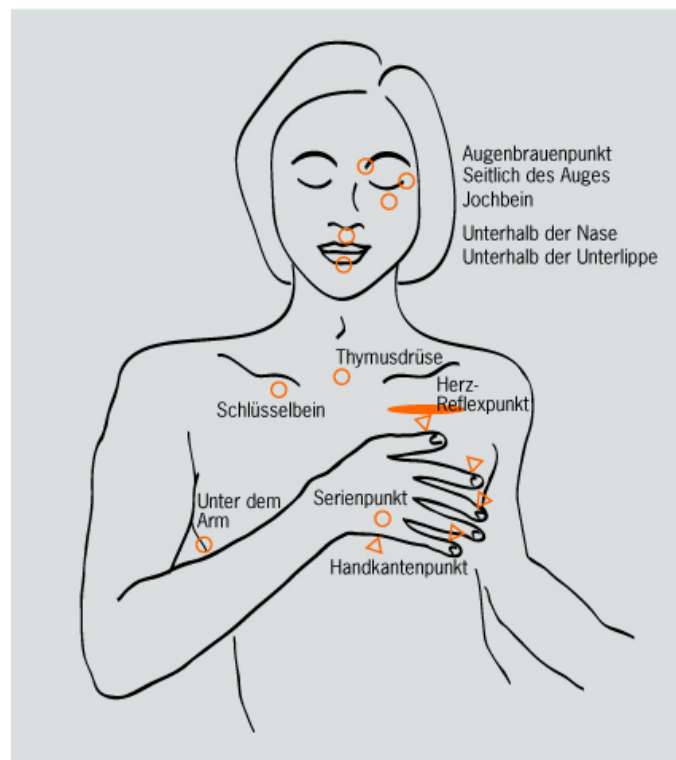


ANLEITUNG ENERGETISCHE PSYCHOTHERAPIE

EFT EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

(KLOPFTECHNIK)



EFT – Emotional Freedom Technique ist eine sehr wirkungsvolle Technik, um verschiedenste Probleme, Herausforderungen und Themen zu bearbeiten. Es ist für viele psychische und physische Bereiche geeignet. Zum Beispiel für das Bearbeiten von Stress, das Auflösen von Ängsten, für mentale Schmerztherapie, Verändern von beschränkenden Glaubenssätzen sowie auch das Verstärken von positiven Emotionen und Affirmationen.

VORGEHEN BEI DER ARBEIT MIT EFT

1.) Definiere das Problem

Such dir einen Satz aus der Übung 3 von Tag 17 aus. Ein Satz, der das Problem beschreibt, das du gerne lösen möchtest. Alternativ kannst du auch einfach ein Thema nehmen, das dich gerade belastet.

Zum Beispiel: *"Meine Angst vor Höhe"*

Oder einen negativen – einschränkenden Glaubenssatz

Zum Beispiel: *„Ich schaffe nie, was ich mir vornehme“*

oder *„Ich kann einfach nicht“*

oder Ähnliches.

2.) Skaliere das Problem

Du hast ja gestern deine einschränkenden Glaubenssätze schon skaliert. Passt die Skalierung noch für den Glaubenssatz, den du nun bearbeiten willst? Wenn nicht, dann skaliere nochmal neu. Schätze die Belastungsstärke des Satzes, des Problems, des Themas, des Schmerzes auf einer Skala von 0-10.

0 = nicht vorhanden

10 = schwieriges, schlimmes Lebensthema / höchst akuter Schmerz

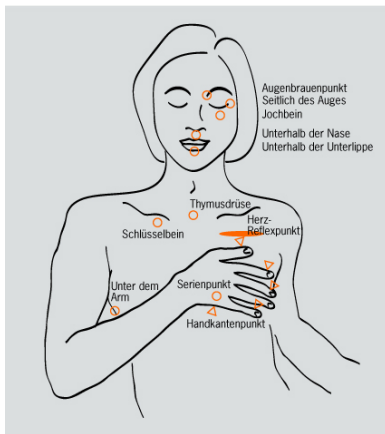
TRINKE LEITUNGSWASSER

3.) Energieübung – Harmonisierung

- Kreuze dein linkes Bein über das rechte Bein.
- Strecke deine Arme nach vorne – die Daumen zeigen dabei nach oben
- Leg deinen rechten Arm über deinen linken, dreh die Handflächen zueinander (die Daumen zeigen jetzt nach unten) und falte deine Hände zusammen.
- Drehe nun die gefalteten Hände gegen den Körper, sodass diese auf der Brust zu liegen kommen, die Finger zeigen nach oben (siehe Bild unten).
- Während du diese Position hältst, atme mindestens 10 mal langsam so tief wie möglich ein und aus.
- Achte dabei darauf, dass du nicht nur deine Lungen mit Sauerstoff füllst und wieder leerst, sondern auch deinen Bauch. Atme deshalb tief in den Bauch ein, selbst wenn dieser für den Moment ganz groß wird!



4.) Behandlung – Wunder Punkt



Setz dich nun gerade hin und überkreuze deine Beine nicht - beide Füße stehen am Boden.

