

## **EFT – Kurzanleitung**

Liebe Leserin, lieber Leser!

EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine Variante der energetischen Psychologie und der energetischen Medizin, die zuerst in den Vereinigten Staaten entwickelt wurde. Der Ingenieur Gary Craig hat aus unterschiedlichen Ansätzen eine (Selbst-) Behandlungstechnik entwickelt, die angenehm einfach zu erlernen ist und daher problemlos auch von Laien genutzt werden kann.

Es handelt sich um einen neuartigen Ansatz, emotionale Probleme, aber auch körperliche Beschwerden über das Beklopfen von einigen Akupunkturpunkten sehr schnell zu lindern oder sogar ganz zum Verschwinden zu bringen. Auf einen vereinfachten Nenner gebracht, ist EFT eine sehr effektive Methode um Stress in allen möglichen Lebenslagen und Situationen rasch abzubauen.

Genau so, wie man aber mit einem Messer seine Brote schmieren kann, seinen Namen in eine Baumrinde ritzen oder diffizile Operationen am menschlichen Körper ausführen, so kann man mit EFT normalen **Alltagsstress** meistern, aber auch tief sitzende emotionale Hemmnisse überwinden und sogar massive Ängste lindern. Trotz seiner beeindruckenden Wirksamkeit ist diese Behandlungsmethode sehr schnell zu erlernen und bequem auch zur Selbsthilfe anzuwenden.

Die Beispiele, wo EFT eingesetzt werden kann, sind mannigfaltig. Dazu gehören der Ärger, den wir jeden Tag in unterschiedlichen Situationen erleben, Ängste in ihren verschiedenen Erscheinungsformen, Sorgen, Trauer, depressive Verstimmungen, der Stress am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr...

Ein sehr dankbares Einsatzgebiet von EFT ist die **Behandlung von Süchten**. Egal ob es die Abhängigkeit von der Zigarette, vom Alkohol oder das Problem der übermäßigen Nahrungsaufnahme ist. Letztendlich ist jedes Zuführen der Substanz, von der der Süchtige abhängig ist, ist eine Reduktion seines akuten Stresses. Langfristig betrachtet ist die Sucht das Befriedigen ungelöster emotionaler Probleme, kurzfristig eine schnelle Stressreduktion. Für beide Aspekte des Problems ist EFT eine wertvolle Hilfe.

Denken Sie aber auch einmal an den **Schmerz** und den oft schwer zu unterbindenden Teufelskreis: Schmerz → Stress → Verspannung → mehr Schmerz. Häufig bringt EFT hier eine derart schnelle Linderung der Symptome, die bei den Betroffenen oft Unglauben hervorruft.

Eine weitere, erfolgreiche Möglichkeit, EFT zu nutzen, ist die Überwindung von **Selbstzweifeln**, inneren Hemmnissen und Blockaden.

Wie oft halten uns innere Stimmen davon ab, einen Schritt in unserem Leben zu tun, den wir vorher noch nicht gemacht haben. Überzeugungen aus der Kindheit bestimmen heute immer noch unser Selbstbewusstsein, unsere Lebensperspektive und unsere Sicht auf die Welt.

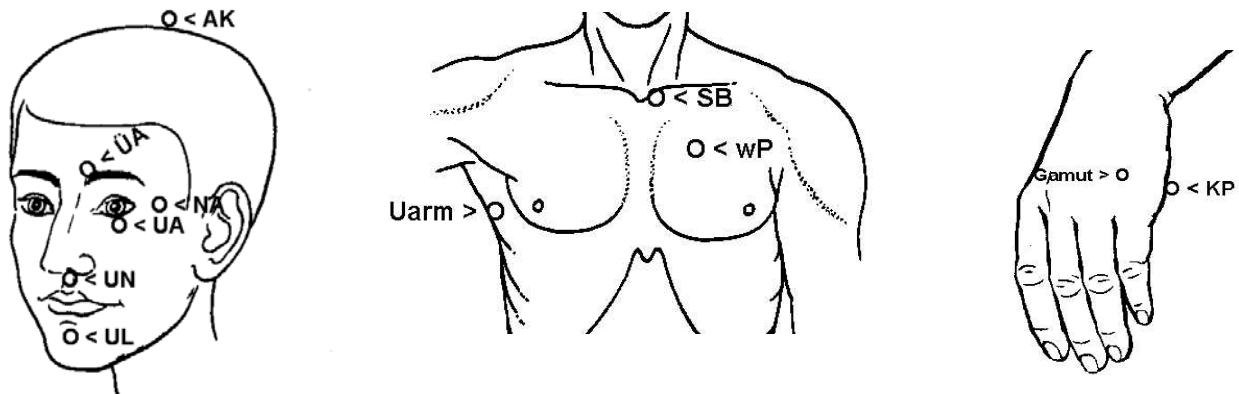
Ein Beispiel könnte sein, dass in unserer Familie die Meinung geherrscht hat: „Wer reich ist, ist unehrlich.“ oder „Wer reich ist, ist skrupellos und geht über Leichen.“ Wenn wir diese innere Überzeugung nicht irgendwann einmal abgelegt haben, kann es leicht sein, dass uns diese unbewusste Meinung heute immer noch daran hindert, ein erfolgreiches Geschäft zu gründen. Nicht jeder Reiche ist nämlich unehrlich und skrupellos, aber unser tief vergrabener Glaubenssatz hindert uns trotz alledem an unserem Fortkommen.

