

Stärkung der mentalen und körperlichen Kräfte durch die Klopfakupressur		
Die Anleitung zum Klopfen gibt es hier		
Stichworte	Klopfsätze	Kurzatz
	Einstimmungssatz (bitte zum Schluss ergänzen mit „liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“ ODER „bin ich in Ordnung so wie ich bin“)	
Angst	Auch wenn ich Angst davor habe, dass es mich erwischen kann	Ich habe Angst, dass es mich erwischen kann
Alptraum	Auch wenn mir die Situation gerade wie ein Alptraum vorkommt	Mir kommt die Situation wie ein Alptraum vor
Ängstlichkeit	Auch wenn ich ängstlich bin, weil ich nicht weiß wie es weiter gehen soll	Ich bin ängstlich, weil ich nicht weiß wie es weiter gehen soll
Beklemmung	Auch wenn ich im Brustraum eine Beklemmung spüre	Ich spüre im Brustraum eine Beklemmung
Besorgtheit	Auch wenn ich sehr besorgt, um meine Familie / meinen Partner / mich selbst bin	Ich bin sehr besorgt um mich
Bestürzung	Auch wenn ich mit Bestürzung erkenne, dass sich das Virus enorm ausbreitet	Ich erkenne mit Bestürzung, dass sich das Virus enorm ausbreitet
Betroffenheit	Auch wenn ich betroffen darüber bin, dass ich mich nicht mehr frei bewegen kann	Ich bin betroffen darüber, dass ich mich nicht mehr frei bewegen kann
Fassungslosigkeit	Auch wenn ich fassungslos der Situation gegenüber stehe	Ich stehe fassungslos der Situation gegenüber
Furcht	Auch wenn ich mich gerade fürchte und dadurch Schwäche spüre	Ich fürchte mich gerade und spüre dadurch Schwäche
Hilflosigkeit	Auch wenn ich eine Hilflosigkeit spüre, weil ich wenig dagegen machen kann	Ich spüre meine Hilflosigkeit, weil ich wenig dagegen machen kann
Katastrophe	Auch wenn ich meine, es ist gerade eine katastrophale Lage	Ich meine, es ist gerade eine katastrophale Lage
kopflös sein	Auch wenn ich mich gerade kopflös wie ein Huhn fühle	Ich fühle mich gerade kopflös wie ein Huhn
Mutlosigkeit	Auch wenn ich manchmal mutlos bin, weil ich mich allem so ohnmächtig ausgeliefert fühle	Ich fühle mich allem so ohnmächtig ausgeliefert
Nervosität	Auch wenn ich total nervös bin, weil ich nicht weiß, wie es für mich weitergeht	Ich bin total nervös, weil ich nicht weiß, wie es für mich weitergeht
Panik	Auch wenn ich panisch auf die aktuellen Nachrichten reagiere	Ich reagiere panisch auf die aktuellen Nachrichten
Schlafen, schlecht	Auch wenn ich nicht zur Ruhe komme und dadurch schlecht schlafe	Ich komme nicht zur Ruhe und schlafe dadurch schlecht
Schock	Auch wenn mich das Ausmaß der Ausbreitung des Coronavirus schockt	Mich schockt das Ausmaß der Ausbreitung des Coronavirus
Sorge	Auch wenn ich mich um viele Menschen Sorge	Ich Sorge mich um viele Menschen
Überforderung	Auch wenn ich mich hinsichtlich dieser Situation total überfordert fühle	Ich fühle mich hinsichtlich dieser Situation total überfordert
Unruhe, innere	Auch wenn mich eine innere Unruhe überfällt und ich nicht weiß, wo diese herkommt	Mich überfällt eine innere Unruhe
Unsicherheit	Auch wenn ich mich gerade in dieser Welt total unsicher fühle	Ich fühle mich gerade in dieser Welt total unsicher
Verwirrung	Auch wenn in meinem Kopf nur Verwirrung und Nebel herrscht	In meinem Kopf herrscht Verwirrung und Nebel
Vorstellungen im Kopf	Auch wenn ich vor meinen eigenen Befürchtungen Angst habe	Ich habe vor meinen eigenen Befürchtungen Angst
Vorstellungen im Kopf	Auch wenn ich so schlimme Bilder vor Augen habe	Ich habe so schlimme Bilder vor Augen