



Pat Carrington:

## Die "Choices-Methode", Teil 3<sup>1</sup>

---

Unterschätze niemals die Macht des Internets - oder in diesem Fall besser, dieser Liste! Heute möchte ich mit Ihnen über eine Entdeckung sprechen, die ich als ein Ergebnis meiner Beiträge zum Thema, die Verwendung von „Choices<sup>2</sup>“ mit EFT, gemacht habe. (Choices sind Affirmationen, die sich von den traditionellen Affirmationen in der Weise unterscheiden, dass das Statement zum gewünschten Resultat mit den Worten „Ich wähle zu...“ eingeleitet wird, anstatt durch einen erklärenden Satz wie beispielsweise „Ich bin, Ich habe“).

Mehrere Abonnenten dieser Liste haben mir geschrieben und sich dafür bedankt, dass ich den Vorschlag gemacht habe, Choices beim EFT-Setup zu verwenden. Das Universum geht manchmal seltsame Wege – eigentlich hatte ich diese besondere Anwendung gar nicht vorgeschlagen, aber es gab tatsächlich Leute, die damit verblüffenden Erfolg erzielt haben. Auch Christine Sutherland (Leiterin der Liste für Meridiantherapien) erging es so. Sie hatte es zwar auch nicht als Vorschlag verstanden, aber sie empfand es als ganz natürlich, es auszuprobieren und schrieb mir von einigen Erfolgen, die sie durch den Einsatz von Choices erzielt hatte. Es zeigte sich ganz klar, dass diese neue Anwendungsmöglichkeit schon „in der Luft gelegen“ hatte und jeder der wollte, konnte sich bedienen.

Dieser glückliche Umstand traf mich wohl wie ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer Enthüllung und so machte ich mich daran, den Gebrauch von Choices in den Setup-Formulierungen zu untersuchen. Ich fing bei mir selbst an, was ich immer tue, wenn ich neue Möglichkeiten erforsche. Ich erzielte sofort beeindruckende Effekte und auch bei meinen Klienten waren die Ergebnisse ähnlich positiv. Daraufhin habe ich dieses neue „Choice Setup“ mit meiner Technik der wechselnden Sätze verbunden, den Ansatz verfeinert und Richtlinien für dessen Gebrauch entworfen. Ich denke, er könnte uns allen nützlich sein.

Beim „Choice Setup“ ersetzt man die Affirmation zur Selbstannahme, die am Ende des EFT-Setups steht, mit einer Wahl, die das gegenwärtige Thema betrifft. Der nachfolgende Erinnerungssatz kann verschiedene Formen haben. Welche Form gewählt wird, bleibt dem Ermessen des Therapeuten oder den Vorlieben des Klienten überlassen. Der Erinnerungssatz kann bestehen aus:

(1) Nur dem negativen Anteil des Setup-Satzes (der „Obwohl“-Teil, ohne das „Obwohl“). Ich halte das für sinnvoll, wenn eine Person so von ihrer negativen Emotion überwältigt ist, dass sie an dieser Stelle einfach gar nichts Positives beitragen kann.

(2) Sowohl dem negativen Anteil als AUCH dem positiven Anteil des Setup-Satzes, die in abwechselnden Klopfrunden angewendet werden. Bei dieser Methode wird der negative Anteil des Setup-Satzes während dem gesamten ersten Klopfdurchgang verwendet und der positive Anteil (die Choice) wird während des gesamten zweiten Klopfdurchgangs eingesetzt. Die beiden Durchgänge gehören im Grunde zusammen und bilden eine einzige „Behandlungssequenz“. Sollte noch mehr Arbeit erforderlich sein, werden die beiden Durchgänge (ein negativer Durchgang gefolgt von einem positiven Durchgang) so oft wie nötig wiederholt. Diese Abfolge verknüpft eine negative Wahrnehmung mit einer positiven, worauf ich gleich näher eingehen werde.

(3) Nur dem positiven Anteil des Setup-Satzes (d.h. die Choice an sich). Ich halte das für besonders

---

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

Deutsche Übersetzung von Dr. phil. Juliane Rampf

<sup>2</sup> Choice (engl.) = Wahl, Entscheidung.

---

sinnvoll, wenn die Person bereits genügend ihrer negativen Gefühle geklärt hat, so dass sie die positiven Aspekte nun mit voller Kraft einbringen kann. Ich wende das oft an, um die Klopfserien abzuschließen.

