



D – A – CH

Kostenloses Handbuch für Klopfakupressur

Eine umfassende Einführung zu EFT (Emotional Freedom Techniques)
Update Version 3.1.2 | November 2020



Ursprünglich verfasst von

Betty Moore-Hafter, Jade Barbee,
Carna Zacharias-Miller
und Dr. Lynne Shaner

Neue Ausgabe co-autorisiert und herausgegeben von:

Betty Moore-Hafter, Jade Barbee
Dr. Shoshana Garfield und Mitglieder von EFT International
Vorstände, Forschungsausschüsse, Akkreditierungs- und Ausbildungsausschüsse

Das kostenfreie Handbuch von EFT International

Ein umfassender Einführungsleitfaden zu EFT (Emotional Freedom Techniques)

© 2019 EFT International, neu überarbeitete Version

Neue Ausgabe co-autorisiert und herausgegeben von: Betty Moore-Hafter, Jade Barbee, Dr. Shoshana Garfield und Mitglieder von EFT International, Vorstände, Forschungsausschüsse, Akkreditierungs- und Ausbildungsausschüsse.

Originalausgabe veröffentlicht © 2010 als „Das kostenfreie Handbuch“ von EFTfree.net.
Ursprüngliche verfasst von Jade Barbee, Betty Moore-Hafter, Lynne Shaner und Carna Zacharias-Miller.

Verantwortlich für die Übersetzung des Handbuchs ins Deutsche sind: Silke Johnson, Sabine Rösner und Mellina Zimmermann.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung von EFT International reproduziert, in einem Abrufsystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch, mechanisch, fotokopiert, aufgezeichnet oder anderweitig übertragen werden, mit Ausnahme eines kurzen Ausschnitts, der mit Zustimmung des Herausgebers und der Autoren verwendet wird. Die Informationen in diesem Handbuch sind nicht zur Diagnose oder Behandlung einer einzelnen Krankheit bestimmt und können nicht anstelle einer medizinischen oder psychologischen Betreuung verwendet werden.

Haftungsausschluss

Obwohl EFT bemerkenswerte Ergebnisse erzielt, muss es dennoch als experimentelle Technologie betrachtet werden. Indem du eines der hierin enthaltenen Bildungsinstrumente oder -strategien nutzt, erklärst du dich damit einverstanden, die volle Verantwortung für deine psychische Gesundheit und für dein emotionales und körperliches Wohlbefinden in jeder Hinsicht zu übernehmen. Weder EFT International noch die einzelnen Autoren und Übersetzer können für die Art und Weise, wie du EFT verwendest, haftbar gemacht werden. Wir empfehlen dir, wenn dich irgendetwas zögern lässt, die EFT-Ansätze in diesem Handbuch für dich selbst oder andere zu verwenden, es bitte nicht zu tun. Wende dich stattdessen an eine qualifizierte Fachperson. Indem du mit der Nutzung dieses Handbuchs fortfährst, erklärst du dich mit diesem Haftungsausschluss einverstanden.

Dankeschön

Wir bieten das EFT International kostenfreie Klopfakupressur Handbuch mit Anerkennung für den EFT-Entwickler Gary Craig an, der die Kunst von EFT Hunderttausenden von Menschen kreativ und großzügig vermittelt hat. Ein Großteil seiner bahnbrechenden Sprache und viele seiner Schlüsselkonzepte spiegeln sich überall wider. Wir würdigen auch die Beiträge der erfahrenen Practitionern, die uns alle beeinflussen und die die Praxis von EFT im Laufe der Zeit mitgestaltet haben. EFT wurde im Dezember 2009 in die Öffentlichkeit gebracht.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	Error! Bookmark not defined.
Was Ist EFT (Tapping / Klopfen)?	Error! Bookmark not defined.
Emotionen, das Energiesystem des Körpers und das Gehirn	Error! Bookmark not defined.
Der EFT Ablauf: eine Übersicht.....	Error! Bookmark not defined.
Wie EFT durchgeführt wird: genaue Anleitung	Error! Bookmark not defined.
Die Bedeutung von Nullsetzen, Aspekte ansprechen & zum Kern gelangen.....	Error! Bookmark not defined.
Variationen des Set-Up - Satzes.....	34
Fragen und Antworten	Error! Bookmark not defined.
Einführung in die Kunst der Ausführung	Error! Bookmark not defined.
Erkennen einer positiven Vision und Handhabung von Tailenders.....	Error! Bookmark not defined.
Fehlerbehebung: häufige Hindernisse.....	Error! Bookmark not defined.
Klopfübung: der persönliche Friedensprozess	Error! Bookmark not defined.
Die Wissenschaft hinter EFT	Error! Bookmark not defined.
Über dieses Handbuch.....	76

Einleitung

Eine Frau kommt in die Praxis des EFT Practitioners und ist verzweifelt; sie hat in den letzten zwei Jahren so viel Angst vor dem Fahren gehabt, dass ihr ganzes Leben um die Angst herum organisiert war. Eine Stunde später ist sie hoffnungsvoll und freut sich auf das Fahren, und eine Woche später kommt sie strahlend zurück und berichtet, dass sie die ganze Woche gefahren ist und sich wunderbar fühlt.

Was ist in dieser Stunde passiert? Eine sanfte, effektive EFT-Sitzung. Andere Geschichten erzählen von heftiger Panik, Angst, Ängsten oder chronischen Schmerzen, die auf ein früheres Trauma zurückgehen und viele Sitzungen dauern können, um sich zu lösen.

Selbst bei extrem schweren Traumata, die Jahre dauern können, um sie zufriedenstellend zu lindern, ist die Anwendungsdauer im Vergleich zu herkömmlichen "Gesprächs"-Therapien dramatisch kurz. Eine bekannte EFT-Klientin hatte schweren Kindesmissbrauch, der sie mit einer diagnostizierten psychischen Erkrankung zurückließ. Nach 23 Jahren Psychotherapie hatte sie immer noch ausgeprägte PTBS-Symptome. Mit weiteren 8 Jahren EFT und anderen Modalitäten der Energiepsychologie haben sich ihre PTBS-Symptome vollständig aufgelöst und sie hat seitdem ein tiefes "posttraumatisches" Wachstum erlebt.

Die Moral dieser Geschichte ist, dass EFT, egal wie herausfordernd und aufdringlich die Symptome auch sein mögen, große Überraschungen zu bieten hat. Die Sitzungen und Geschichten sind unendlich vielfältig, aber was ihnen allen gemeinsam ist, ist die effektive Anwendung von EFT (Emotional Freedom Techniques). EFT ist in der Tat ein bemerkenswertes, lebensveränderndes Werkzeug.

EFT kann dir helfen, deine emotionale Realität zu schätzen, zu erforschen und zu transformieren - die Gedanken, Überzeugungen und Emotionen, die du mit dir führst. Wir laden dich ein, diesen Prozess selbst zu erleben. Einer der großen Vorteile von EFT ist, dass du die Grundlagen leicht erlernen und dass du auch als Anfänger erhebliche Vorteile erzielen kannst.

Dieser umfassende Einführungsleitfaden wurde von einem Team von EFT International akkreditierten EFT Trainern und akkreditierten Advanced Practitionern erstellt und vermittelt Einsteigern Prozesse, wie sie EFT effektiv einsetzen können. Dieses Handbuch kann eine fundierte EFT-Weiterbildung nicht ersetzen, und wir bitten dich dringend, dich von qualifizierten, von EFT International akkreditierten Trainern weiterbilden zu lassen.

Natürlich, je mehr du es praktizierst, desto mehr wirst du von EFT mitnehmen. Auch aus diesem Grund empfiehlt EFT International dringend ein praktisches Training durch EFT International Trainer. Besuche EFTInternational.org, um mehr über EFT-Fortbildungen an einem Ort in deiner Nähe zu erfahren.

EFT bietet Unterstützung durch:

- Stressabbau und Förderung der allgemeinen Entspannung
- Befreien und Transformieren von schmerzhaften, unbequemen oder "negativen" Emotionen wie Angst, Traurigkeit, Wut, Schuld, Frustration, etc.
- Verbesserung oder sogar Beseitigung einiger Formen von körperlichen Beschwerden oder Schmerzen
- Lindern der Auswirkungen eines emotionalen Traumas, ob du dich an den Vorfall erinnerst oder nicht, und ob das emotionale Trauma von einem oder vielen Ereignissen herrührt
- Verminderung des Verlangens nach Lebensmitteln und Suchtmitteln
- Auflösen von Finanzblockaden und Ändern deines Finanzverhaltens
- Beheben von Beziehungsproblemen
- Lösen von emotionalen Ess- und Gewichtsproblemen
- Verbesserung oder Linderung der Symptome bei diagnostizierten Krankheiten
- Abbau von Phobien und anderen Ängste, irrational oder anderweitig
- Linderung der Symptome von PTBS
- Förderung von besseren Schlaf- und Schlafgewohnheiten
- Steigern des Selbstwertgefühls, klaren Denkens, von positiven Gefühlen und Friedensgefühls
- Steigerung der Leistungsfähigkeit (künstlerisch, professionell, sportlich, sexuell, etc.)
- Maximieren deiner Kreativität, Weitblick und Zielsetzung.
- Steigerung von Energie und Produktivität
- Stärkung von Kindern, Eltern und Familien
- Unterstützung für Tiere.
- Förderung von spirituellem Wachstum, Selbstbefähigung und Vertrauen
- Überwinden von selbstlimitierenden Überzeugungen und Öffnen für größere Möglichkeiten.
- Und noch viel mehr...

Was ist EFT (Klopfakupressur/Tapping)?

EFT (Emotional Freedom Techniques), auch "Tapping" oder „Klopfakupressur“ genannt, ist eine Methode der Selbsthilfe für Körper und



*EFT International, UK eingetragene Wohltätigkeitsnummer: 1176539
© 2020 Alle Rechte vorbehalten

Die Schüler üben in einer EFT
International EFT Level 1 Klasse, 2013,
das gemeinsame Klopfen.

Geist. Es verbindet sanfte Berührung mit einer achtsamen und stimmlichen Aufmerksamkeit für Gedanken und Gefühle. Bei EFT klopfen wir mit den Fingerspitzen auf Akupunkturpunkte an Händen, Gesicht und Körper und konzentrieren uns (vorübergehend) auf ein Problem, das wir lösen wollen.

Während die laufende wissenschaftliche Forschung EFT weiterhin als eine wirksame Vorgehensweise dokumentiert und validiert, die es wert ist, im Alltag etabliert zu sein, ist das Bemerkenswerte, dass es so gut funktioniert.

EFT ermöglicht es uns, unangenehme Gefühle wie Verletzung, Schuldgefühle, Angst oder Wut, die unsere Erfahrung beeinträchtigen können, freizusetzen und zu transformieren. EFT kann auch dazu beitragen, die Gedanken und Überzeugungen hinter unseren emotionalen Erfahrungen zu verändern. Nach nur wenigen Klopfdurchgängen berichten die Menschen oft, dass sie sich leichter und ruhiger fühlen und leichter atmen können - fast so, als hätten sie jetzt mehr Platz im Inneren. Sie berichten, dass sich ihr Denken geändert hat, sie neue Erkenntnisse gewonnen haben oder dass sie sich insgesamt besser fühlen.

Während wir anfangen unsere Emotionen in uns zu bemerken, anzuerkennen und zu transformieren, beginnen wir zu sehen, wie diese zu Schmerzen, Krankheiten oder anderen persönlichen Herausforderungen beitragen können. Durch die Verwendung von EFT können wir uns wieder mit unserem angeborenem Gefühl des unerschütterlichen Wohlbefindens verbinden.

EFT wurde von dem Ingenieur Gary Craig entwickelt und ist weitgehend von der Arbeit von Dr. Roger Callahan inspiriert. Es ist leicht zu erlernen und flexibel genug, um von allen verwendet werden zu können. Wenn wir EFT für uns selbst erforschen, werden wir befähigt, auf unsere eigenen emotionalen Zustände zu reagieren und uns selbst zu helfen, uns besser zu fühlen. Mit Hilfe dieses einfachen und natürlichen Hilfsmittels können wir entdecken, wie sich unsere Gedanken, Überzeugungen und Emotionen auf unseren Körper und unser Leben auswirken - und wie wir die gewünschten Veränderungen bewusster realisieren können.

