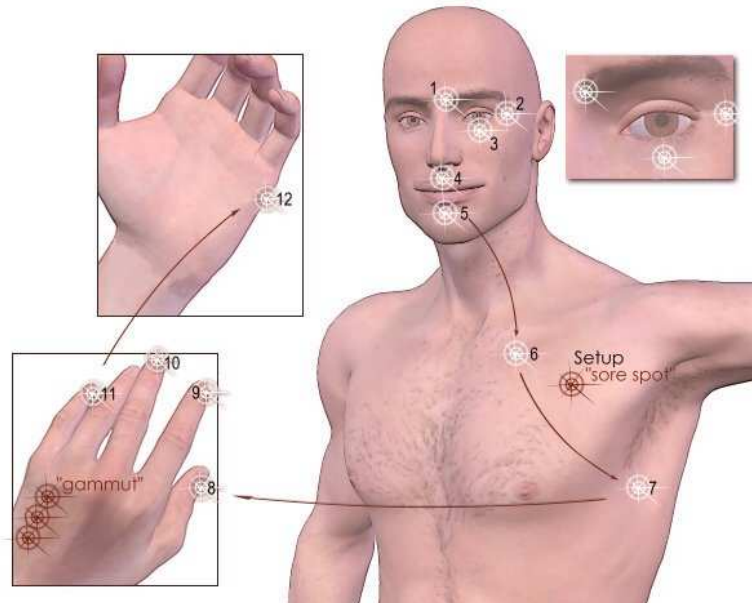


Anleitung für EFT

Das Grundrezept von EFT ist ganz einfach zu lernen! In der folgenden Anleitung für EFT werde ich Ihnen das grundlegende Vorgehen erklären, mit dem Sie schon einige leichtere Probleme selbst behandeln können. Bitte bearbeiten Sie stark emotionale Themen nur in Begleitung eines erfahrenen EFT-Therapeuten!



Die Klopfpunkte im EFT (Bildquelle: Wikipedia)

Die Klopfpunkte

Schauen wir uns zuerst einmal die Punkte im Detail an:

- (1) Am inneren Rand der Augenbraue
 - (2) Auf dem Knochen neben dem Auge, da wo häufig Lachfalten sind
 - (3) Auf dem Knochen unter dem Auge
 - (4) Unter der Nase
 - (5) In der Falte unter den Lippen
 - (6) Unter dem Schlüsselbein
 - (7) Unter dem Arm
 - (8) Daumnagel innen
 - (9) Innenseite des Nagels des Zeigefingers
 - (10) Innenseite des Nagels des Mittelfingers
 - (11) Innenseite des Nagels des kleinen Fingers
 - (12) Handkante
- Gamut-Punkt: Handrücken, zwischen dem Knochen des kleinen und des Ringfingers

1. Schritt: Suche nach einem Problem

Sie können EFT prinzipiell für alles anwenden, was bei Ihnen belastende Emotionen verursacht. Solche Emotionen können sein: Wut, Angst, Trauer, Verachtung, Hass, Leid, Ekel, Schmerz, Scham, Schuldgefühl, Mitleid, Neid oder Enttäuschung.

Mit EFT können Sie also beispielsweise folgende Themen bearbeiten:

- Eine konkrete Situation der Vergangenheit, die Sie immer noch belastet.
- Eine belastende Emotion, die sie jetzt gerade spüren.
- Eine Horrorvorstellung oder ein Horrorgedanke.
- Eine Situation aus der Zukunft, die Sie fürchten.

Falls Sie sich eine Situation aus der Vergangenheit auswählen, dann nehmen Sie bitte eine ganz spezifische Situation. Es ist zum Beispiel keine spezifische Situation, wenn Sie "Mein Vater hat mich geschlagen!" klopfen. Korrekt wäre: "Mein Vater hat mich im Keller verprügelt, als ich 8 Jahre alt war und das Wasser ausgeschüttet habe!".

