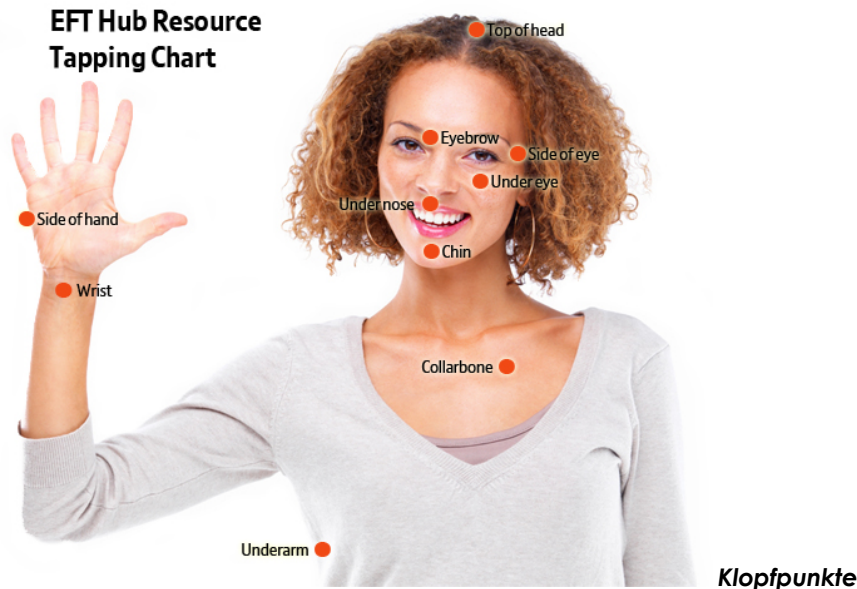


# Emotional Freedom Technique EFT



## Was bedeutet EFT

EFT ist die Abkürzung für Emotional Freedom Technique und bedeutet Technik für emotionale Freiheit.

EFT ist eine psychologische Form der Akupunktur ohne Nadeln. Auf bestimmten Meridianpunkten setzt der Akupunkteur seine Nadeln. Beim EFT hingegen beklopfe ich diese bestimmten Körperbereiche sanft mit meinen Fingern. Dabei durchlebt der Klient die negativen Gefühle und Traumata nicht nochmals, sondern denkt lediglich an die belastende Situation zurück.

## Was bewirkt EFT

Die EFT-Methode des Amerikaners Gary Craig ist eine neuartige Methode zur Auflösung energetischer Blockaden. EFT gehört zum Bereich der energetischen Psychologie. Die Grundaussage von EFT lautet: **Jedes negative Gefühl erzeugt eine Blockade im Energie- und Meridiansystem.** Durch EFT löse ich nicht nur die Symptome einer energetischen Blockade, sondern kann auch die Ursachen davon lösen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem sowie das Selbstvertrauen gestärkt. Danach fühlen Sie sich fitter, leichter und verspüren mehr Lebensfreude.

## Anwendungsbereiche

EFT befreit sofort von Stress, wirkt bei Müdigkeit, Schmerzen, Schlafstörungen, geringem Selbstwertgefühl, Konflikten am Arbeitsplatz und in der Familie. Es wirkt ebenfalls bei kreisenden Gedanken, Depressionen und Phobien wie z.B. Spinnen-, Zahnarzt- oder bei einer sozialen Phobie, usw. Diese Methode können Sie leicht auch selbst lernen und für sich und Ihre Familie anwenden. Sie ist hocheffizient, vor allem bei emotionalen Belastungen.

# Emotional Freedom Technique EFT

## EFT Klopftechnik gegen Stress und Angst – eine Anleitung

Ich finde es jedes Mal aufs Neue erstaunlich, wie unglaublich schnell EFT wirkt. Wie sich selbst hohe Gefühlswogen spürbar glätten lassen. Mir hilft EFT am meisten, wenn ich durch eine Situation überrumpelt werde und für den Moment ein schnelles „Cool down“ benötige, zum Beispiel nach einem Streitgespräch.

Auch du kannst EFT für jede belastende Emotion benutzen, die in dir auftaucht. Solche Emotionen können sein: Wut, Angst, Trauer, Verzweiflung, Hass, Leid, Scham, Schuldgefühl, Neid oder Enttäuschung. Hier beschreibe ich dir alles, was du wissen musst.

Verbindest du die EFT Methode mit dem Aromatherapeutikum «aromamed Synapse Release» wirst du herausfinden, dass es sogar möglich ist, abgespaltene Seelenanteile, welche nicht mehr in deinem Bewusstsein sind, wieder körperlich zu integrieren und die damit in Verbindung stehenden Ursachen im «Alt-Hirn» zu heilen. Dafür vor jeder EFT Behandlung 1 Tropfen des aromamed Synapse Release unter die Nase streichen.



### Was ist EFT eigentlich?

Bei EFT (Emotional Freedom Technique) handelt es sich um eine Klopf-Akupressur zur Bewältigung von negativen Emotionen. Man stimuliert bestimmte Meridian-Punkte, indem man sie mit den Fingern leicht abklopft. Das nennt man auch Tapping.

