



Pat Carrington:

Die "Choices-Methode", Teil 2¹

Ich fahre hier fort mit meiner Besprechung von Choices² (eine Art von Affirmation, um die mit EFT gemachten Fortschritte zu festigen), die ich kürzlich in einem Beitrag beschrieben habe (siehe [carrington_choices_1.pdf](#)). Als kleine Erinnerung: Eine „Choice“ für eine Person mit Angst vor öffentlichem Reden würde lauten, „Ich wähle, mich selbstsicher und entspannt zu fühlen, wenn ich vor einer Gruppe spreche.“ Im Unterschied dazu würde eine traditionell formulierte Affirmation zum gleichen Thema zum Beispiel so lauten, „Ich bin selbstsicher und entspannt, wenn ich vor einer Gruppe spreche.“ In beiden Fällen werden Affirmationen effektiv eingesetzt, aber ihre Wirkung ist etwas unterschiedlich und meiner Erfahrung nach unterscheidet sie auch die Wahrscheinlichkeit ihrer Akzeptanz bei einem durchschnittlichen Klienten.

Es gibt natürlich auch Zeiten, in denen ich traditionelle Affirmationen mit EFT oder anderen Therapieformen passender finde, darüber werde ich später sprechen. Die meiste Zeit jedoch verwende ich Choices, um die Wirkungen einer EFT-Sitzung in das tägliche Leben eines Klienten zu integrieren. Das hat sich als extrem hilfreich erwiesen, wenn es darum geht, Veränderungen außerhalb der Sitzungen zu festigen.

Choices scheinen von vielen Leuten eher akzeptiert zu werden, als herkömmliche Affirmationen. Diese besagen nämlich, dass etwas bereits im aktuellen Moment „so“ ist (ein anderer Teil der Person hält das für NICHT wahr) und neigen dazu, die von Gary so genannten „Tail Enders“³ auf den Plan zu rufen (unausgesprochene Gedanken und Einwände, die die Effektivität der Affirmation einschränken können). Natürlich ist das Auslösen von Tail-Enders nicht der einzige Grund oder sogar der Hauptgrund, aber ich denke einfach so. Warum soll man Probleme einladen? Wenn wir in der Lage sind, eine Affirmation angenehmer und einladender zu machen, wenn wir sie in Form einer Choice formulieren, warum sollten wir das nicht tun?

Vertrautheit und positive Assoziationen spielen hier eine große Rolle. Choices werden nicht als abwegig empfunden, denn wir treffen jeden Tag eine Reihe von Wahlen. Zudem ist die Tatsache in einer Situation „eine Wahl zu haben“ dem Gefühl „keine Wahl zu haben“ klar vorzuziehen. Das ist wichtig, denn wenn wir EFT einsetzen, bitten wir den Durchschnittsmenschen, etwas ziemlich ungewöhnliches zu tun – nämlich auf Akupunkturpunkte zu klopfen. Ich halte es zudem nicht für sinnvoll, die Akzeptanz der Leute hinsichtlich neuer und ungewöhnlicher Dinge übermäßig zu strapazieren, indem man ihnen vorschlägt, eine traditionelle Affirmation zu verwenden – außer die Person ist damit sehr vertraut und fühlt sich damit wohl.

Der Einsatz von Choices ist seit Jahren eine Säule meiner Arbeit und macht es mir möglich, nicht nur die Symptome meiner Klienten zu erleichtern, sondern Veränderungen in deren Leben zu bringen. Es hat sich als Vorteil erwiesen, einige großartige Erkenntnisse, die sich während der Entwicklung von EFT gezeigt haben, dauerhaft einzusetzen. Ich schätze, dass ich gegenwärtig am Ende von 75% meiner Klientensitzungen einige „persönliche Choices“ formuliere, die der Klient anschließend zu Hause verwendet. Dieses Vorgehen vereinfacht unsere Therapiearbeit um ein Vielfaches.

Ein weiterer Vorteil dieses Ansatzes ist es, dass die Person mit einer Choice das Ruder für sein Leben in die

¹ Das Original dieses Artikels erschien zuerst im Newsletter von www.emofree.com.

² Choices (engl.) = Wahl, Entscheidung.

³ Tail Enders (engl.) = wörtlich, am Schwanzende hängend, innere "Ja ... aber" Sätze, die die Wirksamkeit von Ideen und Affirmationen wie innere Saboteure behindern.

