

Tapping als Anti-Stress-Technik

Heilsame Berührungen

Die wachsende Komplexität der Geschäftswelt lässt den Druck am Arbeitsplatz steigen – und damit auch den Stress. Viele Beschäftigte stehen inzwischen so sehr unter Strom, dass sie auf rationaler Ebene gar nicht mehr zum Abbau der Erregung gelangen können. In dieser Situation hilft eine für das BGM interessante Selfcoachingmethode, die über den Körper den Geist anspricht: Tapping.

Preview

► Fliegende Aktenordner.

Über verbreitete Stress-Dynamiken und -Fallen aufgrund von Arbeitsdruck und Ängsten

► **Effektiv durch Embodiment:** Wie über den Körper der Geist erreicht und berührt wird

► **Stress abklopfen:** Wie das Beklopfen des Körpers nach der Tapping-Methode entstresst

► **Multisensorik und Bifokalität:** Welche Wirkhebel das Tapping nutzt

► **Selber tappen:** Warum Tapping eine effektive BGM-Maßnahme sein kann

► **Neuroplastizität, Hormone und mehr.** Was die Wissenschaft zu Tapping sagt

Die Covid-Pandemie ist mehr oder weniger vorbei. Doch der Stresslevel ist nicht gesunken – im Gegenteil. In einer Welt, die sich im Umbruch befindet, belasten uns jetzt Ängste und Unsicherheiten wegen Inflation, Krieg und Klimakrise. Neben diesen privaten Sorgen sind Mitarbeitende in Unternehmen durch die wachsende Komplexität der VUKA-Welt beschwert und erfahren zunehmenden Druck: Aufgaben werden schwieriger, Abgaben dringender, Ablenkungen zahlreicher. Im Versuch, das alles zu verarbeiten, straucheln nicht wenige Beschäftigte. Die Fehlzeiten steigen, und insbesondere viele Führungskräfte sind gestresst und werden dünnhäutig. Ein Partner einer internationalen Wirtschaftsprüfungsgesellschaft gibt ein Beispiel, wie weit es mitunter kommen kann. Im Coaching berichtet er: Wenn in Meetings Situationen auftreten, die er als stressvoll empfindet, verliert er immer häufiger die Souveränität. Teammitglieder werden beschimpft, sogar Aktenordner fliegen ...

Die Folge einer solchen Stressdynamik ist noch mehr Stress im Team, der regelrecht krank machen kann. Wie groß das Problem ist, hat die Techniker Krankenkasse in einer

aktuellen Studie erhoben: 38,5 Prozent der von ihr befragten Geschäftsführenden, Gesundheits- und Personalverantwortlichen geben an, dass die Themen Burnout und psychische Erkrankungen eine große Bedeutung in ihren Unternehmen haben – und die Dunkelziffer kommt noch hinzu, denn nicht alle trauen sich, eine ehrliche Angabe zu machen bzw. kennen die tatsächliche Zahl der psychisch Erkrankten. Umso wichtiger ist es, in der angespannten Situation wirkungsvolle Strategien zu entwickeln, die dabei helfen, mit Stressoren besser umzugehen und für innere Stabilität zu sorgen. Nur, wie?

Dazu muss man wissen, was in der Anspannung im Körper passiert. Bei stark gestressten Personen ist die Amygdala häufiger aktiviert, als es guttut. Diese Struktur des limbischen Systems im Gehirn, die auch Mandelkern genannt wird, löst durch Hormonfreisetzungen die Stressreaktionen im Körper aus. Sie lässt alle Alarmglocken schrillen, um den Körper in höchste Bereitschaft zu versetzen. Das ist eine natürliche Reaktion – und sehr effektiv, wenn es um eine reale Bedrohung des Überlebens geht. Ist es jedoch bloß so, dass man sich über zukünftige Ereignisse Sorgen macht,