Die EFT-Technik basiert auf der Annahme, dass ein wichtiger Auslöser emotionaler Probleme in der Störung des subtilen Verlaufs der Energie durch den Körper gesehen werden muss. Stimuliert man nun Meridian-Punkte und damit den Energiefluss im Körper, lösen sich die negativen Emotionen auf.

Ursprünglich wurde EFT von Gary Craig entwickelt, als er in seiner Eigenschaft als Seelsorger nach einer geeigneten Methode suchte, um Posttraumatische Belastungsstörungen von Vietnam-Veteranen zu lindern. Inzwischen ist EFT eine durch viele Studien belegte und von der Amerikanischen Psychologengesellschaft (APA) wissenschaftlich anerkannte Therapiemethode.

## ÜBERBLICK

1. Deine Emotion in Worte fassen
2. Einschätzung deiner Belastung
3. Klopfen an der Handkante
4. Klopfen am Körper
5. Die 9-Gamut-Folge (optional)
6. Die andere Körperseite tappen
7. Erneute Einschätzung deiner Belastung

## EFT ANLEITUNG – SCHRITT FÜR SCHRITT

### 1. Deine Emotion in Worte fassen

Fasse dein Thema in einem Satz zusammen. Sei ganz bewusst eindeutig und klar, zum Beispiel „Ich bin wütend auf XY.“ oder „Ich habe Angst vor dem Zahnarzt.“

### 2. Einschätzung deiner Belastung

Ordne in einer Skala von 0 (keine Belastung) bis 10 (größtmögliche Belastung) die Belastung ein, die dieses Gefühl in dir auslöst. Bitte merke dir deine Einschätzung, denn du wirst später deinen emotionalen Zustand wieder mit diesem Wert vergleichen. Nun folgt ein Ablauf (Punkt 3 bis Punkt 7), den du mehrere Male durchläufst. Und zwar so lange, bis du deine emotionale Belastung mit 0 bewerten kannst:

### 3. Klopfen der Handkante

Geklopft wird mit dem Zeigefinger, dem Mittelfinger oder mit Zeige- und Mittelfinger zugleich. Dabei spielt es keine Rolle, mit welcher Hand du anfängst. Auch die Geschwindigkeit des Klopfrythmus ist nicht wichtig. Das machst du ganz nach deinem Gefühl.

Spüre in dich hinein und gehe tief in dein belastendes Gefühl, in deine Wut, in deiner Angst, was immer dich bedrückt. Du änderst nun die Formulierung deines Satzes in „Auch wenn ich [negative Emotion] spüre, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

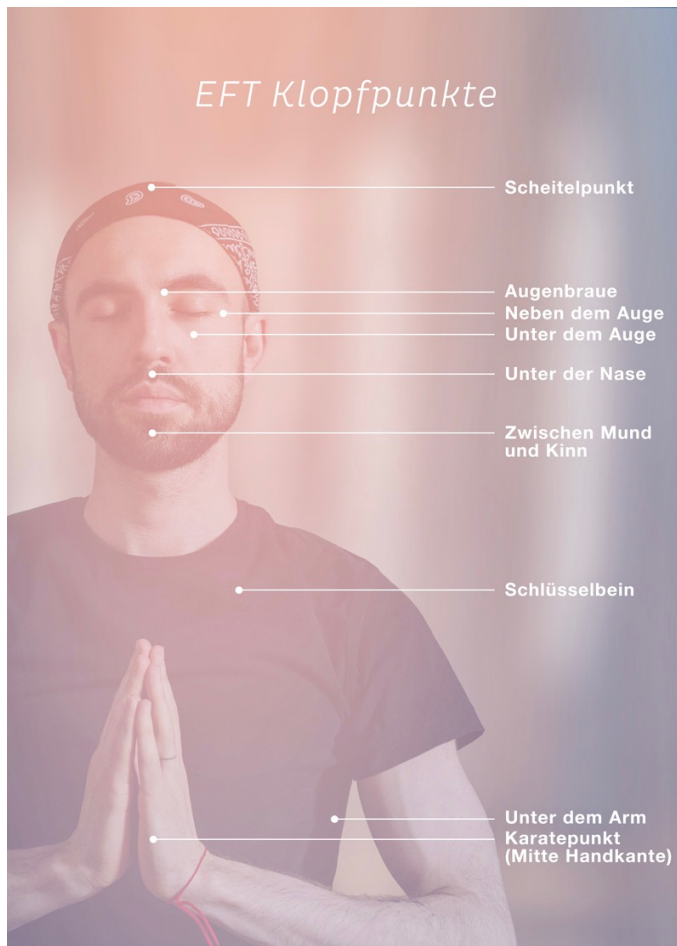
In unseren Beispielen würde das dann so aussehen: „Auch wenn ich wütend auf XY bin, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“ oder „Auch wenn ich Angst vor dem Zahnarzt habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“ Diesen Satz sprichst du laut aus.

Wenn du ein Problem mit der Formulierung „... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“ hast, kannst du diese auch abwandeln, zum Beispiel in „... bin ich vollkommen in Ordnung so wie ich bin.“ Wichtig ist, dass du den Satz wirklich laut ausspricht und nicht nur denkst.

