



## Meridian-Klopfen übt einen lösenden Einfluss auf Stress, Ärger und andere belastende Gefühle

Meridian-Klopftechniken sind Verfahren, die die energetische Ebene unseres Körpers ansprechen. Auf der energetischen Ebene liegen die Ursachen unserer belastenden Gefühle. Die Energiebahnen des Körpers werden Meridiane genannt. Sie sind seit Jahrhunderten bekannt und in der chinesischen Medizin von grundlegender Bedeutung. Roger Callahan, ein Psychotherapeut, verband das Wissen über die Psyche und besonders Traumata mit den Kenntnissen der angewandten Kinesiologie, die von Goodheart entwickelt wurde. Er begründete damit das wachsende Gebiet der Energetischen Medizin.

Meridian-Klopftechniken oder Gedankenfeld-Therapie (die ursprüngliche Bezeichnung von Callahan), können bei allen belastenden Gefühlen angewendet werden und führen zu tief gehender Entspannung. Die Wirkung wurde belegt u.a. mit dem Abfall der Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut.

Beispiele von belastenden Gefühlen, die durch Methoden der energetischen Psychologie ihren Schrecken verlieren, sind:

- Ärger, Wut
- Angst und Ängstlichkeit
- Flugangst, Höhenangst, Angst vor Spinnen
- Angst vor sozialen Kontakten, vor dem Sprechen vor großen Gruppen
- Depression
- Liebeskummer und Enttäuschung
- Prüfungsangst
- Schuld- und Schamgefühle

Mit Meridian-Klopftechniken können auch belastende Gedankenmuster aufgelöst werden.

Das Meridianklopfen stärkt das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit und ist aus unserer Erfahrung ein natürlicher Verbündeter der Gewaltfreien Kommunikation.

© Katharina Sander 2012  
[www.gewaltfrei-steyerberg.de](http://www.gewaltfrei-steyerberg.de)