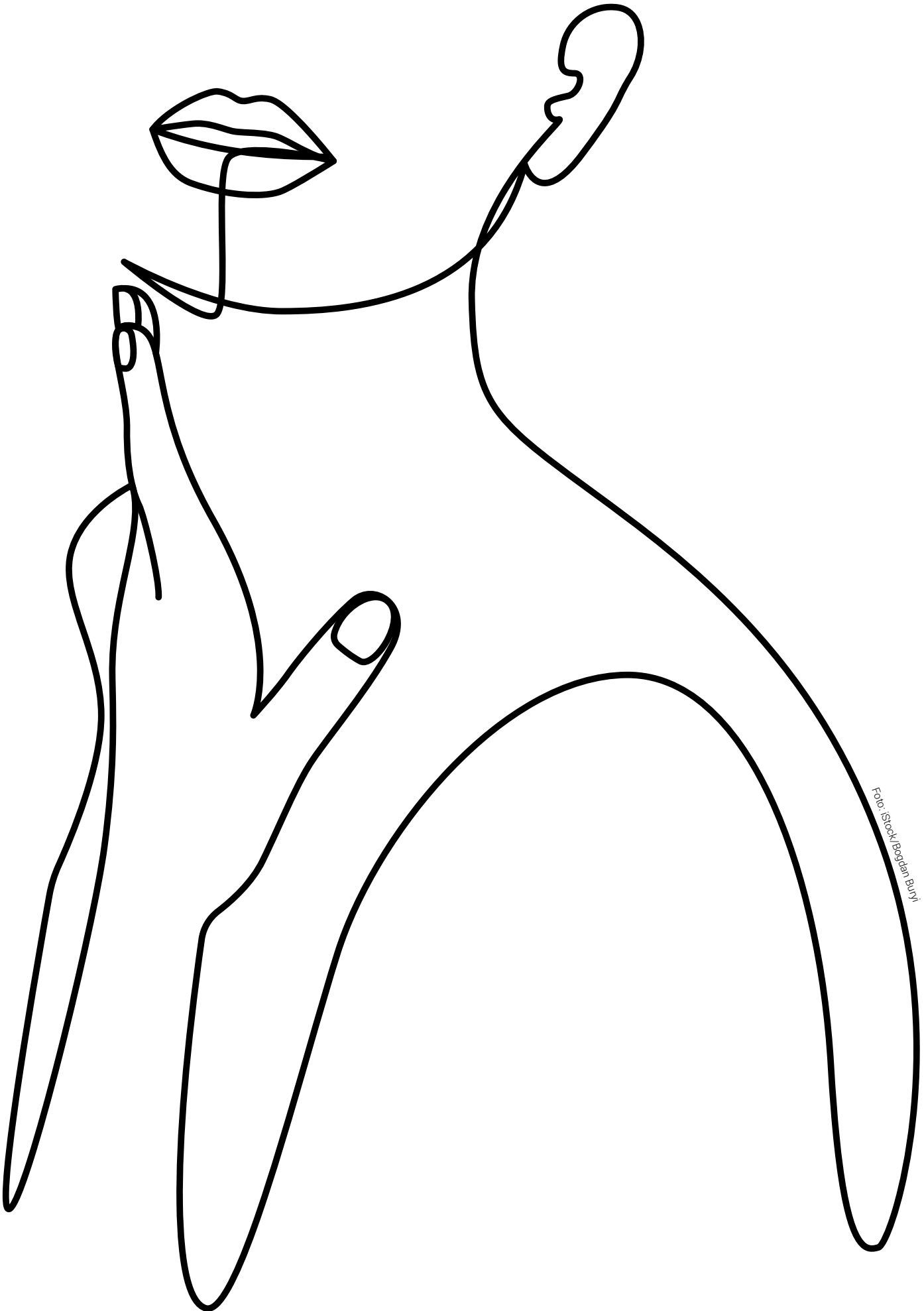


Foto: iStock/Bogdan Buryl

eine schlechte Nachricht erhält oder in einer Besprechung provoziert wird, ist eine alarmierende Stressreaktion schädlich. Leider greift sie trotzdem – und erlebt werden dann dieselbe Angst und dieselben Reflexe wie sie unsere Vorfahren angesichts echter Gefahren hatten: Kampf, Flucht oder

Erstarrung. Und je öfter diese Reflexe erlebt werden, desto schneller stellen sie sich immer wieder ein.

Aus der Stressfalle hilft nur eine neue Kalibrierung

Um diese Dynamik nachhaltig zu durchbrechen, kommt es darauf an, sich nicht nur akut – in der konkreten Situation – oberflächlich zu beruhigen. Vielmehr gilt: Um die Übererregung des autonomen Nervensystems runterzufahren, ist es nötig, sich grundlegend neu zu kalibrieren, um auf diese Weise wieder in ein allgemeines Gleichgewicht zu gelangen und weniger schnell auf Stressoren anzuspringen. Das Problem: In der stressbedingten Übererregung sind wir auf einer kognitiven Ebene zumeist nicht ansprechbar. Rationale Argumente dringen durch Angst und Unsicherheit nicht durch. „Mir ist einfach alles zu viel“, ist im Stress eine typische und häufige Reaktion völligen Dichtmachens.

In diesem Zustand des kognitiven Nicht-mehr-ansprechbar-Seins helfen embodimentfokussierte Verfahren (siehe Kasten „Über den Körper zum Geist – zur Gesundheit“). Der englische Begriff „Embodiment“ meint übersetzt „Verkörperung“ oder auch „Verkörperlichung“ und steht in der klinischen Psychologie für die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Die Forschung hat gezeigt: Es ist nicht nur so, dass sich psychische Zustände im Körper ausdrücken – z.B. nonverbal als Gestik und Mimik –, sondern umgekehrt können Körperhaltungen und -empfindungen auch Auswirkungen auf Emotionalität und Kognition haben. Das bedeutet nicht weniger als: Durch das gezielte Arbeiten mit dem Körper können hilfreiche Gefühle und Gedanken freigesetzt werden, die ansonsten verschlossen bleiben – und vom Stress überlagert würden. Im Klartext: Der Wechsel von der kognitiven auf die körperliche und emotionale Ebene eröffnet die Chance, aus der stressbedingten Überforderungsfalle auszubrechen und Gelassenheit, Selbstanbindung und Resilienz zu entwickeln.

