

Kurzanweisung für die Gallo-Methode

Erinnerungsstütze für alle, mit denen wir mittels der Gallo-Technik gearbeitet haben

Auszug aus: Fred P. Gallo, Gelöst, entlastet, befreit. Klopfakupressur bei emotionalem Stress, VAK Verlag 2000

Klopfpunkte und Emotionen oder Symptome

Augenbrauenpunkt (AB)	Traumata, Frustration, Ruhelosigkeit	Mittelfingerpunkt (MF)	Eifersucht, Abhängigkeiten
Seitlich des Auges (SA)	Wut	Zeigefingerpunkt (ZF)	Schuld
Auf dem Jochbein (JB)	Ängste, Nervosität, Phobien, Suchtdrang	Daumenpunkt (DP)	Intoleranz, Arroganz
Unterhalb der Nase (UN)	Verlegenheit, tief sitzende Umkehrungen	Serienpunkt (SP)	Depression, Einsamkeit, phys. Schmerzen
Unterhalb der Lippe (UL)	Scham	Handkantenpunkt (HK)	Traurigkeit, psych. Umkehrungen
Schlüsselbeinpunkt (SB)	Ängste, Unsicherheit	Stirn (S)	Traumata, Ängste, Sucht, Depression
Unter dem Arm (UA)	Ängste, Nervosität, Suchtdrang, Selbstachtung	Brust (B)	Verbessert die Funktion des Immunsystems
Rippenpunkt (RP)	Unglücklichsein	„Wunder Punkt“ (WP)	Psychische Umkehrungen
Kleinfingerpunkt (KF)	Ärger		

Standard-Ablauf

1. An Situation denken
 Psychischen Stress zwischen 0 und 10 einordnen
2. Psychische Umkehr auflösen (HK klopfen oder WP massieren, dabei drei mal Satz sagen: „Ich nehme mich voll und ganz an, mit all meinen Problemen und Grenzen.“
3. An Situation denken, dabei Punkte klopfen
 Dazu eventuell Unterstützungssätze sagen
4. Psychischen Stress zwischen 0 und 10 einordnen.
 Klopfsequenz wiederholen
5. Gehirnbalance: SP klopfen, dabei Augen im Uhrzeigersinn drehen, entgegen dem Uhrzeigersinn, Ton summen, bis 5 zählen, Ton summen
6. Klopfsequenz wiederholen
7. Stress wieder einordnen. Falls zwischen 0 und 2, weiter zu Schritt 9. Sonst Klopfsequenz weiter wiederholen.
8. Falls an einem bestimmten Punkt keine weitere Verbesserung, selektive Umkehr bearbeiten: HK klopfen, dabei dreimal sagen: „Ich nehme mich vollständig an, auch wenn ich dieses Problem noch nicht ganz gelöste habe.“
9. Augenrollen: SP klopfen, Kopf gerade halten, Augen vom Boden langsam zur Decke hoch rollen.

Klopfsequenzen

Ängste	
Grundsätzliche Phobien (Tiere, Höhe, Fliegen)	JB, UA, SB
Spezielle Phobien (Klaustrophobie, Spinnen, Flugturbulenzen)	JB, SB, UA, SB, JB
Angst vor Prüfungen	JB, SB, UA
Sprechen in der Öff., neue Bekanntschaften, Verängstigung	AB, JB, UN, SB, KF
Panikattacken	JB, UA, AB, SB, KF
Belastende Emotionen	
Ärger	KF, SB
Wut	SA, SB
Unberechtigte Schuldgefühle	ZF, SB
Eifersucht	MF, UA, SB
Verlegenheit	UN, SB
Scham	UL, SB
Einsamkeit	SP, SB
Schmerz der Zurückweisung	AB, JB, UA, SB
Mittellinien-Technik	S, UN, UL, B
Depressionen	
Einfache Depression	SP, SB
Komplexe Depression	AB, SA, JB, UN, UL, UA, SB, KF, ZF
Traumata	
Einfache Traumata	AB, SB
Komplexe Traumata	AB, JB, UA, SB
Hochkomplexe Traumata	AB, JB, UA, SB, KF, SB, ZF, SB
Leistungsprobleme (Sport)	AB, JB, UA, SB
Unterstützung bei Reduzierung von Übergewicht	
Frustration und Ungeduld	AB, JB, UA, SB, KF, SB
Gier nach Nahrungsmitteln	JB, SB, UA, KF, UA, SB, JB
Steigerung der Trainingsmotivation	JB, SB, AB, SB
Unterstützung bei Suchtdrang	
Komplexer Suchtdrang	JB, SB, UA, KF, UA, SB, JB
Hochkomplexer Suchtdrang	AB, SA, JB, UN, UL, SB, UA, RP, KF, MF, ZF, DP

Die Meridian-Klopfpunkte

