

EmbodiMind Klopf-Coaching

Mehr als Reden

Reden ist wichtig im Coaching, aber oft reichen weder Reden noch Denken aus, damit Klient*innen zu neuen Erkenntnissen und Perspektiven kommen, oder es dauert länger, als es müsste, um ihr Anliegen zu lösen. Aus diesem Grund nutze ich auch Methoden, die über die gesprochenen Worte hinausgehen.

Geschichte des Klopf-Coachings

Bereits in den 1960er-Jahren beschrieb Georg Goodheart, dass das Beklopfen von Akupunkturpunkten Ängste und Stress reduzieren könne. Seine These war, Klopfen führe zu energetischen Umstellungen in Körper und Geist. Er entwickelte später sein Verfahren der Applied Kinesiology (AK), welches vor allem im medizinischen Bereich genutzt wurde. Alle Klopf-Methoden, wie z.B. die Thought Field Therapy (TFT) von Roger Callahan aus den 1980er-Jahren, PEP (Prozess- und Embodiment fokussierte Psychologie) von Dr. Michael Bohne oder eben auch EmbodiMind gehen auf die Idee von Goodheart zurück.



In Deutschland ist es besonders Dr. Michael Bohne zu verdanken, dass das Klopf-Coaching aus der esoterischen Ecke herausgeholt wurde und damit das Interesse an der sogenannten Energetischen Psychologie (EP) in Coaching und Therapie deutlich anstieg. Für Dr. Bohne und andere gibt es verschiedene mögliche Erklärungen für die Wirksamkeit des Klopf-Coachings.

Wenn Sie jetzt neugierig auf eine kleine Inventur Ihres Lebenskonzepts geworden sind, empfehle ich Ihnen, die folgenden drei Schritte durchzugehen und die Fragen ehrlich zu beantworten.

Wirkhypothesen

Neurobiologische Wirkhypothese

Grundlage hier ist die Neuroplastizität, also die lebenslange Fähigkeit des Gehirns zum Umlernen. Die Kombination von Klopfen, Imaginieren und Reden aktiviert spezifische neuronale Strukturen (Gehirnareale), die sich auf diese Weise neu verknüpfen können.

EmbodiMind Klopf-Coaching

Neurohumorale Wirkhypothese

Danach werden Endorphine (z.B. Serotonin) und Neurotransmitter (z.B. Oxytocin) ausgeschüttet.

Reziproke Hemmung

Es stellt sich eine Entspannung ein, die den vorhandenen Stress reduziert. Aus der Psychotherapieforschung ist bekannt, dass man Entspannung und Stress nicht gleichzeitig erleben kann.

Positive Selbstwirksamkeitserfahrung

Menschen, die ein Problem „haben“ meinen, dass sie keine Kontrolle mehr über ihre Gefühle oder Gedanken haben. Durch die Selbstakzeptanzelemente der Intervention stärken Klient*innen ihr Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit.

Meridiansystem

Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) verläuft unsere Lebensenergie in bestimmten Bahnen (Meridiane). Körperliche und seelische Probleme sollen durch Störungen im Energiefluss entstehen. Auf den Meridianen liegen die zu beklopfenden Akupunkturpunkte, wodurch der Energiefluss wieder in Balance kommen soll. Bis heute gibt es keinerlei Belege für diese Theorie.

Die Behauptung von Kritikern der Klopftechnik, die Wirkung dieser Interventionen gehe nicht über einen Placebo-Effekt hinaus, wurde jedoch in randomisierten kontrollierten Studien überprüft und zurückgewiesen. Aufgrund der empirischen Belege für die Wirksamkeit akkreditiert die Bayerische Psychotherapeutenkammer beispielsweise Fortbildungen zur EP.

Einsatz von EmbodiMind Klopf-Coaching

Bei folgenden Themen setze ich Klopf-Coaching unterstützend ein:

- Prüfungsängste (z. B. Vorstellungsgespräche, Assessment Center etc.)
- Rede- und Auftrittsangst (Lampenfieber bei Veranstaltungen & Meetings, Auftritten, Sportveranstaltungen)
- Flugangst
- Selbstwertproblematiken
- Leistungsblockaden
- Zwangsstörungen
- Substanzabhängigkeit
- Essstörungen

EmbodiMind Klopf-Coaching

- Kategorien dysfunktionaler Kognitionen (hinderliche Gedanken):
 - Selbstvorwürfe (Angst oder Sorge um sich selbst)
 - Fremdvorwürfe
 - Erwartungen an Andere
 - Regression (in kindliche Muster zurückfallen)
 - Parafunktionale Loyalitäten (unangemessene Bindungen)
 - Projektionen & Übertragungen
 - dysfunktionale Kommunikationsmuster

Menschen auf der Suche nach einem „Klopf-Coach“ sollten nicht davon ausgehen, dass die Lösung ihres Anliegens im Klopf-Coaching alleine zu suchen ist. Ich wende Klopf-Coaching in einem entmystifizierten, aufgeklärten Rahmen an, der wissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigt und Klopfen als Ergänzung zur bewährten Coachingarbeit ansieht. Daher habe ich mich im Interesse meiner Klient*innen für EmbodiMind entschieden, welches bewährte Elemente der Interventionstechniken aus dem Psychodrama, der systemischen Arbeit, aus psychodynamischen sowie kognitiven Ansätzen und aus dem Hypno-Coaching enthält.