Tapping = Über den Körper den Geist und die Gefühle ansprechen

Eine besonders leicht zugängliche Embodiment-Methode ist das Tapping – das gezielte Klopfen und Berühren des eigenen Körpers. Es kann zum einen mit einem Coach – auch mit der Führungskraft als Coach – erfolgen. Zum anderen ist das Vorgehen

Embodiment-Methoden

Über den Körper zum Geist – zur Gesundheit

Embodimentfokussierte Methoden helfen, über die Wahrnehmung körperlicher Empfindungen zu tiefen emotionalen Erfahrungen und neuen Gedanken zu gelangen. Dies ist der Ausgangspunkt für ganzheitliche Heilungsprozesse und die Überwindung von Belastungen und Stress. Einige verbreitete Embodiment-Methoden neben dem Tapping in der Urform nach Gary Craig sind:



Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR):

Diese psychotherapeutische Behandlung wurde von der US-amerikanischen Psychologin Francine Shapiro (†) entwickelt und wird oft zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen eingesetzt. Durch bilaterale Stimulation werden traumatische Erinnerungen abgeschwächt und durch positive Erfahrungen ergänzt. Dabei wird das Nachdenken über das traumatische Ereignis durch rhythmische Augenbewegungen begleitet, die das Gehirn stimulieren und eine kognitive Umstrukturierung ermöglichen. Es kommt zur Neubewertung eines Erlebnisses und einer veränderten Einstellung zu sich selbst.



Brainspotting:

Das körper- und beziehungsorientierte neuropsychologische Verfahren vom US-amerikanischen Psychoanalytiker David Grand ist aus der EMDR-Therapie abgeleitet. Es basiert auf der Idee, dass die Augenposition während des Nachdenkens über ein traumatisches Ereignis oder eine Belastung mit bestimmten inneren Erfahrungen in Verbindung steht. Durch Festlegen der Augenposition – dem „Brainspot“ – und einer Aufmerksamkeitsverschiebung wird in einem inneren Dialog der Abruf belastungsrelevanter Gedächtnisinhalte unterstützt. Dies ermöglicht die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.



Energy Diagnostic and Treatment Methods (EDxTM):

Der Ansatz, der heute auch unter dem Namen Advanced Energy Psychology firmiert, wurde von dem US-amerikanischen Psychologen Fred Gallo begründet. Er hat aus angewandter Kinesiologie, Hypnotherapie, EMDR, dem Neurolinguistischen Programmieren und weiteren Verfahren eine anerkannte, aber aufwendige Methode entwickelt.



Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP):

Diese Technik hat der deutsche Facharzt für Psychiatrie Michael Bohne aus dem Ansatz von Fred Gallo entwickelt. Bohne hat das EDxTM-Verfahren radikal vereinfacht, gleichzeitig aber um psychodynamische und systemische Aspekte und Tools ergänzt. Mit dem Ziel: Interessierten soll es leichter gemacht werden, das Klopfen als Technik in ihre Arbeit zu integrieren. PEP nutzt den Körper als Ressource und orientiert sich daran, wie Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen miteinander interagieren.

jedoch so einfach, dass es sich gut auch zur Selbsthilfe eignet. Sprich: Tapping kann als Selbstcoachingmaßnahme von jeder Person selber am eigenen Körper vorgenommen werden. Und es hilft nicht nur bei Stress. Mit Tapping kann Lampenfieber bearbeitet werden, es können – dann jedoch zwingend im Rahmen eines begleitenden Coachings – mithilfe von Tapping Traumata überwunden werden, Versagensängste abgebaut werden und vieles mehr.

Entwickelt und popularisiert wurde das Tapping ab Mitte der 1980er-Jahre vom US-Amerikaner Gary Craig. Der Ingenieur und Leistungstrainer wollte eine effektive Methode zur Behandlung von emotionalen Belastungen und Traumata schaffen. Grundlage dafür waren Arbeiten des amerikanischen Psychologen Dr. Roger Callahan, der zehn Jahre zuvor die Thought Field Therapy (TFT) begründet hatte. Dazu kombinierte Craig seine Erfahrungen aus der Akupressur mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie. Seitdem wurde das Tapping vielfach weiterentwickelt. Von den amerikanischen Streitkräften wird die Technik, die auch als Emotional Freedom Techniques (EFT) bekannt ist, schon seit vielen Jahren bei posttraumatischen Belastungsstörungen erfolgreich eingesetzt.

