



Pat Carrington:

## Die "Choices-Methode", Teil 5<sup>1</sup>

---

In diesem Beitrag führe ich meinen Bericht über meine Klientin "Joan" fort, die viele Jahre lang an einer unterschweligen Depression, dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Übergewicht litt (siehe [carrington\\_choices\\_5.pdf](#)).

Der Setup-Satz aus dem Programm von Carol Look, der Joan nach ihrer Aussage am stärksten getroffen hat, war "Obwohl ich mich verletzt fühle, weil ich im Stich gelassen wurde...". Sie erklärte, dass sie sich nicht wirklich "im Stich gelassen" gefühlt habe, aber als "Armee-Göre" musste sie immer wieder den Kontakt zu Freunden abbrechen, die ihr wichtig waren. Im Laufe ihrer Kindheit war ihre Familie von einem Armeestützpunkt zum nächsten gezogen und manchmal musste sie innerhalb eines Jahres von einer Schule wieder in eine weit entfernte Schule wechseln. Sämtliche Freundschaften waren flüchtig, verbrauchten sich und waren nicht von Dauer. Essen stand ihr allerdings immer zu Verfügung – beständig, vorhersagbar und verlässlich. Als negativen Teil ihrer Setup-Formulierung fand Joan:

"Obwohl ich meinen einzigen verlässlichen Freund, das Essen,  
nicht loslassen möchte..."

Wir suchten dann nach einer positiven Wahl, die ihrem Gefühl entgegen wirken konnte, mit dem Essen den ersehnten Freund zu verlieren. Das dauerte eine Weile, denn Joan war es zunächst nicht möglich, einen Satz ohne das Wort "nicht" zu formulieren und eine negative Wahl ist keine gute Wahl. Mein erster Vorschlag für eine *Choice* fühlte sich für Joan nicht richtig an, aber schließlich konnte sie selbst eine für sie bedeutungsvolle Wahl formulieren. Sie lautete:

"Ich wähle innerlich voller Gelassenheit und Frieden zu sein, egal was passiert."

Diese Aussage wendete sie in dem von mir so genannten "Choice Trio" an. Wie ich in meinen vorangegangenen Beitrag beschrieben habe, besteht es aus dem Choice Setup, gefolgt von drei aufeinander folgenden EFT Klopfdurchgängen, die so aussehen:

1. Choice Set-Up (beinhaltet die negative Aussage, "Obwohl" und die positive Aussage (Choice) – alles in einem Satz.
2. Ein vollständiger EFT-Klopfdurchgang NUR mit der negativen Aussage als Erinnerungssatz. In diesem Durchgang wiederholte Joan, "Ich will meinen verlässlichen Freund das Essen nicht gehen lassen..." und klopfte dabei jeden Akkupunkt.
3. Ein Durchgang NUR mit der positiven Aussage (der Choice) als Erinnerungssatz. In diesem Durchgang wiederholte Joan, "Ich wähle innerlich voller Gelassenheit und Frieden zu sein, egal was passiert" und klopfte dabei jeden Akkupunkt.
4. Ein abschließender Durchgang mit der negativen Aussage am ersten Akkupunkt, der positiven Aussage am nächsten Akkupunkt, der negativen Aussage am darauf folgenden Akkupunkt etc. und abwechselnd für die ganze Runde.

---

<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

Diese Vorgehensweise wirkte sich sofort positiv auf Joan aus, die spontan äußerte, *"Das hat mich sehr zur Ruhe gebracht. Wenn man bedenkt, dass verlässliche Menschen in meinem Leben fehlen, fühlte es sich so gut an, diese Wahl zu haben."*

Wie es häufig geschieht, wenn die Dinge zu fließen beginnen, brachte sie ein anderes Thema zur Sprache.

Es war ihr nicht möglich gewesen, dauerhaft bei einer "Shake"-Diät mit dem Namen Metafast zu bleiben, die sie zuvor über ein Jahr lang durchgehalten hatte. Diese Diät ersetzt einen Großteil des Essens durch einen Shake und das schien ihr effektiv und gesund und zudem einfacher als eine übliche Diät. Aber nun hatte sie das Gefühl, dass ihr ohne das fetthaltigere Essen etwas fehlte.

