

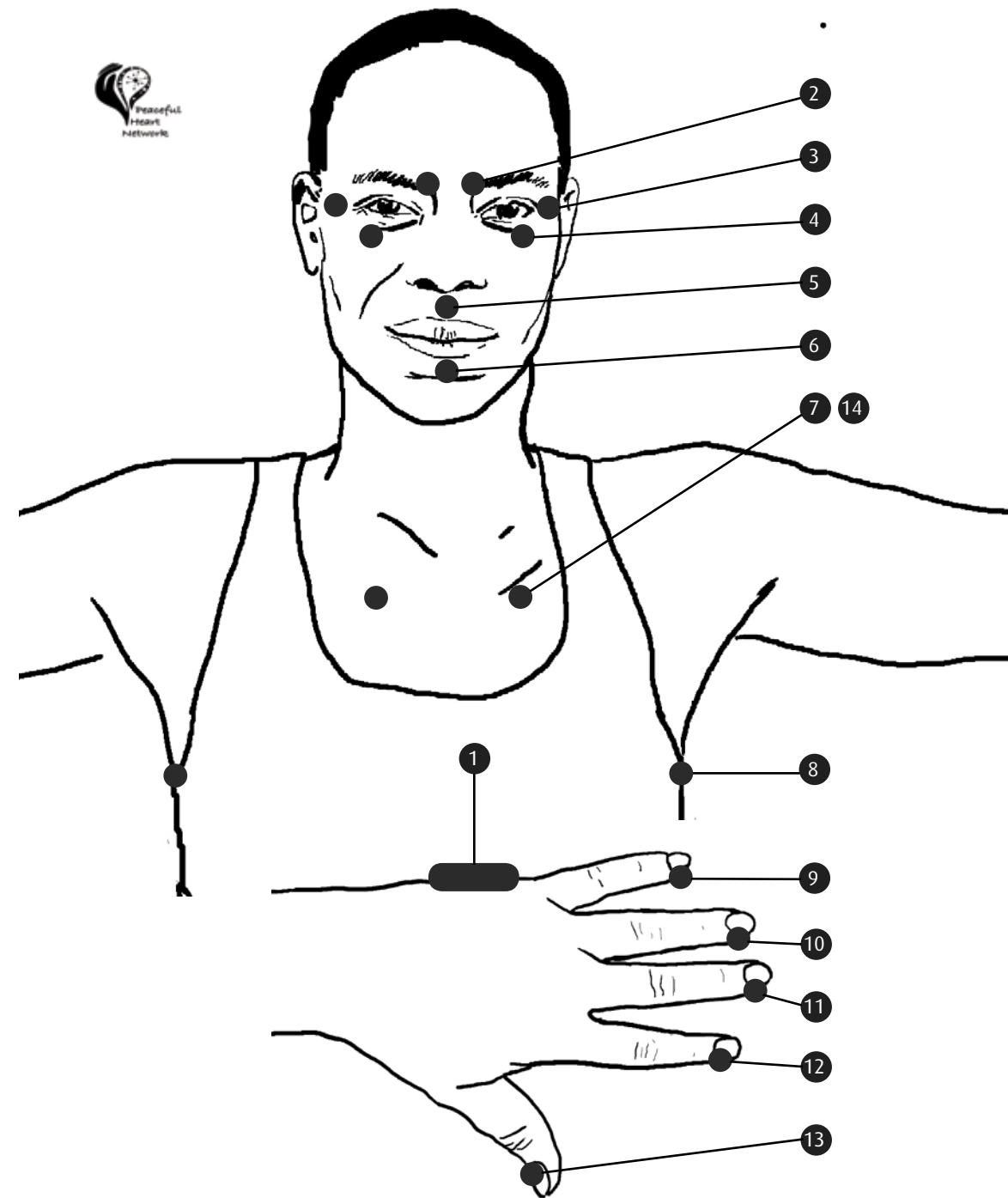
Trauma Tapping Technique

Erste-Hilfe zur Selbsthilfe bei emotionalem Stress



1. Denken Sie an was auch immer Sie quält
2. Klopfen Sie sanft und präzise 10 – 15 mal auf jeden, in der Abbildung dargestellten Punkt, mit zwei Fingern, in einem angemessenen Tempo.
3. Nehmen Sie zwei tiefe Atemzüge