Durchgeführt werden kann Tapping mit wenigen grundlegenden (Selbst-)Anweisungen (siehe Tutorial). Der Ablauf: Zunächst wird das eigene (stressverursachende) Problem identifiziert und benannt, z.B.: „Ich habe Angst vor der Projekt-Deadline und

kann mich deshalb nicht konzentrieren.“ Als Nächstes erkennt die betroffene Person ihre unangenehmen und somit einschränkenden Gefühle und Beziehungsmuster als gegeben an, bewertet sie auf einer Skala nach deren Intensität und akzeptiert sie – z.B. so: „Obwohl ich Angst habe, liebe ich mich.“ Beklopft werden dann mit ein oder zwei Fingern immer die gleichen Punkte auf dem Körper. Dabei werden selbstbestärkende Sätze ausgesprochen sowie Gedanken und Gefühle verbalisiert.

Beim eigentlichen Tappen wird jeder Punkt in kurzen Takten – drei bis sieben Mal pro Sekunde – immer wieder beklopft, bevor zum nächsten Punkt übergegangen wird. Nach dem meist genutzten internationalen Vorgehensmodell sind die zu beklopfenden Punkte in dieser Reihenfolge: der sogenannte Karate-Punkt an der Hand, dann die Punkte am Anfang der Augenbraue (AB), an der Seite des Auges (SA), unterm Auge (UA), unter der Nase (UN), am Kinn (KI), am Schlüsselbein (SB), unterm Arm (AR) und schließlich auf dem Scheitel des Kopfes (KO) (vgl. Grafik im Tutorial).

So geht's: Im Selbstcoaching den Stress abklopfen

Ein reales praktisches Beispiel gibt eine Abteilungsleiterin mit Führungsverantwortung für über 140 Mitarbeitende in einer Bank. Sie hatte erkannt: Obwohl sie gerade befördert worden war, litt sie unter Selbstzweifeln, die sie bereits in der Kindheit auf-

Der Wechsel von der kognitiven auf die körperliche und emotionale Ebene eröffnet die Chance, aus der stressbedingten Überforderungsfalle auszubrechen und Gelassenheit, Selbstanbindung und Resilienz zu entwickeln.

BGM-KNOW-HOW

BERUFSBEGLEITEND WEITERBILDEN ODER STUDIEREN

Master Prävention, Sporttherapie und Gesundheitsmanagement

Manager:in für Gesundheit im Betrieb

Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)

BGM-Multiplikator:in

Betriebliches Eingliederungsmanagement

Gesunde Führung

MEHR INFOS

www.ist-hochschule.de | www.ist.de



Hochschule
für Management
Studieninstitut



INFOMATERIAL:



gebaut und nie abgelegt hatte. Die neue Verantwortung empfand sie als belastend, weil sie nicht ihrer Kernkompetenz entsprach. Das befeuerte ihre Selbstzweifel. Zusätzlich verunsichert war sie, weil sie sich von ihrer Führungskraft respektlos behandelt fühlte. Für Fehler, die ihr unterliefen, machte sie sich harsche Selbstvorwürfe – und auch das bestärkte und vertiefte die Selbstzweifel. Sie hatte Rückenschmerzen, und führte diese klar auf ihren Stress zurück.

Nach dieser Identifizierung ihres Problems bewertete die Abteilungsleiterin die Intensität ihrer Selbstzweifel auf einer Skala von 0 bis 10 mit der Zahl 8. Für die Selbstbestärkung, die dazu dient, Stress und Angst abzubauen und ein Gefühl von innerer Stärke und Resilienz zu fördern, formulierte sie den Satz: „Auch wenn ich diese Selbstzweifel und Selbstvorwürfe habe, liebe und akzeptiere ich mich, wie ich bin.“ Beim Tappen verband die Bankerin jeden der Tapping-Punkte mit einem Wort oder Satz einer konkreten

Erinnerung an ihre Stresserfahrung, was in etwa so klang:

„Manchmal habe ich Zurückweisungen und schroffe Äußerungen durch meine Führungskraft erfahren. Und Verletzungen (Tapping an der Augenbraue AB). Das war kein schönes Gefühl. Das tat weh (SA). Das hat mich wütend gemacht (UA). Ich fühle mich schlecht (UN). Wie ein Häufchen Elend. Und tu mir selbst nur noch leid (KI). Ich bin hart mit mir, es nagt in mir. Ich spüre es im Bauch. Ich krümme wie zur Abwehr meine Schultern ein. (SB). Wie gern würde ich alle Verunsicherungen abprallen lassen. Auch meine eigene Enttäuschung mir selbst gegenüber (AR). Ich dachte, ich sei schon weiter mit dem Glauben an mich selbst. Ich wäre so gern im Reinen mit mir (KO). Doch ich muss mich selbst nicht quälen. Ich kann es mir leichter machen (AB). Statt mich über mich selbst zu ärgern und mich fertig zu machen, könnte ich auch etwas ändern (SA). Dazu braucht es nur eine Entscheidung: Ich darf zu mir stehen (UA). Wie wäre es, wenn ich mir die Erlaubnis gebe, dass es leichter gehen darf (UN)? Wie wäre es, wenn ich es, anstatt den anderen, mir selbst recht mache (KI)? Wenn ich einfach ich sein könnte, so wie ich bin? Wie wäre es, wenn ich wieder bei mir ankomme, statt im Außen zu sein (SB)? So könnte ich mir vorstellen, Dinge in Zukunft leichter zu machen (AR). So beginne ich, mich damit anzufreunden, dass ich bei mir ankomme. Einfach so. Denn ich bin wertvoll. Ich darf so sein, wie ich bin (KO).