Die Trainer von EFT International bieten praktische Workshops an, in denen du EFT lernen, üben und erleben kannst. Besuche EFTInternational.org, um einen EFT-Workshop in deiner Nähe zu finden.

"Emotionen sind die Reaktionen unseres Körpers auf unsere Gedanken."
– Eckhart Tolle

Emotionen, das Energiesystem des Körpers und das Gehirn

EFT arbeitet mit dem subtilen Energiesystem des Körpers - einem Netzwerk von Energiebahnen, in der Traditionellen Chinesischen Medizin Meridiane genannt. Einige Menschen sind sehr skeptisch gegenüber der Existenz von Bahnen, die bisher nicht erkannt werden konnten. Mit der Entwicklung anspruchsvollerer medizinischer Technologien wurde jedoch die Existenz des primären Gefäßsystems nachgewiesen. Diese dokumentierten Pfade sind über bestimmte Stellen am Körper zugänglich, die als Akupunkturpunkte bezeichnet werden.



Üben von EFT in einem kombinierten Level 1 & Level 2 Kurs, 2011

Die Akupunktur verwendet Nadeln an diesen Stellen, um festgefahrene, stagnierende Energie freizusetzen und das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen; die Akupressur nutzt den Fingerdruck. EFT wurde als psychologische Version der Akupunktur bezeichnet, da der einfache Prozess des Klopfens bestimmter Akupunkturpunkte mit gleichzeitiger Konzentration auf eine emotionale Störung die Wirkung hat, die intensive Ladung störender Emotionen freizusetzen.

Wenn wir verärgert sind und unangenehme Emotionen wie Sorgen, Ängste oder Schuldgefühle entstehen, fühlt es sich an, als ob unsere Systeme nicht mehr in einem Zustand friedlicher Harmonie wären. Was ist, wenn unser Körper uns dann sagt, dass etwas, das wir fühlen (oder denken), unsere Aufmerksamkeit erfordert?

Wir können uns das so vorstellen, dass EFT Hilfe beim Neuaufbau unseres persönlichen Energiesystems in Bezug auf das anstehende Problem bietet, ähnlich wie beim Neustart eines Computers, der stecken geblieben oder abgestürzt ist. EFT kann uns helfen, unser persönliches Energiesystem auf den Level zurückzusetzen, der für uns richtig ist. Sobald unser System mit dem "Wiederaufbau" beginnt, fühlen wir uns in der Regel in Bezug auf unser spezifisches Problem oder Problem besser - entspannter, friedlicher und gelassener.

Unser Körper, unser Geist und unsere Emotionen sind eng miteinander verbunden. Wenn wir EFT für etwas anwenden, das uns stört, können wir die Veränderung unserer Gedanken, unserer Gefühle und unserer körperlichen Reaktionen (z.B. Stress oder Anspannung) spüren.

Unangenehme Emotionen haben ein Energiemuster, das wir fühlen können (d.h. uns schlecht fühlen), und wir können uns der Veränderung der Energie sehr bewusst sein (d.h. uns besser fühlen). Mit EFT können wir eine spürbare Erleichterung und Leichtigkeit - Quantensprünge der Genesung - mit scheinbar unüberwindbaren Problemen erzielen, oft dort, wo bisher nichts anderes funktioniert hat.

EFT und das Gehirn

Ein weiterer Grund, warum EFT so gut funktioniert, ist die Wirkung, die es oft auf das Gehirn hat. Untersuchungen des Gehirns, einschließlich fMRTs (funktionelle MRTs), haben gezeigt, dass die Stimulation von Akupunkturpunkten mit Nadeln Signale direkt in die "überlebenswichtigen" Teile des Gehirns sendet, wo unser Kampf-oder-Flucht-Anteil von uns lebt. Worte allein können diese Hirnareale, die keine direkten neuronalen Verbindungen zu rationalen Sprachzentren haben, nicht erreichen.

Es *könnte* sein, dass durch EFT, das die Akupunktur-Stimulation mit Klopfen beinhaltet, der überlebens-instinktive Mechanismus des Gehirns erreicht wird und unterstützt, unsere Reaktionen auf dieser Ebene neu zu gestalten. Diese Besonderheit ist in vielen anderen Modalitäten nicht verfügbar.

Wenn wir unter Stress stehen, geht der präfrontale Kortex des Gehirns "offline", und unser Körper beginnt mit Adrenalin und Cortisol zu überfluten. Die EFT-Intervention kann dazu beitragen, die Amygdala zu beruhigen, die Freisetzung beruhigender Chemikalien zu fördern und uns wieder in einen ressourcenreicheren Zustand zu bringen (siehe S. 56).

Weitere Forschungsinformationen, Hinweise und Links finden Sie im Abschnitt „Die Wissenschaft hinter EFT (S. 54) oder im Wissenschafts- und Forschungsarchiv unter EFTInternational.org.

Der EFT-Ablauf: ein Überblick

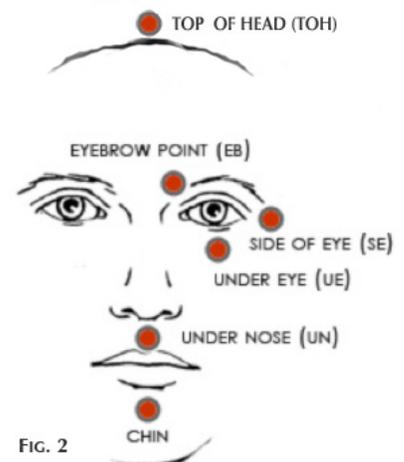
Wir stellen zunächst eine Kurzversion von EFT vor, die derzeit weltweit von der Mehrheit der EFT-Praktizierenden verwendet wird. EFT International nennt dies das Standard EFT Grundrezept. Das vollständige Original "Grundrezept" aus dem klassischen EFT (auf dem das Standardprotokoll basiert) wird auf Seite 26 erläutert. Wir empfehlen dir, beides zu lernen.

1. Bemerke etwas, das dich stört. Es kann ein Gefühl in deinem Körper oder ein bestimmter Gedanke in deinem Kopf sein. Um dieser Übung willen, nennen wir dein lästiges Problem "Stress". Bewerte nun die Intensität auf einer Skala von 0-10 (wobei 10 den höchsten Stresslevel darstellt). Wie intensiv ist dieser besondere Stress?



2. Führe das EFT-Setup durch. Um das Setup durchzuführen, klopfe auf die Handkante (Abb. 1) und wiederhole den folgenden Satz nach dem klassischen EFT drei Mal:

“Auch wenn ich diesen "Stress" habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.”



3. Klopfe durch die Sequenz (Abb. 2). Beginne auf der Kopfmittle, während du einen Erinnerungssatz wiederholst. Der Erinnerungssatz beschreibt das Problem und hält deine Aufmerksamkeit auf die Energie des Problems, während du klopfst:

Kopfmittle (TOH): *“Dieser Stress...”*

Klopfe mehrmals (7 bis 10 oder so) sanft mit den Fingerspitzen auf jeden dieser Akupunkturpunkte, während du den Erinnerungssatz sagst:

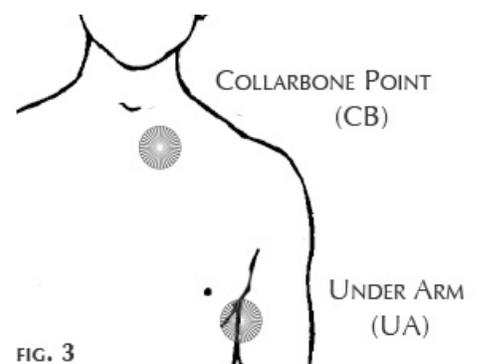
Augenbraue (EB): *“Dieser Stress...”*

Augenkante (SE): *“Dieser Stress...”*

Unter Auge (EU): *“Dieser Stress...”*

Unter Nase (UN): *“Dieser Stress...”*

Kinn (CH): *“Dieser Stress...”*



Schlüsselbein (CP): "Dieser Stress..."

Unter Arm (UA): "Dieser Stress..."

4. Spüren rein und stufe neu ein. Pausiere, um die Auswirkungen des Klopfens auf dein spezifisches Thema - den von dir identifizierten spezifischen Stress - zu bemerken. Überprüfe die Intensitätsstufe neu. Hat sich die Zahl geändert? Welche Zahl gibst du jetzt für die Intensität an? Wenn dir die Zahl nicht einfällt, dann rate einfach nach bestem Wissen.

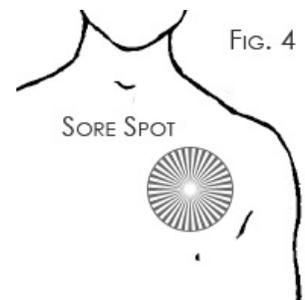
5. Richte dich neu aus und wiederhole. Konzentriere dich erneut auf dein Thema und wiederhole den Klopfvorgang, wenn deine Zahl größer als eine Null ist. Beim zweiten Mal ändern wir den Wortlaut wie folgt:

Setup: "Auch wenn ich **immer noch etwas** von diesem Stress habe, akzeptiere ich mich voll und ganz..." (3x wiederholen)

Klopfvorgang: "Dieser **restliche** Stress" (mit Kopfmittle beginnend, jeden Punkt klopfen)

Bemerkungen zum Setup:

- Der für das Setup verwendete Akupunkturpunkt wurde in der Vergangenheit als Karatepunkt bezeichnet. EFT International bevorzugt aus Gründen der kulturellen Sensibilität den Wortlaut Handkante Abkürzung "SOH" (side of hand).
- Gary Craigs neueste Version von EFT empfiehlt, das Setup nur einmal auszuführen. Die Autoren empfehlen Neueinsteigern von EFT dringend, den Setup-Satz dreimal zu wiederholen (für Genauigkeit). In diesem Handbuch werden wir der klassischen Version von EFT folgen (d.h. das Setup dreimal wiederholen).
- Einige Leute stolpern über den Satz "akzeptiere ich mich voll und ganz". Wenn dies bei dir der Fall ist, passe den zweiten Teil des Setups so an, dass er sich für dich wahrer anfühlt (z.B. Auch wenn ich [dieses Problem] habe, *das ist, wo ich mich gerade befinde* oder Auch wenn ich [dieses Problem] habe, **möchte ich mich voll und ganz akzeptieren**).
- Ein sanftes Reiben des wunden Punktes (Abb. 4) ist eine Alternative zum Klopfen der Handkante. Dies wird in einem späteren Abschnitt erläutert.



Hinweise zur Kopfmittle und zu zusätzlichen Punkten:

- Im Standard-EFT-Protokoll kann die Kopfmittle ZUERST oder ZULETZT in der Reihenfolge der Klopfpunkte verwendet werden. Beide waren im Laufe der Jahre sehr beliebt. Wir empfehlen dir, dich zu entscheiden und konsequent zu sein, ob du, wie wir hier gezeigt haben, mit der Kopfmittle (TOH) beginnen möchtest, oder ob du mit dem Augenbrauenpunkt (EB) beginnst und auf der Kopfmittle (TOH) endest.
- Zusätzliche Punkte, wie die Fingerpunkte und der Gamut-Punkt, waren Teil der ursprünglichen, längeren Version von EFT. Viele Leute mögen es, sie manchmal hinzuzufügen, um den Ablauf zu verbessern. Diese gelten nicht als Teil des EFT International Standard Ablaufs und sind daher hier nicht enthalten. Weitere Informationen zum Original EFT, das diese zusätzlichen Punkte enthält, findest du auf den Seiten 27-29 dieses Handbuchs.

Beispiel einer “Klopfunde”

Als nächstes werden wir eine volle Klopfunde machen. Eine Runde ist ein EFT-Setup und ein Ablauf, der ein Mal im Ganzen durchgeführt wird:

1. Beachte etwas, das dich stört. Verwende einen kurzen Satz, der dein Problem beschreibt. Dieser Satz besteht aus deinen Worten - deiner subjektiven Erfahrung mit dem Thema. Stufe die Intensität ein. Wie intensiv sind diese Worte auf einer Skala von 0-10?

“Ich habe Angst, meinen Job zu verlieren. Etwa eine 7”

2. Fñhr das Setup durch. Klopfe die Handkante (SOH), sage den Satz drei Mal:

“Auch wenn ich Angst habe, meinen Job zu verlieren, akzeptiere ich mich voll und ganz.”

