

EFT

Emotional Freedom Techniques™



© Eva Erbsmann-Pallauf
Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz
Heimgartenstraße 23 • 85716 Unterschleißheim • Tel. 089 - 3175873
email: info@ptpraxis-erbsmann.de • www.ptpraxis-erbsmann.de

Einleitung

Mit der neuen Energietechnik aus dem Bereich der energetischen Psychologie, insbesondere mit der Klopfakupressurmethode EFT (Emotional Freedom Techniques = Techniken zur emotionalen Befreiung), lassen sich auf emotionaler, körperlicher und mentaler Ebene erstaunlich einfach und wirkungsvoll überraschende Erfolge erzielen.

Basierend auf den alten Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin über Lebensenergie (chi) und den Meridianbahnen, in denen diese Energie verläuft, sowohl auf den wissenschaftlichen Ergebnissen der Arbeit Einsteins und der modernen Physik, dass sich alles letztendlich auf Energie und Information zurückführen lässt, als auch auf dem Wissen westlicher Forschung über kognitive Abläufe und die Bedeutung des Geistigen bei Lebensprozessen.

Anfang der 90-er Jahre entwickelte Gary Craig diese Methode, die der wohl verbreitetste Vertreter der energetischen Psychologie ist.

Im Zentrum der EFT-Klopfakupressur steht die Aussage, dass seelische und seelisch-körperliche Probleme eine Störung im Energiesystem des Menschen zugrunde liegt. Diese Störungen können auf einfache Weise mit der EFT-Methode beseitigt werden, wie die tägliche Praxis weltweit bei EFT-Anwendungen bei Menschen, als auch bei Tieren, unter Beweis stellt.

Bei der EFT-Klopfakupressur werden bestimmte Körperpunkte mit den Fingern beklopft, während man an ein spezifisches Problem denkt. Dadurch werden die betroffenen Meridiane „entstört“, was zu einer spürbaren Erleichterung bis hin zur Lösung des Problems führen kann.

Das Ergebnis: Der „stockende Energiefluss“ ist wieder in Bewegung, die Energiestörung ist aufgehoben, das „Krankheitssymptom“ ist aufgehoben.

EFT in der Praxis

In der Grundform nimmt man Kontakt zu einem aktuellen Problem auf (z.B. Kopfschmerz, Stresszustand, Angst vor einer Prüfung) und beschreibt dabei das Unwohlsein möglichst genau. Dann wird eine Handkante mit der anderen Hand geklopft, während man einen Satz etwa drei Mal in folgender Weise sagt, z.B. „Auch wenn ich diesen pochenden Schmerz in meiner linken Schläfe habe, so akzeptiere ich mich voll und ganz und gebe mir die Chance, diesen Schmerz aufzulösen.“)

Danach werden bestimmte Punkte mit den Fingerspitzen geklopft (jeden Punkt ca. 2 – 3 Sekunden lang) und bei jedem Punkt wird eine Kurzform des vorigen Satzes gesprochen, z.B. Dieser pochende Schmerz, dieser pochende Schmerz, ich löse ihn auf. Machen Sie zwei bis drei derartige Klopfunden.

Atmen Sie dann tief ein und spüren Sie nun erneut nach, ob sich etwas an der Intensität, Lage oder Qualität des ursprünglichen Problem es verändert hat.

Diese Vorgehensweise wird auf alle möglichen Arten von Problemen angewandt. Während der Anfänger bei einfacheren Problemen bereits erstaunliche Erfolge verzeichnen kann, kann der geübte oder professionelle Anwender auch bei komplexeren Themen (z.B. stärkere Traumata, Ängste und Phobien, Depressionen, Süchten, chronische Erkrankungen) überraschend positive Ergebnisse erzielen.

Wichtige Hinweise - EFT ist kein Allheilmittel

- Beachten Sie die gesetzlichen Bestimmungen bei einer Anwendung der EFT-Methode bei Anderen.
- Diese Methode ersetzt keinen Arztbesuch. Eine sichere ärztliche Diagnose muss einer gewählten Selbstbehandlung stets vorangehen.
- Raten Sie nie, irgendwelche Medikation von sich aus abzusetzen. Dies sollte stets mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.
- Im Allgemeinen sind durch diese Methode Nebenwirkungen nicht zu erwarten, doch kann eine Anwendung unerwünschte Wirkungen im besonderen Falle nicht ausschließen.
- Sie werden darauf hingewiesen, dass Sie die vollständige Verantwortung für Ihr eigenes seelisches und/oder körperliches Wohlbefinden bei einer EFT-Anwendung übernehmen müssen.
- Ebenso ist es wichtig, sollten Sie Anderen mit dieser Methode helfen wollen, diese an ihre eigenen Verantwortung zu erinnern.
- Denken Sie stets daran: Versuchen Sie sich nicht an Etwas, was Sie überfordern könnte.