Wird das Choice-Setup zu irgendeinem Zeitpunkt den wertvollen Teil der Selbstannahme ersetzen, der die Säule unserer EFT-Anwendung bildet? Ich glaube eigentlich nicht, dass wir uns entscheiden müssen. Jeder der beiden Ansätze scheint sein eigenes Anwendungsgebiet zu haben und jeder der beiden hat unter bestimmten Umständen seine Vorteile. Ich werde in einem meiner nächsten Artikel darüber sprechen, in welchen besonderen Situationen ich die eine oder die andere Anwendung befürworte.

Damit Sie eine Vorstellung bekommen, erzähle ich Ihnen, wie "Brian", einer meiner Klienten kürzlich das Choice-Setup in der Praxis angewendet hat. Brian war auf dem Weg zu einem für ihn sehr wichtigen Gespräch. Er geriet in einen Stau und ihm wurde klar, dass er zu spät zu diesem Termin kommen würde. Nachdem er ein erfahrener EFT-Anwender ist, entschied er, bei sich selbst zu klopfen. Unter normalen Umständen hätten wir das übliche EFT-Setup verwendet, mit den Worten, "Obwohl ich wegen der Verspätung wütend und angespannt bin, akzeptiere ich mich voll und ganz." Das hätte, wie wir alle wissen, sehr wohl seine Sorgen verringern können. Er entschied sich allerdings, das Choice-Setup zu versuchen, das er zu Beginn der Woche bei mir gelernt hatte und erzählte, dass der dadurch erzielte Effekt sogar noch positiver war, als er es bisher mit dem üblichen Setup-Satz erlebt hatte.

Beim Choice-Setup ist es die Aufgabe der Person, das direkte Gegenteil von ihrem unerwünschten Zustand zu formulieren, quasi als Gegenmittel. Für Brian hieß das, „Obwohl ich wütend und besorgt bin, wähle ich, dass sich diese unerwartete Verspätung zu meinem Vorteil auswirken wird.“ Natürlich hätte er genau so gut sagen können, „Ich wähle, ruhig und zuversichtlich zu sein, wenn ich in das Gespräch hineingehe“ oder eine andere Wortwahl, die gegensätzlich zu seinem momentanen Erleben stand. Die einzige Regel, an die er sich halten musste, war die, dass sich die Zielaussage auf die spezielle Herausforderung bezog, mit der er gerade umgehen musste, also keine allgemeine Aussage zur Selbstannahme.

Als Erinnerungssatz nahm er „Ich fühle mich wütend und besorgt über diese Verspätung“, was dem negativen Anteil dieses Setup-Satzes entsprach. Nachdem er auf dieses Thema mehrer Runden geklopft hatte, war sein Intensitätslevel (Einstufung des Stressempfinden auf einer Skala von 0-10) schon fast bei null (die bekannte EFT Erfolgsstory) und er fühlte sich entspannt und gleichmütig hinsichtlich seines Problems. Allerdings musste sich erst noch zeigen, wie erfolgreich sein Unterfangen war. Nach einer weiteren Zeit des Wartens wurde über Polizeiautsprecher verkündet, dass der Verkehr nun über eine andere Stadt umgeleitet würde. Dieser eher weite Umweg bedeutete 20 bis 30 Minuten mehr Fahrzeit und Brian wurde aus seinem Entspannungszustand herausgerissen. Nach seinen Worten verkrampfte sich sein Magen wie in einem Schraubstock.

Was dann passierte ist besonders interessant. Direkt im Anschluss an seine erste Negativreaktion, schien Brian leise und gedämpft die Worte in seinem Kopf zu vernehmen, „Ich wähle, dass sich diese unerwartete Verspätung zu meinem Vorteil auswirken wird.“ Dieser optimistische Gedanke schien ihn aus seinem negativen Zustand herauszuziehen und statt dessen dachte er darüber nach, wie er seinen Gesprächspartnern diese Verspätung telefonisch so erklären könnte, dass er unter diesen kritischen Umständen einen vollkommen gelassenen Eindruck machte, was für die Unterredung sehr hilfreich wäre.

Während er weiter fuhr, nutzte er die Zeit, um darüber nachzudenken, wie er seine Präsentation so kürzen könnte, dass seine Gesprächspartner bei seiner Ankunft beeindruckt über seinen kurzfristigen Einfallsreichtum sein würden. Er war schließlich so voller Vertrauen als er in das Gespräch ging, dass die anderen wirklich beeindruckt waren und er die Zusage für einen neuen Posten in einer anderen Abteilung der Firma erhielt (aus diesem Grund hatte er um diese Unterredung gebeten).

Diese positive Veränderung seiner Einstellung nach der Anwendung des Choice-Setups scheint für viele Leute typisch zu sein. Auch wenn wir uns nicht an die tatsächlichen Worte unserer Choices erinnern, wenn wir später mit einer Herausforderung wie der von Brian konfrontiert sind, erleben wir häufig, dass wir in den gewählten positiven Zustand kommen, wenn unser ursprünglich negatives Befinden (die „negative Wahrnehmung“), durch irgendein Problem erneut ausgelöst wird.