3. Klopfe durch die Sequenz (beginnend mit der Kopfmittle) und spreche den Erinnerungssatz an jedem Punkt:

“Ich habe Angst, meinen Job zu verlieren” oder „diese Angst, meinen Job zu verlieren.”

4. Spñre rein und stufe neu ein: nach einer Runde, in der alle Punkte geklopft wurden, wie intensiv ist jetzt dein Thema für dich?

5. Richte dich neu aus und wiederhole: wenn deine Zahl noch nicht auf Null ist, wiederholst du den Vorgang von vorne, beginnend mit dem Setup (Handkante 3x).

*“Auch wenn **ich noch etwas Angst habe**, meinen Job zu verlieren...”*

und gehe weiter den Ablauf durch (an jedem Punkt den Erinnerungssatz sagen, mit der Kopfmittle beginnen):

*“Diese **restliche** Angst, meinen Job zu verlieren.”*

6. Spüre rein, stufe neu ein, richte dich neu aus und wiederhole so oft wie nötig bis d dein Thema so niedrig *wie es geht* an Intensität ist.

Wie EFT durchgeführt wird: genaue Anleitung

1. Den Fokus auf das Problem richten

Bevor du mit dem Klopfen beginnst, nimm dir etwas Zeit, um dir bewusst zu werden, woran du arbeiten möchtest. Du kannst dich auf eine "negative" Emotion, ein Körpergefühl oder ein komplexeres Problem konzentrieren - was immer sich gerade intensiv anfühlt. Atme einfach tief durch und sitze mit dem, was gerade kommt. Was belastet dich? Je spezifischer und detaillierter du sein kannst, desto besser.

Manchmal kann das Gespräch mit dir selbst oder jemand anderem dir helfen, Klarheit darüber zu gewinnen, was sich am intensivsten anfühlt. Es ist besonders hilfreich zu bemerken, wie du die Emotionen in deinem Körper erlebst - wie z.B. Enge in der Brust oder ein Knoten im Magen. Mit anderen Worten, woher weißt du, dass du fühlst, was du fühlst?

Gib dem Problem einen Namen. Zum Beispiel:

Dieser Stress von der Arbeit

Diese Traurigkeit über die Trennung

Diese Angst vor dem Fliegen, die meine Atmung einschränkt

Diese Kopfschmerzen, ein Stechen hinter meinen Augen

Hilfreicher Tipp: Wenn du mit einem körperlichen Problem arbeitest, solltest du dir ein paar wichtige Fragen stellen und die Antworten in deinem Setup-Satz verwenden:

Gibt es etwas Gefühlsmäßiges, das sich zu dem Zeitpunkt ereignet hat, an dem dieses Problem begann?

Wie fühlst du dich, wenn du darüber nachdenkst?

Wenn es einen emotionalen Beitrag zu diesem Thema gäbe, was könnte es dann sein?

Manchmal gibt es Angst, Sorge, Hoffnungslosigkeit, Wut oder ein anderes starkes Gefühl, sich deinem Problem zu nähern. Wenn diese Gefühle vorhanden sind, ist es wichtig, für diese Art von Gefühlen zu klopfen, bevor man mit etwas anderem weitermacht.

Wenn du darüber nachdenkst, weiterzumachen, wirst du vielleicht spüren, dass deine Probleme zu vielschichtig oder beängstigend sind, um sie alleine anzugehen. In diesem Fall empfehlen wir dir, einen erfahrenen Practitioner zu Rate zu ziehen.

2. Die Intensität einschätzen

Sobald du das Problem identifiziert hast, das du lösen möchtest, ist eine Skala von 0-10 nützlich, um das Ausmaß des Problems zu messen. Du hörst vielleicht, dass dies als SUDS (Subjektive Einheit der Belastung) bezeichnet wird. Welche Zahl gibst du diesem unerwünschten Gefühl oder Problem gerade jetzt? Ist es niedrig, mittel oder hoch auf der Skala?

Einige Leute ziehen es vor, ihre Hände zu benutzen, um die Intensität auszudrücken: Die Handflächen dicht beieinander bedeutet die Intensität ist niedrig, je breiter und weiter auseinander desto höher die Intensität. Diese Methode ist besonders nützlich für Kinder.

Hilfreicher Tipp: Indem du die Gewohnheit entwickelst, deine Intensität zu notieren, verfügst du dann über die Fähigkeit, deinen Fortschritt vor und nach dem Klopfen zu messen.

3. Erstellen eines Setup-Satzes und Durchführen des Setups

Um deinen Setup-Satz zu erstellen, wähle ein paar Worte, die deine subjektive Erfahrung mit dem Problem oder das Thema beschreiben:

Auch wenn ich dieses [unangenehme Thema/Problem, etc.] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.

Mehr Beispiele:

Auch wenn ich diesen Stress von der Arbeit habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.

Auch wenn ich so traurig über die Trennung bin, akzeptiere ich mich voll und ganz.

Auch wenn ich diese Angst vor dem Fliegen habe und meine Atmung eingeschränkt ist, akzeptiere ich mich voll und ganz.

Auch wenn ich diese Kopfschmerzen mit dem Stechen hinter meinen Augen habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.

Hilfreicher Tipp: Während die obigen Beispiele Standard-Setup-Sätze verwenden, beinhalten die effektivsten Setup-Sätze Wörter, die für dich zutreffend sind (siehe unten). Wir besprechen einige weitere hilfreiche Varianten des Setups auf Seite 29.



Auch wenn ich dieses Verlangen nach Schokolade habe und ich mich dafür schäme, akzeptiere ich mich voll und ganz.

Ausführen des Setups

Spreche deinen Setup-Satz drei Mal laut, während du auf den Handkanten-Punkt klopfst. Der Handkanten-Punkt ist der äußere Rand der Hand - der fleischige Teil zwischen der Basis des kleinen Fingers und dem Handgelenk (siehe Abb. 1):

Auch wenn ich dieses _____ habe, akzeptiere ich mich trotzdem voll und ganz.

Warum wir das Setup durchführen

Wir können uns das Setup als eine Möglichkeit vorstellen, unsere Energiesysteme auf Entlastung und Veränderung vorzubereiten - eine Möglichkeit, alle internen Einwände in Bezug auf das, was wir in der Gegenwart erleben, bewusst abzuschwächen.

Historisch gesehen galt das Setup als die "Korrektur für die psychologische Umkehr" (siehe Seite 29). Bis heute sagen einige Practitioner, dass die Ausführung eine

positivere Energie erzeugt oder dass das Sprechen beim Klopfen es uns ermöglicht, *sachlicher* vorzugehen - ungeachtet des anstehenden Problems.

Wissenschaftlich gesehen scheint das Setup unser Problem auf sichere Weise anzuregen und die Grundlage für das zu schaffen, was als "*die widerlegende Erfahrung*" bezeichnet wird. Daher trägt die Durchführung dazu bei, die neurologischen Pfade zwischen dem Denken über ein Problem und unserer verzweifelten emotionalen Reaktion zu lösen.

Viele von uns entwickeln Strategien, um unsere schwierigen Gefühle zu vermeiden, weil wir Angst haben, dass wir schwächer sind als unsere Belastung. In diesem Zusammenhang erinnert uns das Setup daran, dass wir immer stärker sind als unsere Gefühle, auch wenn wir nicht glauben, dass wir es sind.

Es kann helfen, das Setup als einen sichereren Weg für uns zu betrachten, um die unangenehmen Gefühle zu erforschen, anzuerkennen und auszudrücken, die wir gerade erleben. Indem wir den Setup-Satz verwenden, sagen wir die Wahrheit darüber, was wir gerade fühlen. Wenn wir diese Energie beim Klopfen anerkennen, beginnen wir in der Tat, diese Gefühle sich entfalten und verändern zu lassen.

Der "wunde Punkt"

Der "wunde Punkt" ist eine Alternative zu Handkante-Punkt, aber anstatt zu klopfen, reiben wir diesen Punkt. Um den "wunden Punkt" zu finden, legst du deinen Finger in die Vertiefung an der Basis des Halses und gehst etwa 8 cm nach unten und 8 cm nach links. Wie der Name schon sagt, fühlt sich die Stelle an, als wäre sie wund oder empfindlich.

Um den wunden Punkt zu benutzen, drückst und reibst du sanft den Bereich, während du den Setup-Satz wiederholst (anstatt auf die Handkante zu klopfen).

4. Mit dem Erinnerungssatz die Klopfunde durchführen

Nachdem du das Setup durchgeführt hast, klopfst du durch die Punktfolge und wiederholst an jedem Punkt den Erinnerungssatz. Der Erinnerungssatz beschreibt einfach das unangenehme Gefühl. Dies ist eine Möglichkeit, das Problem in deinem Bewusstsein zu halten während du klopfst und der Energie sich zu verwandeln erlaubst.

Verwende im Allgemeinen an jeder Stelle den gleichen Erinnerungssatz.

Hier findest du Beispiele für Erinnerungssätze zu verschiedenen Themen:

Dieser Stress bei der Arbeit

Diese Traurigkeit über die Trennung

Diese Angst vor dem Fliegen, schwierig zu atmen

Diese stechenden Kopfschmerzen, etc.

Um die Sequenz auszuführen, klopfe jeden dieser Punkte (7 bis 10 Mal oder so), während du den Erinnerungssatz für jeden Punkt sprichst:

Kopfmittle (TOH), klopfe leicht mit allen Fingerspitzen - wie sanfte Regentropfen, mit kreisenden Bewegungen, wenn du möchtest.

Augenbraue (EB), innerer Ansatz der Augenbraue, klopfe auf das Stirnbein, in der Nähe der Mitte des Gesichts.

Augenkante (SE), auf dem Knochen in der Nähe des äußeren Augenrandes in Höhe der Pupille beim Geradeausblick

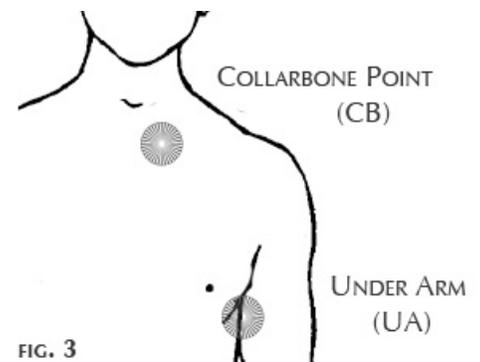
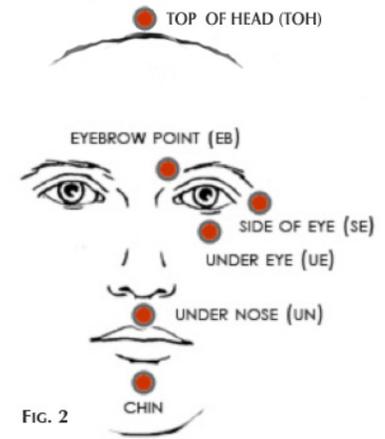
Unter dem Auge (UE), auf der Oberseite des Wangenknochens unter der Pupille beim Blick geradeaus

Unter der Nase (UN) auf dem Philtrum (der Vertiefung knapp über der Oberlippe)

Kinn (Ch), in der Vertiefung zwischen Unterlippe und Kinn

Schlüsselbein (CB), direkt unter dem Schlüsselbein, in der Nähe der Stelle, an der das Schlüsselbein und das Brustbein zusammenkommen. Verfolge die Mittellinie unter dem Schlüsselbein etwa 5 cm nach rechts oder links.

Unter dem Arm (UA), Brustkorb, an der Achselhöhle beginnend, auf der Seite des Körpers etwa 10 cm nach unten gehen (wo sich der BH auf diesem Körperbereich befinden würde oder befindet).



Nachdem du mit dem Klopfen fertig bist, entspann dich und atme tief durch. Wenn du das Setup und die Sequenz durchgeführt hast, hast du eine EFT Runde abgeschlossen.

5. Auswertung der Ergebnisse

Setze dich nach einer Klopfrunde für einen Moment hin und nehme dir viel Zeit, um die Ergebnisse des Klopfvorgangs zu bemerken. Worüber bist du dir im Klaren? Wie fühlt sich dein Körper an? Gibt es eine Veränderung in der emotionalen Intensität, die du erlebt hast? Ist für dich noch etwas anderes aufgetaucht?