Wie viele Menschen behindern sich jeden Tag selber mit Überzeugungen wie: „Das kann ich nicht. Das habe ich noch nie gemacht. Das hat in unserer Familie noch nie jemand gemacht. Das hat man immer so gemacht. ... Wenn ich dieses oder jenes mache, was werden wohl die Nachbarn denken?“

Die Beispiele sind endlos!

Mit EFT haben Sie aber die wunderbare Chance, diesen inneren Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen, sie zu eliminieren und Ihrem Leben ein ungeahnte Wende zu geben.

## Hier finden Sie die Punkte zum Beklopfen:



### Punkte für den Setup:

KP = Karate-Punkt

Lage: Auf der Handkante, in Höhe der ersten Falte, die sich bildet, wenn man die Hand zur Faust ballt.

#### oder

wP = wunder Punkt

Lage: Auf dem Brustmuskeln, ca. 7-8 cm unterhalb des Oberrandes des Schlüsselbeins und 7-8 cm seitlich der Mittellinie.

### Weitere Punkte:

AK = Auf dem Kopf - Lage: Schnittpunkt einer Verbindungslinie zwischen den Ohrspitzen und der Mittellinie

ÜA = Über dem Auge - Lage: Am nasalen Ende der Augenbraue

NA = Neben dem Auge - Lage: In Höhe der Pupille, seitlich der Augenhöhle.

UA = Unter dem Auge - Lage: Auf dem unteren Knochenrand der Augenhöhle

UN = Unter der Nase - Lage: In dem Grübchen unter der Nase

UL = Unter der Lippe - Lage: In dem Grübchen unter der Lippe

SB = Schlüsselbein - Lage: An dem Ende des Schlüsselbeins, wo es auf das Brustbein stößt.

UArm = Unter dem Arm (Achselfalte) - Lage: Ca. 10 cm unterhalb der Achselhöhle, in Höhe der Brustwarze. Bei Frauen kann der seitliche Träger des BHs als Maß genommen werden.

### Schnelldurchgang:

Nehmen wir einmal an, Sie haben Ärger mit einem Mitmenschen. Dieser Mensch ist Ihnen vor kurzer Zeit furchtbar auf die Füße getreten und alleine der Gedanke an diesen Menschen verursacht Ihnen ein ungutes Gefühl.

Dann lade ich Sie zu einer Basisrunde EFT ein:

Bestimmen Sie die Intensität dieses Gefühls auf einer Skala von 0 bis 10. Sie haben vielleicht eine Intensität von 8 empfunden? Diese Zahl merken Sie sich bitte. Sie hilft uns den Erfolg der Behandlung einzuschätzen.

Nun formulieren Sie den Setup. Der besteht aus 2 Teilen und könnte in unserem Falle folgendermaßen lauten: „Obwohl ich mich furchtbar über .... geärgert habe, akzeptiere und liebe ich mich so, wie ich bin.“. Er könnte auch lauten: „Obwohl mir .... furchtbar auf die Nerven gegangen ist, akzeptiere und liebe ich mich so, wie ich bin.“. Sie sehen, einmal wird das negative Erlebnis angesprochen mit: „Obwohl ....“ und im zweiten Teil wird unser Gefühlsleben ausgeglichen mit: „akzeptiere und liebe ich mich so, wie ich bin.“

Während Sie nun diesen Auftaktsatz drei mal wiederholen, beklopfen Sie gleichzeitig den Karatepunkt mit drei oder vier Fingerkuppen der freien Hand. Während Sie also kontinuierlich klopfen, wiederholen Sie **drei mal** die Setup-Formel: „Obwohl ich mich furchtbar über ... geärgert habe, akzeptiere und liebe ich mich so, wie ich bin.“.

