



Artikel & Anregungen
aus der Energiepsychologie

Loretta Sparks' Serie über chronische Süchte - Teil II¹

Loretta Sparks:

Hallo, Teilnehmer der Liste,

Meine letzte Mitteilung beschrieb den ersten Teil eines Protokolls (EFT plus), das ich als sehr wirksam bei der Behandlung von chronisch Süchtigen gefunden habe. Wenn es Hindernisse gibt, diese Gruppe wirksam mit dem Basisrezept von EFT zu behandeln, dann liegt es gewöhnlich an besonderen Störungen des Energiesystems. Während die normale EFT-Einstimmung die Störungen des Energiesystems bei allen außer einem kleinen Prozentsatz der allgemeinen Bevölkerung klärt, benötigt die Mehrheit der Chronisch Süchtigen zusätzliche Hilfe.

Letzten Monat teilt ich ein vereinfachte Version einer traditionellen Balance-Technik mit, die sehr wirksam beim Klären energetischer Störungen ist; diesen Monat möchte ich zwei zusätzliche Annäherungen ansprechen, für den Fall, dass die vereinfachte Balance-Technik das System nicht für die Behandlung geklärt hat. Beide Verfahren haben mit der Psychologischen Umkehr zu tun.

Das erste, die Korrektur der "Massiven Psychologische Umkehrung", ist das Ergebnis einer Umkehrung des gesamten Energiesystems.

Die zweite Art der Psychologischen Umkehr scheint eines der energetischen Resultate von begrenzenden Glaubenssätzen zu sein. Wenn Sie eine spezielle Umkehr bemerken, die mit dem begrenzenden Glaubenssystem des Klienten verbunden ist, dann kann diese Technik mit großem Nutzen angewendet werden.

EFT PLUS - Teil II

(Die Schritte 1 - 4 sind bereits in Teil I beschrieben, aber ich liste sie unten noch einmal für Sie auf - das neue Material beginnt mit Schritt 5)

1. Bezeichne das Problem, an dem gearbeitet werden soll.
Bleibe auf dieses spezielle Problem, das behandelt werden soll, konzentriert.
2. Bewerte den Schmerz, den dieses Problem verursacht, auf einer Skala von 0 - 10 - wobei 10 das Schlimmste ist.
3. Kläre die besondere Störung des Energiesystems. Das kann im Stehen, im Sitzen oder im Liegen geschehen.
 - a. kreuze den linken Fuß am Knöchel über dem rechten Fuß.
 - b. kreuze das rechte Handgelenk über das linke.

¹ Diese Artikelserie wurde von Loretta Sparks ursprünglich im emofree-newsletter von Gary Craig veröffentlicht. Den Newsletter und ein großes Archiv zum Thema emotional freedom techniques™ finden Sie unter www.emofree.com. Das Copyright für den Originaltext liegt bei L. Sparks, Veröffentlichung mit Erlaubnis. Deutsche Übersetzung Doris Sonntag / Layout Gerald Stiehler. Wir hoffen, dass Ihnen diese Übersetzung in Ihrem Verständnis von EFT weiter hilft.

- c. atme durch die Nase ein, mit der Zunge auf dem oberen Gaumen, nahe den vorderen Zähnen.
- d. atme durch den Mund aus, mit der Zunge auf dem unteren Gaumen, nahe der vorderen Zähnen.
- e. atme ruhig für etwa 2 Minuten.

(Anmerkung des Übersetzerteams: Es kann helfen, sich während dieser 2 Minuten auf ein Wort oder ein inneres Bild zu konzentrieren, das für "Balance" steht. Das Wort "Gleichgewicht", "Balance" oder z.B. eine Waage.)

- 4. führe EFT für das Problem auf normale Weise aus. Bewerte den Schmerz. Wenn keine Verminderung, gehe zu Schritt 5.
- 5. Kläre die Massive Psychologische Umkehr:
 - Reibe den Wunden Punkt auf der linken Brustseite und sage laut: „ Auch mit allen meinen Problemen und Begrenzungen liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“
- 6. Kläre die verbleibenden PU's. Richte die Aufmerksamkeit auf das zu klärende Problem:
 - a. Klopfe direkt unter der Nase und sage dreimal, unter Betonung der Wörter in Großbuchstaben, „Auch wenn ich **DIESES PROBLEM NIEMALS ÜBERWINDEN WERDE**, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“
 - b. Klopfe den Karatepunkt auf der Handkante ununterbrochen und sprich jeden der folgenden Einstimmungssätze zweimal, unter Betonung der großgeschriebenen Worte:
 - „Auch wenn ich **NICHT BEREIT** bin, dieses Problem mit zu lösen, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“
 - „Auch wenn ich es **NICHT VERDIENE**, dieses Problem mit aufzulösen, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“
 - „Auch wenn ich befürchte, daß es **NICHT SICHER** ist, dieses Problem mit aufzulösen, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“
 - „Auch wenn ich mich davor **FÜRCHTE**, mich mit diesem Problem zu befassen, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“
 - „Auch wenn ich mich **BEEINTRÄCHTIGT FÜHLEN WERDE**, wenn ich dieses Problem mit löse, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“
 - „Auch wenn ich **NICHT TUN** werde, was nötig ist, um dieses Problem zu lösen, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“
 - „Auch wenn ich **MEINE IDENTITÄT VERLIEREN WERDE**, wenn ich dieses Problem mit löse, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“
- 7. Führe klassisches EFT mit diesem Problem durch.

Loretta Sparks

Die Fortsetzung (Teil III) finden Sie unter [chronische_sucht_3.pdf](#)

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.