Sieh, ob du dieser Intensität eine andere Zahl geben würdest. Ist sie runtergegangen? Oder hoch? Oder ist sie gleichgeblieben? Schätze deine Intensität noch einmal ein. Nehmen wir an, du hast mit "Angst" bei einer 7 begonnen, du magst dich vielleicht immer noch ängstlich fühlen, aber das Klopfen hat die Spitze genommen, und du würdest es jetzt mit 5 bewerten, oder sagen wir, es ist auf eine 9 gestiegen und deine Erinnerungen sind lebendiger. Das bedeutet, dass du dich auf das Problem einlässt.

6. Richte dich neu aus und wiederhole den Klopfvorgang.

Für eine zweite Klopfrunde ändern wir oft die Wörter ein wenig. Führe das Setup drei Mal durch, beginnend mit dem Handkanten-Punkt:

Auch wenn ich noch etwas von diesem ____ [*Gefühl*] habe (oder noch etwas von diesem ____ habe), akzeptiere ich mich voll und ganz.

Klopfe nochmals die Abfolge mit dem Erinnerungssatz mit den Worten "restliche", wo es passend ist:

Augenbraue (EB): *Dieser Rest von* _____

Augenkante (SE): *Dieser Rest von* _____

Unter dem Auge (UE): *Dieser Rest von* _____...

Den Vorgang ablaufen lassen

Während du durch die Klopfunden gehst, beginnen sich die Dinge normalerweise zu ändern. Du fühlst dich vielleicht anders oder du kannst das Gefühl überhaupt nicht mehr finden. Zum Beispiel kann die Angst auf eine 3 sinken, aber jetzt steigt

die Peinlichkeit bei einer 10! In EFT nennen wir dies einen anderen "Aspekt" des Themas.

Alternativ können Gefühle intensiver werden. Dies ist ein gewöhnliches Ereignis. All dies bedeutet, dass die Benommenheit, mit der du dich vielleicht selbst geschützt hast, mildernd und entspannend ist.

Intensive Gefühle

Wenn die emotionale Intensität steigt, bedeutet das wahrscheinlich, dass du einen Schritt weiter bist, um dein Problem zu lösen. Wenn sich die Intensität jedoch so anfühlt, als ob sie zu viel werden könnte, ist es wahrscheinlich am besten, mit Hilfe eines erfahrenen EFT-Practitioners weiter zu gehen. Mit anderen Worten, dein System reagiert auf EFT (die emotionale Intensität steigt), aber es kann professionelle Unterstützung erforderlich sein.

Wenn die Intensität hoch ist, kannst du das Bearbeiten des Themas selbst einstellen und einfach aufhören, Worte zu verwenden und immer wieder die Punkte klopfen. Du kannst sogar die Punkte berühren und halten (das nennt man "Berühren und Atmen"). Beide Methoden sind wirksam, um dein System zu beruhigen. Wenn die Emotion überwältigend wird, was auch immer du tust - hör nicht auf zu klopfen. Klopfe ununterbrochen die Punkte, bis die Emotionen nachlassen.

Wir laden dich ein, unser Verzeichnis der EFT-Practitionern auf EFTInternational.org zu durchsuchen, um einen Practitioner zu finden, der für dich geeignet ist.

Mehr zu Aspekten

Aspekte können weitere Details beinhalten, die auftauchen, wenn man anfängt zu erkennen, was einen wirklich stört - Stimmlage, bestimmte Worte, die jemand gesagt hat, ein scheinbar neues Gefühl, etc. Wenn du dich durch verschiedene Aspekte bewegst, wirst du die Komplexität des Themas aufgreifen. Vergewissere dich, dass du dich auf deine ursprüngliche Intensitätseinschätzung beziehst und dir die Möglichkeit gibst, zu bemerken, was sich von diesem Startpunkt aus verändert hat.

Ein gründlicher Prozess kann dich durch viele Aspekte führen, Veränderungen in der Art und Weise, wie die Emotion im Körper auftritt, möglicherweise einige tiefere

Themen, und so weiter. Fahre mit der Einschätzung der Intensität und dem Klopfen fort, während du jeden entstehenden Bereich angehst.

Bleibe (oder konzentriere deine Aufmerksamkeit neu) auf das, was für dich in diesem Moment am aktuellsten oder intensivsten ist. Die systematische Beachtung von Aspekten und die gezielte Ausrichtung jedes Aspekts beim Klopfen ist eine der besten Möglichkeiten, um die Belastung so vieler Teile des Problems wie möglich anzugehen und zu reduzieren. Spezifisch zu sein, bringt die besten Ergebnisse.

Auf den nächsten Seiten erfährst du mehr über Aspekte und bekommst weitere Tipps und Tricks, wie du noch spezifischer werden kannst. Weitere EFT-Strategien findest du auch in unserem erweiterten Abschnitt „Art der Ausführung“ (Seite 38).

Die Bedeutung von Nullsetzen, Aspekte ansprechen & zum Kern gelangen

Um unsere Chancen zu erhöhen, mit EFT gute Ergebnisse zu erzielen, ist es wichtig, dass wir unsere Gedanken während des Prozesses gezielt bündeln. Im Allgemeinen funktioniert EFT am besten, wenn wir, wann immer es geht, so spezifisch wie möglich sind.

Umgekehrt, wenn man nicht spezifisch vorgeht, wird EFT nicht so gut funktionieren. Es ist wie ein tolles Auto, z.B. wie ein Ferrari ohne Luft in den Reifen! Alles, was man braucht, sind konkrete Schritte, wie z.B. die Luft in die Reifen zu bringen, und dann funktioniert alles wie geschmiert.

Ein weiteres Beispiel ist eine Dose WD-40, das ist Öl, das hilft, Metall zu schmieren und Quietschen zu beheben. Um dieses Produkt effektiv zu verwenden, müssen wir einen Strohhalm an der Dose befestigen, damit wir gezielt dort ansetzen können, wo das Öl hingehet, sonst spritzt es überall hin, macht Unordnung und löst das Problem immer noch nicht unbedingt. Wie im WD-40 Beispiel der Strohhalm hilft, um spezifisch zu werden - es hilft, EFT dorthin zu bringen, wo es gebraucht wird!

Nullsetzen von global auf spezifisch

Eine der wichtigsten EFT-Fertigkeiten ist die Fähigkeit, von global zu spezifisch zu wechseln. Wenn wir zum Beispiel mit einem großen oder globalen Thema wie der "Angst vor der Einsamkeit" arbeiten, versuchen wir vielleicht, zu viele Gefühle auf

einmal zu erfassen, als dass EFT einen spürbaren Effekt hätte. Um ein solches Thema anzugehen, ist es sehr wichtig, sich auf die Einzelheiten zu konzentrieren.

Hier sind einige Beispielfragen, um mit EFT zu etwas Bestimmtem zu gelangen:

Gibt es eine Zeit, in der etwas passiert ist und du dich verlassen gefühlt hast?

Wann war das erste Mal, dass du ein Gefühl der Verlassenheit erlebt hast?

Wann war die unangenehmste oder letzte Situation?

- Drei gute Möglichkeiten, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und konkret zu werden:
- Unterteile das Problem in bestimmte Ereignisse der Vergangenheit.
- Arbeite mit der Emotion, wie sie im Körper vorhanden ist.
- Arbeite mit deinen eigenen inneren Bildern.

Ein Thema in bestimmte Ereignisse unterteilen

Versuche dich auf bestimmte Ereignisse in deinem Leben zu konzentrieren, die du mit den beunruhigenden Gefühlen verbindest.:

Auch wenn mein Vater mich vor meinen Freunden angeschrien hat, als ich 12 Jahre alt war...

Obwohl meine Mutter mich stundenlang nach der Schule warten ließ, als ich in der 5. Klasse war und einfach nicht auftauchte, um mich abzuholen...

Auch wenn sie mich auf das Internat geschickt haben, weil sie mich nicht in der Nähe haben wollten...

Wenn du mit bestimmten Ereignissen zu tun hast, wirst du sehr wahrscheinlich die Emotionen jener Zeit spüren. Durch die sanfte Annäherung an das Ereignis bleibt man für den EFT-Prozess verantwortlich. Indem du sorgfältig und gründlich durch jedes Detail klopfst, das sich wiederum belastend anfühlt, sowie durch all deine Gefühle und die einschränkenden Überzeugungen, die du angenommen hast, bringst du eine tiefe Erfüllung in das Ereignis. Du bringst auch viel Gutes in die globalen Themen ein.

Körperbewusstsein

Konzentriere dich darauf, wo und wie du das Gefühl in deinem Körper spürst. Wie ist es körperlich? Wie erlebst du diese Emotion in deinem Körper?

Auch wenn ich die Verlassenheit wie eine Leere in meiner Brust fühle...

Auch wenn ich die Angst wie eine Hyper-Vigilanz in meinem Kopf empfinde, immer auf der Hut vor dem, der mich als nächstes enttäuschen wird...

Auch wenn ich diese Angst habe - ein ungutes Gefühl in meinem Magen...

Oftmals wirst du Veränderungen in der Art und Weise spüren, wie der Körper die Emotion hält. Die Empfindungen können sich beruhigen, die Qualität verändern oder sogar an einen anderen Ort wechseln. Wenn sich emotionale Energie oder körperliche Schmerzen im Körper zu bewegen scheinen und wir ihr mit Klopfen folgen, nennt man das "Chasing the pain" (Schmerz verfolgen), ein Zeichen dafür, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Innere Bilder

Fokussiere dich, indem du ein Bild verwendest, um das Gefühl darzustellen. Wenn du gerne visualisierst, stell dir vor, wie die Energie der Angst aussieht oder sich für dich anfühlt, und klopfe mit dem Bild.

Auch wenn diese Angst wie eine Schlange ist, die immer lauert und bereit ist, mich zu überwältigen...

Auch wenn diese Angst vor dem Verlassen werden wie eine Schlucht ist, in die ich fast immer hineinfallen werde...

Auch wenn ich ein Meer der Traurigkeit in mir spüre...

Hilfreicher Tipp: Bilder sind eine weitere Möglichkeit, auf unsere Gefühle zu hören. Wenn wir klopfen, beginnen sich die Bilder oft zu verändern, wenn sich die Energie verschiebt. Hat sich das Bild nach dem Klopfen in irgendeiner Weise verändert? Was fällt dir jetzt auf, wenn du das Bild betrachtest?

Es ist oft sehr effektiv, sich zwischen diesen Möglichkeiten der Nullsetzung zu bewegen, während du jedes komplexe Thema durchgehst.

Bearbeitung spezifischer Teile des Themas oder "Aspekte"

Jedes Problem, an dem wir arbeiten, hat viele Teile, viele Details und viele mögliche Auslöser für die unangenehme Emotion, die wir fühlen. Aspekte zu erkennen und sehr spezifisch auf verschiedene Aspekte einzugehen, ist eine entscheidende Fähigkeit, die für effektives EFT erforderlich ist.

Wenn du zum Beispiel Flugangst hast, kannst du viele Aspekte dieses Themas nutzen, wie zum Beispiel:

- Ein Gefühl der Gefangenheit - ich komme nicht raus
- Das Gefühl, nicht die Kontrolle zu haben.
- Panik, wenn es holprig wird
- Die Angst, dass ein Terrorist im Flugzeug sitzt
- Angst, wenn sich das Flugzeug zu bewegen beginnt, Antizipieren des Starts.

Du kannst weitere Aspekte mit der Frage aufdecken: "Was beunruhigt mich jetzt am meisten am Fliegen?" Letztendlich wird es nicht viel geben, was dich beunruhigt und die Angst wird verschwinden, es sei denn, es gibt Kernfragen oder tiefere Themen, bei denen die "Angst vor dem Fliegen" nur die Spitze des Eisbergs sein könnte. Es mag seltsam klingen, aber wir hatten klinische Fälle, in denen die Flugangst auf einer tieferen Ebene die Angst war, die eigenen Kinder im Falle eines Falles im Stich zu lassen - "und meine Kinder würden mutterlos bleiben"!

Hilfreicher Tipp: Viele Themen beinhalten eine vielschichtige Mischung von Emotionen. Nehmen wir an, du hast in einer bestimmten Situation für deinen Schmerz geklopft. Der Schmerz ist verschwunden, aber jetzt bist du wütend. Wenn verdeckte Emotionsschichten entstehen, sind dies mehr Aspekte des Themas und sollten separat behandelt werden.

Die Suche nach verschiedenen Aspekten und die anschließende gezielte Ausrichtung dieser Aspekte mit Klopfen wird einen großen Beitrag zur Erzielung langfristiger Ergebnisse leisten.



