

TAPPING

Tapping (englisch): klopfen, antippen



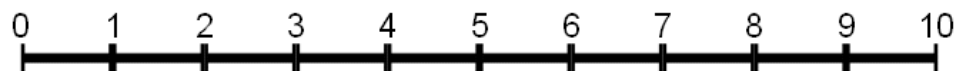
Zielsetzung:

Mit der "Tapping"-Methode kann man Stress reduzieren und Angstzustände oder innere Unruhe abbauen. Sie kann vor einer Prüfung oder anderen herausfordernden Momenten eingesetzt werden.



So geht's:

- Suche dir ein Thema heraus, welches dich belastet und benenne es klar.
- Sobald du eine Emotion spürst, halte sie ganz bewusst fest und nimm sie wahr.
- Schätze die Stärke der Emotion auf einer Skala von 1-10 ein, je höher, desto intensiver das Gefühl. (Optional kannst du dir den Wert auf der Skala unten notieren)



- Mit den Fingerspitzen klopfst du dir auf eine/mehrere der folgenden Körperstellen:

1. Auf der Kopfspitze
2. An den Augenbrauen
3. Seitlich neben den Augen
4. Unter den Augen
5. Unter der Nase
6. Auf dem Kinn
7. Unter dem Schlüsselbein (beidseitig)
8. Unter den Armen
9. An den Handkanten



Überlege dir nach dem Klopfen, wie sich deine Emotionsstärke auf der Skala verändert hat.

Sozialform: Klasse oder kleine Gruppe

Ort: Schulzimmer, Turnhalle, Pausenplatz

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Quelle: <https://www.einfachganzleben.de/meditation-achtsamkeit/tapping-methode-eft-klopftechnik>

