



Pat Carrington:

Die "Choices-Methode", Teil 4¹

Es beeindruckt mich immer mehr, welches Potential EFT bietet, um sowohl zielgerichtetes inneres Wachstum zu fördern ALS AUCH (beachte die Betonung!) nicht zu verleugnende, wundervolle Möglichkeiten bietet, Stress zu lindern. Aus diesem Grund habe ich nach einem Weg gesucht, positive "Choices"² mit EFT zu verwenden, damit die Leute, die damit arbeiten, spezifische und zweckdienliche Ziele für sich formulieren können. Ich bin der Meinung, dass Gefühle von Erfüllung, Freude und Wert den Heilungsprozess unterstützen. *Choices* können wirksam eingesetzt werden, um diese Einstellungen zu fördern.

Ich möchte Ihnen in diesen Zeilen von einigen Beobachtungen erzählen, die ich kürzlich im Umgang mit *Choices* während der Arbeit für meine Klientin „Joan“ gemacht habe. Ihre Geschichte illustriert, welches Potential EFT hat, um sowohl Stress zu reduzieren als AUCH zu persönlicher Erfüllung zu verhelfen.

Joan ist seit über einem Jahr in Therapie. Ursprünglich hatte sie mich aufgesucht, weil sie unter einem Gewichtsproblem kombiniert mit einer alles durchdringenden, leichten Depression litt. Bis vor kurzem hat sie in ihrer Therapie allerdings nur mäßige Fortschritte erzielt, obwohl wir EFT intensiv eingesetzt hatten. Wir haben einige tief sitzende Probleme bearbeitet, beispielsweise (1) ihre Scham und ihr Hass gegenüber ihrem Körper und (2) zahlreiche Aspekte des verbalen Missbrauchs, den ihr Vater an ihr als Kind verübt hatte (er bezeichnete sie z.B. während der Autofahrt vor anderen Kindern und ihrer Familie als „*das fette Schwein auf dem Rücksitz*“). Wenngleich viel von dem emotionalen Schmerz hinsichtlich diesem und anderen Ereignissen von ihr abgefallen war, ging es Joan nicht deutlich besser.

Das besorgte mich und schließlich schlug ich ihr vor, einen Arzt aufzusuchen, damit er ihr eine Art Antidepressivum zur Begleitung der Therapie verschrieb. Ich tat es deshalb, weil ihre Depression von der Art war, die man häufig im Zusammenhang mit dem Problem Übergewicht antrifft (wobei Nahrung als Form von Eigenmedikation dient, um die Depression zu verhindern). Joan weigerte sich allerdings, ärztlichen Rat zu suchen und wollte das Problem alleine lösen.

Joan ist eine große junge Frau mit schwerem Knochenbau, einem hübschen Gesicht, das halb verdeckt wird, von wellig fallendem, fast tiefschwarzem Haar. Sie ist intelligent und von schneller Auffassungsgabe, aber an ihr haftet eine Traurigkeit und ihre Worte unterbricht sie häufig durch ein Seufzen. Ihr Leben lang hat sie mit ihrem Übergewicht gekämpft, sich einer Hilfegruppe nach der anderen angeschlossen und eine Diät nach der anderen versucht, um damit klar zu kommen. Obwohl sie nicht stark fettleibig ist, ist sie im Hinblick auf ihre Gesundheit deutlich zu schwer und ihr Übergewicht verdeckt, wie attraktiv sie sein könnte.

In ganz kleinen Schritten ist es Joan und mir gelungen, an ihr Gefühl von Versagen und Selbsterniedrigung heranzukommen – klopf, klopf, klopf – aber vielfach hatte es den Anschein, als ob es uns lediglich bis zum Ende einer Sitzung gelungen war, ihre Stimmung anzuheben, und sie zu ihrem nächsten Termin wieder mit Augen voller Traurigkeit und

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

Deutsche Übersetzung von Dr. phil. Juliane Rampf

² Choice (engl.) = Wahl, Entscheidung

Hoffnungslosigkeit zurückkehrte. Mir schien es, als ob wir versuchten, einen schweren Sandsack anzuheben, während die andere Seite immer wieder herunter sackte.

Vor nicht allzu langer Zeit veränderte sich die Situation allerdings drastisch und Joan macht nun große Fortschritte in ihrer Therapie. Diese Veränderung erfolgte, nachdem wir zwei neue Bestandteile in unsere Arbeit integriert hatten. Ich begann für Joan das Programm für Gewichtsverlust von Dr. Carol Look einzusetzen und kombinierte es mit der Anwendung strategischer *Choices* mit EFT, mit dem Ziel, jedes von Carol in ihrem Programm identifizierte Kernproblem zu bearbeiten.

Auf diese Weise war Joan in der Lage, eine Reihe von Kernthemen zu enthüllen, die sie zuvor nicht entdeckt hatte. In jeder Sitzung gehen wir durch Carols Liste mit möglichen EFT-Sätzen, einen nach dem anderen (in jeder Sitzung einige) und Joan identifiziert die Sätze, die den Punkt treffen und solche, die für sie ohne Bedeutung sind und nichts bei ihr auslösen. Treffen wir auf ein zwingendes Thema, bearbeiten wir es mit einer individualisierten (nur für Joan zutreffenden) *Choice*, die dem Problem entgegen wirkt.