Die Grundaussage von EFT:

Die Ursache aller emotionalen und (seelisch-körperlichen) Probleme ist eine Störung im Energiesystem des Körpers.

Gilt dieser Satz, so bedeutet dies: Es gibt für alle diese emotionalen und seelisch-körperlichen Probleme nur noch eine einzige Ursache. Daraus folgt wiederum: Wenn es eine Methode gibt, die diese Energiestörungen beseitigen kann, dann lassen sich alle Erscheinungen, denen eine Energiestörung zugrunde liegt, mit dieser Methode angehen. EFT ist eine derartige Methode.

Auswahl an Anwendungsbereichen von EFT:

Psychisch:

Trauma
 Ängste, Phobien
 Stress, innere Unruhe
 Süchte (Rauchen, Zucker, Alkohol, Kaffee ...)
 Gewichts- und Essprobleme
 Depression und andere emotionale Verstimmungen
 Schlafstörungen, Schnarchen
 Zwänge
 Aggression, Wut, Ärger
 Selbstbild, Selbstwert
 Partnerschaftprobleme, Sexualstörungen

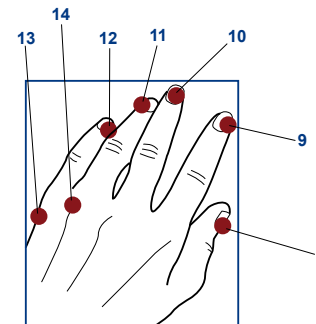
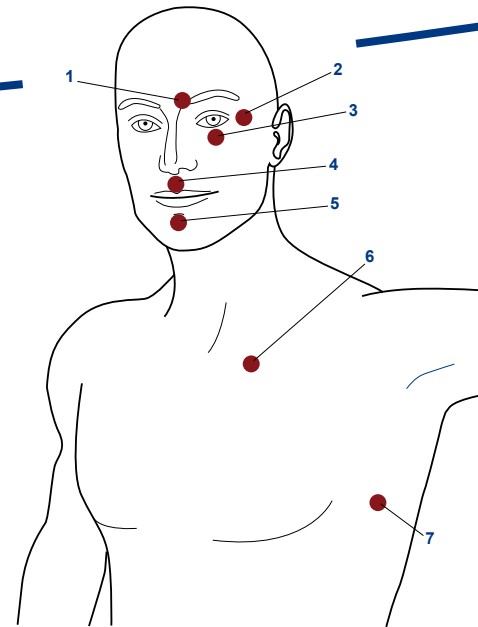
Sowie Erfolgs- und Leistungsprobleme (Sport, öffentliches Auftreten, beruflicher Aufstieg, finanzielle Situation)

Physisch:
 Schmerzzustände
 allergische Reaktionen
 Asthma und andere Atembeschwerden
 Verdauungsprobleme
 Verspannungen
 Hautprobleme (Hautjucken, Ekzeme)
 Muskelkrämpfe (Herpes, Übelkeit)
 u.v.a.

Die einzelnen Schritte der EFT-Grundtechnik:

- 1) Bestimmung des Problems
- 2) Einstimmung auf das Problem
- 3) Einwertung des Problems
- 4) Setup
- 5) Sequenz
- 6) Gamut-Folge
- 7) Sequenz

Nächstesten bzw. Folgedurchgang



Die EFT-Grundtechnik auf einen Blick:

A

1 Einwertung
 des Problems auf einer Skala von 1 – 10

2 Ausrichtung
 Handkantenpunkt klopfen (**13**) während der Setup-Satz gesprochen wird (3x)
 Auch wenn ich habe, akzeptiere ich mich voll und ganz ... (und löseauf)

3 Sequenz
 Die Punkte (**1**) bis (**13**) klopfen und bei jedem Punkt die Abkürzung des Setup-Satzes sprechen: Dieses (löse ich auf)

4 Gamutpunkt
(14) kontinuierlich klopfen, weiterhin auf das Problem eingestimmt bleiben und dabei (während Kopf still und gerade gehalten wird) Augen zu – Augen auf – Augen nach unten seitlich – Augen nach unten andere Seite – Augen kreisen – Augen gegenkreisen – Lied summen – von Eins bis Fünf zählen – Lied summen.

5 Sequenz
 wiederholen (siehe 3)

6 Einwertung
 erneut vornehmen

B

Vorgang von Schritt 2 bis Schritt 6 wiederholen, wenn Einwertung nicht Null bzw. Eins ergibt.

Der Setup-Satz lautet jetzt: Auch wenn ich noch etwas Habe, akzeptiere ich mich voll und ganz (und löse vollständig auf)

Abkürzung des Setup-Satzes für die Klopfsequenz:
 Dieses restliche (und löse vollständig auf)