

EFT-„Do-it-yourself...“-Kurzfom



- 1 Handkanten-/ Karatepunkt
- 2 Augenbraue außen
- 3 Augenbraue innen
- 4 Unter dem Auge
- 5 Unter der Nase
- 6 Über dem Kinn
- 7 Schlüsselbein
- 8 Unter dem Arm (eine Hand breit unter der Achsel)
- 9 Kopf

1. Benennen Sie Ihr Thema oder Problem möglichst konkret:

„Ich habe Angst vor Hunden“. „Ich habe Kopfschmerzen“. „Ich ärgere mich über meinen Chef“... Umso genauer und intensiver Sie dabei das Problem beschreiben und sogar spüren, desto besser. Also: „Ich habe Angst vor freilaufenden bellenden Hunden, die mich auf dem Fahrrad anspringen.“ „Ich habe stechende Kopfschmerzen in der Stirn“. „Ich ärgere mich darüber, dass mein Chef mir gestern wieder diese Extraaufgaben aufgehast hat“...

2. Bewerten Sie auf einer Skala von 1-10 die Intensität des Gefühls, wobei 1 die schwächste und 10 die stärkste Ausprägung ist. Kleinere Kinder können die Intensität zwischen „ein bisschen“ und „gaaanz viel“ auch mit ausgestreckten Armen anzeigen (wie der Angler, der die Größe seines Fangs beschreibt).

3. Klopfen Sie gleichmäßig mit zwei Fingern den Handkantenpunkt (1) und sagen Sie dreimal hintereinander „Auch wenn ich... (Aussage zu Ihrem Gefühl einfügen)... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin (alternativ: ...„bin ich voll und ganz mit mir zufrieden)!“
Und für Kinder: „...bin ich ein ganz tolles Kind!“.

4. Beklopfen Sie nun der Reihe nach die einzelnen Punkte mit Ihren Fingern ca. 8-10 mal, egal auf welcher Körperseite, während Sie an jedem Punkt das oben benannte Gefühl in Kurzform aussprechen. Also: „Meine Angst vor Hunden“ usw..

Sie können auch, wenn Ihnen währenddessen etwas anderes einfällt, die Aussagen variieren, wie „Hunde jagen mir Angst ein“, „Ich habe so einen Schiss vor Hunden“, „Diese blöden Köter“ – je emotionaler und für Sie zutreffender, desto besser.

5. Nach der ersten Runde atmen Sie tief ein und ganz langsam wieder aus. Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl. Was hat sich verändert? Wie stark ist die Intensität jetzt? Sind neue Gedanken in Bezug auf das Thema aufgetreten?

6. Bei Bedarf wiederholen Sie den Vorgang ab Punkt 2 mit abgewandeltem Einstimmungssatz, also: „Auch wenn ich immer noch Angst vor Hunden habe...“ und passen die Aussage beim Klopfen entsprechend an: „Meine restliche Angst vor Hunden...“ ... Das Ganze wiederholen Sie so lange, ggf. mit neu aufgetauchten Aspekten des Themas, bis die Intensität des Gefühls entweder bei Null angelangt oder aber das Gefühl zumindest erträglich geworden ist.

TIP: Im akuten „Notfall“ funktioniert EFT auch in der vereinfachten Variante. Wenn also „der Hund am Ende der Straße“ auftaucht und Sie die Angst zu spüren beginnen, konzentrieren sich auf das Gefühl und beklopfen dabei einfach alle Punkte, an die Sie sich erinnern. Oder, in der Öffentlichkeit unauffälliger, erst einmal nur die Stelle am Schlüsselbein. Sie werden schnell eine Veränderung spüren, probieren Sie es aus...

EFT eignet sich bestens zur Selbsthilfe bei Alltagsproblemen und kleineren Beschwerden. Sie übernehmen dabei die Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit. Bei der Anwendung können möglicherweise tiefer liegende Emotionen freigesetzt werden. Sollten Sie sich nicht sicher sein, wie Sie darauf reagieren, wenden Sie sich am besten an einen Fachmann wie einen erfahrenen EFT-Anwender, der Ihnen dabei weiterhelfen kann, ebenso wie bei komplexeren Themen. Die Eigenanwendung von EFT ersetzt nicht den Besuch beim Arzt oder Psychotherapeuten. Vor dem etwaigen Absetzen von Medikamenten sprechen Sie bitte mit Ihrem Behandler!