Hand bekommt. Die Person, die eine Wahl trifft, trainiert ihren Willen, entscheidet und legt sich auf eine Handlung fest. Ich habe festgestellt, dass eine freiwillige Verpflichtung zu einer Handlung eine starke Wirkung auf das gewünschte Resultat hat, welches auf diese Art in vielen Fällen eher erreicht wird. Es umgeht das Ego eines Menschen nicht in der Weise wie es eine traditionelle Affirmation tut, sondern bindet das Ego (oder Selbst) in den Prozess mit ein. Eine Choice berücksichtigt die aktuelle Realität und wenn man diese und das gewünschte Ziel nebeneinander legt, so übt letzt genanntes eine starke Anziehungskraft aus.

Eine Art Choices zu verwenden – sie kann auch für traditionelle Affirmationen verwendet werden, wengleich ich das bisher kaum gesehen habe – ist es, die "Tail Enders", die laut Gary in The Palace of Possibilities (www.emofree.com/palaceof1.htm#4) fast immer existieren, über den Wortlaut einer Choice zu bearbeiten – eingebaut sozusagen.

"Judy", eine meiner Klientinnen bietet hierfür ein Beispiel. Ihr Wunsch war es, in ein „wunderschönes, sonniges, geräumiges Appartement“ zu ziehen, aber sie war bis dahin nicht in der Lage, die dafür notwendigen Dinge in die Wege zu leiten. Es war klar, dass sie durch verdeckte Blockaden behindert wurde und als wir den Satz klopften, „Obwohl ich Angst habe, dass ich niemals ein großes Appartement finde“, kam ihr ihre ältere Schwester in den Sinn, die ärgerlich darüber war, dass sie selbst in so einer schmutzigen Wohnung leben musste. Diese Schwester war ihr ganzes Leben lang neidisch auf Judy gewesen. Judy war von Anfang an hübscher und beliebter, hatte aber immer versucht, ihrer Schwester zu gefallen, die sie als Kind sehr bewundert hatte.

Während sie klopfte, erkannte Judy, dass das Bedürfnis nach der Liebe ihrer Schwester ein wichtiger Faktor war, der sie davon abhielt, ein neues Appartement zu bekommen und so arbeiteten wir an diesem Aspekt:

„Obwohl (Name der Schwester) neidisch auf mich sein wird,
wenn ich ein tolles Appartement bekomme...“

„Obwohl sie mich nicht mehr lieben wird, wenn ich ein tolles Appartement bekomme...“

„Obwohl sie sauer auf mich sein wird, wenn ich ein tolles Appartement bekomme...“ etc.

Wir machten so lange weiter, bis Judys Intensitätslevel (ihre emotionale Intensität auf einer Skala von 0-10) bei Null angelangt war. Es war ihr nun möglich, sich selbst zu visualisieren, wie sie loszieht und aktiv nach dem Appartement sucht und es findet.

Am Ende dieser Sitzung formulierten wir eine Wahl für sie, die sie mit nach Hause nehmen und damit arbeiten konnte (ich habe das Verfahren in einem früheren Artikel beschrieben). Da das Bedürfnis nach der Liebe eines Familienmitglieds wahrscheinlich viele Aspekte birgt und wir einige davon noch nicht berücksichtigt hatten, wollte ich ihr die Arbeit an diesem Thema außerhalb der Therapie erleichtern. Deshalb schlug ich ihr vor, eine Choices-Aussage zu formulieren, die auf mögliche emotionale Blockaden passte. Dies sind die Worte, die wir für ihre Wahl festlegten:

„Ich wähle mich geliebt zu fühlen, während ich in einem wunderschönen, geräumigen und sonnigen Appartement lebe.“

Beachten Sie, dass ich nicht vorgeschlagen habe zu sagen, „Ich wähle, dass mich meine Schwester liebt, während...etc.“

Wir können nicht wählen, wie eine andere Person fühlen, handeln oder sein soll – nur für uns selbst. Deshalb schlug ich stattdessen vor, die Wahl so zu formulieren, dass sie das subjektive Gefühl haben würde, sich geliebt zu fühlen, während sie in diesem Appartement lebt. Wir können jedes Gefühl wählen, das wir möchten.

Damit haben wir ihren Wunsch nach einem hübschen Appartement und gleichzeitig die emotionalen Blockaden berücksichtigt. Während wir in der nächsten Therapiesitzung auf weitere Aspekte dieses Themas klopften, machte sich Judy aktiv auf die Suche nach Appartements und erzählte schon vor ihrer Sitzung auch allen Freunden davon. Innerhalb von drei Wochen hatte sie ein wunderschönes, sonniges, geräumiges

Appartement' gefunden, in das sie zuversichtlich einzog.

