

## Schreibtechnik nach Dr. Klinghardt

1. Stift und Papier sowie Stoppuhr bereitlegen
2. Belastendes Ereignis oder Problem visualisieren vor das Innere Auge holen ... und zu schreiben beginnen.
3. 20 Minuten durchgehend den Gedankenstrom betreffend dieses Ereignis niederschreiben (mit der Hand)
  - Rechtschreibung, Satzbau, und Grammatik sind egal
  - In Gegenwartsform und 1. Person schreiben
  - Umstände, Erlebnisse, Gefühle, Gedanken und Schmerzen niederschreiben
4. Bei Denkpausen weiter kritzeln und evtl. Sätze wiederholen.
5. Die muss immer in Bewegung bleiben!
6. Einzige Ausnahme ist die Klopf- (MFT-) Intervention beim Aufkommen heftiger Gefühle. Dann den Stift zur Seite legen und die 10 Klopfpunkte nach Dr. Klinghardt (siehe MFT) klopfen.
7. Wieder weiter schreiben.
8. Unter Umständen ist ein Perspektivenwechsel sinnvoll und in der 3. Person schreiben und / oder Zusammenhänge herstellen.
9. Nach genau 20 Minuten (Wecker / Stoppuhr) aufhören.
10. Nach jeder Sitzung die 10 Klopf-Punkte durchklopfen.
11. Den geschriebenen Text ungelesen in einem Loslass-Ritual verbrennen und dabei die Inhalte symbolisch transformieren.
12. An 3-5 aufeinanderfolgenden Tagen über dasselbe Ereignis weitere Schreibsitzungen.

Zur Veranschaulichung gibt es auf YouTube ein sehr gut erklärendes Video „Suche nach Heilung: Schreibtechnik (<https://www.youtube.com/watch?v=gxfkcLEXwPA>)

Die MFT-Punkte findet ihr unter: <http://www.gesundheit.cauer.de/unterlagen.html> → MFT