Zum Kern gelangen

In EFT kann das Erreichen *des Kerns* eines Problems die Energie des gesamten Problems freisetzen. Um jedoch herauszufinden, was dem vorliegenden Problem

zugrunde liegt, kann der Kern, wie z.B. ein Dreh- und Angelpunkt, Zeit und Detektivarbeit erfordern. Wenn du eine aktuelle Angelegenheit geklopft hast und immer noch das Gefühl hast, dass sich etwas nicht ändert oder löst, ist es an der Zeit, tiefer zu schauen.

Eine der besten EFT-Fragen ist:

Woran erinnert dich das?

Was auch immer dir in den Sinn kommt, folge diesem Gedanken, auch wenn er nicht relevant erscheint. Viele intensive Konflikte haben tiefere Wurzeln, und Fragen wie diese werden oft zu spezifischen, frühen Ereignissen führen, die von einer systematischen Auseinandersetzung mit EFT profitieren können.

Hilfreicher Tipp: Frühe traumatische Ereignisse haben dazu geführt, dass Überzeugungen eingeschränkt oder unglückliche Rückschlüsse auf uns selbst gezogen wurden. Wenn wir diese Ereignisse aus dem Weg räumen, ändern sich die Glaubenssätze oft auf überraschende Weise.

Eine Raucher-Geschichte

Einer von uns [ein EFT International akkreditierter zertifizierter EFT-Practitioner] arbeitete mit einem Klienten zusammen, der mit dem Rauchen aufhören wollte. Gemeinsam nutzten wir EFT, um sein Verlangen zu lösen, aber nichts änderte sich (d.h. EFT schien nicht zu funktionieren). Mit der Idee, zum Kern vorzudringen, wurde dem Klienten diese Frage gestellt: "Wenn dieses Rauchen dich in irgendeiner Weise schützen würde, was wäre das?"

Der Klient legte seine Hand auf seine Brust und dachte einen Moment nach. Schließlich keuchte er und sagte: "Ich erinnere mich nur an eine Zeit, in der mein Vater mich wirklich schlimm schlug!"

Und siehe da, wir hatten möglicherweise den Kern seines Rauchproblems aufgedeckt. Nachdem er noch ein paar Runden auf die spezielle Erkenntnis geklopft hatte ("damals hat mich mein Vater wirklich schwer geschlagen"), sagte er: "Ich bin nicht sicher, außer wenn ich mich selbst betäubt habe." Ein selbstbegrenzender Glaube!

Lange Rede kurzer Sinn, indem er EFT zu diesem tieferen Verständnis des Raucherproblems brachte (und mit seinen Worten klopfte), verringerte sich sein Verlangen erheblich.

Zannas Geschichte: Ein Beispiel für die Anwendung von EFT bei einer Schlangenphobie

Dieses Beispiel veranschaulicht das Nullsetzen, das Spezifizieren, das Klopfen von Aspekten und das Finden eines Schlüsselereignisses.:

Zanna hat eine schreckliche Angst vor Schlangen und will EFT nutzen, um diese Angst zu überwinden. Sie führt das Klopfen selbstständig durch. Zuerst schätzt sie ihre Angst mit 10 ein. Wenn sie überhaupt an eine Schlange denkt, schlägt ihr Herz schnell, ihre Handflächen schwitzen und ihr Atem wird flach. Sie führt eine Klopfrunde durch:

Das Setup: *Auch wenn ich diese schreckliche Angst vor Schlangen habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.*

Die Abfolge: *Diese schreckliche Angst vor Schlangen...*

Die 10 fällt auf eine 8, sie atmet leichter und fühlt sich etwas ruhiger. Sie schaut sich einige Schlangenbilder an und diese lassen sie immer noch erschauern, obwohl sie nicht mehr bei einer 10 ist.

Sie beschließt, sich bis auf Null zu gehen und volle EFT-Runden für jedes Detail über Schlangen (Aspekte), die sie stören, zu klopfen:

Runde 1: Auch wenn ich die Art und Weise verabscheue, wie sie sich schlängeln...

Runde 2: Auch wenn ihre gespaltenen Zungen teuflisch aussehen...

Runde 3: Auch wenn sie Giftzähne haben...

Nach mehreren Klopfdurchgängen kann Zanna sich Schlangenbilder ansehen und sich viel ruhiger fühlen. Aber eines der Bilder lässt sie immer noch erschauern. Was hat es mit dem Bild auf sich, das sie beunruhigt? Sie merkt, dass es die Augen sind!

Auch wenn sie diese knorrigen kleinen Augen haben...



Bald kann Zanna alle Bilder ganz ruhig durchsehen. Ihre Angst ist nicht verschwunden, aber sie ist nur noch auf einer 4. Sie beschließt, sich auf einige bestimmte Ereignisse einzulassen. Was ist in ihrem Leben passiert, um ihr diese schrecklichen Gefühle zu geben?

Nach ein paar Augenblicken erinnert sich Zanna mehrmals daran, als eine Schlange sie überraschte, und dieser Gedanke fühlt sich intensiv an – etwa bei einer 6.

Auch wenn ich von Schlangen überrascht wurde.... Ich kann es nicht ertragen, überrascht zu sein... eine zu finden, wo ich es nicht erwarte...

Plötzlich taucht in Zannas Kopf eine Kindheitserinnerung auf. Sie erinnert sich, wie sie sich als kleines Mädchen im Keller ihres Hauses befand und dabei war, einen großen Stock aufzuheben - als sich der Stock bewegte! Es war eine schwarze Schlange, die in den Keller gekommen war! Diese Erinnerung hat eine Menge emotionaler Ladung und bringt sie wieder auf eine 8.

Obwohl ich die Schlange fast aufgegriffen hätte! Ich war nur ein kleines Mädchen und das hat mir Angst gemacht, akzeptiere ich mein jüngeres Selbst voll und ganz...

Sie klopft für eine Reihe von Aspekten dieses jetzt lebendigen Gedächtnisses:

Auch wenn ich schrie...

Obwohl mein Vater gerannt ist und alle geschrien haben...

Obwohl mein Vater eine Hacke ergriff und die Schlange schlug und tötete.... und die Schlange sich krümmte ... und die ganze Sache schrecklich war....

Endlich erscheint die Erinnerung neutral. Sie kann das ganze Ereignis in Ruhe betrachten. Sie kehrt zu den Schlangenbildern zurück und fühlt sich völlig neutral ihnen gegenüber. Vielleicht war das "Kellergedächtnis" ein Schlüsselereignis, und das Klopfen für dieses Schlüsselereignis hat ihre ganze Reaktion auf Schlangen verändert. Alles scheint bei oder nahe 0 zu sein.

Zanna fühlt sich bereit, eine Tierhandlung zu besuchen und sich ein paar echte Schlangen anzusehen. Sie weiß, dass, wenn sie Angst oder Furcht empfindet, sie langsamer werden und klopfen kann, bevor sie weitergeht. Sie ist auf dem besten Weg, frei von ihrer Phobie der Schlangen zu sein.

Zannas Erfahrung zeigt, wie Hinweise auf Kernthemen oder Ereignisse spontan entstehen können, wenn du an einem aktuellen Thema arbeitest. Wenn du die Idee

behältst, zum Kern zu gelangen, kannst du dir einfach erlauben, der Spur deiner Gefühle zu folgen, einen Aspekt nach dem anderen, und eine dauerhafte Linderung finden. Setze dich einfach nach jeder Klopfunde für einen Moment hin und schaue, was dir in den Sinn kommt.

Weitere EFT-Entdeckung

Das Klopfen für uns selbst ist nicht immer einfach zu bewerkstelligen. Es kann Übung, Geschicklichkeit und manchmal mehr als ein wenig Mut erfordern. Wenn du Schwierigkeiten hast, EFT alleine anzuwenden oder dauerhafte, beständige Ergebnisse beim Klopfen zu erzielen, solltest du in Erwägung ziehen, die Hilfe eines erfahrenen Practitioners in Anspruch zu nehmen.

Manchmal ist die Zusammenarbeit mit dem richtigen Practitioner das, was wir brauchen, um mit EFT optimale Ergebnisse zu erzielen - besonders wenn unsere Probleme gravierend sind oder es viele persönliche Schwierigkeiten in unserem Leben gegeben hat. Wenn du denkst, dass du ein persönliches EFT-Erlebnis brauchst oder willst, besuche unser Verzeichnis der akkreditierten, zertifizierten EFT-Practitioner unter EFTInternational.org.

Anwendung verbessern möchtest, sind die EFT International Level 1, 2 und 3 EFT Training Workshops darauf ausgerichtet, den Lernenden zu helfen, ihre grundlegenden (oder fortgeschrittenen) Fähigkeiten Schritt für Schritt unter der Leitung eines erfahrenen Trainers zu entwickeln. Weitere Informationen darüber, wo du in EFT ausgebildet werden kannst, findest du in unserer Liste der Workshops und Veranstaltungen auf EFTInternational.org.

Über Original EFT

Die Originalversion von EFT, wie sie vom EFT-Entwickler Gary Craig gelehrt wurde, enthielt zwei Abschnitte, die in den häufigeren kürzeren Versionen nicht immer verwendet werden. Sie werden im Folgenden näher erläutert. Die beiden zusätzlichen Teile werden genannt:

Fingerklopfen

9-Gamut-Prozedur

Beide Verfahren sind sehr empfehlenswert. Diese Vorgehensweisen können dem Verarbeitungsprozess manchmal etwas mehr Kraft verleihen. Sie können auch flexibel eingesetzt werden. Alle Advanced Practitioner und Trainer, die wir kennen, integrieren diese Elemente noch immer von Zeit zu Zeit in ihre EFT-Praxis.

Probiere das komplette Grundrezept für ein Thema aus und schaue, wie es sich anfühlt. Sobald du damit vertraut bist, kannst du jederzeit das Fingerklopfen oder den 9-Gamut wann immer du willst in deinem Klopfen einbringen.

Im Folgenden führen wir dich durch das vollständige Original-EFT-Grundrezept.

Das Original EFT Grundrezept

- 1) Konzentriere dich auf die unangenehme Emotion und schätze ihre Intensität auf einer Skala von 0-10
- 2) Führe das Setup durch: während du auf den Handkanten-Punkt klopfst oder den wunden Punkt reibst, wiederholst du Folgendes *drei Mal*:

Obwohl ich dieses [unangenehme Gefühl] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.

Klopfe durch die Originalabfolge, während du den Erinnerungssatz für jeden Punkt angibst: Augenbraue, Augenkante, unter dem Auge, unter der Nase, Kinn, Schlüsselbein und unter dem Arm (in der ursprünglichen Sequenz wurde die Kopfmitte nicht verwendet).

Dieses [unangenehme Gefühl]

Klopfe nun auf die Fingerpunkte (Abb. 5). Klopfe für jeden Finger auf die Basis des Nagels auf der Seite des Fingers, die zum Körper zeigt, beginnend mit dem Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Babyfinger (überspringe den Ringfinger).

Füge die 9-Gamut-Prozedur hinzu

Als nächstes klopfe auf den Gamut-Punkt und führe die 9-Gamut-Prozedur durch. Der Gamut-Punkt (Abb. 6) befindet sich in der Kuhle auf dem Handrücken zwischen den Knöcheln, an der Basis des Ringfingers und des kleinen Fingers.

Für die 9-Gamut-Prozedur klopfe ständig auf diese Stelle, während du die folgenden 9 Schritte durchführst:

- Schließe deine Augen
- Öffne deine Augen
- Augen scharf nach unten rechts (Kopf bleibt still)
- Augen scharf nach unten links (Kopf bleibt still)
- Kreise die Augen 360° in eine Richtung
- Kreise die Augen 360° in eine Richtung
- Summe zwei Takte eines Liedes (z.B. „Happy Birthday“)
- Zähl 1-2-3-4-5
- Summe nochmals die Takte (z.B. „Happy Birthday“)

Kehre zur ursprünglichen Sequenz zurück und klopfe erneut durch alle Punkte, wobei du an jeder Stelle den Erinnerungssatz angibst:

- Augenbraue (EB), *Dieses [unangenehme Gefühl]*
- Augenkante (SE), *Dieses [unangenehme Gefühl], etc.*

Dies ist das vollständige Original EFT Grundrezept.