Als negative Aussage für dieses Thema formulierte sie:

*"Obwohl ich Metafast nicht durchgehalten habe."*

Die nächste Aufgabe bestand darin, eine positive Wahl zu formulieren. Was könnte in direktem Widerspruch stehen und möglicherweise das Problem für sie klären?

Sorgfältig durchdacht formulierte sie eine einfache, fast offensichtliche Form der Wahl:

*"Ich wähle, Metafast durchzuhalten und mich wohl zu fühlen."*

Es kommt nicht oft vor, dass man zu einer so direkt gegensätzlichen Wahl greifen muss, aber wenn sie richtig ist, kann es äußerst effektiv sein, auch wenn es der Person zunächst absurd erscheint, wenn sie diesen Satz spricht. Bedenken Sie aber, dass sich auch die standardmäßige Aussage zur Selbstannahme, *"Ich akzeptiere mich voll und ganz"*, für manche Leute zunächst seltsam anhört. Nach einigen Wiederholungen kann sie allerdings tiefe Bedeutung erlangen.

Joan entschied sich für den Setup-Satz *"Obwohl ich Metafast nicht durchgehalten habe, wähle ich, Metafast durchzuhalten und mich wohl zu fühlen."* Um zu messen, in wie weit sie diese Aussage annehmen konnte, machte ich den Vorschlag, eine Wahrheits-Skala anstelle einer Intensitäts-Skala zu verwenden. Dabei handelt es sich um eine 10-Punkt-Skala, auf der der höchste Wert für absolut "wahr" steht und der niedrigste (null) für absolut "falsch" (dieses ähnliche Verfahren wird im Rahmen der EMDR-Technik mit einer 7-Punkt-Skala verwendet). Als ich fragte, wie wahr die positive Aussage (ihre Wahl) für sie erschien, gab Joan vor dem Klopfen nur eine "1" an, denn ihr schien es fast unmöglich, Metafast durchzuhalten. Nachdem sie allerdings das Trio durchgeführt hatte, war ihr Vertrauen in den Wahrheitsgehalt der Aussage auf 8 angestiegen. Zudem war ihr Gesichtsausdruck klarer und ihre Gesichtsfarbe rosiger.

Es belastete sie immer noch, dass sie ihre Diät vor kurzem "geschmissen" hatte und so gingen wir direkt zum nächsten Trio über. Ihr folgender Setup-Satz hieß: *"Obwohl ich Metafast geschmissen habe, wähle ich Metafast durchzuhalten und mich wohl zu fühlen."* Ein weiterer Durchgang mit dem Trio und die positive Aussage war für sie nun absolut glaubwürdig – eine 10 auf der "Wahrheits-Skala" – damit war unsere Sitzung beendet.

Wir waren jedoch noch lange nicht am Ende unserer Suche nach Kernthemen, die ihrem übermäßigen Essverhalten zugrunde lagen. Obwohl Joan zu ihrer nächsten Sitzung in ungewöhnlich guter Stimmung erschien und durch ihre erzielten Fortschritte und nicht zuletzt durch ein innerliches Gefühl von Optimismus und Wohlbefinden äußerst motiviert war, stieß sie auf ein weiteres Thema, das im Zusammenhang mit ihrem Gewichtsproblem stand.

*"Wenn ich nicht von diesem Gewicht geplagt würde, wäre mir langweilig. Das macht mir Angst"*, sagte sie.

Wir brauchten eine Wahl, die im Widerspruch zu der Langeweile stand und gemeinsam fanden wir eine – *„Ich wähle es (das Fehlen von Trost durch Essen) als aufregende Gelegenheit zu nutzen, neue Dinge auszuprobieren“*. Ihr Setup-Satz lautete also, *„Obwohl ich mich langweilen würde, wenn ich nicht vom Essen besessen wäre, wähle ich, es als aufregende Gelegenheit zu nutzen, neue Dinge auszuprobieren.“*

Anfänglich stufte sie diese positive Aussage auf der Skala der Glaubwürdigkeit sehr gering ein – lediglich eine 2 oder 3 –, aber nach dem Trio war der Wahrheitsgehalt für sie auf der Skala auf eine 8 oder 9 angestiegen.

