

Stefanie Kirschbaum | Michael Bohne
Karl-H. Volkmann (Illustrationen)

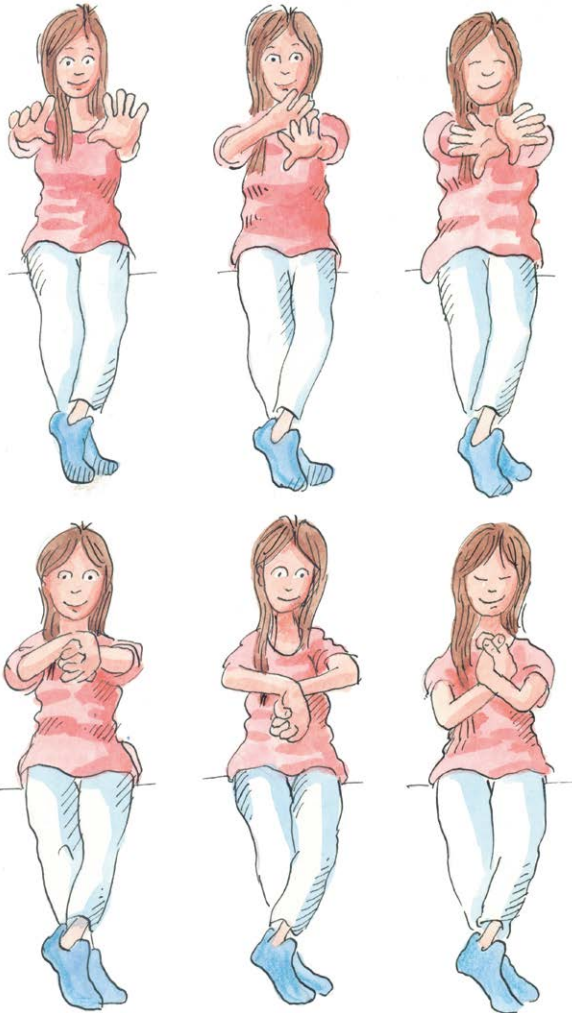
Klopfen für Kinder

Zusatzmaterial:
Die PEP-Tricks
auf einen Blick



Nummer 1: Der Überkreuz-Trick

- ▶ Mit diesem Trick wirst du innerlich ganz ruhig. Er hilft dir besonders, wenn du jemand bist, der nicht gut stillsitzen kann und immer in Aktion sein möchte.



So geht's:

- Du legst die Füße über Kreuz.
- Dann streckst du beide Arme aus und kreuzt sie ebenfalls.
- Nun legst du die Handflächen aufeinander.
- Dann verschränkst du die Finger ineinander, wie beim Beten.
- Und jetzt drehst du die Hände erst nach unten und dann hoch bis zu deinem Kinn.
- So bleibst du ruhig sitzen und schließt deine Augen.
- Du legst beim Einatmen die Zunge an den Gaumen und löst sie beim Ausatmen wieder.
- Du atmest ruhig und bleibst für eine Minute in dieser Haltung.

Nummer 2: Der Fingerberühr-Trick

- ▶ Durch diesen Trick fühlst du dich ruhiger und ausgeglichener und kannst dich besser konzentrieren.

So geht's:

- Deine Ellenbogen liegen seitlich am Körper an.
- Du legst die Fingerspitzen aufeinander.
- Du schließt die Augen oder lässt sie offen, so wie du magst.
- Du atmest ruhig und bleibst bis zu zwei Minuten in dieser Haltung.