4. Wiederholen Sie die gesamte Klopf-Sequenz
5. Nehmen Sie nochmal zwei tiefe Atemzüge
6. Nehmen Sie wahr, ob sich etwas verändert hat
7. Wiederholen Sie das, bis Sie sich ruhig fühlen

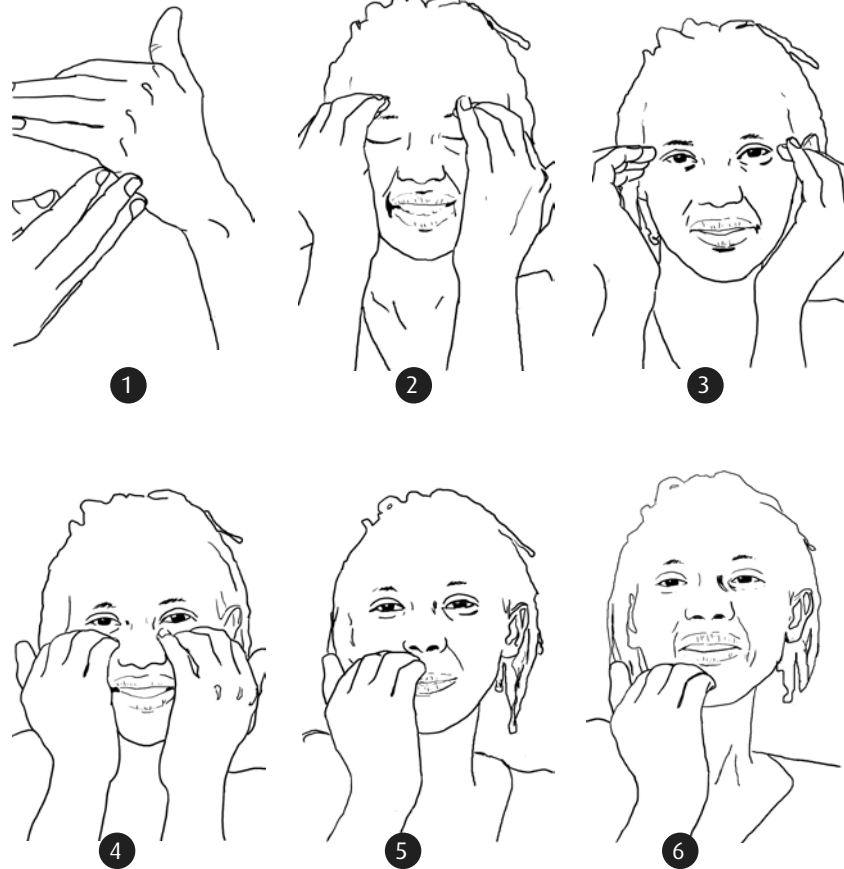
Das ist zur Ersten-Hilfe – und nicht als Ersatz für eine professionelle Hilfe gedacht.



