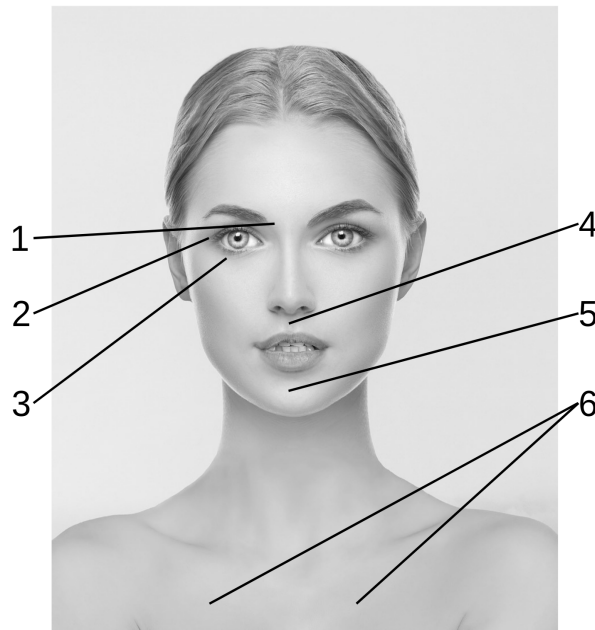


Die sechs Klopfpunkte

In der EFT-kreativ Sequenz werden sechs zentrale Punkte beklopft. Auch wenn es in der Traditionellen Chinesischen Medizin deutlich mehr Akupressurpunkte gibt, haben sich diese sechs für die Arbeit mit Stress, Emotionen und Auftrittsangst besonders bewährt. Sie liegen sämtlich auf oder in unmittelbarer Nähe wichtiger Meridianbahnen und verbinden damit körperliche und energetische Aspekte der Regulation.



1. **Augenbrauenpunkt:** liegt am inneren Ende der Augenbraue, direkt neben dem Nasenansatz. *Zuordnung in der TCM: Blasen-Meridian*
2. **Seitlicher Augenpunkt:** befindet sich am äußeren Rand des Auges, auf Höhe der Schläfe. *Zuordnung in der TCM: Gallenblasen-Meridian*
3. **Unter dem Auge:** liegt auf dem Knochenrand unter dem Auge, direkt auf dem Wangenknochen. *Zuordnung in der TCM: Magen-Meridian*
4. **Unter der Nase:** befindet sich in der Mitte zwischen Nasenspitze und Oberlippe. *Zuordnung in der TCM: Gouverneur-Gefäß*
5. **Unter der Lippe:** in der kleinen Vertiefung zwischen Unterlippe und Kinn. *Zuordnung in der TCM: Konzeptionsgefäß*
6. **Schlüsselbeinpunkte:** in der Kuhle direkt unter der Verbindung von Schlüsselbein und Brustbein. *Zuordnung in der TCM: Nieren-Meridian*

Die Punkte sind größtenteils symmetrisch im Körper angeordnet. Du kannst sie daher entweder mit einer Hand oder mit beiden Händen gleichzeitig klopfen – die Wirkung ist gleich. Wähle einfach die Variante, die sich für dich am angenehmsten anfühlt.