Sogar imaginiertes Klopfen soll entstressen

Immer wird im Anschluss an das erste Tapping die Intensität des Problems erneut bewertet. Zeigt sich dann: Es ist noch keine deutliche Besserung eingetreten, wird die Klopfsequenz wiederholt – so lange, bis die negativen Gefühle oder Symptome als deutlich weniger intensiv wahrgenommen werden. In der Regel ist dies nach zwei bis vier Durchgängen der Fall. Zusätzlich zu den genannten Schritten können noch Überkreuzübungen – z.B. das Übereinanderschlagen der Beine und gezielte Fingerberührungen eingesetzt werden: Indem beide Seiten des Körpers einbezogen werden, werden die linke und rechte Gehirnhälfte stimuliert und integriert, was die Wirkung des Tappings unterstützen kann (vgl. Tutorial). Verblüffend, aber erwiesen: Bei Personen, die bereits eine

Indem die tappende Person sich laut sagt, „Ich liebe und akzeptiere mich auch mit meinen Nöten“, eröffnet sie sich den Zugang zu sich selbst und zu den eigenen Ressourcen.



Mehr zum Thema

► **Jörg-Peter Schröder, Natalia Blank: Führungsfaktor Resonanz – Gelassen und stark in Führung gehen. Mit Empowerment zu neuem Teamspirit.**

Hogrefe 2022, 36,95 Euro.

Geschildert wird, wie sich körperbasierte Interventionen in der Führungskräfte- und Teamentwicklung einsetzen lassen – für ein gesundes, energiegeloves Miteinander im Arbeitsalltag.

► **Sylvia Lipkowski: Energetische Psychologie – Coaching per Anknöpfen.**

managerseminare.de/MS169AR02

Dieser Pionier-Artikel geht nicht nur der Frage nach, wie Tapping funktioniert, sondern setzt sich auch eingehend mit etlichen Erklärungsansätzen zur Wirkweise auseinander.

► **Michael Bohne: Psychotherapie und Coaching mit PEP – Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie in der Praxis.**

Carl-Auer 2022, 19,95 Euro.

Der Herausgeber stellt seine eigene Methode vor und gibt einen Überblick über die Entwicklungsgeschichte energetischer Ansätze.

► **Michael Bohne: Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe.**

Carl-Auer 2022, 2. Auflage, 9 Euro.

Der Entwickler der Prozess- und Embodiment-fokussierten Psychologie (PEP) erklärt Schritt für Schritt, wie jeder und jede Einzelne die eigenen Ängste und Stressoren bearbeiten kann.



Download des Artikels und Tutorials:
QR-Code scannen oder
www.managerseminare.de/MS308AR33

Tutorial Mit Tapping zu innerer Balance



Emotionales Selbstmanagement mittels Tapping – auch bekannt als Klopfen oder Emotional Freedom Techniques (EFT) – ist so einfach, dass es gut zur Selbsthilfe geeignet ist. Anwendende können damit Stress abbauen und ihre Balance wiederfinden. Das Vorgehen in sechs Schritten.

Einstimmung: Atemübung

Eine Atemübung vor Beginn erleichtert die Konzentration auf die Übung: Mehrmals kurz ein- und viermal so lange wieder ausatmen aktiviert den Parasympathikus, der den Stresslevel senkt.

1. Problem identifizieren

Zunächst wird das eigene Problem klar definiert: Worauf liegt der Fokus? Was belastet? Was soll verändert werden? Hilfreich ist es, dies in einem kurzen Satz zusammenzufassen. Beispiel: *„Ich bin sehr gestresst und kann mich deshalb nicht konzentrieren.“*

2. Intensität bewerten

Auf einer Skala von 0 (kein Unbehagen) bis 10 (extremes Unbehagen) wird eingestuft, wie intensiv die Belastungen oder Symptome sind. Beispiel: *„Das wahrgenommene Stress-Gefühl entspricht einer 8.“*

3. Bestärkenden Satz formulieren

Ein bestärkender Satz wird formuliert, der das Problem und die Akzeptanz desselben ebenso zum Ausdruck bringt wie die Annahme der eigenen Person. Wichtig: Die Formulierung spricht den Verstand (= *akzeptieren*) an und die emotionale Ebene (= *lieben*). Beispiel: *„Obwohl ich mich so gestresst fühle, akzeptiere und liebe ich mich selbst so, wie ich bin.“*

4. Set-up an der Hand durchführen

Während der Bestätigungssatz wiederholt wird, wird mit Zeige- und Mittelfinger der dominanten Hand kontinuierlich auf den Karate-Punkt geklopft. Das ist die Kante der Hand, mit der man bei einem Karate-Schlag schlagen würde.

