



Pat Carrington:

## Die "Choices-Methode", Teil 1<sup>1</sup>

---

In vielen Fällen ist eine mit EFT geklärte Blockade eines Klienten für immer gelöst oder es bedarf nur noch einiger „zündender“ Klopfdurchgänge zu Hause, bevor die Behandlung wirklich greift.

Welches aber sind die Themen, die über eine erfolgreiche Klärung hinaus noch dem Lebensstil eines Menschen angepasst werden müssen, um den größtmöglichen Erfolg zu erzielen? Die Art und Weise, wie ein Mensch sein Leben bisher gestaltet hat – sein Selbstbild und seine Gewohnheiten – können trotz der günstigsten Veränderungen gegen ihn arbeiten und auch wenn Sie den gewonnenen Nutzen nicht ganz zunichte machen, so können sie den Erfolg doch deutlich beeinflussen und abschwächen. In so einem Fall haben wir nicht alles erreicht, was mit EFT möglich ist, nämlich diese geniale Veränderung des Blickwinkels.

An dieser Stelle kommt der Gebrauch der "Choices" (eine Form der Affirmation, die ich in vielen Fällen effektiver finde, als die direkte Aussageform) ins Spiel. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die „Choices“-Methode einem Klienten dabei helfen kann, die mit EFT erzielten Veränderungen auf Dauer zu festigen und die Veränderungen können sich auf diese Weise auf viele Aspekte im Leben der Person auswirken. Geschieht das, besteht die Möglichkeit einer echten Transformation.

### **Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben.**

"Tara" kam in Therapie weil sie unter periodisch wiederkehrender Depression litt und Eheprobleme hatte. Sie ist eine perfekte Sängerin, die in einer Theaterwelt aufgewachsen ist. Ihre Mutter spielte regelmäßig kleinere Rollen in TV-Serien und ihr Vater war ein bekannter TV-Direktor. Die Freunde der Familie kamen alle aus der Showbranche.

Tara war das einzige Kind und erinnerte sich, dass sie stets "reizend" gekleidet war und in ihren weichen, blonden Locken einen Haarreif in immer unterschiedlichen Farben trug. Bereits im Alter von 3 Jahren hatte sie sehr häufig Gedichte von Longfellow vorgetragen und kleine Steptanz-Einlagen vorgeführt. Die jeweiligen Gäste applaudierten aufgeregt und das war natürlich die höchste Form der Anerkennung unter Leuten aus dem Showgeschäft. Oberflächlich betrachtet könnte man daraus schließen, sie sei „überbewertet“ worden, da jedem ihrer Schritte übertriebene Aufmerksamkeit geschenkt wurde (entweder Lob oder Kritik) und ihre Mutter übertrieben stolz war und die Errungenschaften ihrer Tochter geradezu glorifizierte, wobei sie natürlich niemals auch nur ein Detail ihrer Vorführungen verpasste. In Wirklichkeit scheint es, als habe die Mutter stellvertretend für ihre Tochter einen Triumph genossen, den sie selbst in ihrer bescheidenen Karriere niemals erreicht hatte.

Als Tara zur Therapie kam, verhielt sie sich wie jemand, der „keine eigene Identität“ hat und dieses Thema war eines der Schwerpunkte der Behandlung. EFT haben wir in den eineinhalb Jahren der Therapie sehr oft eingesetzt, haben viele Sitzungen auf ihre ursprüngliche Familiensituation gemacht, auf ihre Angst, erfolgreicher zu sein, als ihre hübsche Schauspielmutter, auf ihre Angst, in den Augen ihres „höchst bestimmenden“ Vaters zu versagen, und auf die Depression, die sie heute empfindet, wenn sie nicht die gewünschte Aufmerksamkeit von anderen bekommt (in anderen Worten kein Applaus).

Während dieser Zeit hat sich Tara auffällig verändert. Sie hat jetzt ein würdevolles Auftreten, zuvor war sie eher in einen Raum geflattert. Sie spricht langsamer, mit einer neuen Ernsthaftigkeit und Direktheit,

---

<sup>1</sup> Das Original dieses Artikels erschien zuerst im Newsletter von [www.emofree.com](http://www.emofree.com).

wodurch sie bei anderen zum ersten Mal als „wahre Person“ ankommt. Ihr Leben im Allgemeinen und ihre Beziehungen sind viel wirklicher und sehr viel gehaltvoller geworden. Wenn sie das Büro betritt, habe ich häufig den Eindruck, dass ich eine andere Person begrüße.

Doch trotz all dieser Fortschritte hatte sie immer noch eine Resttraurigkeit in ihrem Gesicht, den Blick einer Person, die auf eine schmerzvolle Szene in der Ferne starrt.

Als sie kürzlich zu einer Sitzung kam, war ihre Traurigkeit an die Oberfläche gekommen (was gut war, denn nun konnten wir direkt damit arbeiten). Als wir auf die Traurigkeit klopfen, zeigte sich, dass es nichts mit einer Sache aus der Gegenwart zu tun hatte; es hatte auch nichts damit zu tun, dass sie als Kind gezwungen wurde, eine Fassade für die Gäste aufrechtzuerhalten – nichts von all dem. Tatsächlich ging es gar nicht um Aufmerksamkeit an sich, vielmehr darum, im Bewußtsein der Leute zu sein, sie nahmen sie wahr.

