



Mit EFT zu Höchstleistungen¹ von Steve Wells

Wie können Sie mit EFT in jedem Bereich Höchstleistungen erzielen? In diesem und künftigen Artikeln möchte ich mich in diesem Zusammenhang mit verschiedenen Themen beschäftigen. Obwohl ich meine Ausführungen so formulieren werde, dass all jene Rat bekommen, die an Höchstleistungen interessiert sind, hoffe ich, dass die Informationen auch für jene unter Ihnen sinnvoll sind, die mit solchen aufstrebenden Menschen arbeiten möchten.

Fangen Sie damit an, einen Bereich zu finden, in dem Sie Größe erlangen möchten. (Sollte Sie das Wort „Größe“ nervös machen, sollten Sie gleich anfangen zu klopfen). Machen Sie sich klar, dass wirklich großartige Leistungen niemals ein Zufallsprodukt sind. Vielmehr ist es in den meisten Fällen das Ergebnis dauerhafter, aufopfernder Bemühungen in Richtung auf ein hohes Ziel. Dieses Ziel – und die Entscheidung es erreichen zu wollen – wird häufig schon viele Jahre vor seiner Realisierung festgelegt. In meiner Praxis habe ich von Olympiasiegern immer wieder Aussagen wie folgende gehört: „Es ist ein Traum, den ich schon als kleines Kind hatte“. (Da Sie kein kleines Kind mehr sind, sollten Sie am besten auch gleich hierzu klopfen).

Wo immer Sie im Moment stehen, Sie können die Wahl treffen, es zu etwas großem zu bringen. Alle großen Errungenschaften von Leuten, die es irgendwo auf der Welt zu etwas gebracht haben, haben dort begonnen, wo Sie im Augenblick stehen – im Moment einer Entscheidung. Und dort müssen Sie auch beginnen. Viele Leute haben jedoch damit Schwierigkeiten und stoßen auf alle möglichen Ängste und negativen Assoziationen. Wie Sie damit umgehen können, werde ich in meinen künftigen Artikeln besprechen.

Sobald Sie Ihr bevorzugtes Gebiet gefunden haben (z.B. Golf), können Sie damit beginnen, EFT auf die Problemsituationen in diesem Bereich anzuwenden. Jeder von uns hat Gebiete in seinem „Spiel“, die Verbesserungen vertragen könnten (ob im Golf, im Büro oder in der Familie). EFT macht mit ihnen meistens kurzen Prozess.

Nehmen wir das Beispiel Golf. Ich habe mit einem unserer Top Amateur Golfspieler gearbeitet, der im Golf ganz groß raus kommen möchte. Wir haben damit angefangen, den schwächsten Punkt in seinem Spiel zu identifizieren – jenen, der ihn emotional am meisten belastet und regelmäßig auftaucht. Beim ihm war es das Schlagen des so genannten "Chip" auf das Grün. Er hatte Angst, so seine Worte, den Schlag zu verpatzen oder über den Ball zu schlagen. Wie nicht anders zu erwarten, hat sich seine Angst oft bewahrheitet, denn durch seine Bemühungen, nicht an seine Angst zu denken, hat er sich unabsichtlich noch mehr darauf konzentriert.

Ein anderes Mal habe ich mit einem Golfspieler gearbeitet, der auf einem bestimmten Golfplatz immer wieder zwei bis drei Bälle in das gleiche Wasserhindernis geschlagen hat. Ich ließ ihn sich auf das Objekt der Angst konzentrieren, in diesem Fall das Wasser, und dann auf die Stelle, an der er den Ball tatsächlich platzieren wollte. Das hat das Problem gelöst. Durch diese simple Veränderung hat er seinen besten Score um 15 Schläge unterspielt!

¹ Der Text ist die Übersetzung eines englischen Artikels von Steve Wells auf www.eftdownunder.com/articles_Peak_Perform.html

Haben Sie erst einmal ein solches Problem entdeckt, sollten Sie darauf achten, dass Sie **alle zugehörigen Emotionen** erfassen und diese **nacheinander mit EFT klären**. Im Fall des Amateurgolfers waren das unter anderem Wut (auf sich selbst), Frustration (nicht fähig sein, sein Problem in den Griff zu bekommen), Angst vor Blamage (vor allem vor besseren Spielern) und die Angst vor Versagen und einem schlechten Gesamtscore. Nachdem wir an diesen Themen gearbeitet hatten, konnte er sie von seiner Sorgenliste streichen und mittlerweile arbeiten wir gemeinsam an der Verbesserung anderer Bereiche seines Spiels.

Ein Therapeut kann enorm viel bewegen, wenn er das größte Problem im Spiel eines Klienten mit EFT schnell klärt. Ich würde so gerne mit Shaquille O'Neal auf diese Weise arbeiten. Für all jene unter Ihnen, die nicht mit Basketball vertraut sind, dieser Herr schafft es nie, seine im Training gezeigte Freiwurfstärke auch im Spiel umzusetzen.

Dieses Problem existiert viel häufiger als Sie vielleicht annehmen und führt bei den Betroffenen zu endloser Frustration. Der Knackpunkt ist in den meisten Fällen die psychologische² Umkehrung, die man meist ganz einfach klärt, in dem man die negative Situation im Setup-Satz beschreibt (z.B. „Obwohl ich im Spiel keine Freiwürfe treffe“; „Obwohl ich im Spiel Bälle verwerfe, die ich im Training treffe“), dann klopft und beim Klopfen der Punkte die zugehörigen Emotionen aufgreift (wie Ärger, Frustration, Verlegenheit, etc.).

Bei jedem von uns lassen sich ein oder zwei Bereiche besonders stark verbessern. Das heißt, in diesen Kernbereichen sind signifikante Leistungsverbesserungen die Folge. SIE können also Ihr Spiel wesentlich verbessern, wenn Sie nur 2-3 Kernprobleme finden und anfangen, diese klopfen. Ganz gleich, was Sie verbessern möchten, beschäftigen Sie sich zu allererst mit diesen speziellen Themen und vermeiden Sie es, zu allgemein an einem Gesamtproblem zu arbeiten, das Sie mit Ihrer Sportart oder Ihrer Leistung haben.

Wenn Sie erst einmal die Aspekte Ihres "Spiels" geklärt haben, die Sie am meisten belasten (und nach deren Klärung Sie die größten Fortschritte machen) werden Sie Ihre ultimativen Ziele neu überdenken müssen.

Steve Wells ist Psychologe, Vortragsredner und Peak Performance Consultant in Perth, Australien. Er berät Elite-Athleten in der ganzen Welt, um ihre Leistung zu verbessern. Zusammen mit David Lake leitet er Seminare und professionelle Workshops in "Advanced EFT" und "Provocative Energy Techniques (PET)" in Australien, USA und Europa. Seine Website finden Sie unter www.eftdownunder.com.

Darüber hinaus ist er Autor einer der ersten großen akademischen Untersuchungen zur Wirksamkeit von EFT, die im renommierten "Journal of Clinical Psychology" veröffentlicht wurde. Ein Abstract der Studie finden Sie unter www.eftdownunder.com/docs/EFTStudy.htm

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.

² Der Begriff "Psychologische Umkehrung" stellt eine wörtliche Übersetzung aus dem Artikel dar. In der neueren deutschen Literatur zu EFT findet sich immer öfter der treffendere Ausdruck einer "Psychoenergetischen Umkehrung". Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.diplompsychologen.info/eft/pu_ausfuhrlich.pdf.