**Ein Bild, das Text, Cartoon, Säugetier, Hase enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das Kinderkunst, Zeichnung, Farbigkeit enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEFT / Tapping – Punkte und Ablauf**

**Ein Bild, das Menschliches Gesicht, Person, Lächeln, Kleidung enthält.

Automatisch generierte Beschreibung**

Bestimmen was das Gefühl/ Problem/ Erlebnis ist

Gefühl auf einer Scala von 0-10:

Klopfen auf:

Startpunkt (Handkante) : Obwohl ich ….. bin/ habe/fühle, liebe und akzeptiere ich mich/ erlaube ich mir mich zu entspannen/ fange ich an mich zu lieben/ fange ich an loszulassen/ fange ich an mich zu akzeptieren und mir zu vergeben

3x Wiederholen

Dann die übrigen Punkte Klopfen und sagen was man fühlt/ denkt

1. Augenbrauenpunkt: Ich fühle mich…
2. Schläfe:
3. Unter dem Auge
4. Unter der Nase
5. Kinn
6. Unter dem Schlüsselbein
7. Unter dem Arm
8. Auf dem Kopf

Wenn das negative Gefühl kleiner geworden ist, dann anfangen positive Dinge einfliessen zu lassen

z.B. Ich entspanne mich jetzt trotzdem, vielleicht bin ich ja sicher, im moment ist alles Ok, …

**Ein Bild, das Kinderkunst, Zeichnung, Farbigkeit enthält.

Automatisch generierte Beschreibung**

**Tapping Skript zu Stress**

«Ich fühle mich gestresst» ist bei / 10

Startpunkt:

Obwohl ich gestresst bin, liebe und akzeptiere ich mich.

Obwohl mich das jetzt gerade stresst erlaube ich mir mich ein bisschen zu entspannen

Obwohl ich mich gestresst und überfordert fühle fange ich an mich ein bisschen zu entspannen.

1. Ich bin gestresst
2. Es ist einfach zu viel
3. Ich bin so angespannt
4. Ich weiss gar nicht was jetzt machen soll
5. Mir ist alles zu viel
6. Ich fühle mich gerade völlig überfordert
7. Wie soll ich all den Sachen nur gerecht werden?
8. Es ist mir einfach zu viel
9. Ich fühle mich gerade so gestresst
10. Ich fühle mich dem Stress ausgeliefert
11. Ich bin dem nicht gewachsen
12. Und ich spüre die Spannung im ganzen Körper
13. Ich kann nicht tief durchatmen
14. Meine ganzen Muskeln sind voll Spannung
15. Immer bin ich angespannt
16. Ich kann gar nicht loslassen
17. Und das nervt mich und stresst mich zusätzlich
18. Aber vielleicht kann ich mich ja nur ein kleines bisschen entspannen
19. Vielleicht brauche ich einfach eine kurze Pause
20. Einen tiefen Atemzug nehmen
21. Einfach meine Füsse am Boden spüren
22. Spüren wie ich getragen werde
23. Vielleicht ist das meiste auch nicht so wichtig, wie es mir im Moment scheint
24. Vielleicht ist es sicher, wenn ich mich etwas entspanne
25. Vielleicht ist auch ok mich zurückzuziehen, wenn es mir zu viel wird, denn ich weiss was ich brauche
26. Vielleicht muss ich auch nicht alles genauso wie die anderen machen
27. Vielleicht kann ich es im Moment ein bisschen lockerer nehmen
28. Vielleicht muss ich auch nicht alles jetzt und richtig erledigt haben
29. Vielleicht ist es sicher zur Ruhe zu kommen
30. Vielleicht ist es auch in Ordnung auf mich und meine Bedürfnisse zu hören
31. Und vielleicht finde ich auch eine gute und einfach Lösung für die Dinge, die noch anstehen
32. Denn ich habe viele Ressourcen und kann mich auf mich verlassen

Dann nochmal Grösse des Stresslevels messen /10