Wenn Joan und ich zusammenarbeiten, dauert es häufig sehr lange, bis wir genau die richtige positive Wahl für jedes Thema formuliert haben, aber wir haben festgestellt, dass es diese Zeit allemal wert ist. Haben wir den Satz gefunden, der genau das Gegenteil der negativen („Obwohl...“) Aussage darstellt, kann das beeindruckenden Erfolg haben.

Es ist schon etwas mühsam, eine Wahl zu formulieren, die den Nagel auf den Kopf trifft, denn Joan hat wie die meisten von uns, häufig Schwierigkeiten, eine Wahl für ihr neues Sein zu treffen, die für eine wahre Heilung ihres Problems steht und nicht nur eine künstliche „Behelfslösung“ darstellt. Die meisten Leute haben eine sehr eingeschränkte Vorstellung von dem, was für sie langfristig möglich und erstrebenswert ist. An dieser Stelle kann der Blickwinkel einer außen stehenden Person, beispielsweise eines Therapeuten, äußerst hilfreich sein.

Auf unserem Weg mit dieser Vorgehensweise hat Joan Möglichkeiten für ihr tägliches Leben entdeckt, die ihr wirklich „die Augen geöffnet haben“, an die sie zuvor nicht gedacht hatte und die sich für sie als sehr heilend erwiesen haben. Ich werde später einige Beispiele hierzu geben. Zunächst möchte ich Ihnen allerdings das Protokoll aufzeigen, das ich für die EFT Choice-Technik verwende. Ich nenne es das „Choice Trio“. Ich habe noch nie zuvor mit einer wirksameren Technik im Umgang mit der Choice-Methode gearbeitet. Und so funktioniert es:

1. Stellen Sie zunächst die Intensität fest (Stressniveau auf einer Skala von 0-10) und fahren Sie dann mit folgenden Schritten fort:
2. Identifizieren Sie die negative Wahrnehmung (Einstellung), die die Person loswerden möchte (gleiches Vorgehen wie beim üblichen EFT).
3. Formulieren Sie sodann eine Wahl, die genau das Gegenteil der negativen Wahrnehmung ausdrückt. Zum Beispiel: *„Ich wähle, mich wunderbar wohl zu fühlen, wenn ich vor einer Gruppe von Leuten spreche.“* Dies wäre eine geeignete Wahl, wenn die negative Wahrnehmung lautete, *„Obwohl ich Angst habe, in der Öffentlichkeit zu sprechen.“*, etc.
4. Kombinieren Sie nun die negative Wahrnehmung mit der positiven Wahl (dem gewünschten Ergebnis) um den Setup-Satz zu bilden. Beispielsweise, *„Obwohl ich Angst habe in der Öffentlichkeit zu sprechen, wähle ich mich wunderbar wohl zu fühlen, wenn ich vor einer Gruppe von Leuten spreche.“*
5. Verwenden Sie das übliche EFT Protokoll und reiben Sie den „Wunden Punkt“ (oder klopfen Sie den Handkantenpunkt) während Sie den Setup-Satz dreimal wiederholen.

Nun folgt das "Choice-Trio" :

6. Machen Sie EINEN Klopfdurchgang mit EFT und verwenden Sie die negative Wahrnehmung NUR als Erinnerungssatz. Zum Beispiel: *„Ich habe Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen“* und wiederholen Sie diesen Satz bei jedem Akkupunkt in der üblichen EFT Reihenfolge.
7. Nun folgt sofort (ohne erneutes Prüfen der Intensität oder weiteres Setup) EIN Klopfdurchgang mit der Choice-Aussage NUR als Erinnerungssatz. Zum Beispiel: *„Ich wähle mich wunderbar wohl zu fühlen, wenn ich vor einer Gruppe von Leuten spreche.“*, wiederholt für jeden Akkupunkt in der üblichen EFT Reihenfolge.
8. Jetzt folgt sofort (ohne erneutes Prüfen der Intensität oder weiteres Setup) EIN Klopfdurchgang mit der „Technik der wechselnden Sätze“. Sie funktioniert wie folgt: Beim ersten Akkupunkt (innere Augenbraue) sagen Sie die negative Wahrnehmung als Erinnerungssatz, beim nächsten Akkupunkt (äußere Augenseite) sagen Sie die positive Wahrnehmung als Erinnerungssatz, beim nächsten Akkupunkt (unter dem Auge) sagen Sie wieder die negative Wahrnehmung als Erinnerungssatz usw. Machen Sie weiter, bis Sie am Handkantenpunkt angekommen sind, so dass die Person den Klopfdurchgang mit einer positiven Wahl beenden kann. Wenn Sie den Klopfdurchgang unter dem Arm beenden, ist die letzte Aussage negativ, also ein unerwünschter Zustand – wenn allerdings die EFT Kurzform verwendet wird, klopfen Sie am Ende einfach einen weiteren Punkt. Man kann beispielsweise vom Punkt unter dem Arm zum Handkantenpunkt gehen, damit der Klopfdurchgang mit einer positiven Wahl endet.
9. Lassen Sie die Intensität noch einmal einstufen und wenn noch mehr Arbeit nötig ist, wiederholen Sie das Trio (5.-7. s.o.) so oft wie erforderlich. Das Trio ist eigentlich ein verlängerter Durchgang.

