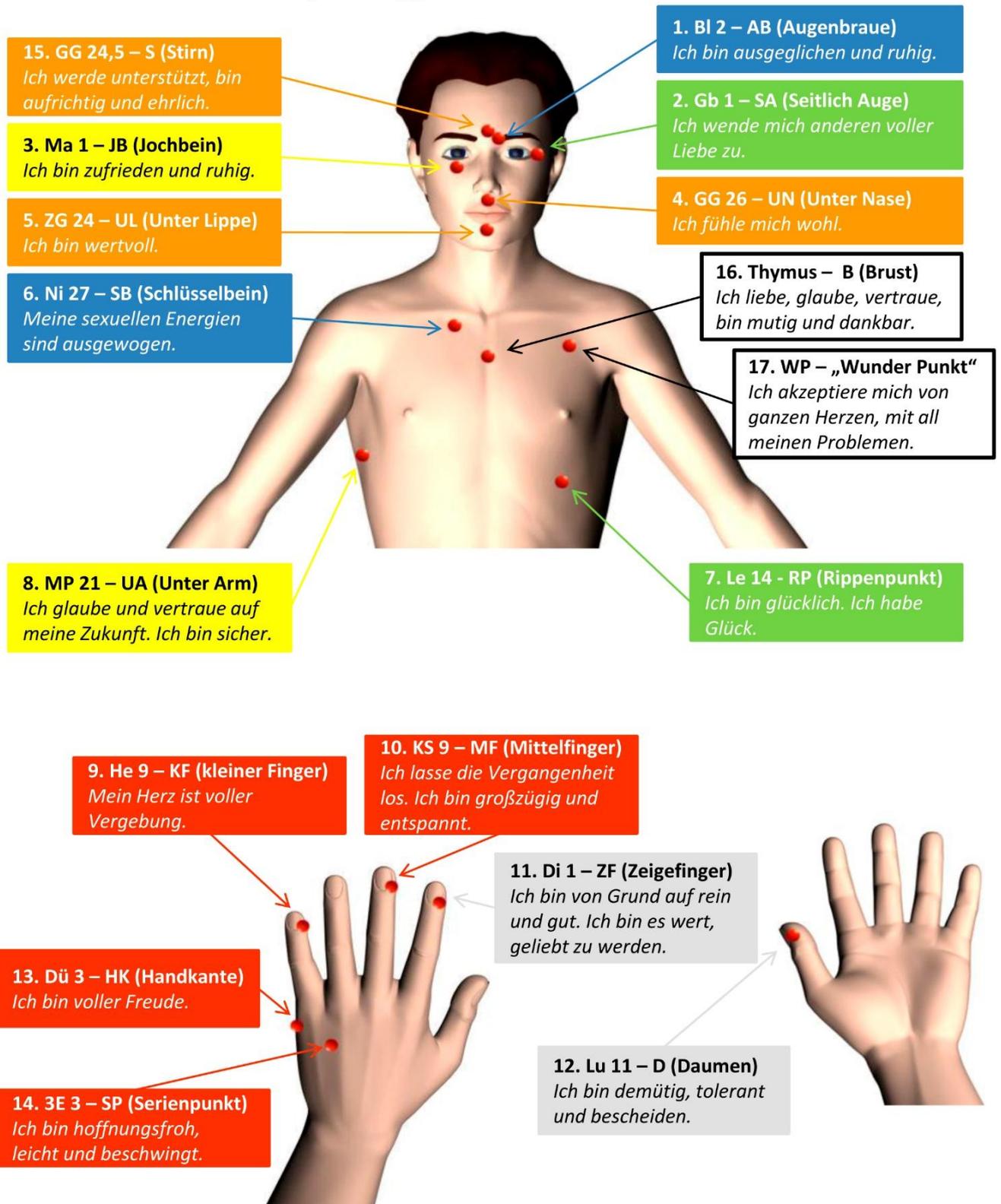


## SoE Psychohygiene mit Affirmationen



## Standard-Klopfablauf für deine tägliche Psychohygiene

### Wann anwenden?

- Zum Ankommen in den Tag
- Als Vorbereitung auf einen anstrengenden Tag
- Wenn es dir gerade nicht gut geht
- Wenn du dir einfach etwas Gutes tun willst
- Und immer, wenn du deine Energie und Balance stärken möchtest

### So funktioniert der Ablauf:

1. **Klopfe mit zwei Fingern** (Zeige- und Mittelfinger) einer Hand – beginnend bei Punkt 1.
2. **Sprich bei jedem Punkt laut, deine Affirmation aus** (z. B. „Ich bin gelassen“, „Ich gebe mir Kraft“).
3. **Bleibe bei jedem Punkt so lange, bis du die Affirmation komplett ausgesprochen hast.**
4. Wenn eine Affirmation dich besonders berührt – egal ob sie sich gut oder unangenehm anfühlt – verweile dort etwas länger und wiederhole die Affirmation mehrmals.
5. **Bei Punkt 16** klopfst du mit allen Fingerkuppen einer Hand gleichzeitig sanft auf dein Brustbein (Sternum).
6. **Zum Abschluss, bei Punkt 17**, reibst du den Bereich (anstatt zu klopfen), um den Ablauf abzurunden.

### Tipp:

- Du kannst diese gesamte Abfolge auch mehrfach hintereinander durchführen, je nachdem, wie es dir guttut.
- Nimm dir Zeit und spüre bewusst in deinen Körper und deine Gefühle hinein, während du klopfst.
- Formuliere deine Affirmationen so, dass sie für dich stimmig und unterstützend sind – zum Beispiel positive Sätze wie „Ich bin ruhig und stark“ oder auch „Ich nehme mich an, so wie ich bin“.