



Verändern Sie Ihr Leben mit dem Schläfenbeinklopfen (Temporal Tap)

Auf der Internetseite von Gwenn Bonnel (www.tapintoheaven.com) gibt eine Menge Informationen über EFT und verwandte Energie-Techniken. Einer der am meisten zitierten Artikel befaßt sich mit einer alten Technik namens "**Temporal Tap**" (Schläfenbeinklopfen), die dazu dient, die Wirkung positiver Affirmationen enorm zu steigern. Um diese Technik auch der deutschsprachigen EFT-Gemeinschaft zugänglich zu machen, finden Sie hier eine Übersetzung.¹

Gwenn Bonnel:

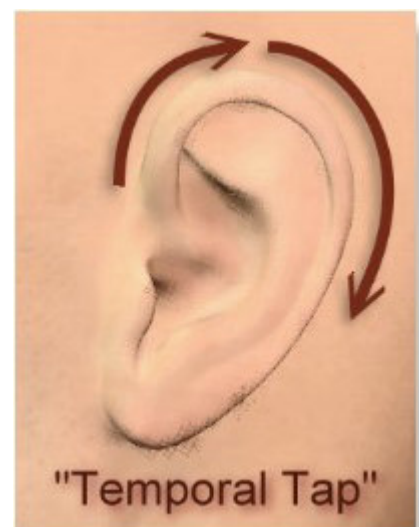
Ich war skeptisch, als ich zum ersten Mal von Dr. Larry Nims vom "**Temporal Tap**" hörte. Dann sah ich, daß Donna Eden es bestätigte, und ich begann zu denken, daß an dieser Technik etwas dran sein könnte. Ich begann zu experimentieren, indem ich TT mit einer Affirmation zur Steigerung der Selbstachtung und zur Anziehung von Überfluß anwendete. Fünf Tage später wurde mir ein völlig unerwarteter Scheck über mehr als 18.000 \$ übergeben! Innerhalb von zwei Wochen überstiegen unsere Geldanlagen 75.000 \$ UND wir kauften ein Haus am Strand. Ich war restlos begeistert von der Macht des Schläfenbeinklopfens!

Diese Energietechnik hilft, alte Gewohnheiten, Einstellungen oder emotionale Reaktionen zu brechen und neue einzurichten. Das einfache Klopfen auf dem Kopf rund um die Ohren beruhigt denjenigen Teil des Nervensystems, der für den Erhalt Ihres vorhandenen Glaubenssystems und Ihrer Verhaltensmuster kämpft. Das Gehirn ist dann aufnahmebereiter dafür, neue Glaubenssätze zu lernen und neue Affirmationen einzusetzen.

Beginnen Sie damit, daß Sie eine Gewohnheit, eine Einstellung oder eine Situation in Ihrem Leben benennen, die Sie gern ändern möchten. Dann beschreiben Sie die Veränderung in einem einzigen Satz und behaupten diesen in der Gegenwartsform, als wenn die Situation bereits existieren würde.

Sie könnten zum Beispiel sagen: „Ich habe immer mehr als genug Geld, um meine Rechnungen zu bezahlen“, oder: „Gerade jetzt bin ich wohlhabend“. Affirmationen können alles sein, von dem Sie wünschen, daß es in Ihrem Leben wahr und wirksam wird. Sie können spezifisch oder allgemein sein, und in Ihrer eigenen Sprache, Ihrer eigenen Wortwahl, und mit Ihren eigenen Wertvorstellungen verbunden. Um sie leicht zu erinnern, machen Sie sie kurz und präzise.

Zur Durchführung des Temporal Tap beginnen sie, Ihre rechte Schläfe direkt vor dem Hörkanal zu klopfen, und klopfen Sie weiter auf die Kopfhaut rund um das Ohr, bis Sie die hintere Mitte des Ohrs erreichen, genau gegenüber dem Punkt, an dem Sie angefangen haben. Die aktiven Punkte sind nur längs der oberen Hälfte des Ohrs, von der Mitte vorn bis zur Mitte hinten. Das Klopfen mit allen Fingerspitzen zusammen stellt sicher, daß alle Punkte entlang der Temporal-Sphenoidal-Linie (T-S)



"Temporal Tap"

¹ Das Original dieses Textes finden Sie »[hier](http://www.tapintoheaven.com)« auf www.tapintoheaven.com; Deutsche Übersetzung von Doris Sonntag | Gerald Stiehler.

angeregt werden. Sprechen Sie während des Klopfens Ihre Affirmation. Wiederholen Sie diese Vorgehen drei Mal.

Anmerkung des Übersetzer-Teams: Es ist weitgehend egal, ob Sie links oder rechts klopfen. Testen Sie, welche Seite Ihnen lieber ist oder ob Sie vielleicht beide Hälften parallel klopfen wollen.

Machen Sie das mehrmals am Tag, aber warten Sie mindestens 30 Minuten, bevor Sie die selbe Affirmation wiederholen. Sie können für so viele Affirmationen klopfen, wie Sie wollen, so lange Sie sie leicht mehrmals am Tag ansprechen können. Verstärkung ist Teil des Prozesses. Sobald Ihre Affirmation zu einem Teil Ihres Lebens geworden ist, können Sie sie durch ein neue ersetzen.

Temporal Tapping hat Leuten geholfen, Vertrauen, Optimismus und Selbstachtung aufzubauen, indem sie alte Gewohnheiten durch konstruktives Verhalten ersetzen. Es kann für fast jedes Gebiet Ihres persönlichen Lebens benutzt werden, für mentale, emotionale, körperliche, geistige, berufliche, häusliche und soziale Themen. Es wurde von Leuten benutzt, um abzunehmen, ihre berufliche Arbeit zu verbessern, und sogar, um das Kauen der Fingernägel abzustellen. Es ist ein einfacher, aber machtvoller Weg, um viele Muster oder Gewohnheiten zu ändern. Konzentrieren Sie sich darauf, welcher Teil Ihres Lebens einen Wechsel am nötigsten hat, und erschaffen Sie eine einfache Affirmation, die Ihre höchsten Ideale darstellt.

Anmerkung des Übersetzer Teams: Gwenn Bonnel hat in Ihrer Email-Mailingliste immer wieder darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, beim Einsatz des Temporal Tap (bzw. bei der Arbeit mit Affirmationen insgesamt) auf hemmende Überzeugungen und unbewußte Blockaden ("tail-enders") zu achten. Wenn Sie Ihre Affirmation laut aussprechen, achten Sie darauf, ob sich in Ihrem "Hinterkopf" kritische Stimmen bemerkbar machen. ("Das kann doch gar nicht sein! Das wirst Du nie erreichen! Das mag ja für andere gelten, aber nicht für Dich!") Solche und andere Aussagen sind Hinweise auf unbewußte Blockaden, die Sie mit EFT angehen können - und sollten - damit der Temporal Tap möglichst ungeschmälert wirken kann.

Viel Erfolg.

Die Texte aus der Serie "EFT und mehr" unterliegen dem Urheberrecht der jeweiligen Autoren. Die Veröffentlichung erfolgt mit Erlaubnis. Die Texte und Dateien dürfen für den persönlichen Gebrauch frei verwendet werden, Nachdruck in jeder Form oder Verwendung auf anderen Internetseiten nur nach Rücksprache.