So sieht also das Choice-Trio aus. Es kann natürlich an die Bedürfnisse der Person angepasst werden. Wenn jemand beispielsweise zu aufgeregt ist, um eine positive Choice-Aussage als Erinnerungssatz zu erwägen, sollten Sie Schritt 1 des Trios (nur die negative Wahrnehmung) über einige Klopfdurchgänge wiederholen, bis die Spitze der Emotionen abgenommen ist und die Person bereit für den nächsten Schritt ist.

Für mich hat diese Anwendung des Choice-Setups viele Vorteile. Zum einen nimmt der anfänglich negative Durchgang (oder die Durchgänge) wie beim herkömmlichen EFT die negative Ladung von dem Problem, zum anderen bin ich der Meinung, dass diese negative Ladung entfernt werden muss, bevor irgend etwas Positives eingebaut werden und seine Wirkung entfalten kann.

Der vollständige Durchgang, der nur die positive Wahl verwendet (natürlich erst wenn die Person dazu bereit ist) kann schon zu Beginn der Behandlung einen tief greifend positiven Effekt haben und dient häufig dazu, die Person nahezu unverzüglich von ihrem Trauma hinsichtlich ihres vorliegenden Problems zu befreien. Nach meiner Beobachtung dient er ähnlich wie die „Tränenlose Trauma Technik³“ als „Rettung“, da die Person nicht mehr in den emotionalen Schmerz des Ereignisses eintauchen muss. Diese Tatsache wird sehr geschätzt und kann die Bereitschaft für die Behandlung erhöhen.

Ich halte es für äußerst wichtig, zuerst mit dem negativen Erinnerungssatz zu beginnen – ob das nun im Zusammenhang mit einer ganzen Runde der negativen Wahrnehmung (Schritt 1 des Trios) erfolgt, oder gefolgt ist von einem vollständigen Klopfdurchgang mit der Wahl (Schritt 2 des Trios), oder ob wir negative und positive Wahrnehmung abwechseln (Schritt 3

³ siehe www.emofree.com oder in der deutschen Übersetzung der "EFT-Tutorials" auf www.eft-online.de, der Website von Sibylle Horn.

des Trios). Die Reihenfolge ist hier deshalb so wichtig, weil es der wichtigste Aspekt der Choice-Methode ist, dass die negative Wahrnehmung (Gedanken/Einstellungen) gefolgt wird durch ein Gewahrsein des gewünschten positiven Resultats. Ergebnis ist eine direkte VERKNÜPFUNG des Negativen mit dem Positiven – im NLP genannt „Verkettung“. Dabei handelt es sich um ein einfaches und kraftvolles Hilfsmittel. Setzt man es ein, so kann ein negativer Gedanke zu einem Anker (die NLP-Bezeichnung für „Auslöser“) für einen positiven Gedanken werden. Jedes Mal, wenn die Person künftig an diese negative Möglichkeit denkt, ist es wahrscheinlich, dass der positive Gedanke direkt im Anschluss im Gehirn auftaucht.

Ein Beispiel hierfür ist eine meiner Kolleginnen, die kürzlich zwei Tage vor einer wichtigen Reise nach Mexiko eine schlimme Erkältung bekam. Sie hatte die Erkältung erfolglos geklopft, aber als sie auf mein Anraten das Setup formulierte, *„Obwohl ich diese fürchterliche Erkältung habe, wähle ich behaglich und gesund nach Mexiko zu reisen.“* (gefolgt von den entsprechenden Erinnerungssätzen und dem Trio), fühlte sie sich besser und am nächsten Tag waren alle Symptome der Erkältung verschwunden UND sie fühlte sich auf ihrer Reise nach Mexiko „behaglich und gesund“.

Besonders interessant ist allerdings, dass jedes Mal wenn sie am Tag nach der EFT-Behandlung ihre Nase putzte und dachte, „Ich habe diese fürchterliche Erkältung!“, sich die Gedanken an eine behagliche und gesunde Reise nach Mexiko in ihr Gehirn drängten. Das gibt Grund zu der Annahme, dass die negative Wahrnehmung zu einem Auslöser für die positive Wahrnehmung geworden war. Meiner Meinung nach könnte dies der Hauptgrund sein, warum das Choice Setup oder jede Variation davon, wie kürzlich in einem Beitrag von Mair Llewellyn-Edwards besprochen, so gut funktioniert.

Wie wir das Choice Trio eingesetzt haben, um Joans Problem mit ihrer Depression und ihrem Übergewicht zu behandeln, werde ich in meinem nächsten Beitrag erläutern (siehe [carrington_choices_5.pdf](#)).

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>.

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.