

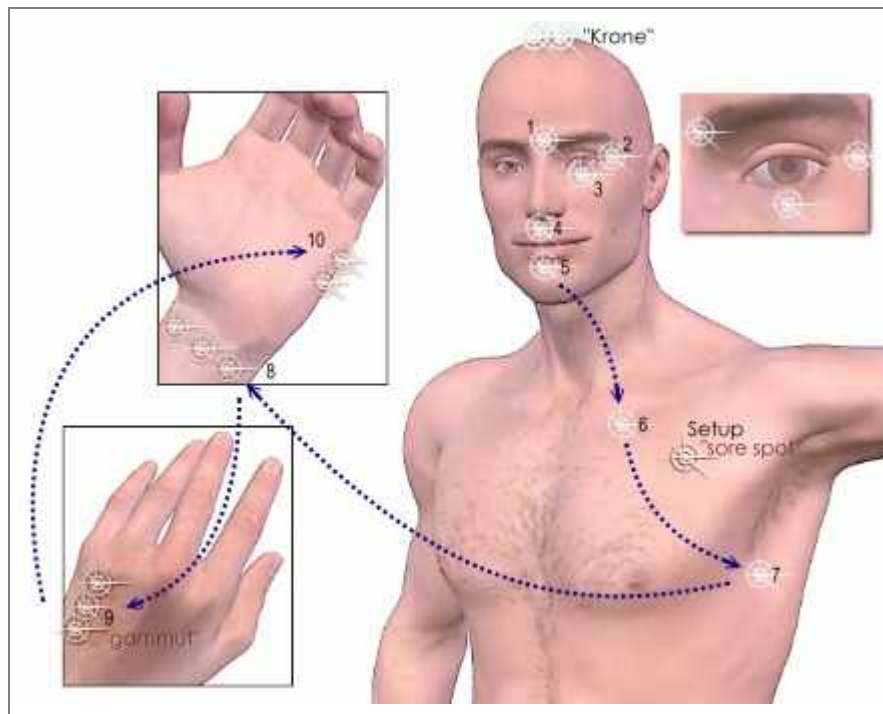


emotional freedom techniques™ (neue Variante)

Die Grundaussage der EFT lautet „Der Grund für jede negative Emotion liegt in einer Störung des körpereigenen Energiesystems“. Daher können Sie, um eine negative emotionale Reaktion zu lösen, bestimmte Akupunkturpunkte klopfen oder massieren, während Sie sich innerlich auf das Problem einstimmen, das sie überwinden möchten. Diese Technik nennt sich "emotional freedom technique"™ (EFT) nach Gary Graig.

Dieses Blatt beschreibt die Eigenanwendung der EFT. Es dient der Unterstützung einer Heimanwendung nach einer Einweisung, z.B. in meiner Praxis. Es stellt eine kurze Zusammenfassung dar und ersetzt nicht die ausführliche Beschäftigung mit dem Thema z.B. im Rahmen eines Seminars, bzw. eines Buches.

Die einzelnen Akupressur-Punkte finden Sie in dem Bild. Zusätzlich sind sie auf Seite 3 genauer beschrieben.



Der Ablauf im einzelnen :

- A. **Problem benennen:** Welche emotionale Reaktion möchten Sie lösen? Denken Sie an eine möglichst konkrete Situation, und notieren sie sich möglichst viele Aspekte, Gefühle und auch körperliche Reaktionen, die damit verknüpft sind. Suchen Sie sich einen Kernsatz, der diese Situation beschreibt, zum Beispiel: „meine panische Angst“ oder „meine tiefe Trauer“ .
- B. **Behandlung vorbereiten**(Einstimmung - "Setup"): Kombinieren Sie den Kernsatz mit einer deutlich formulierten Selbstannahme. Dann reiben Sie den "heilenden Punkt" / "sore spot" und sagen dabei: "Obwohl ich diese .. (Kernsatz) .. habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin".
- C. **Belastung bestimmen** Stufen Sie bitte auf einer subjektiven Skala von 0-10 ein, wie sehr es sie aktuell emotional belastet, wenn Sie intensiv an ihr Problem denken. 0 = überhaupt keine Belastung, ganz gelassen; 10 = nicht auszuhalten, maximale Belastung.
- D. **Klopfroutine** ("Tapping"): Klopfen oder massieren Sie kräftig die Punkte 1-12 während Sie dabei kontinuierlich Ihren „Kernsatz“ wiederholen, also z.B. „ meine Angst vor der Spinne“. Wichtig ist es, sich während des Klopfens möglichst intensiv auf das zu lösende Gefühl zu konzentrieren, und auf Veränderungen zu achten. Nach dem Sie einen Durchgang abgeschlossen haben, atmen Sie bitte tief durch die Nase ein und anschließend durch Mund aus, als ob Sie alle negativen Emotionen ausblasen wollen.
- E. **Veränderung spüren:** Bestimmen Sie erneut Ihren „subjektiven Belastungslevel“, er sollte jetzt deutlich niedriger sein, als vorher.

