



## Kann EFT helfen, wenn Sie gewillt und fähig sind, aber nicht wissen, was Sie wollen?

von Pat Carrington

---

EFT kann tatsächlich helfen, aber vielleicht nicht so, wie Sie es erwarten. Ich rate Ihnen, sich zunächst mit Ihren „tail enders“<sup>1</sup> zu beschäftigen, wie Gary Craig die dauerhaften Widersacher in den Tiefen unseres Unterbewusstseins bezeichnet, die in vielen Fällen dafür verantwortlich sind, dass Affirmationen nicht funktionieren. (mehr Informationen finden Sie auf [www.emofree.com](http://www.emofree.com), wenn Sie nach dem Stichwort „tail enders“ suchen)

Nicht zu wissen, was man im Leben wirklich will ist viel verbreiteter als die meisten Leute annehmen. Mir fällt da ein entsprechendes Erlebnis ein.

Vor einigen Jahren (bevor ich von EFT etwas gehört hatte), leitete ich einen Kurs zum Thema, Kreiere das, was Du in Deinem Leben willst durch den Einsatz positiver Wahlen (ein Vorreiter meiner aktuellen EFT Wahl-Methode). Dieser Kurs lief über fünf Wochen und die Teilnehmer trafen sich einmal wöchentlich. Ich erinnere mich deutlich an eine Frau, die sich für den Kurs angemeldet hatte und keinen für mich ersichtlichen Grund dafür hatte.

Von Beruf war sie Universitäts-Bibliothekarin und als sie sich anmeldete, meinte sie, dass sie eigentlich nicht wisse, warum sie in den Kurs komme, denn sie hätte keine unerfüllten Wünsche in ihrem Leben. Allerdings zeugte ihr Erscheinungsbild nicht von einer zufriedenen, erfüllten Person, die gar nichts anderes in ihrem Leben möchte. Sie erschien vielmehr schüchtern und irgendwie von ihren Gefühlen abgekoppelt.

Bevor ich die Frau in den Kurs aufnahm, traf ich mich mit ihr und fragte sie nach ihren möglichen Interessen, möglichen Träumen und unerfüllten Wünschen. Wir kamen dabei keinen Schritt voran bis sie schließlich mit leiser, unsicherer Stimme sagte, „Na ja, vielleicht hätte ich gerne einen Steingarten.“

Das war also der Wunsch, mit dem sie begann – ein Steingarten, nicht mehr. Für mich schien das fast symbolisch für die offensichtliche Leere in ihrem Leben und ihre Einstellung, die ihr lediglich erlaubte, das zu wollen, was schon da war. Ich habe ihr das allerdings nicht gesagt, sondern sie stattdessen in den Kurs aufgenommen. Die anderen Mitglieder fingen sofort an, ihre eigenen persönlichen Wahlen zu kreieren.

Die Frau sprach wenig, während der Rest der Gruppe seinen Frust darüber ausdrückte, nicht das realisieren zu können, was sie im Leben wollte. Einiges von dem Gesagten muss sie allerdings wirklich getroffen haben. Sie und ihr Mann hatten noch nie die Gegend verlassen, in der sie seit 18 Jahren lebten, aber meine und die Fragen der Gruppe ließen sie schließlich erkennen, dass es ihr „heimlichster“ Wunsch war, zum ersten Mal in ihrem Leben nach Europa zu reisen. Sie fügte jedoch hinzu, dass das natürlich unmöglich sei, denn sie könnten sich das niemals leisten. Dennoch konnten wir im dritten Gruppentreffen einen für sie unerwarteten Wunsch identifizieren.

Als sie mit dieser Wahl und den Wahl-Karten zu arbeiten begann (natürlich kannte zu dieser Zeit niemand EFT, aber ich habe die Wahl-Karten schon vor 20 Jahren empfohlen), hatte sie verschiedene Ideen und in der letzten Gruppenstunde verkündete sie plötzlich, dass sie während ihrer Zeit an der High School gerne gemalt hatte und dass sie kürzlich auf dem Dachboden eine alte Staffelei samt alter Farben gefunden und heraus geholt habe. Das führte zu der Entscheidung, ihre künstlerische Tätigkeit wieder aufleben zu lassen

---

<sup>1</sup> Anmerkung der Übersetzerin: "tail enders" lassen sich ungefähr mit "Ja - Abers" übersetzen und stellen so etwas wie automatisierte "Innere Saboteure" dar, also Stimmen aus unserer Lebensgeschichte, die uns immer wieder hindern, blockieren und einschränken.

und zu ihrer Überraschung hatte sie nun eine ganze Liste mit Wahlmöglichkeiten, an denen sie arbeiten konnte (näheres zu den Wahl-Karten und eine Bastelanleitung finden Sie in Kapitel 3 meines Handbuchs).

Zwei Wochen nach Ende des Kurses rief mich diese Frau an und ihre Stimme klang aufgeregt wie nie zuvor. Sie erzählte mir, dass sie gemeinsam mit ihrem Mann plane, nach Ende des Schuljahres eine Reise nach Europa zu machen. Außerdem habe sie neues Malzubehör gekauft, ihre Hemmungen abgelegt und male nun Bilder von ihrem Garten. Im Frühjahr wollte sie einen Steingarten anlegen. Zur gleichen Zeit berichteten mehrere Lehrer der örtlichen High School, an der sie in der Bibliothek arbeitete, dass sie eine „andere Person“ zu sein schien. Sie spazierte summend und sogar laut singend durch die Gänge.

