

Behandlung der Selbstsabotage

Erklärung eines Phänomens ...

Die "Energetischen 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" (Psychologische Umkehrung). Wie diese Dinge entstehen ist Thema für eine ausführlichere Abhandlung. Wichtig ist, dass es eine Methode gibt, diese Selbstsabotage zu behandeln. Sie liegt darin, dass bestimmte Punkte im Energiesystem des Körpers geklopft oder massiert werden, während gleichzeitig der "innere Befehl", der durch die Umkehrung entstanden ist, mit einem positiven Vorsatz (Selbstannahme) kombiniert wird.

Wie wirkt es sich aus?

Eine Polaritätsumkehrung (PU) kann sich spezifisch für bestimmte Themen auswirken oder global bestehen. In der klassischen EFT Sequenz ist mit dem Reiben des "heilenden Punktes" schon eine Basis-Behandlung einer "kriterienbezogenen" PU integriert, die oft ausreicht. Dort wo das klassische EFT aber keine **oder** nur kleine Fortschritte macht, kann eine komplexere oder schwerere Form der PU vorliegen, die separat behandelt werden muss, denn eine solche Polaritätsumkehrung 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 auf konkrete Probleme betreffen:

Ich kann meine Angst einfach nicht überwinden. Oder: Ich bin einfach nicht diszipliniert / willensstark genug um von der Zigarette loszukommen.

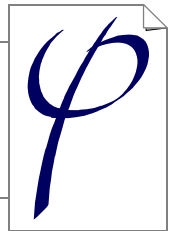
Eine PU blockiert auch Erfolge in der EFT-Behandlung: Wenn sich überhaupt nichts tut, ist es sinnvoll, nach **globalen** oder **spezifischen** PU's zu schauen. Wenn der Prozess stagniert oder das Problem nicht dauerhaft gelöst ist, sind oft **intervenierende** PU's die Ursache.

Die Behandlung des Phänomens ...

besteht darin, bestimmte Körperstellen zu massieren oder zu klopfen und dabei die Blockade-Befehle, die sich im Energiesystem/ Unterbewusstsein festgesetzt haben, mit einer positiven Affirmation, einem Vorsatz zu koppeln.

Wir reden hier von einer Störung im Energiesystem des Körpers, die behandelt werden soll. In der klassischen Akupunktur müssten sie nun genau den Akupunktur-Punkt herausfinden, der Ihr Problem behebt. In der "Energiepsychologie" gehen wir anders vor. Ihre Gedanken verändern das Energiesystem des Körpers permanent. Es ist sozusagen in Resonanz mit den Gedanken. Wenn Sie nun als Ihre Gedanken auf ein Problem richten und gleichzeitig einige "Standard-Punkte" Ihres Energiesystems stimulieren, wird Ihr Körper die entsprechende Polarität wieder korrigieren. Zum Aufbau eines genügen starken und fokussierenden gedanklichen Feldes, ist es hilfreich, die entsprechenden Formulierungen laut auszusprechen und eine dreifache Wiederholung des Satzes ist in der Regel immer ausreichend, um ein entsprechend starkes gedankliches Feld zu erzeugen. Bitte formulieren Sie dabei die folgenden Aussagen mit Nachdruck und reiben Sie dabei den "heilenden Punkt"¹ auf der Seite der Brust, etwas dort, wo Sie einen Orden anstecken würden, zwischen der zweiten und dritten Rippe, ca. 10 cm seitlich des Brustbeines (bei zwei Sätzen ist ein spezifischer anderer Punkt angegeben).

¹ Wenn Sie die EFT-Punkte nicht kennen, finden Sie mehr Informationen auf »www.emofree.com (englisch) und auf »www.eft-info.com (deutsch). Meine Website inklusive einer »[Kurzanleitung](http://www.diplompsychologen.info/eff/) finden Sie unter www.diplompsychologen.info/eff/.



Behandlung der Selbstsabotage

Bitte beachten Sie: Diese Sätze klingen sehr irrational und oft sperrt sich der Verstand dagegen, weil wir denken, das stimmt doch gar nicht. Jemand, der sich mit dem kinesiologischen Test ("Muskeltest") auskennt, kann die einzelnen Sätze überprüfen und oft stellt sich heraus, dass der Körper / das Unbewusste an gerade diesen Sätzen entgegen aller Logik festhält. Genau das macht ja das Wesen der PU aus. Oft können Sie auch merken, welcher Satz eine emotionale Reaktion auslöst. Wenn nicht, ist es sicher, alle potentiellen PU's zu behandeln.

Wenn Sie gleich die Korrektursätze im einzelnen 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. Bsp: *Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin, auch wenn ich es nicht verdiene, ohne meine Angst zu leben.*

Die Korrektursätze

... kombinieren jeweils die blockierende Überzeugung (Auswirkung der PU, im zweiten Teil des Satzes) 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 "heilenden Punkt". Wenn Sie die Punkte nicht kenne, lesen Sie bitte das EFT-Manual von Gary Graig (download unter »www.emofree.com) oder die Kurzanleitung auf » www.diplompsychologen.info/eft/eft_anleitung_2.pdf.

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.**

Tiefsitzende Selbstsabotage

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich (Problem einsetzen) nicht überwinden **werde.** (unter der Lippe klopfen, EFT Punkt 5)

kriterien-spezifische Selbstsabotage:

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

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

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

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin,
auch wenn ich es **nicht verdiene,** (Problem einsetzen) zu überwinden.
(unter der Nase klopfen, EFT Punkt 4)

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

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

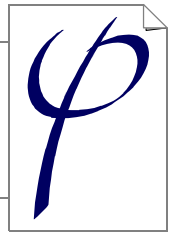
Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin,
auch wenn ich nicht alles **notwendige tue,** um (Problem einsetzen) zu überwinden.

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

Behandlung der Selbstsabotage



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 bekomme,
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.

Bitte beachten Sie, dass die PU' s auch in Kombination auftreten können. "Ich **darf** meine Sucht nicht **vollständig** überwinden." Oder "Ich **werde** nie **dauerhaft** finanziell erfolgreich sein."

Betrachten Sie also die Korrektursätze als Anregung, kombinieren oder variieren Sie die
Formulierungen und schauen Sie, welche bei Ihnen wirksam sind.

Ich würde mich über Rückmeldungen freuen: Welchen Korrektursatz haben Sie angewandt und was
hat Ihnen geholfen. Sie dürfen mir gerne ein Email senden unter »geraldstiehler@eft-forum.de.

Viel Erfolg und ...

*Keep on tapping,
Gerald Stiehler*

Quelle: Das Konzept der PU stammt von R. Callahan. Die einzelnen Sätze sind abgeleitet von Gary Craig ("EFT
Manual", download unter »www.emofree.com), Fred P. Gallo ("Handbuch der energetischen Psychologie") und
Maya de Vries (Seminarunterlagen).

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