Aber WARUM sollte das passieren? Welcher Mechanismus könnte dafür verantwortlich sein? Das ist eine wichtige Frage. Ich vermute, dass das Choice-Setup eine starke „Verknüpfung“ (in psychologischem Terminus eine „konditionierte Antwort“) zwischen der negativen Wahrnehmung einer Person (der „Obwohl...“-Satz) und seiner oder ihrer Wahrnehmung (der „Ich wähle...“-Satz) schafft. Aufgrund des höchst suggestiven Zustands der durch das Klopfen erreicht wird, entsteht diese Verknüpfung meiner Meinung nach auf einer sehr tiefen Ebene. EFT schafft ausgezeichnete Bedingungen für die Kreation positiver Wahrnehmungen und vertiefende Einsichten. Das bezeugen die effektiven Techniken aus Garys Advanced EFT Serien, in denen der Klient im Zuge des Klopfens zu immer tieferen Einsichten und Selbsterkenntnissen gelangt.

Wenn die Verknüpfung zwischen der negativen Wahrnehmung einer Person und deren positiver Wahl erst einmal hergestellt ist, wird die negative Wahrnehmung, jedes Mal wenn sie aktiviert wird, zu einem Auslöser für die positive Wahl. Für jene unter ihnen, die mit "Neuro-Linguistischem Programmieren" (NLP) vertraut sind, ist die negative Wahrnehmung zu einem Anker für die positive Wahl der Person geworden, der von nun an automatisch seine Wirkung entfaltet. Was könnte man sich besseres wünschen?

Ein solcher Prozess könnte für unser Leben von großer Bedeutung sein, denn in den meisten problematischen Situationen kommen negative Reaktionen (Gedanken an den Tod, in der Falle zu sitzen, an die Magenschmerzen, etc.) in der Regel nicht nur einmal, sondern wiederholt vor. Handelt es sich beispielsweise um eine widrige körperliche Verfassung (z.B. eine laufende Nasse oder Halsweh), können die Gedanken daran hundertfach am Tag auftreten, da sich der unangenehme Zustand immer wieder in unser Bewusstsein drängt. Jedes mal wenn das geschieht, wird die positive Wahl aus unserem Setup und dem Erinnerungssatz in unseren Gedanken aktiviert. Wissen Sie, welche Bedeutung Wiederholung hat, wenn es darum geht, dass etwas unsere Psyche „übernimmt“? Es bedeutet alles!! Sie ist eine unschätzbare Hilfe für Veränderungen.

Meiner Meinung nach findet eine Umstellung von einer negativen zu einer positiven Einstellung eher statt, wenn wir ein Choice-Setup verwenden (das spezifischer auf das vorliegende Problem eingeht) als wenn wir den üblichen Selbstannahme-Satz benützen. Ausgenommen sind, wie bereits gesagt, Umstände, in denen dieser Selbstannahme-Satz schneller akzeptiert wird (wie versprochen werde ich das in einem späteren Beitrag erläutern).

Ich selbst verwende das Choice-Setup mit EFT häufiger als den üblichen Selbstannahme-Satz, in etwa 90-95% der Fälle wenn ich für mich selbst arbeite und in etwa 80% der Fälle bei meiner Arbeit mit Klienten. Wahrscheinlich bin ich einfach so vertraut mit der Anwendung von Choices, dass es mir viel leichter fällt als jenen, die erst damit beginnen. In einem meiner nächsten Postings werde ich über die Regeln sprechen, die Choices effektiv machen, aber da sie sehr viel gemeinsam haben mit der effektiven Gestaltung von allgemeinen Affirmationen, können Sie sich auch gerne Garys ausgezeichnete Diskussion hierzu in der Videoserie „The Palace of Possibilities“ ([www.emofree.com/palaceof1.htm#4](http://www.emofree.com/palaceof1.htm#4)) anschauen.

Ich bin nicht in der Lage, alle neuen Informationen einzubinden, die ich über das Choice-Setup bekomme, aber ich werde mich bemühen, Ihnen so viele wie möglich zukommen zu lassen. Zu diesem Zweck plane ich, einen monatlichen Newsletter einzurichten (siehe unten), in dem Sie genauere Informationen zu diesen und anderen Neuerungen über EFT erhalten. In meinen Augen gehört EFT uns allen und es ist unser gemeinschaftliches Projekt es „zu erziehen“. Wir müssen noch viel lernen und gerade das ist der Spaß und die Faszination daran.

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](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>.