

# „Nicht klingeln. Bitte klopfen!“

## Workshop zur emotionalen Selbsthilfe und Stressregulation

### Bitte klopfen!

Im Grunde ist es ganz einfach: Während ich an belastende Gefühle denke, beklopfe ich Akupunkturpunkte.

Klingt verrückt?

Sieht verrückt aus, ganz sicher. Ist es aber nicht! Ausgehend vom 5000 Jahre alten Erfahrungswissen der Traditionellen Chinesischen Medizin zeigen Studien der letzten Jahrzehnte klar, dass dies eine hochwirksame Methode in Therapie, Coaching und Selbsthilfe ist.

Im Workshop erlernen Sie diese „Klopftechnik“ in Kombination mit dem Aussprechen selbststärkender Sätze. Dieses kombinierte Vorgehen aus der prozess- und embodimentfokussierten Psychologie (PEP, Dr. Michael Bohne) führt meist sehr schnell dazu, dass sich unser Wohlbefinden steigert und unser Gehirn wieder in einen Zustand größerer Lösungskompetenz gelangt.

*Verrücktes für eine verrückte Zeit! - Wann, wenn nicht jetzt!*

### Inhalte

- Vortrag
- Demo-Session
- Gruppenübung
- Kleingruppenarbeit
- Praxisreflexion
- Digitales Workbook für TeilnehmerInnen

**Befristetes Einführungsangebot!**  
**Januar 2022**

**Wann:** nach Terminvereinbarung

**Ort:** in Ihrer Organisation

**Zeit/Honorar:** Kurz-Workshop (ca. 150') - 333€

Tagesworkshop - 999€

**Kontakt:** Olaf Albert, M. A.

Training | Beratung | Coaching

An der Vogelwarte 34

57368 Lennestadt

[dialog@olafalbert.de](mailto:dialog@olafalbert.de)

<http://olafalbert.de>

Tel.: +49(0)2723-959430

Ich würde mich freuen, wenn sich einige von Ihnen für eine Demo-Session bereit erklären. Bringen Sie hierzu eine Situation (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) mit, die Ihnen Stress, Sorge, Ängste, Hilflosigkeit, Ärger, Wut oder andere unangenehme Gefühle bereitet. Dies werde ich dann mit Ihnen auf der Bühne bearbeiten. Hier können wir auch verdeckt arbeiten, so dass Sie nichts veröffentlichen müssen. Danke.