*„Es hat sich so gut angefühlt, die Langeweile und die Aufregung zusammenzufügen.“, sagte sie. „Das gab mir eine gute Energie. Es hat sich für mich angefühlt wie ‚Was könnte ich anstelle dessen Aufregendes tun?‘ Ich denke, mir würden tatsächlich einige aufregende Dinge einfallen!“*

Kurz danach wurde sie wieder von dem Gedanken ausgebremst, *„Aber wenn ich nicht ständig essen würde, würde sich eine Lücke in meinem Leben auftun! Ich glaube ich habe Angst vor dieser Lücke!“* So geht das häufig mit einem Kernthema. Zunächst scheint es geklärt und dann ist es das doch nicht, weil wir nur einen Aspekt davon bearbeitet haben. Ein Lebensthema scheint sehr viele Aspekte zu haben.

Wir wendeten uns dann ihrer Angst vor dieser, Lücke zu, die sich auftun würde, würde sie aufhören, sich zu überessen. Sie wählte hierfür folgenden Satz:

*„Obwohl ich Angst vor der Lücke habe, die sich auftun würde, wenn ich dieses viele Essen sein lassen würde, wähle ich, ein Gefühl für die Wunder und die Freude des Lebens zu haben.“* Sie lächelte sogar, als sie das sagte.

Nachdem sie so lange geklopft hatte, bis sich diese guten Gefühle für sie als "real" anfühlten, versuchte sie einen anderen, ähnlichen Satz, um die Unsicherheit zu klären, die noch mit den Gedanken zu tun hatten, die sich um das Füllen der Lücke drehten. Ihr nächster Satz lautete:

*„Obwohl ich unsicher bin, wie ich die Lücke füllen könnte, wähle ich, ein Gefühl für die Wunder und die Freude des Lebens zu haben.“, und so weiter – klopf, klopf, klopf.*

Schließlich seufzte Joan voller Erleichterung. Ihre Intensität war nun auf 2 gesunken (auf einer 10-Punkt-Stressskala), wobei sie anfänglich eine Intensität von 9 hatte, als sie an die Lücke dachte.

Wie üblich gab ich Joan ihre Choice Setup-Aussagen, notiert auf den kleinen Kärtchen, damit sie sich diese zu Hause zweimal am Tag, am Morgen und am Abend, laut vorlesen konnte. Dies ist eine Methode, die ich sehr effektiv finde, wenn es darum geht, die Wirkung von EFT zu verstärken. Sie war voller Hoffnung, als sie ging.

Seitdem haben Joan und ich uns systematisch unseren Weg durch das Programm zur Gewichtreduzierung gebahnt und sie während ihrer Sitzungen mit neuen und befreienden Choices geklopft. Sie ist nun viel gewissenhafter mit ihrer Diät, weniger fanatisch und wesentlich weniger selbst bestrafend. Sie ist nicht länger der Ansicht, dass sie Metafast braucht, eine mildere Methode scheint für sie sinnvoller. Ihre Selbsthilfegruppe zur Gewichtreduzierung bewertet ihre neue Einstellung genau wie ich äußerst positiv.

Noch wichtiger als ihr verbessertes Diätverhalten finde ich allerdings die Tatsache, dass Joan jetzt mit einem Lächeln auf ihrem Gesicht zu ihren Therapiesitzungen kommt. Sie hat eine positive und hoffnungsvolle Lebenseinstellung, nicht nur im Hinblick auf den Verlust von Gewicht. Das zeigt mir, dass wir an den wichtigen Stellen Fortschritte machen. Joans Selbstbild verändert sich mit EFT und ihr Gefühl es verdient zu haben und fähig zu sein, sich selbst aus dem emotionalen Morast zu befreien, in dem sie war, hat sich erheblich verbessert.

Obwohl sie nicht zu den Klienten gehört, die EFT selbständig anwenden – einige tun das sofort und mit sehr viel Wirkung, andere tun es nicht – ist sie doch in der Lage, im Rahmen ihrer Sitzungen ausgezeichnet damit zu arbeiten und es ist aufregend zu beobachten, wie sie das tut. Ich habe ein äußerst gutes Gefühl, was das Ergebnis am Ende ihrer Behandlung angeht.

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>.

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.