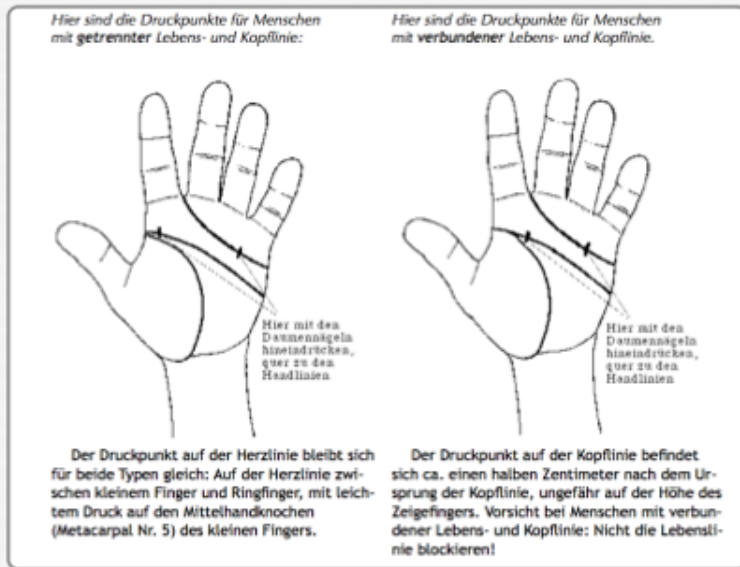


# Ablaufplan \* Handflächendruckpunkte



## Ablauf IPE Handflächentechnik

### 1 Vorbereitung

- Coachee fragen, ob er die Phobie/Angst/... **WIRKLICH** loswerden möchte
- LINKE HAND** Druckpunkte ermitteln (Herzlinie und Kopflinie) von den Fingern her:
  1. Herzlinie
  2. Kopflinie
  3. Lebenslinie
  - (4. Schicksalslinie)
- Augen schließen und sich die Situation vorstellen, VAKOG
- Coachee nach aktuellen körperlichen Symptomen fragen
- Bewertung SUD (1 bis 10, 10 fast unerträglich stark)
- Symptome und SUD notieren

### 2 Handflächenpunkte drücken

- Augen bleiben weiterhin geschlossen
- Beiden Druckpunkte mit den Daumennagel drücken
- Coachee soll weiterhin an die Phobie/Angst... denken
- Nach ca. 10- 60 Sekunden öffnet der Coachee die Augen
- Noch weitere 2 Minuten drücken
- Dabei **SEPERATOR** (dabei belanglose Dinge besprechen)  
Bsp: Wann warst Du zuletzt im Urlaub? Hast Du ein Haustier? ...

### 3 Ergebnis Prüfen

- Sollte noch ein Rest von Emotion übrig sein, Punkt 2 wiederholen
- SUD und Emotionen erfragen
- Coachee geht wieder in die Situation
- Metapher mit den beiden Wasserflaschen mit unterschiedlicher Öffnung erzählen.  
So verhält es sich auch mit den Emotionen - mal geht es schneller, mal dauert es etwas länger
- Coachee öffnet die Augen