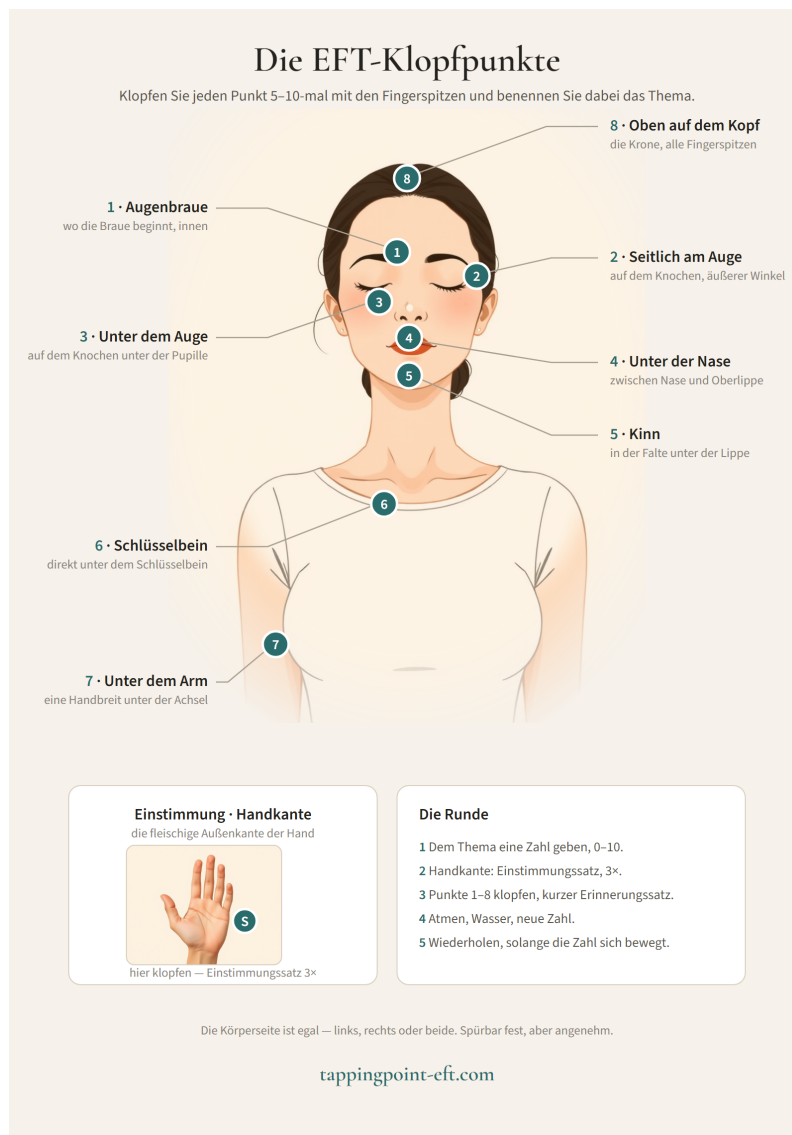


tappingpoint.

EFT-Klopfpunkte — die Übersicht

Die neun Punkte der Standard-Runde, zum Ausdrucken und Mitklopfen.



So klopfst Du in Kürze

1. **Messen (0–10):** Wie stark belastet Dich das Thema gerade?
2. **Einstimmen:** Handkante klopfen, dreimal sagen: „Auch wenn ich [Thema] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.“
3. **Durchklopfen:** P1 bis P8 der Reihe nach, 7–10× pro Punkt, dabei kurz das Thema benennen.
4. **Erneut messen** und wiederholen, solange der Wert fällt.

Ganz sanft klopfen — Kraft spielt keine Rolle. Komplette Anleitung: tappingpoint-eft.com/de/klopftechnik-anleitung/