Natürlich gibt es Leute, die es sehr schwierig finden, Choices mit den Worten zu formulieren „Ich fühle mich geliebt“. In so einem Fall können wir das Thema mit EFT bearbeiten. Sind einige Blockaden geklärt, können wir ihnen dabei behilflich sein, zusätzliche, alles umfassende Choices zu formulieren wie: „Ich wähle mich liebenswert zu fühlen“ oder „Ich wähle mich geliebt zu fühlen“ oder das Thema „es verdient haben“ mit einer Choice klären.

Gelegentlich mag jemand die Ausdrucksweise einer Choice als Realisierung eines Zieles in weiter Zukunft empfinden und wertet sie deshalb als weniger reizvoll, im Vergleich zu einer direkten traditionellen Affirmation. Ich habe das allerdings selten erlebt. Nach meiner Erfahrung interpretiert das Unterbewusstsein die Worte nicht auf dieser Weise. Ich kann nicht sagen, wie oft sich eine Wahl, die von einem Klienten, einem meiner Freunde oder von mir getroffen wurde, realisiert hat – sei es innerhalb von zwei Stunden nach der Formulierung oder drei Wochen nachdem sie zum ersten Mal eingesetzt wurde oder ein Jahr später oder wann auch immer.

Vieles von dem, was ich über den Einsatz von Affirmationen mit EFT gesagt habe, trifft in den meisten Fällen auch auf alle Affirmationen zu, egal ob sie als Choices formuliert wurden oder als direkte Neugestaltung einer gegenwärtigen Realität wie bei den traditionellen Affirmationen. Ich bin der Meinung, dass die traditionellen Formen der Affirmation wie auch die Choices-Methode in bestimmten therapeutischen Zusammenhängen äußerst effektiv sein können. Wenn ich beispielsweise Garys intuitive Technik aus der Videoserie Advanced EFT verwende (hier schlägt er für die Bearbeitung von Kernthemen progressive Satzvariationen vor, während der Klient den Handkantenpunkt klopft), stelle ich fest, dass es mir mit direkten, schlichten Behauptungen und Affirmationen, die den Prozess in keiner Weise behindern, möglich ist, direkt zum Kern der Angelegenheit vorzudringen und dem Klienten mit tiefem und umfassendem Verstehen zu folgen. Es wäre nicht richtig, diese kraftvollen Statements auf irgendeine Weise zu verwässern.

Zudem gibt es einige globale Themen, die geradezu nach einem direkten Statement rufen – sie scheinen die Choices zu übertreffen. Eine Klientin von mir hatte beispielsweise mit dem Thema Individuation zu kämpfen – sie sah sich selbst immer durch die Augen ihrer Mutter („Was würde Mom dazu sagen?“). Nachdem sie in der Therapie an einigen Themen rund um ihre Mutter gearbeitet hatte, formulierte sie folgenden Satz, um ihren Fortschritt zu unterstützen – sie folgte einer inneren Erkenntnis, die sie während des Klopfens hatte: „Wer ich wirklich bin, wissen nur ich und Gott.“

Es wäre inkorrekt gewesen, wenn sie es als Wahl, in Form von „ICH WÄHLE, dass nur ich selbst und Gott mein wahres Selbst kennen“ formuliert hätte. Das Glaubenssystem dieser Klientin stand voll hinter der Affirmation, die sie gemacht hatte und wenn wir an dieser Stelle künstlich eine Choice eingeflochten hätten, hätten wir den Einfluss der Affirmation abgeschwächt. Tatsächlich erwies sich ihre Affirmation als extrem hilfreich für diese junge Dame und erinnerte sie bei ihrer Anwendung zu Hause wiederholt an die Tatsache, dass sie, auf eine sehr positive Art und Weise, unabhängig von ihrer Mutter existiert.

Es obliegt dem klinischen Ermessen, ob eine Choice oder eine traditionelle Affirmation in einer gegebenen Situation vorgeschlagen wird. Während ich die Erfahrung gemacht habe, dass Choices in den meisten Fällen vorzuziehen sind, kann in einer entsprechenden Situation eine direkte Umgestaltung im Rahmen einer traditionellen Affirmation eine weitaus stärkere Wirkung haben als eine Choice. Ich ermutige Sie dazu, mit beiden Ansätzen zu arbeiten und Affirmationen (in jedweder Form) frei und kreativ in Ihre Arbeit mit EFT einzubinden.

Patricia Carrington, Ph.D.
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) und ist die Initiatorin der international anerkannten EFT-Zertifikate "EFT-CC" und "EFT-ADV". Mehr Informationen über die Zertifizierung unter <http://eftcertificate.com>.