Entweder sprechen Sie die Formel laut aus oder denken Sie ganz intensiv. Geben Sie so viele Emotionen hinein wie es Ihnen möglich ist.

Danach beklopfen Sie nacheinander die folgenden Punkte auf Kopf und Körper:

AK - ÜA - NA - UA - UN - UL - SB - Uarm.

Bei jedem dieser Punkte, den Sie ca. 7 – 9 mal beklopfen, wiederholen Sie, laut oder leise, einmal den Negativteil der Setup-Formel in Kurzform. Im jetzigen Falle also: „Obwohl ich mich furchtbar über ... geärgert habe.“. Geben Sie auch hier viel Gefühl in die Formel. Nach diesem kurzen Durchgang ist in der Regel das negative Gefühl schon sehr stark reduziert. Sollte aber noch ein Rest vorhanden sein, sagen wir mal, er hat eine 2 auf der Skala von 0 bis 10, machen Sie einfach eine weitere Runde. Diesmal ist der Setup aber ein wenig geändert: „Obwohl ich *immer noch* etwas Ärger über .... empfinde, akzeptiere und liebe ich mich so, wie ich bin.“. 3 mal die neue Formel aufsagen und den Karatepunkt beklopfen und mit der Kurzform des neuen Setup über die bekannten Punkte. Das sollte es in den meisten Fällen gewesen sein! Und selbst bei tiefer sitzenden emotionalen Blockaden ist die Prozedur nicht viel aufwendiger. Sie muss evtl. häufiger wiederholt werden, weil verschiedene Facetten angesprochen werden. Das sollte aber bei diesem geringen Zeitaufwand auch kein großes Problem sein.

Sehr eindrucksvoll ist die Wirkung bei Menschen, die ein Suchtproblem haben, z.B. bei Rauchern. Sollten Sie selber noch rauchen, dann probieren Sie es ruhig einmal bei sich selber aus. Andernfalls suchen Sie sich einen eingefleischten Raucher als „Opfer“.

Die schnellste Hilfe die ein Raucher durch EFT erlangen kann, ist der enorm schnelle Abbau des Verlangens nach einer Zigarette, also das Gefühl, das kurz vor dem Anzünden der Zigarette im Körper entsteht.

Machen Sie den Versuch, wenn Sie einen richtig, tierischen Jip auf den erlösenden Zug haben.

Zunächst versuchen Sie auf einer Skala von 0 bis 10 einen Wert für das Gefühl festzumachen, das Sie im Moment empfinden.

Riechen Sie noch einmal an der geliebten Kippe, machen Sie einen tiefen Zug durch die noch nicht angezündete Zigarette und beginnen mit der Prozedur, wenn die Schmach am Größten ist. Setzen wir voraus, das Verlangen hat die Stärke 10.

Als Setup empfiehlt sich vielleicht: „Obwohl ich jetzt dieses (unbändige)Verlangen nach dieser Zigarette habe, akzeptiere und liebe ich mich so, wie ich bin.“ Beim Beklopfen eines jeden Punktes wiederholen Sie dann, entweder laut vor sich hersagend oder leise, tief in Ihnen drin: „Dieses Verlangen nach der Zigarette“. Dieser kurze Satz wird auch als Reminder-Phrase bezeichnet. Erinnerungssatz hört sich vielleicht auch ganz gut an. Nach einer kompletten Behandlungsrunde kontrollieren Sie noch einmal die Stärke des Verlangens. Sollte noch etwas von dem Verlangen in Ihnen vorhanden sein, sagen wir z.B. ein Verlangen der Stärke 5, machen Sie einfach eine zweite Runde mit dem leicht veränderten Setup: „Obwohl ich *immer noch* Verlangen nach dieser Zigarette habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Und sollte immer noch etwas Verlangen da sein, machen Sie eine dritte Runde und klopfen Sie einfach: „Obwohl ich immer noch *etwas* Verlangen nach dieser Zigarette habe,....“

Ziel ist es das Verlangen bis auf 0, bzw. auf einen Wert zu bringen, der für Sie akzeptabel ist.

### **Weitere Hinweise:**

Versuchen Sie mit dem Setup-Satz das Problem oder das Gefühl so genau zu beschreiben wie es möglich ist und benutzen Sie ruhig die Worte dabei, die in Ihnen hoch steigen, gerade so wie Sie sich fühlen. Z.B.: " Obwohl mich dieses A...loch so dumm angequatscht hat, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz." Oder „Obwohl ich mich saumäßig besch... fühlte, bin ich O.K.“ Wenn das Erlebnis drastisch war, scheuen Sie sich nicht, auch drastische Formulierungen zu finden, die Ihren Gefühlen in der belastenden Situation auch wirklich entsprechen.