5. Tapping vornehmen

Zunächst wird 3 bis 7 Mal pro Sekunde auf acht Körperpunkte – Anfang der Augenbraue (AB), Seite des Auges (SA), unter dem Auge (UA), unter der Nase (UN), Kinn (KI), Schlüsselbein (SB), unter dem Arm (AR) und schließlich auf dem Scheitel des Kopfes (KO) – geklopft, während man sich auf das Problem konzentriert.

Dabei werden passende Erinnerungen, Gefühle oder Gedanken verbalisiert. Beispiel: *„Beim Gedanken an Stress erinnere ich mich, wie hektisch ich zum Meeting gehetzt bin.“*

Hinweis: Geschwindigkeit und Intensität des Tappings können variieren. Der Schlüssel ist, dass das Tapping fest genug ist, um eine Wahrnehmung zu erzeugen, aber nicht so stark, dass es zu Unbehagen führt.

6. Gefühle erneut bewerten

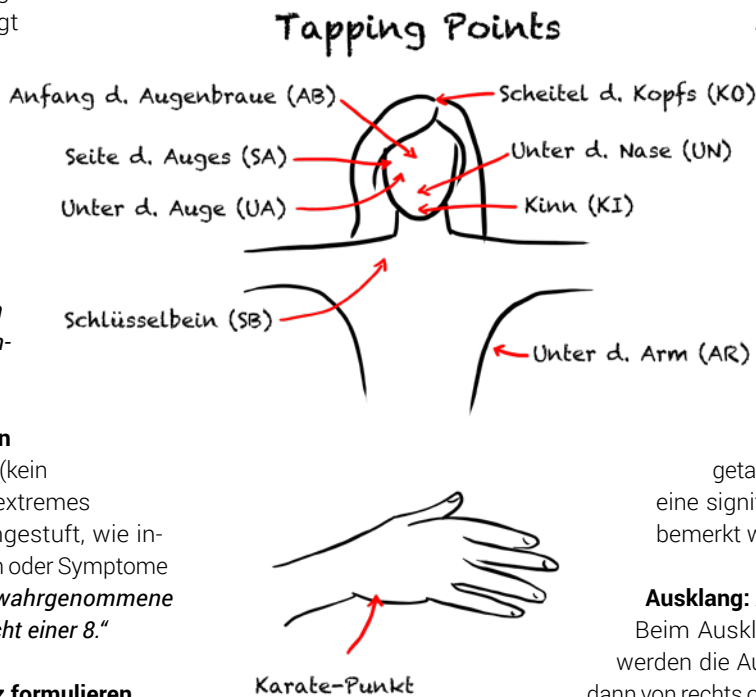
Nun wird erneut die Intensität der Symptome bewertet. Ist sie nicht merklich gesunken, wird erneut getappt. Das wird so lange wiederholt, bis eine signifikante Reduktion des Unbehagens bemerkt wird.

Ausklang: Abschlussentspannung

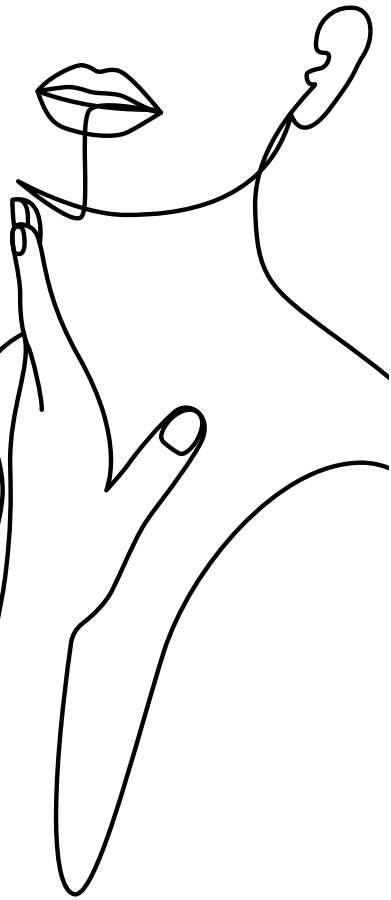
Beim Ausklang hilft eine Entspannung: Dazu werden die Augen geschlossen, wieder geöffnet, dann von rechts oben über links oben zu links unten bis rechts unten gerollt. Danach wird genuss- und geräuschvoll ausgeatmet.