Nummer 3: Der Klopf-Trick

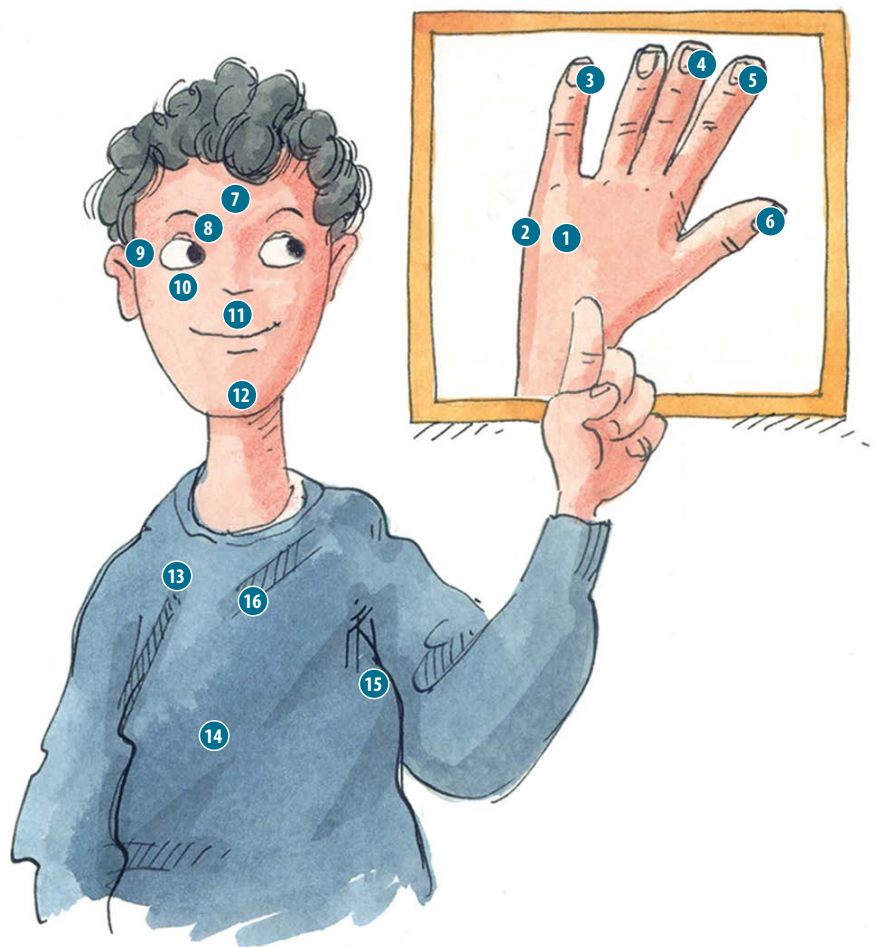
► Dieser Trick hilft dir bei Angst und anderen quälenden Gefühlen.

So geht's:

- Du denkst an deine Angst oder das Gefühl, das dich belastet.
- Du klopfst mit dem Zeige- und Mittelfinger deiner rechten Hand auf die Klopfpunkte an deiner linken Hand (als Linkshänder machst du es anders herum).
- Du atmest ruhig beim Klopfen.

Du klopfst in dieser Reihenfolge:

- 1 Handrücken
- 2 Handkante
- 3 kleiner Finger
- 4 Mittelfinger
- 5 Zeigefinger
- 6 Daumen
- 7 Stirn
- 8 Augenbraue innen
- 9 Schläfe
- 10 unter dem Auge
- 11 unter der Nase
- 12 unter der Lippe/am Kinn
- 13 unter dem Schlüsselbein
- 14 auf dem Rippenbogen
- 15 unter dem Arm seitlich
- 16 mittig auf dem Brustbein



Nummer 4: Der Zwischenentspannungs-Trick

- ▶ Mit diesem Trick entspannst du dich nach einer oder zwei Klopfunden. Nach der Zwischenentspannung kannst du weiterklopfen, wenn dein lästiges Gefühl noch nicht klein genug geworden ist.

So geht's:

- Du klopfst die ganze Zeit auf den ersten Klopfpunkt (Handrücken).
- Dabei machst du Folgendes:



1. Augen zu



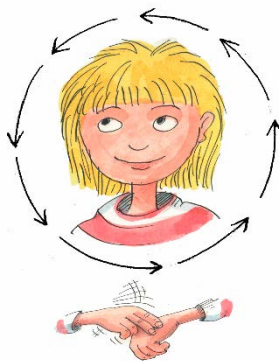
2. Augen auf



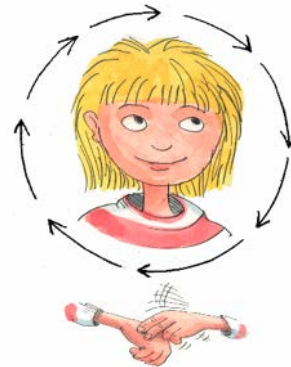
3. nach unten rechts schauen



4. nach unten links schauen



5. Augen rechtsherum kreisen



6. Augen linksherum kreisen



9. eine Melodie summen



8. von 7 an rückwärts zählen



9. eine Melodie summen

Nummer 5: Der Kurbel-Trick

- ▶ Mit diesem Trick machst du dir selber Mut, indem du dir sagst, dass du gut bist, so wie du bist. Du kannst danach (wieder) ganz zufrieden mit dir selbst sein.



So geht's:

- Du suchst die kleine Delle oder Vertiefung unterhalb deiner linken Schulter.
- Mit Zeige- und Mittelfinger kreist du um diese Vertiefung herum, im Uhrzeigersinn.
- Hier klopfst du also nicht, sondern du kreist (oder kurbelst) nur drumherum.
- Während du kurbelst, sprichst du einen Satz, der dir guttut, zum Beispiel:
»Auch wenn ich diese Angst habe, mag ich mich so, wie ich bin!«
oder
»Auch wenn ich dies noch nicht gut kann, bin ich trotzdem ein cooles Mädchen/ein cooler Junge!«

Nummer 6: Der »Ich verzeihe mir«-Trick

- ▶ Mit diesem Trick verzeihst du dir selbst, wenn dir mal etwas nicht gelingt und du deswegen sauer auf dich selbst bist.