Während des Setups können Sie entweder den Karatepunkt beklopfen oder alternativ auch den „wunden Punkt“ großflächig reiben. Der Karatepunkt hat sich als „sozial verträglicher“ herausgestellt ;-), der „wunde Punkt“ soll etwas intensiver wirken und ist oft auch schmerzempfindlich. Probieren Sie es einfach selber aus.

Im Gegensatz zur Akupunktur ist es beim EFT übrigens nicht erforderlich, die Punkte auf den Millimeter genau zu treffen. Es reicht schon aus, den Punkt annähernd zu treffen. Die Seite die Sie behandeln, ist auch egal. Als praktisch hat sich aber erwiesen, mit der Hand zu klopfen, die Sie auch im normalen Leben bevorzugen.

" Was ist, wenn EFT nicht wirkt?"

### **Die Selbstsabotage**

Die "Energetische Psychologie", zu der auch EFT gehört, hat eine Erklärung für ein lange bekanntes Phänomen geliefert:

Warum sabotieren Menschen sich immer wieder selbst? Warum schaffen manche Menschen es nicht, positive Veränderungen dauerhaft in ihr Leben zu integrieren? Warum werden Abhängige rückfällig oder haben andere Menschen so große Probleme mit der Selbstannahme.

Die Antwort der Energiepsychologie: Im Energiesystem des Körpers treten unter bestimmten Umständen Interferenzen oder Polaritätsumkehrungen auf, die wie "innere Befehle" eine positive Entwicklung blockieren. R. Callahan, der Pionier der Energiepsychologie, nannte dieses Phänomen "psychological reversal" (PR), auf deutsch „psychologische Umkehrung“ (PU).

Wie diese Dinge entstehen ist Thema für eine eigene Abhandlung. Wichtig ist, dass es eine Methode gibt, diese Selbstsabotage zu behandeln. Eine PU kann spezifisch für bestimmte Themen sein oder global bestehen. Sie kann auch "kriterienbezogen" sein (s .u.). In der klassischen EFT-Sequenz ist mit dem Beklopfen der Handkante, bzw. dem Reiben des "wunden Punktes" schon eine Basisbehandlung der PU integriert, die oft ausreicht.

Dort wo das klassische EFT aber keine oder nur kleine Fortschritte macht, kann eine schwerere Form der PU vor liegen, die separat behandelt werden muss, denn eine psychologische Umkehrung stoppt jegliche Form der Heilung im betreffenden Lebensbereich.

Die PU kann sich auf das ganze Leben beziehen:

Ich werde nie glücklich und gesund sein. Oder: Ich habe es nicht verdient, ein schönes, erfülltes Leben zu führen.

Sie kann aber auch einzelne konkrete Probleme betreffen:

Ich kann meine Angst einfach nicht überwinden. Oder: Ich bin einfach nicht diszipliniert / willensstark genug bin, um von der Zigarette los zu kommen.

Eine PU blockiert auch Erfolge in der EFT -Behandlung: Wenn sich überhaupt nichts tut, ist es sinnvoll, nach globalen oder spezifischen PU's zu schauen. Wenn der Prozess stagniert oder das Problem nicht dauerhaft gelöst ist, sind oft intervenierende PU's die Ursache.

## **Zur Behandlung**

Beklopfen Sie den Karatepunkt auf der Handkante oder reiben Sie den „wunden Punkt“ und sagen dabei einen oder mehrere der untenstehenden Korrektursätze auf. Dadurch wird die unbewußte Blockade im Energiesystem durch eine positive Affirmation ersetzt, die das System wieder ins Gleichgewicht bringt.

Formulieren Sie die folgenden Sätze mit äußerstem Nachdruck.

Manche Sätze klingen sehr irrational. Akzeptieren Sie sie trotzdem. Denn unser Verstand macht manchmal Dinge, für die es keine „vernünftige“ Erklärung gibt. Das ist ja das Wesen der PU.

Wenn Sie genau merken, welcher Satz eine emotionale Reaktion auslöst, dann bearbeiten Sie ihn. Wenn nicht, gehen Sie zur Sicherheit einfach die gesamte Liste durch.

Wenn Sie die Korrektursätze lesen, setzen Sie bitte dort wo (Problem) steht, das Thema ein, das Sie behandeln. Dort wo (andere) steht, können Sie versuchsweise " meine Familie" , " meine Frau" , oder den Namen einer Person einsetzen.

Die Sätze sind allgemein gehalten, dürfen aber natürlich für Ihr konkretes Thema auch spezifiziert werden. Z.B: Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin, auch wenn ich es nicht verdiene, glücklich und gesund zu leben.

