

Schritt 1 Fragen Sie den Klienten, ob er/sie die Phobie tatsächlich loswerden möchte.

Schritt 2 thinkman® anlegen (nur zur Vorbereitung, thinkman® ist noch ausgeschaltet)
Legen Sie dem Klienten den thinkman® an (thinkman® **ist ausgeschaltet**
(Frequenz 96 kHz, MP3 Player läuft auf Track 1 - Aufgewühltheit, Repeat gewählt)

Schritt 3 Arbeit mit dem Klientenblatt - Bewertung der Symptome

Bitten Sie den Klienten, mit geschlossenen Augen in die Situation einzutauchen, welche die Phobie auslöst – fragen Sie den Klienten nach den körperlichen Symptomen zum Beispiel Bauchschmerzen, Unwohlsein, Schwindel, Hals zugeschnürt usw.) und tragen Sie die Ergebnisse in das Klientenblatt ein. Lassen Sie jedes Symptom auf einer Skala von 1 (ganz schwach) bis 10 (fast unerträglich) bewerten

Schritt 4 2 Minuten thinkman® + Track 1 + Mercapalpunkte drücken

Sobald die Bewertung abgeschlossen ist, schalten Sie den thinkman® ein, nehmen die linke Hand des Klienten und drücken mit den Daumnägeln auf die beschriebenen Punkte an der Handfläche. Bitten Sie den Klienten, intensiv an die Phobie auslösende Situation zu denken.

Halten Sie die Position etwa 2 Minuten – sollte eine heftige Gefühlsreaktion erfolgen, können Sie die Dauer auch verkürzen.

Schritt 6 2 Minuten thinkman® + Ablenkung + Track 2 + Mercapalpunkte drücken

Lösen Sie kurz die Druckpunkte und wechseln Sie auf Track 2 (Titel Sicherheit). Nach 10 Sekunden bitten Sie den Klienten, die Augen zu öffnen und drücken Sie weiter für 2 Minuten die Druckpunkte. Fragen Sie den Klienten nach blanglosen Dingen, die ihn ablenken (Separator). Damit lenken Sie den Klienten vom Geschehen ab. Fragen Sie z. B. „Hast Du ein Haustier?“, „Wie war Dein letzter Urlaub“ usw.

Schritt 7 2 Minuten thinkman® + Ruhe + Track 3 + Mercapalpunkte drücken

Lösen Sie kurz die Druckpunkte und wechseln Sie auf Track 3 (Titel Starker Wille). Nach ungefähr 2 Minuten hören Sie auf zu drücken und bitten Sie den Klienten, nochmals die Augen zu schließen. Bitten Sie ihn, gedanklich in die Phobie auslösende Situation zu gehen.

In vielen Fällen gehört die Phobie bereits jetzt der Vergangenheit an oder hat sich zumindest auf ein lächerliches Maß reduziert. Wenn nochmals leichte Symptome auftreten, wiederholen Sie den Vorgang mit den Druckpunkten an der rechten Hand. Falls Sie gerade keinen Hund, keine Spinne, keinen Lift und kein Flugzeug zur Hand haben, bitten Sie den Klienten, möglichst bald den „Ernstfall“ zu erproben.

Schritt 8 Abschließende Befragung

Schließen Sie die Löschung mit der zweiten Befragung (Klientenblatt) ab.