So geht's:

- Du streckst deinen Zeigefinger aus und klopfst auf die Zeigefingerspitze.
- Dabei sprichst du laut: »Auch wenn mir ... noch nicht gelingt und ich deswegen sauer auf mich bin, mag ich mich so, wie ich bin.« oder »Auch wenn ich mir Vorwürfe mache, dass ..., mag ich mich so, wie ich bin.«
- Danach fragst du dich, ob du bisher nicht anders konntest oder wolltest, als dich so zu benehmen.
- Wenn du bislang nicht anders konntest, dann klopfst du weiterhin auf deine Zeigefingerspitze und sprichst folgenden Satz zwei Mal: »Und jetzt verzeihe ich mir voll und ganz, da ich kapiere, dass ich nicht anders konnte – und dazu stehe ich jetzt!« Bei den Worten »und dazu stehe ich jetzt!« kannst du deine rechte Hand nach oben ausstrecken, wie zu einem Schwur.
- Wenn du bisher nicht anders wolltest, als dich so zu verhalten, wie du es getan hast, klopfst du auf deine Zeigefingerspitze und sprichst zwei Mal nacheinander den Satz: »Und jetzt verzeihe ich mir voll und ganz, da ich kapiere, dass ich in diesem Moment nicht anders wollte – und dazu stehe ich jetzt!« Bei dem letzten Teil des Satzes streckst du die rechte Hand nach oben. Du kannst auch statt »verzeihe ich mir voll und ganz« sagen: »Und jetzt verzeihe ich mir volle Pulle, volle Raketenstufe, volle Granate« oder so was Ähnliches.

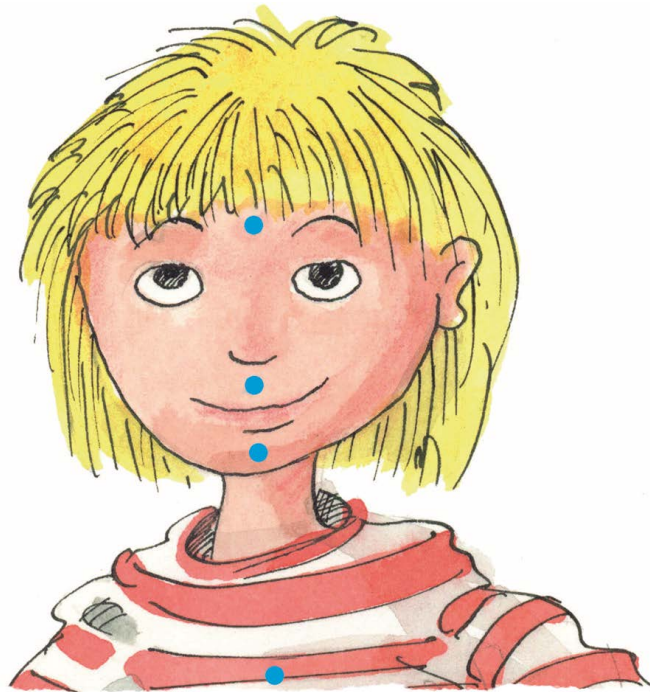


Nummer 7: Der Trick mit den 4 Powerpunkten

- ▶ Mit diesem Trick sorgst du für viel Kraft und »Power«. Die Gefühle, die dich vorher gestört haben, haben nun kaum noch eine Chance.

So geht's:

- Du überlegst dir einen oder mehrere Kraftsätze, die dir richtig gut gefallen. Zum Beispiel: *»Ich bin mutig wie ein Löwe«* oder *»Auch in Mathe bin ich stark.«*
- Dann sprichst du deinen Kraftsatz und klopfst dabei nacheinander die folgenden Punkte, also: Stirnpunkt, unter der Nase, unter den Lippen/am Kinn und mittig auf dem Brustbein.
- Wiederhole jeden Kraftsatz drei Mal und klopfe dabei die 4 Powerpunkte.
- Diesen Trick wendest du am besten jeden Tag mehrmals an. Du wirst dich dann immer besser und stärker fühlen.



Nummer 8: Der Trick mit der Zielvorstellung

- ▶ Mit diesem Trick stellst du dir vor, wie du dein Ziel erreichst, wie dir etwas besonders gut gelingt oder wie es dir richtig gut geht.

So geht's:

- Du richtest (nur) deine Augen nach oben, so als würdest du im Kino sitzen und auf die Leinwand schauen.
- Dabei klopfst du die ganze Zeit auf den ersten Klopfpunkt (Handrücken) und stellst dir vor, wie du das erreichst, was du erreichen möchtest: z. B. wie du ganz entspannt bleibst, auch wenn du eine große Spinne siehst, oder wie du die Matheaufgaben allesamt lösen kannst.
- Für diesen Trick, der dir bestimmt sehr gut tut, brauchst du zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten.

