

Emotional Freedom Technique

Ausgeglichenheit durch Klopfen

Fliesst unsere Körperenergie frei,
geht damit sehr oft Gesundheit einher

Der Wunsch nach körperlicher wie psychischer Gesundheit haben wir alle, vor allem, wenn die Gesundheit gerade nicht unserem Wohlbefinden entspricht.

Was geschieht bei einem Teich, bei dem kein Frischwasser dazu fließt und der Abfluss ebenfalls blockiert ist? Es entstehen Ablagerungen und ein gesundes Leben im Teich ist praktisch nicht mehr möglich.

Wenn wir emotional Stress erleben oder auf subtiler Ebene sich die Energie blockiert, ist es eine Frage der Zeit bis sich in unserem Körper-Geist-System Gesundheitsthemen zeigen, sei dies nun Psychisch oder Physisch.

Doch was tun, wenn wir Sorgen, Groll, Neid, Hoffnungen, Erwartungen, Ängste, Trauer und andere solche Gemütszustände erleben (oft unbewusst und über lange Zeit)? Was tun, wenn wir körperlich unter Schmerzen leiden? Es gibt bei uns zum Glück viele Behandlungsmethoden und eine sehr einfache Methode, die alle selber anwenden können, ist die hier vorgestellte Methode des EFT – Emotional Freedom Technique.

Hierbei werden Meridianpunkte beklopft und dadurch kommt die Energie wieder in Fluss und Ausgeglichenheit, Beruhigung und Gesundheit oder vorübergehende Linderung kann erreicht werden.

Ich empfehle Dir die Anleitung zuerst durchzulesen und ggfls. auch mal im Youtube eine Sequenz anzuschauen; unter EFT findet man entsprechende Videos. Die zu beklopfenden Punkte variieren immer wieder, doch aus meiner Erfahrung spielt das nicht wirklich eine Rolle; jede und jeder ist eingeladen, sich selber durch Ausprobieren ein eigenes Bild zu machen. Es ist immer wieder erstaunlich, wie rasch diese Methode greift. Auch ist es möglich, Gewohnheitsmuster und Glaubenssätze zu ändern.

Die hier dargestellte Methode entspringt aus diversen Quellen (Youtube und zB Christian Reiland EFT) und eigenen Erfahrungen.

Mögen alle Wesen gesund und glücklich sein

EFT Grundmethode

Die Grundmethode besteht aus den Teilen:

- Problemaussage
- Bewertung der Intensität des Themas
- Zielaussage
- Einstimmung
- Erste Sequenz
- Gamut Folge
- Zweite Sequenz
- Ziel installieren
- Resultat testen

Problemaussage:

- Genau beschreiben
- In der Ich-Form
- Gegenwartsform verwenden

Zum Beispiel:

- Ich habe Kopfschmerzen -> genauer umschreiben in -> Ich habe ein *sehr schmerzhaftes* Ziehen im *Hinterkopf*

- Ich habe Angst vor Spinnen -> genauer umschreiben in -> Ich habe *panische* Angst vor diesen *grossen* Spinnen mit den *haarigen Beinen!*

Eventuell Harmonisierungsübungen machen, zb Arme und Füsse überkreuzen und Augen schliessen.

Bewertung der Intensität des Themas:

Vor der ersten EFT-Runde und nach jedem ganzen Durchgang die Intensität des Themas definieren und zwar so, wie es in *diesem Moment* ein Thema ist. Auf einer Skala von 1 - 10, wobei 1 Freisein vom Thema bedeutet und 10 die grösste Intensität darstellt, die man sich vorstellen kann: *Wo stehe ich heute und jetzt?*

Wenn man keine Intensität jetzt empfindet, weil es sich vielleicht um ein Muster handelt, dann auf Bewertung verzichten und zehn Runden EFT durchführen und über das Resultat gespannt sein.

Zielaussage:

Gehört ansich nicht zum EFT Grundmodel. Es ist aber sinnvoll, ein Ziel zu formulieren, damit man überhaupt weiss, wohin das ganze führen soll.

- Genau beschreiben
- Ich Person
- Gegenwartsform
- Positiv beschreiben

Ich bin nicht dick -> ändern in: *Ich bin schlank!*

Einstimmung:

Formulieren des Einstimmungssatzes: „ Auch wenn ich „so extrem müde bin“ liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!“ „Auch wenn ich so furchtbar traurig bin, weil ich keine Arbeit finde, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“ „Auch wenn ich Todesangst vor diesen grossen Spinnen mit den haarigen Beinen habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“

Diesen Satz dreimal laut aussprechen und dabei den Handkantenpunkt klopfen.

