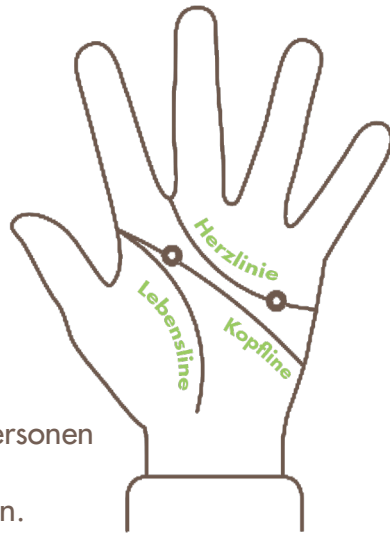
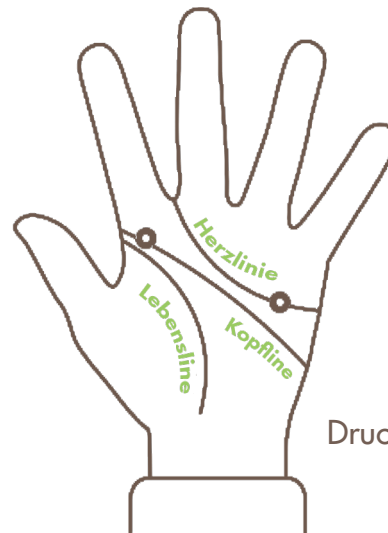


Handflächendruckpunkte

Die Handflächendruckpunkte sind eine einfache und wirkstarke Methode um sich selber unkompliziert und schnell aus einer belastenden, emotionalen Situation zu lösen.



Druckpunkte bei Personen mit Lebenslinie und Kopflinie verbunden.



Druckpunkte bei Personen mit Lebenslinie und Kopflinie getrennt.

Es wird jeweils mit dem Fingernagel in die beiden jeweiligen Punkte gedrückt. Dabei ist darauf zu achten, dass nicht Kopf- und Lebenslinie gleichzeitig gedrückt wird.

Der Ablauf ist wie folgt:

- Fragen Sie den Klienten ob er die belastende Situation wirklich auflösen möchte. Lassen Sie ihn ein deutliches „JA“ sagen.
- Lassen Sie den Klienten die Augen schließen und an die Situation denken.
- Lassen Sie sich die Situation beschreiben. Fragen Sie so viele Sinne wie möglich ab (VAKOG) um Ihren Klienten deutlich in die Emotion zu bringen. Halten Sie dieses Abfragen trotzdem kurz.
- Während Sie sich die Situation und die Emotion beschreiben lassen ergreifen Sie die linke Hand und drücken mit Ihren Fingernägeln die beiden Druckpunkte für ca. 2 Minuten wie oben gezeigt. Lassen Sie dabei Ihren Klienten weiter an die Situation/Emotion denken.
- Lassen Sie Ihren Klienten die Augen öffnen und fragen ihn weitere 2 Minuten „belanglose“ Dinge. (Welche Farbe hat dein Auto; Geht deine Haustür nach Innen/Außen auf; Wie viele Ampel sind auf deinem Weg zur Arbeit; Hast du ein Haustier/Kinder; ect.) Die Fragen sollen den Klienten ablenken und ist ein wichtiger Schritt im Prozess.
WICHTIG: Halten Sie dabei weiterhin die Druckpunkte gedrückt.
- Hören Sie nach den zweiten 2 Minuten auf zu drücken, bitten Sie Ihren Klienten noch mal die Augen zu schließen und an die Situation zu denken. Er soll versuchen das belastende Gefühl noch mal abzurufen. In den meisten Fällen ist es an dieser Stelle schon nicht mehr in der Intensität zu spüren. Sollten widererwarten noch Symptome auftreten wiederholen Sie die Schritte an der rechten Hand.