2. Schritt: Was spüre ich dabei genau?

Wenn Sie sich eine belastende Situation der Vergangenheit oder Gegenwart ausgesucht haben, dann spüren Sie mal in sich hinein: Was spüren Sie dabei genau? Welche Emotionen kommen bei Ihnen hoch, wenn Sie daran denken? Wählen Sie diejenige Emotion aus, die Sie am stärksten belastet!

3. Schritt: Skalierung

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine Skala zwischen 0 und 10, bei welcher 0 bedeutet, dass Sie überhaupt keine Belastung spüren, und 10 wäre die größtmögliche Belastung. Wie stark spüren Sie die im letzten Schritt ausgewählte Emotion? Bitte notieren Sie für diese Emotion eine Zahl zwischen 0 und 10!

4. Schritt: Einstimmung

Spüren Sie in sich hinein und nehmen Sie die gewählte Emotion deutlich wahr! Während Sie dann den Handkanten-Punkt klopfen (Punkt 12), sagen Sie drei Mal laut und mit Nachdruck:

"Auch wenn ich [Emotion] spüre, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!"

5. Schritt: Klopfen

Während Sie sich auf die Emotion konzentrieren, klopfen Sie die Punkte 1 bis 12 der Reihe nach durch. Sagen Sie bei jedem Punkt einmal laut: "Meine [Emotion]".

Klopfen Sie jeden Punkt ca. 5-10 Mal. Auf welcher Körperseite Sie klopfen ist dabei ganz gleichgültig!

Danach atmen Sie einmal tief durch!

6. Schritt: 9-Gamut-Folge

Dieser Schritt ist wichtig, um verschiedene Gehirnareale zu aktivieren und zu balancieren. Sie müssen während dessen nicht an das Problem denken!

Für diesen Schritt halten Sie den Kopf gerade, legen Sie eine Hand bequem auf dem Oberschenkel ab, und klopfen Sie mit der anderen Hand den Gamut-Punkt. Während Sie diesen Punkt klopfen (und Sie den Kopf nicht bewegen), machen Sie Folgendes:

- Schließen Sie die Augen
- Öffnen Sie die Augen
- Schauen Sie nach unten links
- Schauen Sie nach unten rechts
- Bewegen Sie die Augen in einem großen Kreis in eine Richtung
- Bewegen Sie die Augen in einem großen Kreis in die andere Richtung
- Summen Sie ein paar Takte eines Liedes
- Zählen Sie von 10 bis 5
- Summen Sie ein paar Takte eines Liedes

7. Schritt: Klopfen

Klopfen Sie wieder für die ausgewählte Emotion, genau wie in Schritt fünf!

Atmen Sie danach tief durch!

8. Schritt: Neuer Durchgang

Denken Sie wieder an die Situation und bewerten Sie, wie stark Sie dabei jetzt diese Emotion auf der Skala von 0 bis 10 spüren. Sie dürfte in aller Regel weniger sein als zu Beginn! Klopfen Sie dann wieder auf den Handkantenpunkt und sagen Sie während dessen drei Mal laut und mit Nachdruck:

“Auch wenn ich immer noch [Emotion] spüre, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!”

Klopfen Sie die Punkte 1-12, während Sie sich auf die Emotion konzentrieren und bei jedem Punkt laut sagen: “Immer noch [Emotion]”

9. Schritt: Wiederholung von Schritt acht

Wiederholen Sie Schritt acht so lange, bis Sie diese Emotion nicht mehr spüren, wenn Sie an die Situation denken (bis Sie also bei 0 sind).

10. Schritt: Weitere Emotionen bearbeiten

Wiederholen Sie Schritt 2 bis 9 für jede andere belastende Emotion so lange, bis Sie keine Belastung mehr zu dem Thema spüren!

Wichtig: Sie handeln dabei ganz auf eigene Verantwortung! Diese Anleitung ist lediglich ein Vorschlag zur Selbstbehandlung. Gerade wenn Sie an einer sehr belastenden oder traumatischen Situation aus Ihrer Vergangenheit arbeiten, könnten dabei extrem starke Emotionen auftreten. In diesem Falle sollten Sie das Thema nur mit einem erfahrenen EFT-Therapeuten durcharbeiten.