Leg nun Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf den Einstimmungspunkt/ Herz-Reflexpunkt (über dem Herzen). Ob du den richtigen Punkt gefunden hast, bemerkst du relativ leicht, denn er tut weh wenn du fester draufdrückst.

Massiere diesen Punkt langsam im Uhrzeigersinn und wiederhole dabei einige Male die Autosuggestion, die sich aus deinem einschränkenden Glaubenssatz, deinem Problem, oder deinem Thema ergibt. Verwende hierbei die fett markierten Worte - zum Beispiel:

- „**Obwohl** ich Angst vor Höhe habe - **akzeptiere und liebe ich mich selbst aus ganzem Herzen**“

oder

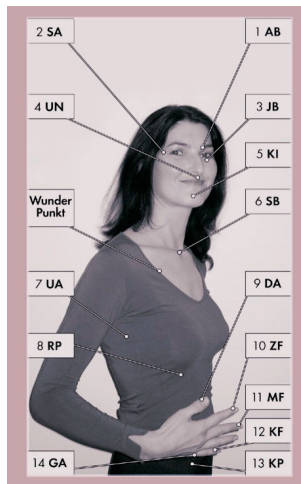
- „**Auch** wenn ich nie schaffe, was ich mir vornehme - **nehme ich mich selbst vollkommen an**“

oder

- „**Obwohl** ich das alles nicht kann, was mir wichtig ist und ich mich selbst dafür hasse, **liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin**“

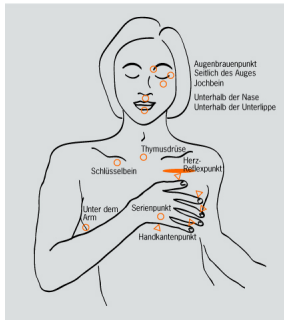
5.) Klopfen

Nach dem Reiben des Einstimmungspunkts beginnst du zu klopfen. Klopfe die 13 Behandlungspunkte (siehe Grafik) etwa 7–10-mal oder auch öfter pro Punkt. Das Klopfen geschieht mit Zeige, Mittelfinger und vielleicht auch Ringfinger etwa dreimal pro Sekunde. Dabei sag fortwährend deinen Problemsatz bzw. konzentriere dich auf das zu behandelnde Problem, indem du an ein Bild oder an ein Wort denkst, welches das Problem beschreibt. Beginne mit den Klopfpunkten an den Augenbrauen. Zum Schluss dann die Finger und Ende dann am Handkantenpunkt. Die Thymusdrüse kommt in dieser Klopfabfolge nicht vor. Sie wird nur mit positiven Suggestionen beklopft - entweder ganz zum Schluss oder allein zu Motivationszwecken, so wie du es für die Affirmationen schon gelernt hast.



1. **AB = Augenbrauenpunkt, Blasen-Meridian:** neben der Nasenwurzel am Ansatz der Augenbraue
2. **SA = Seite des Auges, Gallenblasen-Meridian:** auf dem Knochen neben dem äußeren Augenwinkel
3. **JB = Jochbein, Magen-Meridian:** in der Mitte des Knochens unter dem Auge
4. **UN = Unter der Nase, Gouverneursgefäß:** zwischen Nase und Oberlippe
5. **KI = Kinnpunkt, Zentralgefäß:** auf halber Höhe zwischen Unterlippe und Kinn
6. **SB = Schlüsselbeinpunkt, Nieren-Meridian:** Stelle, wo Schlüsselbein und erste Rippe zusammenlaufen, in der Mulde unter dem Schlüsselbein
7. **UA = Unter dem Arm, Milz-Pankreas-Meridian:** an der Körperseite eine Handbreit unter der Achsel
8. **RP = Rippenpunkt, Leber-Meridian:** unter der Brustwarze auf Höhe der Brustfalte
9. **DA = Daumen, Lungen-Meridian:** an der äußeren Seite des Daumennagels
10. **ZF = Zeigfinger, Dickdarm-Meridian:** an der dem Daumen zugewandten Seite des Zeigefingernagels
11. **MF = Mittelfinger, Kreislauf-Sexus-Meridian:** an der dem Daumen zugewandten Seite des Mittelfingernagels
12. **KF = Kleiner Finger, Herz-Meridian:** an der dem Daumen zugewandten Seite des Nagels vom kleinen Finger
13. **KP = Karatepunkt, Dünndarm-Meridian:** an der äußeren Handkante
14. **GA= Gamut, Dreifacher Erwärmer:** auf dem Handrücken 1-2cm zwischen und hinter den Knöcheln von kleinem Finger und Ringfinger

6.) Skalierung des Satzes / des Problems / des Themas / des Schmerzes



Nachdem du alle Punkte der Reihe nach geklopft hast, spür nochmal hin zu deinem Satz, Problem, Thema, Schmerz. Wie ist die Skalierung jetzt?

Es kann sein, dass sich schon was getan hat und die die Intensität nicht mehr als so intensiv wahrnimmst, oder es kann auch sein, dass sich nach der ersten Klopfrunde noch nichts geändert hat.

