertes Denken blockiert. Und Adrenalin und Cortisol greifen das Immunsystem an und DAS ist tatsächlich ungünstig in dieser Zeit.

Und deshalb: tappen for Life! Klopfen Sie sich frei von unnötigem Stress und überflüssigen belastenden Gefühlen und kommen Sie in Ihre Kraft und lösungsorientiertes Denken. EFT-Tapping (als Überbegriff für viele verschiedene „Klopf“-schulen) rekonstruiert die neuronalen Muster im Gehirn und bringt Körper und Geist wieder in Verbindung und Balance. Es verändert irrationale, unbewusste und belastende Gedanken und Gefühle, auch die, die nicht bewusst sind, uns aber behindern. Durch die neuen Verschaltungen entstresst das Nervensystem und Sie! Tappen ist die perfekte Verbindung zwischen den kopfgesteuerten westlichen Methoden und den alten Heilsystemen aus Fernost. Es nutzt die Tradition der hier üblichen psychodynamischen, verhaltenstherapeutischen und hypnosystemischen Tools und verbindet sie mit Achtsamkeit und Körperarbeit. Man kann alles klopfen, seit 20 Jahren wird es wissenschaftlich erforscht und bestätigt sowie von Psychologen in ihrem Alltag angewendet.

Das Tappen ist erlernbar (meine Herzensmethode).

Jetzt aber erstmal: für alle, die ihren innerlichen Stress reduzieren wollen, auch ohne das tappen zu kennen: eine **Loslass-Meditation zum Thema Angst vor Corona** (siehe Link)

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund,

Ihre Gaby Wingerter-Wolters