Wiederholen Sie die Abfolge B. bis E. solange, bis die emotionale Belastung vollständig auf "0" ist. Eventuell sollten Sie dabei das „Problem“ in die einzelnen Teilaspekte aus A. zerlegen. Zwischen einzelnen "Runden" kann es hilfreich sein, die "9-Gammul-Übung" durchzuführen (siehe Seite 2).

Viel Erfolg, Ihr Gerald Stiehler.

Dieses Blatt darf frei kopiert und verwendet werden, solange der Hinweis auf Urheber und Copyright nicht entfernt wird.



emotional freedom techniques™ (neue Variante)

Ergänzungen, Anmerkungen:

Eine genaue Beschreibung der EFT-Punkte zum leichteren Auffinden am Körper finden Sie auf Seite 3. Diese Abfolge stellt eine neue EFT-Variante dar, wie sie von vielen Anwendern heute bevorzugt wird. Sie unterscheidet sich von der klassischen Variante nur in einigen Punkten an der Hand. Die klassische Variante finden Sie unter http://www.diplompsychologen.info/eft/eft_anleitung_2.pdf.

"9-Gammut-Übung" / "Brücke":

- Führen Sie bitte folgende Übung durch, während Sie kontinuierlich den „Gammut-Punkt“ auf dem Handrücken klopfen und dabei an Ihr Problem denken:
- Ä Augen schließen; Augen öffnen
- Ä Scharf nach rechts unten schauen; scharf nach links unten schauen (ohne den Kopf zu bewegen);
- Ä Mit großen Augen einen Kreis beschreiben, als ob Sie das Zifferblatt einer Uhr ablesen; Den gleichen Kreis gegenläufig beschreiben;
- Ä Eine beliebige Melodie summen; von 5 bis 0 zählen; noch einmal Summen.

Was ist, wenn der Prozess stockt?

- Ä Ganz wichtig: Versuchen Sie, wenn sich keine Veränderung ergibt, die Einstimmungssätze noch genauer zu formulieren: Was genau ist das Problem, formulieren Sie konkret und anschaulich, zerlegen Sie das Problem in einzelne Gefühle und körperliche Empfindungen und bearbeiten Sie jedes Gefühl einzeln.
- Ä Ist die Emotion, die die aktuelle Belastung auslöst, auch die mit der begonnen wurde? Oder ist zwischendurch eine "Verschiebung" passiert? Wenn die Emotion gewechselt hat, stellen Sie fest, ob Sie diese neue Emotion lösen wollen. Wenn ja, passen Sie die "Vorbereitung" ("Setup") und den Kernsatz der neuen Emotion an und wiederholen die Behandlung.
- Ä Wechseln Sie auf die körperliche Ebene. Beobachten Sie das Körpergefühl, das mit der Situation verknüpft ist und klopfen, bis diese Beschwerde auf "0" ist. Wechseln Sie dann wieder zurück zur Emotion, die dann meistens auch weniger intensiv ist.
- Ä Gibt es ein übergeordnetes Problem mit negativen Selbstaussagen? Selbstsabotage? Dieses Phänomen nennt die "Energiepsychologie" eine "psychologische Umkehrung". Dazu gibt es zwei Merkblätter unter www.diplompsychologen.info/eft. Wenn Sie sich eines PU-Themas bewusst werden, korrigieren Sie dieses mit der entsprechenden Vorbereitung und der PU-Affirmation.

Seien Sie in der Anwendung hartnäckig, in der Problembenennung möglichst spezifisch und führen Sie die "Einstimmung" (Setup) mit Nachdruck durch.

Fragen & Antworten:

Es gibt im Internet ein sehr aktives Forum unter <http://www.eft-forum.de>, in dem Sie alle Fragen stellen können und in der Regel von einem der dort vertretenen erfahrenen EFT Anwender relativ schnell eine Antwort bekommen werden. Mehr Informationen finden Sie auch unter <http://www.emofree.com> (englisch), <http://www.eft-info.com> (deutsch) und auf meiner Seite unter <http://www.diplompsychologen.info/eft> <http://www.diplompsychologen.info/eft>.