7.) Wiederholen der Behandlung

Egal, ob sich der Wert deiner Skalierung geändert hat oder nicht, du wiederholst nun die Klopfrunde mindestens 3-mal, bei Bedarf auch öfter - bis du mit dem Ergebnis für diesen Moment zufrieden bist. Verändere dabei deine Autosuggestion (Punkt 4) folgendermaßen:

- „**Obwohl** ich noch immer etwas Angst vor Höhe habe - **akzeptiere und liebe ich mich selbst aus ganzem Herzen**“

oder

- „**Auch** wenn ich noch nicht immer schaffe, was ich mir vornehme - **nehme ich mich selbst vollkommen an**“

oder

- „**Obwohl** ich das vieles noch nicht kann, was mir wichtig ist und ich mich selbst dafür noch immer hasse, **liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin**“

Der Satz, auf den du dich während des Klopfens konzentrierst, verändert sich auch in:

- ...meine restliche Angst vor Höhe...
- ...ich schaffe einfach nicht alles, was ich mir vornehme
- ...ich kann noch immer vieles nicht, was mir wichtig ist
- ...

8.) Verankern

Zum Verankern wird der Serienpunkt (=Gamut) fortwährend geklopft. Währenddessen werden folgende Bewegungen der Augen sowie summen und zählen durchgeführt, während der Kopf gerade und ruhig gehalten wird:

- Augen für 3 Sekunden schließen, danach wieder öffnen
- Augen nach unten rechts - wieder geradeaus - nach unten links – wieder geradeaus
- Augen einmal im Uhrzeigersinn, einmal entgegen dem Uhrzeigersinn kreisen lassen
- Eine Melodie summen „Happy Birthday“ oder „Hänschen Klein“ (ca. 5 Sekunden lang)
- Rückwärts von 9 bis 2 zählen
- Eine Melodie summen „Happy Birthday“ oder „Hänschen Klein“ (ca. 5 Sekunden)
- Augen schauen langsam vom Boden zur Zimmerdecke, dann 5 Sekunden halten

TRINKE LEITUNGSWASSER

9.) POSITIVES KLOPFEN

Wiederhole Schritt 2 und 4-8 mit einem positiven Thema, das du stattdessen gerne hättest. BEISPIEL: „**ICH BIN WERTVOLL**“

Das ist dabei zu beachten:

- Punkt 2, Skalierung
Statt nach der Intensität oder dem subjektiven Wahrheitsgrad des negativen Themas, fragst du dich nun nach der Intensität oder dem subjektiven aktuell gefühlten Wahrheitsgrad des positiven, umformulierten Satzes oder Themas bereits auf einer Skala von 0-10.
- Punkt 4, BEHANDLUNG – WUNDER PUNKT

Hier verwendest du wieder leicht abgewandelte Formulierungen, wie z.B.:

- **„Obwohl ich mich noch nicht wirklich wertvoll fühle, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“**
- **„Obwohl ich noch einen geringen Selbstwert habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“**
- **„Auch wenn ich mich oft noch nicht wertvoll fühle, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“**

- Punkt 5 KLOPFEN

Klopfe die Abfolge der 13 Punkte nun mit positiven Sätzen oder positiven Affirmationen zu deinem Thema.

- Punkt 6 SKALIERE DAS POSITIVE THEMA

Skaliere den positiven Satz/ das positive Thema.

- Punkt 7 WIEDERHOLEN DER BEHANDLUNG

Wiederhole auch die „positive Runde“ zumindest 3x, das heißt, mach die Klopfabfolge der 13 Punkte mindestens 3x durch. Bei Bedarf auch öfter - so lange bis das Ergebnis wünschenswert ist.

- Punkt 8 VERANKERN

Auch für die positiven Suggestionen ist es wichtig, dass die Verankerung mit der Gamut-Abfolge gemacht wird. Diese funktioniert ganz gleich wie für die negativen Sätze.

10 a.) Stabilisieren

Während der Serienpunkt / Gamut geklopft wird halte den Kopf gerade und lass den Blick langsam so weit wie möglich nach oben gleiten (Blick zur Zimmerdecke) - bitte circa 5 Sekunden halten. Dabei stell dir bitte den emotionalen Zustand vor, in dem dein Ziel erreicht wurde.

TRINKE LEITUNGSWASSER

10 b.) Abschluss

Fühl nun nach und lass alles noch ein wenig ausklingen und nachwirken. Nimm dir noch ein paar Minuten und atme tief ein und aus. Geh ins Vertrauen und in das Gefühl der Gewissheit, dass du am richtigen Weg bist und sich dein bearbeitetes Thema und dein Ziel nun Schritt für Schritt verwirklichen wird.

10.) Ausblick

Was sind nun erste Schritte in die Zukunft. Welche erste Sache wirst du nun gleich absolvieren? Und ist dieser Schritt noch so klein – Hauptsache du tust innerhalb von 72 Stunden einen Schritt.

Viel Spass!