

# Inhaltsverzeichnis

<b>Besonderer Hinweis</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>2 Warum klopfen?</b> .....	<b>13</b>
<b>3 Bei welchen Themen klopfen, und wie lange braucht es, bis es wirkt?</b> .....	<b>16</b>
<b>4 So geht das Klopfen</b> .....	<b>19</b>
Kurzanleitung zur emotionalen Selbsthilfe mittels Klopfen .....	<b>42</b>
<b>5 Was, wenn das Klopfen nicht funktioniert?</b> .....	<b>44</b>
Arbeitsblatt 1: Selbstakzeptanz bei Selbstvorwürfen .....	<b>48</b>
Arbeitsblatt 2: Selbstakzeptanz bei Vorwürfen anderen gegenüber .....	<b>51</b>
<b>6 Strategien zur Steigerung des Wohlfühls.</b> .....	<b>55</b>
<b>Schlusswort</b> .....	<b>61</b>
<b>Literaturempfehlungen</b> .....	<b>63</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>64</b>