Mitten in der Sitzung senkte Tara ihre Augen und wurde still. Dann sagte sie mit leiser Stimme: „Es geht nicht mehr darum, dass ich anderen Leuten gefallen will – das belastet mich nicht mehr so. Es geht einfach um Aufmerksamkeit oder keine Aufmerksamkeit. Egal wie sehr sie betonte, dass sie mich liebte und egal wie sehr sie mit mir geprahlt hat – meine Mutter hat MICH niemals wirklich BEWUSST WAHRCENOMMEN. Ihre Augen füllten sich mit Tränen als sie das sagte. Ihr wurde gerade bewusst, dass ihre Mutter niemals das wahre „sie“ erkannt hatte, auch dann nicht, wenn sie wunderschön aufgetreten war und ihr Steptanz, Gesang und Vortrag genau den Vorstellungen ihrer Eltern entsprochen hatten.

„Sie hat die kleine Puppe gesehen, die sie selbst erschaffen hatte. Sie war so stolz auf diese Puppe, aber sie sah darin niemals MICH...“, meinte sie. Das war also die Wurzel eines Teils der tiefsten Traurigkeit innerhalb von Tara. Wir wussten, wie schwer es ihr fiel, darüber zu sprechen und so klärten wir diese schmerzhaftc Erinnerung mit sanftem und ruhigem Klopfen:

„Obwohl Mommy mich nie wirklich gesehen hat“...  
„Obwohl Mommy nicht wusste, dass ich da war...“,  
„Obwohl mich ihre Augen nicht wirklich angeschaut haben...“

Während dem Klopfen breitete sich Ruhe über Tara aus, ein Frieden, den ich an ihr noch nie gesehen hatte.

Eine neue Klarheit lag in ihren Augen, als sie ganz langsam sagte, „Ich habe das vorher nie – wirklich – realisiert. Sie sah die Darstellerin. Sie liebte sie. Mich hat sie nie gesehen...“ Nachdem sie das gesagt hatte, fühlte sie sich friedvoll und empfand riesige Erleichterung, dass sie es geschafft hatte, hinzuschauen und darauf zu klopfen, nicht auf Themen „drum herum“. Hier war der Wendepunkt für Tara, das war klar.

Ich wusste, wie entscheidend diese Sitzung gewesen war und ich wollte ihr dabei behilflich sein, ihre Fortschritte zu festigen, damit diese Einsichten und dieses Verständnis von nun an zu einem Grundbestandteil ihres Lebens werden konnten. Deshalb schlug ich ihr vor, einige "Choices"<sup>2</sup> zu formulieren, die zu dem passten, was sie gerade entdeckt hatte. Choices hatten wir während ihrer Therapie schon öfters verwendet und so war sie mit deren Formulierung vertraut. Wir bastelten also zusammen einige Sätze, die sie mit nach Hause nehmen konnte.

Diese Choices entstanden aus einer Diskussion heraus, die wir darüber hatten, wie wir uns selbst „sehen“ und respektieren können, auch wenn jemand so wichtiges in unserem Leben, wie beispielsweise ein Elternteil, uns als Kind nicht wirklich wahrgenommen hat. Tara erkannte durch unser Gespräch, dass ihre Mutter „sie“ nicht gesehen hatte (sondern den kleinen, angehenden Bühnenstar), weil sich ihre Mutter selbst nicht als wirklich gesehen hat, sondern nur als einen Möchtegern „Star“. Der treibende Faktor war, dass sich ihre Mutter selbst als unwichtig empfunden hat.

---

<sup>2</sup> Choices (engl.) bedeutet Wahl, Entscheidung.

Dies war für Tara eine Zeit des tiefen Verstehens, geschmolzen ist der Groll, den sie seit Jahren gegen ihre Mutter gehegt hatte. Ihr wurde klar, dass sie beide in der gleichen Klemme gesessen hatten – beide hatten das Gefühl, unbedeutend zu sein.

Aus dieser Sitzung entstanden verschiedene Choices (die Tara mit nach Hause nahm, um damit alleine zu arbeiten), wobei jede einen etwas anderen Aspekt des Problems berücksichtigte und ihre bevorzugte Lösung als Aussage beinhaltete. Der Wortlaut hieß:

„Ich wähle, das „wahre“ mich zu kennen und zu lieben, auch wenn Mommy es nicht konnte.“

„Ich wähle zu verstehen, warum Mommy mich nie „sehen“ konnte.“

„I wähle, mich Mommy nah zu fühlen, denn wir hatten beide das gleiche Problem.“

und schließlich,

„Ich erlaube mir selbst, gesehen zu werden.“

Das war für Tara wahrscheinlich die wichtigste Wahl von allen, denn vorher hatte sie fürchterliche Angst gehabt, diese Möglichkeit zu ergreifen.

