

EFT - Emotional Freedom Technique™

Kurzzusammenfassung

Die Grundaussage der EFT lautet "Der Grund für jede negative Emotion liegt in einer Störung des körpereigenen Energiesystems". Diese nach Gary Graig benannte Technik löst emotionale negative Emotionen durch Klopfen oder Massieren bestimmter Akupunkturpunkte, während man sich innerlich auf das Problem einstimmt, welches man überwinden möchte.

Ablauf:

1. Problem benennen

Welche emotionale Belastung möchte man lösen? Suche einen Kernsatz, der die Situation beschreibt und die dabei empfundenen Emotionen widerspiegelt. Z.B.: „Ich habe Angst vor Spinnen“.

2. Behandlung vorbereiten:

Kombiniere den Kernsatz mit einer deutlich formulierten Selbstannahme. Beginne den Satz mit den Worten: „Ich liebe und akzeptiere mich, obwohl /weil/trotz...“ und hänge anschließend den Kernsatz an. Dabei lege Deine rechte Hand auf den „sore spot“ oder auf das Herz.

Beispiel: „Ich liebe und akzeptiere mich, obwohl ich Angst vor Spinnen habe!“

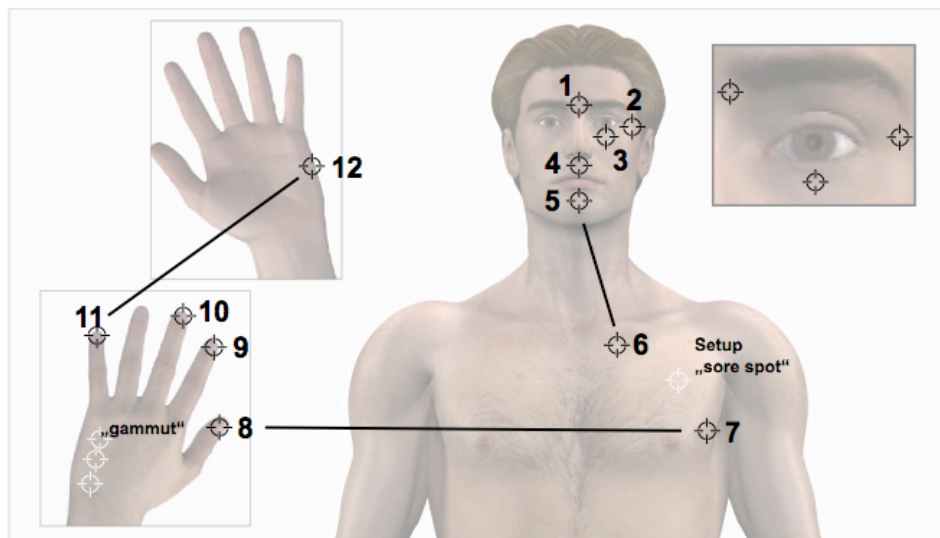
3. Belastung bestimmen:

Auf einer subjektiven Skala von 0 - 10 wird eingestuft, wie stark das Problem belastet, wenn man intensiv an dieses Problem denkt. 0 = keine Belastung, 10 = maximale Belastung.

4. Klopfroutine

Klopfe oder massiere die Punkte 1 bis 12 ungefähr achtmal, während der Kernsatz kontinuierlich wiederholt wird. Schließe die Augen. Achte auf Veränderungen im Körper! Am 13. Punkt, dem „Gammut-Punkt“, werden während des Klopfens, die Augen geöffnet. Ohne den Kopf zu bewegen führe die Augen nach rechts, nach links, nach oben, nach unten, nach rechts unten und nach links unten. Anschließend zähle von 1 bis 5 laut und summe eine kleine Melodie. Dieses zweimal. Danach tief ein- und ausatmen.

Die einzelnen EFT-Punkte:



1 - Blase 2	innerer Ansatz der Augenbraue
2 - Gallenblase 1	seitlich des Auges, auf dem Rand
3 - Magen 1	mittig unter dem Auge
4 - Lenkergesäß 26	zwischen Nase und Oberlippe
5 - Konzeptionsgefäß 24	Kinngübchen
6 - Niere 27	Grube unter dem Schlüsselbein neben dem Brustbein
7 - Milz-Pankreas 21	unterhalb der Achselhöhle auf Höhe der Brustwarze
8 - Lungell	am medialen Nagelfalz des Daumens
9 - Dickdarm 1	am medialen Nagelfalz des Zeigefingers
10 - Pericard 9	auf der Mitte der Fingerkuppe des Mittelfingers
11 - Herz 9	am medialen Nagelfalz des kleinen Fingers
12 - Dünndarm 3	Handkante unterhalb des Grundgelenks des kleinen Fingers
13 - 3-Erwärmer 3	„Gammut“ Vertiefung zwischen den Karpalsehnen des kleinen und Ringfingers

5. Veränderung spüren:

Bestimme erneut das subjektive Belastungslevel - es sollte niedriger als vorher sein. Wiederhole die Abfolge solange bis die emotionale Belastung auf 0 ist.

6. Wenn der Prozess stockt kann es ein übergestelltes Problem sein. Schwere traumatische Erlebnisse sollten nur zusammen mit einem erfahrenen Psychotherapeuten durchgeführt werden!