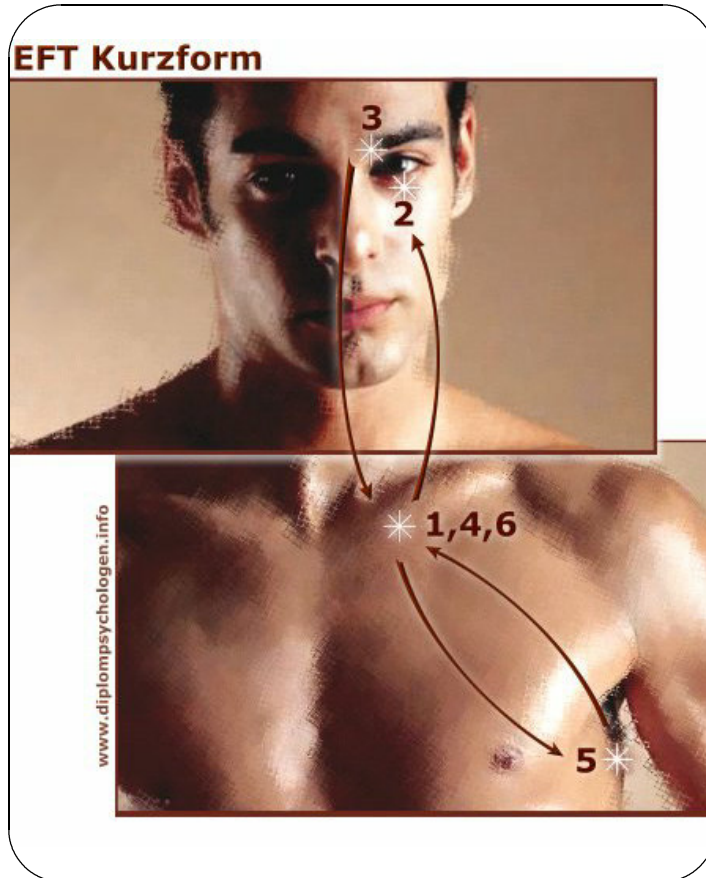


EFT - Kurzform bei suchtartigem Verlangen / Heißhunger

Die Kurzform der EFT hilft insbesondere suchartiges Verlangen ("craving") zu eliminieren. Sie hat dabei den Stellenwert einer Akutbehandlung und sollte durch eine gründlichere Behandlung des Themas ergänzt werden.



1. **Vorbereitung:** Klopfen oder reiben Sie den „Karatepunkt“ (an der Handkante) und formulieren Sie dabei eine positive Botschaft an den Körper / das Unbewusste: *Obwohl ich ... (hier die Beschreibung Ihres Verlangens einsetzen) ... liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin.*
2. **Belastungslevel:** Bestimmen Sie auf einer "subjektiven Belastungsskala" von 0 - 10, wie sehr Sie unter Druck stehen, wenn Sie sich auf Ihr "Verlangen" einstimmen. (0=nicht belastend, 5=sehr unangenehm, 10=nicht auszuhalten)
0 ... 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10
3. **Klopfen:** Klopfen Sie kräftig die Punkte ①-⑥ (siehe Bild) und wiederholen Sie dabei den Kernsatz aus der Vorbereitung:
Mein (Beschreibung des Verlangens)!
Beispiel: Mein Heißhunger, oder meine starke Lust auf 'ne Kippe ...
Wichtig ist es, sich während des Klopfens möglichst intensiv auf das zu lösende Gefühl zu konzentrieren, evtl. indem Sie sich auch unterschiedliche Körperwahrnehmung in's Gedächtnis rufen (z.B. der Geschmack im Mund, der Kloß im Hals, das Gefühl in der Magengrube, ...). Benennen Sie das Gefühl so, wie es im Moment ist, seien Sie ehrlich und direkt!
4. **Belastungslevel** - Bestimmen Sie jetzt nochmal den „subjektiven Belastungslevel“, den Sie spüren, während Sie intensiv an Ihr Verlangen denken. Hat sich etwas verändert?
0 ... 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10

Der Belastungslevel sollte jetzt deutlich niedriger sein als vorher. Wenn die Belastung noch höher ist als 1-2, wiederholen Sie den Durchgang noch einmal. Eventuell sollten Sie versuchen, das Gefühl genauer zu benennen oder in einzelne Aspekte zu zerlegen.

Viel Erfolg.

Mehr Informationen auf www.emofree.com (englisch), auf www.eft-info.com (deutsch) und www.diplompsychologen.info/eff

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