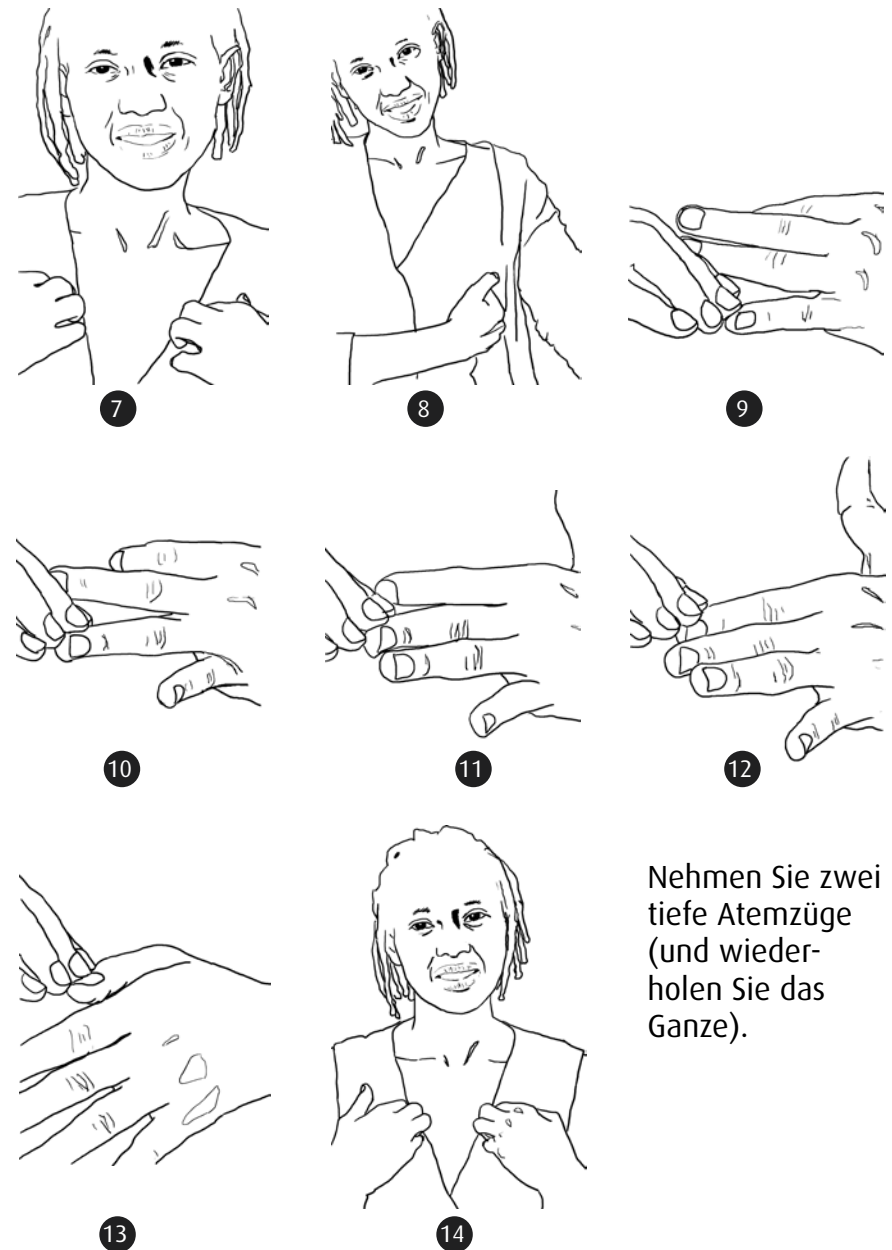


Selbst-Klopfen Schritt für Schritt

Klopfen Sie sanft aber präzise 15 mal auf jeden Punkt, während Sie nur ein wenig an Ihr Problem denken. Nehmen Sie zwei tiefe Atemzüge (und wiederholen Sie das Ganze).



Outcut from the book: *Resolving Yesterday - First Aid for Stress and Trauma with TTT* By Gunilla Hamne and Ulf Sandström
More information about TTT: www.peacefulheart.se
Self instruction movie: www.selfhelpfortrauma.org
Pay it forward



Nehmen Sie zwei tiefe Atemzüge (und wiederholen Sie das Ganze).

Outcut from the book: *Resolving Yesterday - First Aid for Stress and Trauma with TTT* By Gunilla Hamne and Ulf Sandström
More information about TTT: www.peacefulheart.se
Self instruction movie: www.selfhelpfortrauma.org
Pay it forward