Extra: Überkreuzübung

Überkreuz-Körperhaltungen unterstützen die Wirkung des Tappings. Dazu wird z.B. im Sitzen das rechte Bein über das linke gekreuzt, wobei sich die beiden Knöchel berühren. Dann werden auch die ausgestreckten Arme gekreuzt. Die Position wird 30 Sekunden gehalten, während mit geschlossenen Augen ein Bild von Balance – etwa eine Waage – visualisiert wird. Zusammen mit der Überkreuzbewegung soll dies das Zusammenwirken der Gehirnhälften unterstützen.



Quelle: managerseminare.de; Jörg-Peter Schröder; Grafik: Stefanie Diers, © trainerkoffer.de



Tapping-Routine entwickelt haben, kann sogar imaginiertes Klopfen eine stressreduzierende Wirkung entfalten.

Die Verbesserung der belastenden Symptome und Gefühle tritt ein, weil Tapping hilft, aus irritierenden Gedankenkarussells auszusteigen: dem Karussell des „Ich bin nicht gut genug“, wie die Bankerin es kannte, genauso wie jedem anderen Karussell, z.B. dem klassischen Krisen-Karussell – wenn immer wieder Worst-Case-Szenarien durchgespielt werden, mit dem Ergebnis, dass der Stresslevel weiter steigt. Tapping bringt solche Karussells zum Stehen und eröffnet neue lösungsorientiertere Handlungsoptionen.

Der Weg ist im Prinzip einfach: Zunächst geht es um die Vergegenwärtigung und Akzeptanz der negativen Gefühle – z.B. etwa darum, sich bewusst zu machen, dass Angst und Sorge Teil eines Veränderungsprozesses und nichts Ungewöhnliches sind. Diese Emotion wird „in die Wahrnehmung“ geklopft: Sie wird klar benannt und mit den begleitenden Empfindungen und physischen „Sensationen“ – das sind z.B. Enggeföhle, Bauchgrummeln, Kribbeln oder Ähnliches – ins Bewusstsein geholt. Wenn die Belastung auf diese Weise gespürt und gesehen wird, ist dies der erste Schritt zur Akzeptanz. Die betroffene Person kann dann sagen: „Okay, die Geföhle sind da, aber sie sind keine Bedrohung – und sie sind verständlich. Vor allem mag ich mich trotzdem, auch wenn ich so fühle.“

Auf dieser Basis lassen sich die Geföhle bearbeiten. Denn durch den Akt der Selbstakzeptanz spürt der oder die Tappende sich wieder (selbst) und erlebt den Zugang zu eigenen und neuen Ressourcen. Die Chance, dass sich das negative Gefühl oder Verhalten auflöst, wird – im doppelten Wortsinn – greifbar.

Hypothesen und Forschung: Warum Tapping funktioniert

Was genau im Körper passiert und warum das Erkennen, Bearbeiten und Auflösen negativer Gedanken und Emotionen durch Tapping so gut funktioniert – dazu gibt es verschiedene Hypothesen. Ursprünglich knüpfte man an die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin an und ging mit ihr davon aus, dass sogenannte Meridiane im Körper verlaufen, durch die die Lebensenergie fließt. Die Vorstellung: Durch das Beklopfen von Meridianpunkten werden blockierte Meridiane deblockiert. Inzwischen stehen andere Hypothesen stärker im Vordergrund:

► **Aktivierung von Hormonen:** Es wird vermutet, dass durch das Klopfen die Endorphinsekretion beeinflusst wird und gegebenenfalls die Serotoninausschüttung im limbischen System zu einer Veränderung des emotionalen Erlebens führt. Die positive Erfahrung der Selbstwirksamkeit durch das Klopfen dürfte wiederum das dopaminerge Belohnungssystem ansprechen.

► **Neuroplastizität des Gehirns:** Eine andere – oder ergänzende – Wirk-Hypothese bezieht sich auf das Konzept der neuronalen Plastizität, also die Fähigkeit des Gehirns, sich im Laufe der Zeit zu verändern. Die Überlegung: Indem man sich auf ein bestimmtes emotionales Problem fokussiert und gleichzeitig klopft, können negative emotionale Muster im Gehirn unterbrochen und neue, positivere Muster etabliert werden. Die Vorstellung ist, dass dies deshalb gelingt, weil das Klopfen auf spezifische Punkte das parasympathische Nervensystem aktiviert, was eine entspannende Wirkung auf den Körper hat. Weitere Vermutung: Da diese Entspannung zeitgleich mit der Konzentration auf belastende Erinnerungen erfolgt, könnte eine Art Desensibilisierung der Belastung eintreten. So kann es zu einer positiveren Neuverarbeitung der Erinnerungen kommen, mit der Folge: Wenn das unschöne Ereignis so oder so ähnlich im Alltag wieder auftritt – z.B.: Die betroffene Person erfährt wiederholt eine schroffe Kritik – wird es als emotional weniger belastend erlebt als zuvor.

