

Mitglied im EFT D.A.CH.-Fachverband



EFT – Anleitung (Kurzform)

Als erstes benennen Sie Ihr Problem:

Formulieren Sie einen möglichst genauen Satz zu Ihrem Problem (Beispiel: statt „ich habe Depressionen“ ist es klarer zu sagen: Ich bin traurig, weil mich meine Tochter verlassen hat, oder statt mein Rauch-Problem ... meine Gier nach Zigaretten, usw.)

Belastungswert / Intensität einstufen:

Auf einer Skala von 0 (keine Belastung) bis 10 (sehr starke Belastung) bewerten Sie Ihr Problem: Wie stark ist das Gefühl, dass das Problem in Ihnen auslöst? Geben Sie ihm einen Wert: *Ich bin traurig, weil mich meine Tochter verlassen hat* – hier z.B. eine 8 - spüren Sie in sich und nehmen den Wert der Ihnen spontan in den Sinn kommt:

Der Einstimmungssatz: Reiben Sie den „wunden“ Punkt (wP) oder klopfen Sie ununterbrochen den Handkantenpunkt (HP . siehe Zeichnung) und sagen Sie dazu z.B. dreimal:

"Auch wenn ich z.B. traurig bin, dass meine Tochter mich verlassen hat (Ihr Thema einsetzen), liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin.

Die Klopfpunkt - der Ablauf:

Klopfen Sie nacheinander die Punkte 1 bis 12 plus den HP der Sequenz (siehe unten) mit zwei Fingerspitzen so, dass Sie es spüren, aber nicht unangenehm ist, während Sie den Erinnerungssatz, das Problem in Kurzform ... z.B. „ *traurig wegen meiner Tochter*“ aussprechen.

Beim Klopfen ist es egal, welche Hand Sie verwenden und auf welcher Körperseite Sie klopfen.

Überprüfung:

Konzentrieren Sie sich nochmals auf Ihr Problem. Spüren Sie die Emotion noch in der gleichen Stärke? Bewerten Sie die Stärke der Emotion erneut.

Weitere Runden:

Beginnen Sie wieder mit der Einstimmung, wandeln aber den Einstimmungssatz wie folgt ab:

"Auch wenn ich noch immer (ein wenig) (Problem einsetzen) liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin.

An jedem Punkt sagen Sie nun einen angepassten Wiederholungssatz z. B.: *noch immer traurig wegen meiner Tochter*

Klopfen Sie weitere Runden bis der Belastungswert bei 0 liegt.

Sie dürfen diese EFT-Anleitung gerne weiter veröffentlichen, wenn Sie den Urheberhinweis stehen lassen.

Mitglied im EFT D.A.CH.-Fachverband

Die Klopf-Punkte

- 1 - Anfang der Augenbraue
- 2 - seitlich am Auge
- 3 - unter dem Auge
- 4 - unter der Nase
- 5 - unter der Lippe
- 6 - Schlüsselbein
- 7 - unter dem Arm

wp Wunder Punkt

hp Hand-Karatepunkt (Handkante)



Integrationspunkt zw. kleinem Finger und Ringfinger auf dem Handrücken Handkantenpunkt seitlich an der Hand / Handkante

Hinweis:

Auch wenn mit EFT viele erstaunliche Resultate erzielt werden, bedeutet das nicht, dass es bei Ihnen auf Anhieb auch funktionieren wird. Manche Probleme sind sehr vielschichtig und komplex. Wenden Sie sich in solchen Fällen an einen mit EFT vertrauten Therapeuten /Berater/Coach. EFT ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. **Sie sind bei der Anwendung von EFT für Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden zu 100% selbst verantwortlich.**

Sie dürfen diese EFT- Anleitung gerne weiter veröffentlichen, wenn Sie den Urheberhinweis stehen lassen.