



*Weil Du wichtig bist!*

Dein erfülltes Leben beginnt jetzt.

## **Selbstcoaching-Übung: Tapping**

**- belastende Gefühle in wenigen Minuten beruhigen**

Dein Arbeitsmaterial zum Podcast

Vielleicht kennst Du das: Ein belastendes Gefühl taucht auf – Traurigkeit, Ärger, Überforderung – und es lässt Dich einfach nicht los. Vor einiger Zeit bin ich über eine Methode gestolpert, die erstaunlich schnell Erleichterung bringen kann. Ich habe sie damals selbst ausprobiert, in einer Phase, in der mir ein schwerer Verlust viel Kraft abverlangt hat. Und ich war überrascht, wie gut sie funktioniert: Die Tränen wurden weniger, die Traurigkeit blieb, aber sie wurde sanfter und tragbarer.

Diese Methode heißt Tapping. Sie nutzt abwechselnde leichte Berührungen der rechten und linken Körperseite – eine Technik, die an die bilaterale Stimulation im REM-Schlaf erinnert. Unser Gehirn verarbeitet Belastendes besonders gut, wenn beide Hirnhälften rhythmisch aktiviert werden. Genau das machen wir uns hier zunutze.

### **So funktioniert Tapping – Schritt für Schritt:**

- ➔ wähle ein belastendes Thema.
- ➔ Denk an eine Situation, die Dich beschäftigt.
- ➔ Wenn Du magst, schätze die Intensität ein:  
0 = keine Belastung, 10 = maximale Belastung.
- ➔ Starte mit den abwechselnden Berührungen (Tapping).  
Du kannst dabei eine der folgenden Varianten wählen – such Dir einfach die aus, die sich für Dich am natürlichsten anfühlt:
- ➔ Oberschenkel: rechte Hand/rechter Oberschenkel – linke Hand/linker Oberschenkel, im Wechsel
- ➔ Vor der Brust verschränkte Arme: Arme vor der Brust verschränken und unterhalb der Achseln tapen
- ➔ Hände vorn an den Schultern: überkreuzte Arme, rechte Hand auf die linke Schulter, linke Hand auf die rechte Schulter – im Wechsel

**>> Wichtig: immer abwechselnd rechts–links–rechts–links, in einem sanften, regelmäßigen Rhythmus, nicht zu langsam. <<**

**Bleib mindestens drei Minuten dabei.**

Denke währenddessen weiter an die Situation – und beobachte, was sich verändert: in Deinen Gedanken, im Körper, in Deiner Stimmung.

**Wenn die Belastung zwischendurch kurz ansteigt:**

Bitte nicht erschrecken oder abbrechen. Das passiert häufig und ist ein Zeichen, dass sich etwas bewegt. Bleib einfach im Rhythmus.

**Dann überprüfe, wie Du Dich jetzt fühlst:**

Denke wieder an die gleiche Situation – und schätze die Intensität erneut auf der Skala von 0 bis 10 ein.

Oft sinkt die Belastung bereits spürbar. Und selbst wenn sie nur ein Stück kleiner wird. Du hast gerade einmal drei Minuten investiert.

**Warum das wirkt:**

Tapping nutzt denselben Mechanismus wie der REM-Schlaf, in dem wir belastende Eindrücke verarbeiten. Die abwechselnde Stimulation der rechten und linken Körperseite unterstützt genau diese Art der emotionalen Neuverarbeitung. Dadurch können alte Stressreste, die uns im Alltag überreagieren lassen, schneller abklingen.

Wenn Du noch tiefer einsteigen willst, findest Du weitere Informationen unter [www.wing-wave.com](http://www.wing-wave.com) – dort stammt diese Art des Tappings ursprünglich her.

Ich wünsche Dir viel Erfolg und Neugier beim Ausprobieren! 😊

Herzlich,  
Jutta Nather