Zudem nutzt das Tapping zwei Grundprinzipien, die auch in anderen therapeutischen Ansätzen gute Erfolge und Wirkung zeigen:

► **Multisensorik.** Tapping ist multisensorisch, spricht also verschiedene Sinne während des Prozesses an: Konkret werden visuelle, taktile und auditive Stimuli



Der Autor: **Dr. Jörg-Peter Schröder** arbeitet als Arzt, Executive Coach und Burnout-Experte seit über 30 Jahren im Gesundheitsmanagement. Er unterstützt Führungskräfte darin, zu einer gesunden (Selbst-)Führung zu finden, und hat zum Themenfeld „Gesundheit und agile Führungsperformance“ mehrere Bücher verfasst. Tapping nutzt er als Arzt und Coach. Kontakt: frequenzwechsel.de

gleichzeitig verwendet. So wird das Gehirn auf mehreren Ebenen stimuliert, was eine tiefergehende und umfassendere (selbst-)therapeutische Erfahrung ermöglicht.

► **Bifokalität.** Gleichzeitig ist Tapping bifokal, weil es gleichzeitig zwei verschiedene Aspekte der Erfahrung einer Person anspricht. Es legt den Fokus zum einen auf das innere Erleben – bezieht sich also sowohl auf das aktuelle emotionale oder körperliche Unbehagen, das eine Person gerade spürt, als auch auf die negativen Überzeugungen, Empfindungen oder Gedanken, die sie damit verbindet. Zum anderen fokussiert Tapping über die physische Handlung des Klopfens auch äußere Faktoren und lenkt die Aufmerksamkeit der Person auf die Berührung der spezifischen Tapping-Punkte am Körper. Die Wirkung dieser doppelten Ausrichtung wurde in anderen Kontexten schon nachgewiesen.

Effiziente Selbsthilfe: Leichter Einsatz – schnelle Wirkung

Alles in allem ist zu sagen: Obwohl es einige positive Forschungsergebnisse und klinische Anwendungserfahrungen gibt, ist die wissenschaftliche Evidenz für Tapping noch begrenzt. Um der evidenzbasierten Medizin Rechnung zu tragen, sind weitere wissenschaftliche Studien nötig. Doch das Ergebnis zählt: Tapping wirkt.

Durch das einfache, aber effektive Vorgehen funktioniert Tapping wie eine Kurzmeditation, die jeder Mensch mit wenigen Hinweisen und Informationen sofort ausprobieren kann, ohne eine lange Ausbildung absolvieren zu müssen. Diese Niederschwelligkeit macht den Einsatz der Methode im Kontext von Mental Health, Resilienz, Stressabbau und Burnout-Prävention attraktiv. Tapping kann somit gut als ergänzende Technik im Rahmen einer umfassenden BGM-Strategie eingeführt und z.B. durch Informationsveranstaltungen, Seminare und die Anleitung einzelner interessierter Mitarbeitender in der Organisation beworben werden. Zielgruppe sind BGM- und HR-Verantwortliche, aber auch Einzelpersonen, die durch die Selbstanwendung ihr Stresserleben spürbar senken möchten.

Kurz: Tapping lässt die Mitarbeitenden in der Kraft. Es geht um Selbstermächtigung und Selbstwirksamkeit. Und es geht ganz einfach. „Schwer und anstrengend“ können wir alle sowieso schon mehr, als es uns lieb ist.

Jörg-Peter Schröder



Würzburger Akademie
für Empowerment-Coaching



Ausbildung zum zertifizierten Empowerment-Coach

für Business Coaching und Life Coaching

- > Präsenz, hybrid oder online
- > Für Führungskräfte, Personaler, Projektleiter und Menschen in beratenden Berufen
- > Integratives Coachingverständnis: systemisch, lösungsorientiert, psychologisch fundiert
- > Verbandszertifizierung: ICF, EASC, BDP
- > Ihr Ausbilder: Dipl.-Psychologe Christoph Schalk, Master Coach & Lehr-Coach EASC, Coach seit 1992, Coach-Ausbilder seit 1999



Jetzt hier
Infobroschüre
downloaden

www.wuerzburger-coach-akademie.de



Ein Pferd als Coach?

Ein Team erfolgreich führen, ist oft eine stressige Angelegenheit. Im Leadership Coaching mit Pferden erfahren Sie, wie man die Leine in der Hand hält, strafft und lockert, aber auch loslässt.

Buchen Sie jetzt Ihr Erfolgscoaching mit Pferdestärke im Seminarstall Oberursel.



info@faw-coaching.de
faw-coaching.de/leadership-coaching

FAW
COACHING MIT PFERDEN