

Schmetterlingsklopfen

Selbstanwendung zur Reduktion von Verlustaversion bei konkreten Entscheidungen

Bezug: Kapitel 13 – Blockaden neurologisch auflösen

Dauer: 10–15 Minuten

Was Sie brauchen: Ruhiger Raum. Keine Störungen. Konkrete Entscheidung im Kopf.

Ziel: Sie reduzieren die emotionale Ladung einer leichten bis mittleren Blockade (Skala 3–6) und gewinnen Zugang zu Ihrer Intuition.

Wichtiger Hinweis: Diese Anleitung dient der Selbsthilfe bei leichten bis mittleren Blockaden (Skala 3–6). Sie ersetzt keine Therapie. Bei Skala 7+, Trauma-Vorgeschichte oder anhaltender Belastung: professionelle DCP-Begleitung.

PHASE 1: VORBEREITUNG (2 MIN)

- Entscheidung identifizieren:** Konkret formulieren. Nicht „Ich muss etwas ändern“, sondern: „Soll ich X für Y Euro kaufen?“
- Angst lokalisieren:** Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Welches Bild kommt? Wo spüren Sie es im Körper? (Brust / Magen / Hals)
- Score notieren:** Wie stark ist das Körpergefühl? 0 (gar nicht) bis 10 (maximal).

Score vorher:

PHASE 2: SCHMETTERLINGSKLOPFEN (8–10 MIN)

Die Position:

Aufrecht sitzen. Füße flach auf dem Boden. Arme überkreuzt auf der Brust. Linke Hand auf rechte Schulter, rechte Hand auf linke Schulter. Ihre Arme bilden ein X – wie Schmetterlingsflügel.

Das Klopfen:

Abwechselnd: Links – rechts – links – rechts. 2–4 Impulse pro Sekunde. Ruhig, gleichmäßig wie ein Herzschlag. Sanft, aber spürbar.

Während Sie klopfen:

An die Entscheidung denken. Bild da sein lassen. Angst da sein lassen. Nicht bewerten. Nicht unterdrücken. Einfach klopfen und wahrnehmen.

Alle 2–3 Min Score prüfen:

Score gesunken → Weiterklopfen. Die Verarbeitung läuft.

Score gleich → Weiterklopfen. Manchmal braucht es länger.

Score gestiegen → STOPP. 3x tief atmen. Blockade sitzt tiefer. → Professionelle Begleitung.

PHASE 3: ABSCHLUSS (1 MIN)

- 1 Aufhören zu klopfen. Hände in den Schoß.
- 2 3x tief ein- und ausatmen.
- 3 Finalen Score notieren.

Score nachher:

Typische Ergebnisse: Vorher 5–6, nachher 2–3.

PHASE 4: DIE KLARE FRAGE (1 MIN)

Jetzt, wo die Angst reduziert ist:

„Wenn ich keine Angst hätte - was würde ich tun?“

Die Antwort, die jetzt kommt, ist Ihre Intuition. Nicht mehr verzerrt durch Verlustaversion.

Meine Antwort:

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Shapiro, F. (2001). EMDR: Bilaterale Stimulation reduziert emotionale Ladung.

van den Hout, M. & Engelhard, I. (2012). Arbeitsgedächtnis-Belastung hemmt Amygdala dosisabhängig.

WHO (2013). EMDR: Empfohlen zur Verarbeitung belastender Erfahrungen.

Hinweis: Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).