

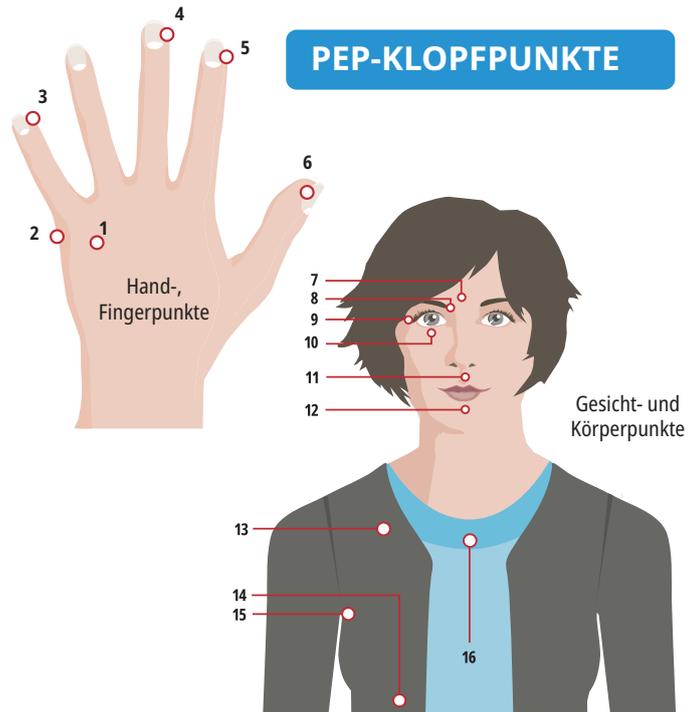
### 3 KLOPFEN UND ZWISCHENENTSPANNUNG

- 16 Punkte klopfen (während man an das unangenehme Gefühl denkt)
- Zwischenentspannung machen
- 16 Punkte klopfen (während man an das unangenehme Gefühl denkt)
- So lange wiederholen, bis eine deutliche Entlastung eintritt.

#### SO GEHT KLOPFEN



#### PEP-KLOPFUNKTE



#### ZWISCHENENTSPANNUNG