## **Die Korrektursätze**

... kombinieren jeweils die blockierende Überzeugung mit einer Aussage zur Selbstakzeptanz und -annahme.

Wiederholen Sie also bitte jeden Satz, der aus der folgenden Liste auf sie zutrifft, drei mal mit Nachdruck und reiben Sie dabei den " wunden Punkt", danach mit dem Problemteil über die Kopf- und Körperpunkte.

## **Globale Selbstsabotage:**

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch mit allen meinen Unzulänglichkeiten und Fehlern.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich nicht glaube, dass mir diese Methode (oder überhaupt irgend etwas) helfen wird, mein (Problem einsetzen) irgendwann zu überwinden.

## **Kriterienspezifische Selbstsabotage:**

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich (Problem) behalten will.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich (Problem) einfach nicht überwinden kann.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich (Problem) einfach nicht überwinden darf.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich es nicht verdiene, (Problem) zu überwinden.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich (Problem) nicht überwinden werde.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn es für mich ein Risiko ist, (Problem ) zu überwinden.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn es für (andere) ein Risiko ist, (Problem) zu überwinden.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich nicht alles notwendige tue, um (Problem) zu überwinden.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn es nicht gut für mich ist (Problem) zu überwinden.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn es nicht gut für (andere) ist, (Problem einsetzen) zu überwinden.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich eine besondere Blockade habe, (Problem einsetzen) zu überwinden.

### **Speziell für Abhängigkeiten:**

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn mir etwas fehlen wird / ich Angst habe, etwas weg genommen zu bekommen, wenn ich (Problem einsetzen) sein lasse.

### **Intervenierende Selbstsabotage:**

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich nicht glaube / sicher bin, dass diese Behandlung hilft, mein Problem dauerhaft zu lösen.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich nicht glaube / sicher bin, dass diese Behandlung hilft, mein Problem vollständig zu lösen.

Zu bedenken ist auch, dass die PU's in Kombination auftreten können. "Ich darf meine Sucht nicht vollständig überwinden." Oder " Ich werde nie dauerhaft finanziell erfolgreich sein."

Die obigen Korrektursätze sind als Anregung gedacht. Kombinieren oder variieren Sie die Formulierungen so, wie sie für Sie am besten zutreffen. Fragen Sie Ihren Bauch und lassen Sie Ihre Phantasie spielen.

Sehr aufschlussreich ist auch eine EFT-Anwendung, während Sie sich selber im Spiegel betrachten, mit dem „einfachen“ Setup: „Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz so wie ich bin.“

Wenn Sie bei emotionalen Problemen nicht weiterkommen, stellen Sie sich die Frage: „Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, welche Personen und welche Ereignisse möchte ich nicht mehr erleben?“  
Wenn Ihnen nichts einfällt, raten Sie einfach.

### **Eine emotionale „Grundreinigung“ ist der persönliche Friedensprozess:**

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, gehen Sie einmal Ihr Leben durch und notieren Sie 50 Erinnerungen, die Ihnen noch in den Sinn kommen. Geben Sie jeder Begebenheit ein Stichwort und klopfen Sie!

Beispiele: Die Situation wo ich beinahe ertrunken wäre. Die Situation, als Vater sagte, aus mir wird sowieso nichts. Die Situation als ich Mutter beim Verstecken der Weihnachtsgeschenke beobachtet habe und ich mich danach sehr geschämt habe. Die Situation, wo ich von ....einen Korb bekam und alle anderen mich auslachten.

Bei körperlichen Leiden helfen häufig folgende Fragen:

Woran erinnert Dich das?

Wann, in welchem Zusammenhang trat dieses Gefühl / diese Beschwerden zum ersten Mal auf?

Was in Deinem Leben ist vergleichbar mit.....(z.B. dem Schmerz im Rücken)?

Zum guten Schluss, eine Ermutigung. Vieles in diesem Skript sieht vielleicht wie zementiert aus, wie Vorschriften, die lehrbuchmässig befolgt werden müssen. Schmeißen Sie diese Vorstellung ruhig über Bord und nutzen Sie EFT in jeder Situation, die Ihnen einfällt. Seien Sie kreativ und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Die Grenzen dieser Methode sind lange noch nicht in Sicht!

Allerdings sind in dieses Skript Erfahrungen eingeflossen, die aus der (Selbst-)Behandlung tausender von Menschen resultiert. Daher kann man getrost auf diesen Erfahrungsschatz aufbauen.

Viel Erfolg beim Klopfen!

Friedhelm Tramp

[www.EmoTap.de](http://www.EmoTap.de)