Hilfreicher Tipp: „Happy Birthday“ ist nur eine Empfehlung. Wir finden, dass das, womit du beginnst, eher zum Einprägen neigt - also wähle deine Melodie mit Sorgfalt. Sie sollte einfach und kurz und, entweder emotional neutral oder positiv sinnvoll für dich sein.

FIG. 6



Ein Trainer hatte einen Musikkunden, der die ersten beiden Takte einer Melodie von seinem Lieblingskomponisten Franz Liszt auswählte.

Zur 9-Gamut-Prozedur

Die 9-Gamut-Prozedur wurde als Gehirnausgleicher bezeichnet. Die Augenbewegungen, das Summen (rechtes Gehirn) und das Zählen (linkes Gehirn) tragen dazu bei, die rechte und linke Seite des Gehirns zu aktivieren. Sie war Teil des ursprünglichen EFT-Grundrezepts, aber in der EFT-Geschichte hörte Gary Craig um 1998 auf, sie routinemäßig zu verwenden, als er erkannte, dass er auch ohne sie gewöhnlich ausgezeichnete Ergebnisse erzielte.

Viele Anwender finden sie immer noch sehr nützlich. Die 9-Gamut-Prozedur erzeugt in der Regel ein angenehmes Gefühl und kann auch dabei helfen, die Dinge

aufzurütteln - manchmal, indem man einer Sitzung eine notwendige Dosis Humor hinzufügt - besonders bei der Arbeit mit einem hartnäckigen Problem.

Im Hinblick auf das größere Gebiet der Energiepsychologie ähnelt die 9-Gamut-Prozedur einer populären Modalität namens EMDR (Eye Movement Desensitization Reprogramming, deutsch: Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen), die von Dr. Francine Shapiro entwickelt wurde.

Ein wesentliches Merkmal von EMDR ist die Stimulation der rechten und linken Gehirnhälfte durch Augenbewegungen. EMDR ist eine hochgradig evidenzbasierte Methodik und wird in vielen Ländern als Standard-Trauma-Behandlung akzeptiert.

Variationen des Setup-Satzes

Der klassische EFT-Setup-Satz beinhaltet das Erkennen des Problems. (*Auch wenn ich das ___ habe*) und bekräftigt gleichzeitig die Selbstakzeptanz (ich akzeptiere mich selbst tief und vollständig). Das Setup hat den Effekt, dass interne Hindernisse für Veränderungen abgebaut werden (traditionell als psychologische Umkehr bezeichnet), wodurch das System für den Übergang zur Selbstheilung und positiven Veränderung geöffnet wird.

Für einige Leute ist diese klassische EFT-Setup-Sprache eine schöne Ergänzung. Einige Klienten lachen jedoch über den Standardsatz, ich akzeptiere mich selbst zutiefst und völlig, denn es ist so weit weg von dem, was ihre Realität in diesem Moment ist. Andere finden es zu schmerzhaft, denn Selbstakzeptanz ist für sie ein großes, eigenständiges Thema. Wenn dies der Fall ist, besteht die Herausforderung darin, in der Abstimmung auf ein Thema zu bleiben und es mit einer Form der Akzeptanz auszugleichen, die wahr und ausreichend stark ist.

EFT International betrachtet den Setup-Satz selbst als einen unverzichtbaren Bestandteil von EFT und als ziemlich erhellend: die Bestätigung, dass wir uns trotz unserer Probleme akzeptieren, bestätigt unser Selbstwertgefühl und dient dazu, unsere internen Einwände gegen das Vorankommen konsequent zu entkräften.

Wenn es sich nicht richtig anfühlt, gibt es viele Variationen, die in diesem Moment noch besser funktionieren können - Möglichkeiten, wie wir die Aussage entsprechend anpassen können. Hier sind einige Möglichkeiten, um den Setup-Satz zu variieren:

Auch wenn _____, möchte ich mich akzeptieren
Auch wenn _____, kann ich akzeptieren, dass es ist, wo ich gerade bin
Auch wenn _____, akzeptiere ich, dass ich mich so fühle
Auch wenn _____, möchte ich mich mit Mitgefühl annehmen
Auch wenn _____, kann ich mich dazu entscheiden, netter zu mir zu sein
Auch wenn _____, akzeptiere ich all meine Gefühle ohne sie zu beurteilen
Auch wenn _____, kann ich all meine Anteile lieben und akzeptieren
Auch wenn _____, liebe und akzeptiere ich mein jüngeres Selbst
Auch wenn _____, bin ich trotzdem o.k.

Wir bevorzugen auch Variationen, die es ermöglichen, dass sich unser Gesundheitsprozess entfaltet. Mit anderen Worten, wir sind vielleicht nicht sofort bei der Selbstakzeptanz und der Standardsatz fühlt sich zu umfangreich an.

Manchmal fühlen sich solche Formulierungen respektvoller gegenüber unseren wahren Gefühlen an:

Auch wenn _____, ist es Zeit, Heilung dahin zu bringen
Auch wenn _____, ist es, wo ich gerade stehe
Auch wenn _____, kann ich diese Gefühle sicher fließen lassen
Auch wenn _____, öffne ich mich der Möglichkeit, dass _____
Auch wenn _____, bin ich bereit, dies zu transformieren
Auch wenn _____, erkenne ich all diese Gefühle an
Auch wenn _____, achte ich mich dafür, dass es bisher so schwierig war
Auch wenn _____, erlaube ich mir zu fühlen, was ich fühle

Du kannst auch sehr skeptisch sein:

Auch wenn _____, bin ich vielleicht irgendwann bereit, die leichte Wahrscheinlichkeit anzunehmen, dass...

Einige Leute haben einen Kummer oder machen sich Gedanken darüber, die "richtigen Worte" zu finden. EFT ist ein sehr flexibler Prozess, und sobald du mit dem Klopfen beginnst, trittst du in einen Fließzustand ein. Was wäre, wenn du darauf vertrauen könntest, dass die Worte, die auftauchen, die richtigen für dich sind?

Hilfreicher Tipp: In vielen EFT-Internetvideos wird die Sprache, *liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin*, verwendet. Dies ist eine sehr beliebte Variante. Wir ermutigen dich, ein freundliches Selbstvertrauen bei der Wahl einer Sprache zu entwickeln, die sich für dich wirklich zutreffend und unterstützend anfühlt.

Wenn Menschen etwas Hoffnung auf Selbstheilung haben, können sie die Setup-Sätze so anpassen, dass sie ihre immer tiefere Beziehung zu sich selbst widerspiegeln, zum Beispiel

Auch wenn _____, LIEBE und AKZEPTIERE ich mich VOLL und GANZ
Auch wenn _____, weiß ich. Dass EFT dies zum Besseren wenden wird, wie es dies schon vorher so oft getan hat

Fragen und Antworten

Wie fest klopft man und wie oft? Wenn es bilaterale Punkte gibt, sollte man einen oder beide klopfen?

Es funktioniert gut, mit den Fingerspitzen mindestens 7-10 Mal auf jeden Punkt zu klopfen, aber es besteht keine Notwendigkeit zu zählen. Wenn es sich richtig anfühlt, an einem Punkt zu bleiben und dort weiter zu klopfen, ist das auch in Ordnung. Ein festes und dennoch sanftes Klopfen genügt. Wenn es Punkte auf beiden Seiten des Gesichts/Körpers gibt, funktioniert es gut, wenn man nur auf der rechten oder linken Seite klopft oder sogar die Seiten während der Sequenz wechselt. Oder du kannst versuchen, mit beiden Händen gleichzeitig auf beide Seiten zu klopfen. Probiere verschiedene Wege aus und sehe, was sich für dich am besten anfühlt.

Warum gibt es Unterschiede in den Klopfpunkten, die einige Leute verwenden?

EFT ist ein flexibler Prozess. Die Ursprungspunkte der Sequenz sind alle Endpunkte von Meridianen. Der Leberpunkt (Under Nippel – unter der Brust) ist ebenfalls ein Meridian-Endpunkt, wird aber aus Gründen der Zurückhaltung nicht immer verwendet. Einige mögen den Leberpunkt zu ihrer Sequenz hinzufügen. Um diesen Punkt zu finden: Bei Männern befindet er sich ein Zentimeter unter der Brustwarze (oder 2,5 cm), bei Frauen, wo die Unterhaut der Brust auf die Brustwand trifft.

Die beliebteste Ergänzung ist der Punkt auf der Kopfmittle (Top of Head (TOH)), der bei der Entwicklung von EFT weit verbreitet ist. Der Punkt auf der Kopfmittle wird in der Akupunktur als Hunderter Punkt bezeichnet, da sich dort viele Meridiane treffen. Eine weitere beliebte Ergänzung ist das Klopfen im Inneren der Handgelenke (oder das Zusammenklopfen der Handgelenke), das sich oft großartig anfühlt und auf mehrere Meridianlinien zugreift.

Woher weiß ich, was ich sagen soll, wenn ich klopfe??

Das Grundrezept ist eine verbale Formel, in die du einfach einsteigen kannst und das in der Regel zu Ergebnissen führt. Wir betrachten es als "Standardrezept". Du kannst auch sehr frei fließend mit dem Setup sein: *Auch wenn....* und die Sequenz: *Dies _____ (Erfahrung / Denken oder Fühlen)*, als ob du mit dir selbst über das Thema sprichst. Unser Abschnitt Alternativen zum Setup gibt dir viele Anregungen,

wie du das Setup so anpassen kannst, dass es zu dir passt. Denke nur daran, dass du es nicht falsch machen kannst und dass es keine magischen richtigen Worte gibt. Die Worte, die du verwendest, dienen dazu, dich so genau wie möglich auf dein Problem einzustellen, also kannst du gerne sagen, was zu dir passt.

Kann ich für andere klopfen?

Ja. Für ein Kind, eine kranke Person oder jeden, der das Klopfen auf diese Weise erhalten möchte, kannst du sie (mit Erlaubnis) beklopfen und die Worte für sie sagen, während sie diese laut wiederholen oder leise den Worten zuhören.

Die andere Form des Klopfens für andere heißt Surrogat-Klopfen (oder auch Stellvertreter-Klopfen). Bei dieser Methode klopfst du im Namen der anderen Person an deinem eigenen Körper, auch wenn diese nicht physisch anwesend ist. Im Bereich „Einführung in die Art der Ausführung“ findest du weitere Informationen zum Einsatz des Surrogat-Klopfens.

Funktioniert EFT für Tiere?

Ja, sehr effektiv. Die meiste Arbeit mit Tieren wird mit dem Surrogat-Klopfen durchgeführt. Während du dich auf die Erfahrung des Tieres einstellst und dir vorstellst, was es durchmachen muss, klopfst du in seinem Namen auf deinen eigenen Körper. Tiere sind sehr empfindlich auf emotionale Energie, und sie scheinen gut auf diese Art von Aufmerksamkeit zu reagieren.

Heilt EFT schwere oder chronische Krankheiten (Lupus, Krebs, Depressionen, etc.)?

Schwere Krankheiten werden in der Regel als emotional sehr komplex angesehen, und EFT kann viele entscheidende Funktionen bei der Unterstützung eines Heilungsprozesses übernehmen. EFT kann gewiss bei einer gewissen Symptominderung sowie bei den Nebenwirkungen von Behandlungen und Medikamenten eine Hilfe sein. Und wenn eine Person bereit ist, sich mit den möglichen emotionalen Ursachen einer Krankheit zu befassen, wie mit anhaltendem Stress, Kindheitstrauma, ungelöster Trauer und Verlust, Identitätsproblemen usw., können EFT-Sitzungen im Laufe der Zeit sehr viel helfen.

Körper, Geist und Emotionen sind eng miteinander verbunden, und EFT richtet sich an die ganze Person, manchmal mit erstaunlichen Gesundheitsergebnissen. Dennoch ist der Prozess der Genesung jedes Menschen einzigartig, und man kann nicht behaupten, dass EFT eine "Heilung" für schwere Krankheiten ist. Nach unserer Erfahrung funktioniert EFT am besten als Teil einer Strategie, die ein umfassendes Gesundheitsteam umfasst.

Kann EFT wirklich gut per Telefon oder Skype durchgeführt werden?