Diesen Satz sprichst du nun dreimal hintereinander, während du mit der einen Hand sanft den Karatepunkt deiner anderen Hand klopfst. Der Karatepunkt befindet sich an der Handkante, etwa in der Mitte zwischen Handgelenk und Ansatz des kleinen Fingers. Ich habe dir die Stelle in der folgenden Abbildung der EFT-Klopfpunkte markiert.

#### 4. Klopfen am Körper

Du konzentrierst dich nun weiter auf deine Emotion und klopfst dabei alle Punkte einer Körperseite nacheinander komplett durch, vom Scheitelpunkt bis unter den Arm. Wo diese Punkte sich genau befinden, siehst du hier:



Bleibe auf jedem Punkt ca. 5-10 Klopfzeichen lang. Dabei sagst du bei jedem Punkt nur eine Kurzform deines Satzes, zum Beispiel „Diese Wut!“ / „Ich bin so wütend!“ / „So unglaublich wütend“ oder „Diese Angst!“ / „Ich habe solche Angst.“ Oftmals wird die Ablösung durch einen tiefen Atemzug spürbar!

#### 5. Die 9-Gamut-Folge (optional)

Nun synchronisierst du deine Gehirnhälften mit ein paar kleinen Übungen, der 9-Gamut-Folge. Du kannst die 9-Gamut-Folge auch auslassen, aber sie ist hilfreich, wenn dein Prozess ins Stocken gerät. Da sie nur ungefähr zehn Sekunden in Anspruch nimmt, kannst du sie auch einfach generell einbauen.

Bei der 9-Gamut-Folge musst du nicht an dein Problem denken, hier geht es um einen rein körperlichen Prozess.

Halte deinen Kopf gerade und lege eine Hand bequem auf dem Oberschenkel ab. Mit der anderen Hand klopfst du nun den Gamut-Punkt der abgelegten Hand. Wo dieser Punkt genau liegt, siehst du auf dem Bild.



Während du diesen Punkt klopfst, halte deinen Kopf gerade und still und mache dabei Folgendes:

- Schau von links nach rechts und wieder von rechts nach links. Bewege dabei nicht deinen Kopf! Es bewegen sich immer nur deine Augen!
- Schau von oben nach unten und wieder von unten nach oben.
- Bewege deine Augen in einem großen Kreis im Uhrzeigersinn.
- Bewege deine Augen in einem großen Kreis gegen den Uhrzeigersinn.
- Summe ein paar Takte eines einfachen Liedes. Das Lied sollte aber nicht mit einer Erinnerung verbunden sein.
- Zähle rückwärts von 5 bis 1.
- Summe noch einmal ein paar Takte eines Liedes.

Atme tief durch!

#### **6. Deine andere Körperseite**

Gehe nun Punkt 3 bis Punkt 5 noch einmal genau so durch. Nimm beim Klopfen aber deine andere Körperseite! Danach atme noch einmal tief durch und trinke am besten ein Glas stilles Wasser!

#### **7. Erneute Einschätzung der Belastung**

Denke nun noch einmal ganz intensiv an dein Problem. Wie würdest du es jetzt nach der ersten vollständigen Klopf-Runde bewerten? Hat sich etwas gebessert? Wenn du noch keine 0 in deiner Belastungs-Skala vergeben kannst, dann gehe die Punkte 3 bis 6 noch einmal durch und zwar so lange, bis du dein Problem auf 0 (keine Belastung) einordnen kannst.

Wenn Du möchtest, kannst du bei der Wiederholung deinen „Handkanten-Satz“ von Punkt 1 ändern in „Auch wenn ich IMMER NOCH [negative Emotion] spüre, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“.



Das war schon der komplette Durchgang. Insgesamt sollte der Prozeß nur wenige Minuten benötigen.

### **Hast du es ausprobiert?**

Hast du bemerkt, wie schnell du dich mit EFT und dem aromamed Synapse Release selbst beruhigen kannst? Bei mir dauert es immer nur ein paar Minuten bis ich wieder vollkommen ruhig bin. Deshalb gehört EFT zu meinem persönlichen Notfallset. Das Beste daran: Ich habe es immer dabei, denn ich brauche dazu nichts weiter als meine Hände.

### **Die „Motivation & Entspannung“**

Die EFT-Klopftechnik ist wunderbar dafür geeignet, in akuten Situationen schnell Stress oder Angst abzubauen.

Wenn du Themen hast, die dich schon länger begleiten, lohnt es sich auch, diese zusätzlich gezielt und nachhaltig anzugehen, um dein Leben dauerhaft zum Positiven zu verändern. Dafür haben das Aromatherapeutikum «aromamed Synapse Release» entwickelt, mit dem du regelmäßig angewendet, sehr schnell sehr tiefliegende Ursachen an der neuronalen Synapsenebene neutralisieren und mit einem positiv assoziierten Duft neu besetzen kannst.

Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude auf deiner wunderbaren Lebensreise!

Doris Hefti  
Leiterin Gesundheitszentrum