



## Meridianpunkte

### 1. Teil - Thema

Stichwort/-satz festlegen: Was ist das Thema, z.B. Höhenangst

### 2. Teil - Psychische Umkehr auflösen:

- Punkt A massieren und 'Akzeptierungssatz' sprechen, z.B.: 'Ich akzeptiere meine Möglichkeiten und meine Grenzen'
- Punkt B klopfen und 'Akzeptierungssatz' sprechen

### 3. Teil - Meridianteil

Punkte klopfen (ca. je 5 x) gemäss Grafik und gleichzeitig Stichwort/-satz aussprechen

### 4. Teil - Laterale Stimulation (neuropsychologisch)

Kontinuierlich Punkt C klopfen und:

- Augen zu - Augen auf
- Augen 360° im Uhrzeigersinn bewegen
- Augen 360° im Gegenuhrzeigersinn drehen
- Melodie summen
- Von 1-7 zählen
- Melodie summen
- Tief einatmen - ausatmen

ev. wiederholen.

[www.psychaspekt.ch](http://www.psychaspekt.ch)

Achtung!

Diese Angaben sind nur für Personen gedacht, die in der Therapie bereits unter Anleitung die Übungen praktiziert haben.

Es wird jegliche Verantwortung für eine unsachgemässe Anwendung abgelehnt!