Ja, definitiv. Viele EFT-Profis führen einen Großteil ihrer Übungen per Telefon oder Skype durch. Dies dient nicht nur dem Komfort. Einige Kunden öffnen sich mehr in der Privatsphäre eines Telefonats mit einem "Fremden", und visuelle Ablenkungen werden vermieden. Die meisten Menschen finden, dass Telefonsitzungen einen gemeinsamen inneren Raum des Zuhörens schaffen, der sich sehr wohltuend anfühlt. Für Skype ist das Visuelle vorhanden, man befindet sich in seinem eigenen Umfeld, und man kann mit einem Practitioner von überall auf der Welt arbeiten. Klopf-Sequenzen können einfach per Telefon oder Skype durchgeführt werden.

Wie kann ich in der Öffentlichkeit klopfen?

Es führen viele Wege nach Rom:

- Klopfe oder reibe unauffällige Punkte, wie Seite des Auges, das Schlüsselbein, den Gamut-Punkt und/oder die Handkante.
- Erwäge, mit einem Finger zu tippen. Anstatt zu tippen, reibe, drücke oder berühre einfach die Punkte. Drücke die Fingerspitzen unter dem Tisch.
- Stelle dir vor, wie du an dir die Punkte klopfst – es funktioniert!

Vielleicht offensichtlich, all dies geschieht schweigend, da du die Worte mental wiederholst.

Sollte ich Wasser trinken?

Es gibt viele energiepsychologische Modalitäten, die einen Flüssigkeitsmangel testen, bevor sie überhaupt beginnen. Daher ist Trinkwasser in der Regel eine gute Idee. Wasser leitet Strom (Energie). Da unser physischer Körper zu 70-80% aus Wasser besteht und wir ein elektrisches Energiesystem sind, ist es sinnvoll, für jede Art von Energiearbeit, einschließlich EFT, gut hydriert zu bleiben. Einige Menschen haben während oder nach dem Klopfen tatsächlich Durst.

Funktionieren EFT-Skripte?

Ein gut geschriebenes, allgemeines EFT-Skript (von der geschriebenen Seite gelesen oder von einem Video oder Audio wiederholt) kann uns helfen, einige Erkenntnisse zu gewinnen, die zu weiterer Praxis und Entdeckung inspirieren können. Wenn jemand verwirrt ist, welche Wörter er verwenden soll, kann ein Skript eine hilfreiche Vorlage oder ein Sprungbrett für die Anwendung von EFT sein.

Das Klopfen mit einem Skript ist kein Ersatz für einen spezifischen und personalisierten EFT-Prozess, der von einem erfahrenen EFT-Practitioner begleitet oder angeleitet wird. Skripte bieten in der Regel Ergebnisse, die lindernd oder vorübergehend sind, aber sie werden selten die gleichen dauerhaften Resultate hervorbringen wie eine gründliche, systematische Erforschung eines Themas mit EFT.

Kann ich EFT mit anderen Methoden/Techniken verwenden?

Ja! Es gibt viele wertvolle andere Gesundheitsverfahren, die mit EFT auf geeignete Weise kombiniert werden können. Psychotherapie, Coaching, Hypnotherapie, TFT (Thought Field Therapy), TAT (Taps Acupressure Technique), EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing), ART (Accelerated Resolution Therapy), TRE (Traumatic Release Exercises), Reiki und mehr können in den EFT-Prozess integriert werden.

Viele traditionelle Therapeuten sind erstaunt, wie schnell EFT wirkt und wie effektiv es ist, und viele verwenden es oft als Ergänzung zu ihren regulären Anwendungen.

Wann sollte ich einen Practitioner konsultieren?

Jedes Mal, wenn du Schwierigkeiten hast, alleine zu klopfen, ist es eine gute Idee, einen EFT Practitioner zu kontaktieren. Wenn du ein komplexes Problem hast (wie

Kindesmissbrauch oder geringes Selbstwertgefühl), gibt dir die Zusammenarbeit mit einem Practitioner emotionale Unterstützung, Anleitung, eine andere Perspektive und - normalerweise - bessere Ergebnisse.

Bei großen, schweren, traumatischen Ereignissen der Vergangenheit wird das Gefühl der Sicherheit oft zum Dilemma. Der sichere und effektive Umgang mit schwerwiegenden Traumata erfordert die Zusammenarbeit mit einem speziell ausgebildeten Practitioner.

Was auch immer dein Problem ist, die Zusammenarbeit mit einem EFT-Experten kann sehr vorteilhaft sein. Was wir die Art der Ausführung von EFT nennen, ist nichts, was man innerhalb von Tagen oder Wochen aus einem Buch oder einer DVD allein lernen kann. Auch diejenigen von uns, die Praktizierende und Trainer sind, suchen ab und zu die Hilfe von Kolleg*innen.

Warum muss ich immer wieder das Negative aussprechen?

Menschen haben oft Angst davor, einen negativen Satz zu wiederholen, weil sie Angst haben, ihn stärker zu machen. Bei EFT und jeder meridianbasierten Methode ist es unerlässlich, sich auf das Problem einzustellen und es beim Klopfen wahrzunehmen.

Wenn du durch Wiederholung deines Erinnerungssatzes auf dem Laufenden bleibst, erhältst du die Genauigkeit, die du für die besten Resultate brauchst. Laserstrahlen brauchen ein Ziel! Der Erinnerungssatz gibt den Leitbahnen ein Ziel für die Ausgleichsarbeit, und anstatt dass das Negative stärker wird, erlebst du üblicherweise eine spürbare Veränderung oder ein Gefühl der Entlastung.

Wenn wir zum Beispiel zum Zahnarzt gehen, müssen wir sagen: "Dieser Zahn tut weh - der Schmerz ist da", damit er weiß, was er behandeln soll. Das Benennen unserer Probleme ist eigentlich nicht negativ. Stattdessen ist es eine Anerkennung unserer gegenwärtigen Wahrheit und hilft uns, uns auf das zu konzentrieren, was wir ändern wollen.

Eine gute Faustregel ist, alle Wörter zu verwenden, die dich auf die Energie des Problems fokussieren, die sich tatsächlich unangenehm anfühlen kann - aber das ist der Weg zur Selbstheilung.

Hilfreicher Tipp: Indem du dir erlaubst, dich auf das Negative zu konzentrieren, während du den Erinnerungssatz aussprichst, gibst du unangenehmen Gefühlen die

Möglichkeit, durch die Aufmerksamkeit des Klopfens, sicher ausgedrückt und transformiert zu werden.

Gibt es eine Möglichkeit, Affirmationen einzubringen?

Ja und es kann viel Spaß machen, wenn das Timing stimmt. Es kann verlockend sein, zu angenehmeren Gefühlen eilen zu wollen. Aber natürlich willst du kein Pflaster auf eine Wunde legen, bevor sie gründlich gereinigt wird. Zuerst solltest du die unangenehmen Gefühle und Emotionen so vollständig wie möglich mit EFT wahrnehmen und auf sie eingehen.

Sobald die Gefühle nicht mehr spürbar sind ("bis zu einer Intensität von 0, 1 oder 2" vielleicht), bist du vielleicht bereit, dich auf das Wohlfühlen zu konzentrieren: Gibt es zum Beispiel es einen Teil von dir, der bereit ist, sich ruhig, friedlich, zufrieden oder unbeschwert zu fühlen?

Es gibt viele Möglichkeiten, kreativ und spielerisch zu sein, während du klopfst:

Obwohl ich dies (benenne das Problem) hatte, beruhigt es sich, und ich gebe mir die Erlaubnis, mich stattdessen (zufrieden, friedlich, glücklich, etc.) zu fühlen.

Eine weitere Möglichkeit, mit einem positiven Fokus zu klopfen, besteht darin, einfache Listen mit Dingen zu integrieren, für die du dankbar bist, was auch immer du schön oder bedeutungsvoll findest, oder Dinge, die du über dich selbst oder dein Leben fühlen möchtest.

Nach der Meditation zum Beispiel, könntest du die Punkte klopfen und Gedanken darüber äußern, dass dieser Tag ein guter Tag ist, bewusst Licht- und Herzenergie in deinen Tag bringen oder zulassen, dass das Glück dich erfüllt.

Ein weiteres Beispiel könnte der Beginn deines Arbeitstages sein. Nachdem du alle Blockaden oder Unannehmlichkeiten erkannt und geklopft hast, kannst du deine Intention mit Klopfen verbinden:

Ich setze mich jetzt an meinen Schreibtisch und bin bereit und gewillt, diesen Tag unglaublich produktiv und überraschend einfach zu gestalten....

Hilfreicher Tipp: Es ist selten (fast unmöglich), dass wir sofort von der Sorge zur Freude übergehen. Laß dies einen allmählichen Prozess sein. Bemerke, welche positiven Gedanken und Gefühle natürlich entstehen, wenn du dir erlaubst, mit hoher Präsenz das Unbehagen beim Klopfen wahrzunehmen.

Gibt es eine Möglichkeit, den Fortschritt zu bewerten, ohne immer die Zahlen 0-10 zu verwenden?

Ja. Denke an all die verschiedenen Aspekte der Situation oder des Traumas, an denen du arbeitest. Gibt es ein visuelles Bild, das sich gebildet hat? Wenn ja, wie hell ist das Bild? Kannst du Farben sehen? Wie klar sind die Personen und Objekte auf dem Bild? Gibt es noch andere Sinne, die sich mit einbringen?

Nimm dir dann, wenn du dich in natürlichen Pausen in deiner Klopfsequenz befindest, einen Moment Zeit, um zu spüren, wo du stehst. Hat sich das Bild in irgendeiner Weise verändert? Sieht das Bild heller aus, vielleicht mehr verblasst? Haben sich irgendwelche Elemente geändert? Was ist mit dem Ort, an dem es sich in deinem Körper befand? Wenn es sich als Enge in deinem Magen ausdrückte, ist diese Enge dann noch da? Hat sie sich verringert, verschoben oder verändert? Und so weiter, mit allen Sinnen, die sich in deinem Thema oder Anliegen wiederfinden.

Hilfreicher Tipp: Alle diese Details können verwirrend sein. Entscheide dich für nur einen Aspekt, z.B. *diese Enge in meinem Bauch*, klopfe ein paar sehr konzentrierte Runden und schaue, was passiert.

Wie klopfe ich mit Kinder?

Verspielt! Du hast einen Sinn für Humor und Spiel. Es ist oft hilfreich, mit Kindern auf den Boden zu gehen und sie die Unterhaltung gestalten zu lassen. Halte es einfach und bleib bei den Fakten (z.B. "das ist passiert", etc.). Kinder artikulieren Dinge anders als Erwachsene. Du kannst den Setup-Satz auch auf etwas Einfaches anpassen, wie: "Auch wenn das passiert ist, bin ich immer noch ein tolles Kind."

Benutze ein Spielzeug wie einen Teddybären, ein beliebiges weiches Tierspielzeug oder eine Puppe und klopfe die Punkte an dessen Körper. Du kannst das Kind auch am Teddybären klopfen lassen, während es darüber spricht, was vor sich geht, oder das Kind an sich selbst klopfen lassen.

Ermutige Kinder, dir den Intensitätsgrad zu zeigen, indem sie Hände eng aneinander oder weit auseinander halten. Strukturiere die Abläufe sehr einfach und bleibe bei dem, was passiert ist, z.B. *wie er mich in die Reihe gedrückt hat!* - und klopfe das.

Funktioniert EFT immer sofort?

Wenn dies der Fall wäre, gäbe es keine Notwendigkeit für dieses Handbuch, diese Website oder unsere Arbeit! EFT ist keine magische Pille. Obwohl es Zeiten gibt, in denen tiefgreifende Veränderungen und positive Entwicklungen sofort eintreten, ist der Prozess häufiger ein längerer, der viele Sitzungen erfordert (entweder mit sich selbst als Praktizierende*r und/oder mit einem professionellen Practitioner). Oftmals gibt es eine Vielzahl von Aspekten, die zu dem Problem beigetragen haben, und es kann viele Runden oder Sitzungen dauern, um ein komplexes Problem zu lösen.

Ich kann nicht mit meinen Fingerspitzen klopfen, gibt es eine Alternative?

Ja, versuche einfach die Punkte zu berühren, während du laut (oder in deinem Kopf) sprichst, während du den EFT-Ablauf durchführst. Die Methode, deine Worte langsam und bewusst auszuatmen, während du jeden Punkt berührst (bekannt als "berühren und atmen"), ist eine sehr effektive Anwendung von EFT.