Anmerkung: Obwohl EFT für eine Vielzahl von Menschen beeindruckende Resultate erzielt hat, ist anzumerken, dass es sich noch in der Erprobungsphase befindet und die wissenschaftliche Überprüfung gerade erst begonnen hat.



emotional freedom techniques™ (neue Variante)

Die einzelnen EFT-Punkte (Akupressurpunkte):

A. Der „heilende Punkt“ / "sore spot"

Suchen Sie das kleine Grübchen an Ihrem Hals dort wo ein Mann seine Kravatte binden würde. Von dort aus gehen Sie ca. 10 cm nach unten zum Brustbein und dann ca. 10 cm. nach links (oder rechts); zwischen dem 2. und 3. Rippenbogen finden Sie einen kleinen, druckempfindlichen Punkt: den „Heilenden Punkt“ (engl. "sore spot"). Er entspricht keinem klassischen Akupunkturpunkt - liegt in etwa zwischen Magenmeridian S14 und S15 - sondern stellt einem sog. "neurolymphatischen Reflexpunkt" dar. Alternativ zum Reiben des "Heilenden Punkt" kann auch der "Karatepunkt" geklopft werden (siehe unten).

B. Die 12-Klopfpunkte werden zum leichteren Einprägen in absteigender Reihenfolge geklopft

1. Der erste „Klopfpunkt“ liegt innen am Ansatz der Augenbraue („Zusammengelegter Bambus“, Blasenmeridian - V2);
2. Seitlich des Auges , außen auf dem Knochenrand, vor dem weichen Teil der Schläfe („Kellerloch der Pupille“, Gallenmeridian - F1);
3. Mittig unter dem Auge ; auf dem Knochenrand der Augenhöhle, dem Jochbein („Punkt, der die Tränen aufnimmt“, Magenmeridian - S1);
4. Mittig zwischen Nase und Oberlippe ; Mittellinie des Philtrums, etwas oberhalb seiner Mitte („Wassergraben“, Steuerungsmeridian - Rg26);
5. Mittig oberhalb des Kinns ; In der Mitte des Unterkiefers, in der Vertiefung unterhalb der Lippe („Punkt, der die Flüssigkeit aufnimmt“, Aufnehmende Leitbahn / Konzeptionsgefäß - Rs24);
6. Direkt unterhalb des Schlüsselbeins , etwas seitlich von dort wo es am Brustbein in einer Verdickung endet (3-4, „Versammlungshalle der Einflußnahme“, Nierenmeridian - R27);
7. Ca. 10 cm unterhalb der Achselhöhle , unter dem Rippenbogen der 6. Rippe, in der Höhe mittig zwischen Achselhöhle und Ellenbogen, bei Männern auf Höhe der Brustwarze(3-4, „Die große Umhüllung“, Milzmeridian - L21);
8. Auf der Innenseite des Handgelenkes , quer über den Puls verlaufen mehrere Meridiane dicht nebeneinander. Klopfen Sie mit mehreren Fingern, flach nebeneinander gelegt etwa dort, wo Ihr Uhrenarmband liegt (das ersetzt das einzelne Klopfen der klassischen "Fingerpunkte").
9. Klopfen Sie den "Gammut-" oder Serienpunkt. (s.u.)
10. Auf der Außenseite der Hand, am „Karatepunkt“, kurz hinter dem Fingergelenk (3-4, „Der hintere Wasserlauf“, Dünndarmmeridian - IT3);

C. Der "3fache Erwärmer" oder "Gammut" liegt in der weichen Vertiefung zwischen den Carpalsehnen (Knöcheln) des kleinen und des Ringfingers auf dem Handrücken (3-4, „Mittlere Insel“, Meridian „3-Wärme-Bereiche“ - T3

D. Zum Abschluß einer EFT-Behandlung kann zusätzlich der "Kronenpunkt" geklopft werden. Der höchste Punkt des Kopfes, senkrecht oberhalb der äußeren Spitze Ihrer Ohren. Klopfen Sie mit der flachen Hand oder indem Sie die fünf Finger Ihrer Hand zu einem kleinen Kreis formen.

Üben Sie zunächst vor dem Spiegel, bis Sie die Punkte auch mit geschlossenen Augen finden. Dann klopfen Sie bitte so fest, dass Sie den Impuls des Fingers deutlich spüren, aber nicht so fest, dass es schmerzt. Es kann hilfreich sein, den "Klopf-Rhythmus" zu variieren.

Anmerkung: Bitte führen Sie eine eventuelle Behandlung schwerer traumatischer Erlebnisse nur zusammen mit einem erfahrenen Psychotherapeuten durch.

Viel Erfolg und ... Keep on tapping,
Ihr Gerald Stiehler