Die Frau hatte begonnen zu realisieren, dass ihre Wünsche und Perspektiven für ihr Leben sichtbar wurden. Ihrer Meinung nach hatte es damit begonnen, dass die Gruppe um sie herum so schnell mit ihren eigenen Wahlen vorankamen. Auch im Rahmen einer solchen Gruppe kann EFT sehr effektiv genutzt werden, um eine individuelle Vision zu kreieren.

Zunächst muss man erkennen, dass das Fehlen einer Vision darauf hin deutet, dass es irgendwo eine Blockade gibt, die die natürliche Entfaltung behindert. Tief in ihrem Innern wissen die Leute ganz genau, welche Dinge sie auf jeden Fall in ihrem Leben haben wollen und sehnen sich danach. Wenn wir nicht bekommen, was wir wollen, wenn wir keine Vorstellung haben, was es sein könnte, dann gibt es zwingende Gründe dafür. Sie alle können mit EFT bearbeitet werden.

Einige der Wahl-Aussagen die Sie für diesen Zweck nutzen können:

“Obwohl ich keine Ahnung habe was ich will, wähle ich zu fühlen, dass ich einen Anspruch auf meine eigenen aufregenden Wünsche habe.”

oder

“Obwohl ich keine Vorstellung von dem habe, was ich will, wähle ich mich führen zu lassen, um die Blockaden zu finden, die die Erfüllung dieser Vision verhindern.”

oder

“Obwohl ich keine Ahnung habe was ich will, wähle ich mich an jene Ereignisse zu erinnern, die mir mein Recht genommen haben, zu wissen was ich will.”

Dies ist nur ein kleiner Einblick in die Art der Wahlen, die Ihnen zu einem guten Start verhelfen können. Es gibt viele verschiedenen Gründe, warum Menschen nicht wissen, was sie in ihrem Leben wollen und bei den meisten liegt die Ursache in der frühen Kindheit. Wenn innerhalb einer Familie beispielsweise die Wünsche eines Kindes ständig mit den elterlichen Wünschen ersetzt werden und dem Kind glaubhaft gemacht wird, dass es seine eigenen (des Kindes) Wünsche sind, um die es da geht, kann die Fähigkeit, zu wissen was man will, erdrückt werden. Ein Elternteil könnte z.B. mit einem verachtenden Ton sagen, „Oh, du willst doch gar nicht zu dieser Party gehen. Du weißt, das ist nicht angebracht!“ Diese Aussage kann völlig falsch sein, denn es kann sein, dass das Kind sehr gerne zu dieser Party gehen möchte und es auch sehr angebracht findet. Eine viel ehrlichere Art, verbunden mit weitaus weniger verletzenden Aussagen seitens der Eltern könnte lauten, „Ich weiß, dass du zu dieser Party gehen möchtest und ich verstehe das, aber ich möchte nicht, dass du hingehst, weil (hier würden dann die eigenen Gründe kommen). Eine solche Aussage stellt in keiner Weise die Fähigkeit des Kindes in Frage, zu wissen was es will und gleichzeitig können die Eltern ihre Meinung ehrlich ausdrücken.

In diesem Fall könnte eine geeignete EFT Aussage folgendermaßen heißen:

“Obwohl sie mir gesagt haben, dass ich nicht will, was ich will, wähle ich, heute meine eigene Meinung zu haben.”

Es wird unterschiedliche Wahlen geben, denn so individuell wie die Menschen, so unterschiedlich sind die Gründe, warum sich jemand nicht vorstellen kann, was er will. Die Gründe reichen von dem Gefühl, es nicht verdient zu haben („Ich verdiene nichts von dem, was ich wirklich will.“), bis zu einem Gefühl der Gefahr, die mit der Erfüllung der eigenen Wünsche und Verlangen verbunden ist. Vielleicht haben sie als Kind geglaubt, dass ihre eigenen Wünsche Bestrafung zur Folge haben oder jemand anderem Probleme bereiten könnte. Möglicherweise reflektierten sie ganz einfach ein Elternteil, das niemals seine eigenen Wünsche

ausdrücken konnte. In all diesen Fällen ist EFT angebracht. Folgende allgemeine Wahl-Aussage kann den Prozess unterstützen:

„Obwohl ich nicht weiß, was ich will, wähle ich einen kreativen Weg zu finden, um dieses Problem mit EFT zu lösen.“

Diese wichtige Wahl kann die Dinge für Sie sichtbar machen. Es kann allerdings eine Weile dauern, bis sie Ihre tiefsten Wünsche erkennen, denn es bedarf vieler Wiederholungen und oft traumatischer Ereignisse, um unseren tiefsten Instinkt zu betäuben und einem Kind das Gewahrsein zu rauben, zu wissen was es will. Ausdauer wird sich jedoch auszahlen und wenn Sie auf Ihrem Weg auf Schwierigkeiten stoßen, rate ich Ihnen, sich Unterstützung bei einem erfahrenen EFT-Therapeuten zu holen. Die Meinung einer anderen Person kann hier enorm hilfreich sein.

Pat Carrington, im Februar 2005

Pat Carrington ist Buchautorin, EFT-Trainerin, Mitglied des "EFT Advisory Board" auf der Website des EFT-Gründers Gary Craig: [www.emofree.com](http://www.emofree.com) und insgesamt eine der aktivsten und kreativsten Köpfe der sich entwickelnden EFT-Bewegung. Ihre eigene Website kann gefunden werden unter [www.eftupdate.com](http://www.eftupdate.com).

---

Anmerkung des Übersetzerteams: Das Original dieses Artikels erschien in der Ausgabe vom 11. Februar 2005 der "EFT 1 Minute News" von Pat Carrington, zu finden unter:

<http://www.eftupdate.com/EFT1MinuteNews/February-11-05/CanEFTHelpIfYouAreWilling.html>

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.
--