Vor jeder ganzen Runde ein Glas Wasser trinken und nach jeder einzelnen Klopfunde einmal tief durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen

Erste Sequenz klopfen:

Den Erinnerungssatz formulieren. Dieser stellt in Kürze das Thema dar, zB:

„Diese starke Müdigkeit“ „Diese Panik vor grossen, haarigen Spinnen“ „Diese Traurigkeit, keine Arbeit zu finden“

Die 14 Punkte der Reihe nach klopfen und bei jedem neuen Punkt den Erinnerungssatz nennen. Bei jedem Punkt ca. 10 mal klopfen, ca. dreimal pro Sekunde.

| | |
|---|--|
| 1. Am inneren der Augenbraue | 8. Am unteren Rand des Brustansatzes senkrecht zur Brustwarze |
| 2. Seitlich am Auge auf dem Rand der Augenhöhle | 9. An der Aussenseite des Daumens (linke Hand) |
| 3. In der Mitte unter den Augen, auf dem Rand des Jochbeins | 10. Daumseitiger Nagelfalzwinkel vom Zeigefinger |
| 4. Zwischen Nase und Oberlippe in der Mitte | 11. Spitze des Mittelfingers |
| 5. Unterhalt der Unterlippe in Vertiefung | 12. Daumseitiger Nagelfalzwinkel des kleinen Fingers |
| 6. In dem Winkel zwischen Schlüsselbein und Brustbein (beidseitig) | 13. An der Querfalte der Handkante in der Höhe der Lebenslinie |
| 7. Seitlich am Körper ca. 15 cm unterhalb der Achselhöhe (beidseitig) | 14. Auf dem Handrücken zwischen Knöchel von Ring- und Zeigefinger ca. 2.5 darunter |

Einmal tief durch die Nase atmen und durch den Mund ausatmen und dann nochmal von vorne.

Nach Ende des zweiten Durchlaufs, die Gamut Folge durchführen:

Gamut Folge:

Während Gamut Folge den letzten Punkte (Nr. 14) die ganze Zeit klopfen.

- Die Augen schliessen.
- Augen öffnen
- Blick nach unten rechts
- Blick nach unten links
- Augen in grossem Kreis im Uhrzeigersinn bewegen
- Augen in grossem Kreis gegen Uhrzeigersinn bewegen
- Ein paar Takte eines Liedes summen
- Von 5 rückwärts bis 1 zählen
- Noch einmal ein paar Takte eines Liedes summen

Einmal tief ein- und ausatmen

Zweite Sequenz klopfen und Gamut Folge ausführen.

Nach der zweiten Sequenz der ersten Runde wiederum tief ein- und ausatmen und die Hände ausschütteln, so entladet sich die Energie, die sich an den Enden der Finger angesammelt hat.

Bewertung der Intensität des Themas:

Auf einer Skala von 0 - 10, wobei 0 Freisein vom Thema bedeutet und 10 absoluter Tiefpunkt des Themas darstellt: Wo stehe ich jetzt nach der ersten Runde EFT?

Meistens ist danach der festgestellte Punkt kleiner als bei der ersten Bewertung.

Entsprechend von der Einstimmung wieder weitermachen. Aber diesmal den Einstimmungssatz mit „noch ein wenig“ und den Erinnerungssatz mit „restlich“ ergänzen

Einstimmungssatz: *Auch wenn ich noch ein wenig müde bin, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.*

Erinnerungssatz: *Diese restliche Müdigkeit*

Einstimmungssatz klopfen -> erste Sequenz mit Erinnerungssatz -> Gamut Folge -> zweite Sequenz mit Erinnerungssatz -> Gamut Folge -> Das Ergebnis überprüfen

Ziel installieren

Wenn auf der Skala ein tiefer Wert (optimal 0) entstanden ist, so geben wir unserem Geist eine klare Ausrichtung und verankern durch das Klopfen das Ganze in unserem Energie-System.

Auch bei der Zielaussage können durch das Klopfen belastende Emotionen auftreten, dann diese als Thema nehmen und zuerst daran arbeiten.

Der Einstimmungssatz formulieren, wie zB:

„Ich finde mit Leichtigkeit den Arbeitsplatz meiner Träume und ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin“

„Mein Kopf ist klar und frei und ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin“

Den Einstimmungs- und Erinnerungssatz mit Leidenschaft sprechen und entsprechende Gefühle entstehen lassen!

Der Erinnerungssatz ist an sich der Satz, der bereits ganz am Anfang erstellt worden ist.

Von der Einstimmung über die erste Sequenz zur Gamut-Folge und dann die zweite Sequenz inkl. Gamut Folge klopfen - gleicher Ablauf wie oben.

Bewerte auch hier den Zustand auf einer Skala, wobei 0 keine Gültigkeit heisst und 10 absolute Gültigkeit bedeutet. Soviele Runden EFT klopfen, bis die Zielaussage auf mindestens einer 8 zu stehen kommt.

Das Resultat testen:

Tja, alles nützt nur, wenn wir es testen. Im Alltag ausprobieren wie stark das EFT gewirkt hat. Zuerst kann man sich auch Situationen vorstellen und dann die Intensität für sich bewerten und danach im realen Leben direkt das umsetzen und neue Erfahrungen sammeln.