Sie nahm die kleinen blauen Karten mit ihren Choices nach Hause (ich erkläre das Vorgehen gleich im Anschluss) und benützt sie seit dem. Das Gefühl, „mein wirkliches Selbst kennen“, hat sich in ihr so verstärkt, dass sie die Fassade, die sie ihr ganzes Leben lang mit sich herumgetragen hatte, weitestgehend ablegen konnte.

Sie ist nun aus eigenem Entschluss eine großartige und ausgebildete Bühnendarstellerin (und sie hat vor, noch besser zu werden), aber im Unterschied zu vorher, kann sie nun abseits der Bühne eine „wahre“ Person sein, die sie selbst aufrichtig mag und respektiert, so wie andere es auch tun. Ihre Choices haben die Einblicke wesentlich verstärkt, die sie durch den EFT Prozess gewonnen hat.

Wenn Sie Choices verwenden möchten, um die mit EFT gemachten Fortschritte zu festigen, so gehen Sie folgendermaßen vor:

Ich schlage vor, dass Sie am Ende einer EFT-Sitzung, nachdem wir wichtige emotionale Blockaden geklärt oder teilweise geklärt haben, gemeinsam mit mir aussagekräftige Choices oder eine Reihe von Choices (sie decken mehr als einen Aspekt ab) formulieren, die im Zusammenhang mit dem Thema stehen, für das wir gerade geklopft haben.

Ich schreibe jede dieser Choices im genauen Wortlaut auf eine (gewöhnlich hellblaue) Karteikarte von ca. 7x12 cm. Für jede Choice eine eigene Karte. Die Karten bekommt der Klient am Ende der Sitzung. Dieses kleine Ritual ist für mich wie ein symbolisches Geschenk und wird deshalb in fast allen Fällen mit Respekt und Ernsthaftigkeit behandelt.

Ich weise die Klienten an, ihre Choices zu Hause (mindestens) zweimal am Tag laut zu lesen – am Morgen gleich nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen am Abend. Sie können die Karten während des Tages bei sich tragen und in freien Augenblicken laut lesen – beispielsweise wenn sie auf das Umschalten einer Ampel warten, etc. Viele machen das und einige haben ihre Choices sogar aufgezeichnet und hören sie auf Kassette während der Autofahrt.

Ich sage den Klienten, dass sie sich ansonsten keine Gedanken darüber machen sollen, was auf der Karte steht, sondern einfach jede Choice einmal laut lesen sollen und sie dann aus ihren Gedanken entlassen, damit sie ins Unterbewusstsein gelangt, wo man sich FÜR sie um alles kümmert. Und genau das passiert auch.

Danach frage ich ab und zu während der Therapie nach, wie sich die eine oder andere Choice entwickelt

(manifestiert sie sich in ihrem Leben? Wenn ja, wo?), denn ich habe die Sätze der Klienten in meiner Patientenkartei abgelegt.

Die Formulierung der Choice (oder Affirmation) an sich, ist Teil der Therapie und dient dazu, die positiven Ziele des Klienten zu klären. Ich verwende die Choices regelmäßig Hand in Hand mit EFT um grundlegende therapeutische Veränderungen zu erzielen. In einem meiner nächsten Beiträge werde ich darüber sprechen, warum ich Choices den direkten Affirmationen vorziehe (in den meisten Fällen) und wie ich den Wortlaut wähle, damit sie ihre Wirkung am besten entfalten können. Ich werde auch darüber sprechen, wie ich die bemerkenswerte und effektive Art und Weise, wie Gary EFT einsetzt, verwende, um mit emotionalen Blockaden gegenüber Choices oder Affirmationen umzugehen. Damit wird der Effekt dieser Affirmationen drastisch erhöht (vgl. The Palace of Possibilities, <http://www.emofree.com/palaceof1.htm#4>). Die ursprüngliche Einsatzweise, Choices zur Unterstützung von EFT anzuwenden, wird hier umgekehrt. Ich habe gemerkt, dass die Kombination von Choices (Affirmationen) und EFT sehr kraftvoll ist und unsere Fertigkeiten, Hilfestellung zu leisten, deutlich verbessern kann. Ich hoffe es macht Ihnen Freude, es zu versuchen!

Pat Carrington  
EFT Contributing Editor

---

Pat Carrington ist eine der prominentesten EFT-Lehrerinnen und Mitglied im "EFT Advisory Board" des EFT-Gründers Gary Craig. Sie unterhält eine eigene Website mit interessanten Texten rund um EFT ([www.eftupdate.com](http://www.eftupdate.com)) und ist die Initiatorin der international anerkannten EFT-Zertifikate "EFT-CC" und "EFT-ADV". Mehr Informationen über die Zertifizierung unter <http://eftcertificate.com>.

Die Texte aus der Serie "EFT und mehr" unterliegen dem Urheberrecht der jeweiligen Autoren. Die Veröffentlichung erfolgt mit Erlaubnis. Die Texte und Dateien dürfen für den persönlichen Gebrauch frei verwendet werden, Nachdruck in jeder Form oder Verwendung auf anderen Internetseiten nur nach Rücksprache.