Du kannst auch versuchen, dir einfach das Klopfen *vorzustellen*. Während du den EFT-Prozess durchführst und das Klopfen jedes einzelnen Punktes visualisierst, werden die gleichen neuronalen Bahnen im Gehirn aktiviert. Obwohl es eine besondere Art von Konzentration erfordert, haben viele Menschen das Gefühl, dass die Vorstellung, des Klopfens die gleichen tiefen Ergebnisse bringt wie das regelmäßige, körperliche Klopfen. Beispielsweise kann die Vorstellung, des Klopfens effektiv sein, wenn man versucht, einzuschlafen.

Einführung in die Kunst der Ausführung

Die geschickte Anwendung von EFT wird als Kunst der Ausführung bezeichnet. Der Begriff wurde von EFT-Entwickler Gary Craig geprägt, um zu beschreiben, was passiert, wenn eine Person über die mechanische Anwendung von EFT hinausgeht und erfahrener bei der Anwendung wird (siehe das EFT International Glossary of Terms).

In diesem Handbuch möchten wir dir eine Einführung in einige der wichtigsten und bewährtesten Prinzipien der Kunst der Ausführung geben. Die folgenden Konzepte, Hinweise und Tipps haben sich als sehr effektiv erwiesen und können dir sehr dabei helfen, gute Ergebnisse zu erzielen. Es gibt natürlich keinen Ersatz für Praxis, Erfahrung und gründliches Training, aber die folgenden grundlegenden Richtlinien werden dich mit einigen grundlegenden Fähigkeiten vertraut machen.

Die Grundlagen der Kunst der Ausführung, die hier beschrieben werden, sind:

Spezifisch sein

Probleme auf bestimmte Ereignisse aufschlüsseln

Aspekte verschieben

Testen deiner Arbeit

Anschleichen an die Intensität

Der Generalisierungseffekt

Die Film-/Geschichten-Erzähl-Technik

Wahrnehmung kognitiver Veränderungen

Die "Emotionalen Mitwirkenden" bei körperlichen Problemen

Zum Kern gelangen

Intuition

Surrogate- (Stellvertreter-) Klopfen

Die Bedeutung von Beharrlichkeit

Identifizierung einer positiven Vision und Handhabung von Tail-Endern

Fehlerbehebung: Häufige Hindernisse

Hilfreicher Tipp: In vielen dieser Abschnitte haben wir "gute Fragen zu stellen". Gute Fragen sind der Schlüssel zu geschickter Kunst der Ausführung. Wenn du selbstständig arbeitest, kannst du dir diese Fragen stellen und sie an deine individuelle Situation anpassen.

Spezifisch sein

Der Hauptfehler, den Anfänger mit EFT machen, ist, auf globale Weise zu klopfen, nachdem sie nur vage erkannt haben, wofür sie klopfen. Sich einige Zeit zu nehmen, um ganz konkret zu bestimmen, was du mit deinem Klopfen anstrebst, ist vielleicht die wichtigste Fähigkeit der Kunst der Ausführung.

Gute Fragen, um sich selbst oder anderen zu stellen:

Wie fühlt sich das für dich an? Beschreibe, was du in deinem Körper empfindest.

Was stört dich besonders daran?

Was ist ein Beispiel für dieses Problem in der Praxis?

Zum Beispiel:

Q: "Also, du bist sauer auf deinen Freund? Was stört dich besonders an ihm?"

A: "Er ist ein Idiot."

Q: "Was ist ein Beispiel für eine Situation, in der er wirklich ein Idiot war?"

A: "Nun, da war diese Party letzte Woche und als ich den Raum betrat, wandte er sich an seine Freunde, als ob ich nicht existierte."

Die intensivsten Gefühle über diesen Vorfall zu klopfen (d.h. die Verärgerung, ich existiere nicht, ich fühle mich beraubt, ungeliebt, unsichtbar, usw.) und deine eigenen Worte zu benutzen, wird am effektivsten sein.

Probleme in bestimmte Ereignisse unterteilen

Ein globales Problem kann so etwas wie ein geringes Selbstwertgefühl sein. Aber ein solches Thema besteht eigentlich aus vielen Elementen: Ängste und Überzeugungen in der Kindheit, traumatische Ereignisse, Selbstvorwürfe, etc. Das Klopfen des globalen Problems scheint vielleicht keine Ergebnisse zu liefern, aber die Unterteilung in bestimmte Ereignisse führt in den meisten Fällen dazu.

Wenn du auf der Suche nach ihnen bist, wirst du feststellen, wann dir während des Prozesses bestimmte Ereignisse in den Sinn kommen. Du kannst auch Fragen stellen, um bestimmte Gegebenheiten in den Vordergrund zu stellen. Wenn du bestimmte Aspekte klopfst, die zu dem Problem beigetragen haben, kannst du feststellen, dass das globale Problem immer leichter wird und schließlich vollständig behoben sein kann.

Gute Fragen die du stellen kannst:

An welches spezifische Ereignis erinnert dich das? **Such dir eines aus.**

er in deinem Leben "lässt dich so fühlen"? Konzentriere dich auf einen Vorfall mit dieser Person, bei dem du das wirklich so stark gespürt hast.

Wie lange fühlst du dich schon so? Wann hat es angefangen?

Wenn du dir kein bestimmtes Ereignis überlegen kannst, kannst du eines kreieren, das typisch gewesen wäre:

Also hat deine Mutter dich immer angeschrien. Stellen wir uns ein typisches Ereignis vor. Wo würdest du im Haus sein? Weshalb würde sie dich wahrscheinlich anschreien? Wie sieht ihr Gesicht für dich aus?

Dies wird in der Regel die Gefühle hervorrufen, das ist alles, was nötig ist, um EFT auf den Punkt zu bringen und anzuwenden. Dann klopfe jeden dieser Aspekte gründlich durch, bei Bedarf mehrere Runden.

Ob du weißt, dass etwas auf diese Weise tatsächlich passiert ist oder nicht, das Ereignis, auf das du dich einstellst, ist real in deiner internen Erfahrung. Dies kann

deine Wahrnehmung von Dingen sein oder sogar das, was du dir vorstellst, was passiert sein könnte. Jede Vorgehensweise, die es erlaubt, mit bestimmten Ereignissen zu arbeiten, führt in der Regel zu Ergebnissen.

Aspekte und Verlagern von Aspekten

Aspekte sind verschiedene Teile oder verschiedene Details eines Problems. Sie können spezifische Dinge sein, die uns verärgern, oder sie können verschiedene Ebenen von Emotionen sein, die entstehen, wenn wir klopfen.

Zum Beispiel, wenn du die traumatische Erinnerung an einen Autounfall klopfst, musst du vielleicht für den Klang des Reifenquietschens, die Helligkeit der Scheinwerfer, die Angst, den Schock, den Zorn, etc. klopfen. Wenn du eine Mausphobie klopfst, kannst du für den Anblick einer Maus klopfen, das Huschen ihrer Bewegung, ihren haarlosen Schwanz, etc.

Gute Fragen, die du dir selbst und anderen stellen kannst:

Was stört dich daran am meisten?

Was stört dich sonst noch? Irgendetwas, das du in deinem Körper siehst, hörst oder fühlst?

Was ist daran *immer noch* problematisch?

Welche Details siehst du, wenn du darüber nachdenkst?

Die Menschen merken nicht immer, dass sie Aspekte verändert haben. Zum Beispiel kannst du dich nach mehreren Klopfunden immer noch verärgert fühlen - aber bist du immer noch wegen derselben Sache verärgert? Was bedrückt dich jetzt?

Hilfreicher Tipp: Die sorgfältige Messung deiner Reaktion auf bestimmte Aspekte vor dem Klopfen (Erhalten einer Baseline) ermöglicht es dir, zu beurteilen, welche Aspekte sich wie verändert haben.

Messen und Testen deiner Arbeit

Wir beginnen oft damit, die Intensität auf einer Skala von 0-10 einzustufen. Indem wir unsere Intensität messen, können wir testen, wie weit wir gekommen sind. Für einige Menschen helfen uns Zahlen, die kleinen Veränderungen zu erkennen. Wenn

Zahlen für dich nicht funktionieren, ist jede Art der Messung deiner Intensität in Ordnung.

Ob du nun mit dir selbst oder anderen arbeitest, es kann helfen, alle Details darüber aufzuschreiben, wie es sich anfühlt, bevor du klopfst. Wenn du dann danach zurückkehrst, wirst du feststellen, was sich geändert hat. Eine gute Möglichkeit zu testen ist, das zu wiederholen, was dich so sehr verärgert hat. Hast du immer noch die gleiche Reaktion darauf? Wie hoch ist die Belastung jetzt?

Einige gute Fragen, die du dir selbst oder anderen stellen kannst:

Sag diese Worte jetzt laut. Was fühlst du da?

Erzähl die Geschichte noch einmal. Wie ist es, sie durchzugehen? Gibt es noch eine Intensität der verschiedenen Aspekte?

Stell dir die Situation vor. Was stört dich noch?

Andere Wege, um zu bemerken, dass sich die Dinge ändern:

Wir können das Bild anders sehen (d.h. die Farbe ändert sich, verliert an Intensität, verwandelt sich in Schwarz-Weiß oder Sepia, wird kleiner, scheint buchstäblich weiter entfernt, etc.)

Wir können eine körperliche Veränderung erfahren (d.h. das mulmige Gefühl in unserem Magen über das Problem kann weg sein).

Manchmal entsteht dann eine weitere körperliche Empfindung. Wenn ja klopfe nun diese.

An die Intensität anschleichen

Eines der Merkmale, die EFT so sanft und effektiv machen, ist unsere Fähigkeit, sich an die emotionale Intensität anzuschleichen, ohne in den Inhalt des beunruhigenden Problems oder Ereignisses einzusteigen. Wenn du voraussiehst, dass etwas intensiv sein wird, klopfe deine Gefühle, bevor du das schwierige Thema betrachtest:

Setup: *Auch wenn es mir schwerfallen wird, darüber zu reden, akzeptiere ich, wo ich gerade damit stehe...*

Ablauf: *Ich fürchte, es wird schwer sein... oder ich habe Angst, dorthin zu gehen....*

– Oder –

Setup: *Auch wenn ich noch nie jemandem davon erzählt habe und ich Angst habe, wenn ich daran denke.... erlaube ich mir, in meinem eigenen Tempo vorzugehen...*

Ablauf: *Ich habe es noch nie jemandem erzählt... Ich habe wirklich Angst davor, darüber zu reden.... Ich habe Angst... Ich habe Angst.... Ich habe Angst... Ich habe Angst...*

Nur dann, wenn du dich ruhiger und wohler fühlst, wirst du tatsächlich bereit sein, das Problem effektiv anzugehen. Wenn du anfängst, darüber zu reden, wird es viel weniger beunruhigend sein. Selbst das Klopfen am Rande eines schwierigen Themas kann mehr Erleichterung bringen, als du es dir vorstellen kannst.

Gute Fragen, die du stellen kannst:

Hast du Angst, diese Geschichte erzählen zu müssen? Wenn ja, wie viel Angst, 0-10?

Wie fühlst du dich, wenn du darüber nachdenkst, sie in deinem Kopf durchzugehen?

Du kannst klopfen, um jederzeit den Durchblick zu behalten, sogar mitten in einer Sitzung oder einer Geschichte. Mit anderen Worten, du kannst glauben, dass du bereit bist, reingehen und auf unerwartete Intensität treffen. Möglicherweise musst du dich davonschleichen und das, was auf dich zukommt, klopfen:

Setup: *“Auch wenn ich nicht einmal daran denken kann, was als nächstes passiert ist; es ist zu beunruhigend, akzeptiere ich mich selbst voll und ganz...”*

Ablauf: *“Es ist zu beunruhigend, es würde mich zu sehr aufwühlen, ich kann da nicht hingehen...”*

Es ist gute Selbstfürsorge, währenddessen zu klopfen und sich nie zu zwingen, weiterzumachen, bis man sich damit wohl fühlt. Wenn trotzdem intensive Gefühle aufkommen, dann klopfe einfach immer wieder alle Punkte und atme tief durch, während du klopfst, bis die unangenehmen Gefühle nachlassen. An dieser Stelle bist du vielleicht schon so auf das Thema eingestellt - du brauchst nicht unbedingt irgendwelche Worte.

Hilfreicher Tipp: Es gibt auch andere sanfte Techniken, wie die Tränenfreie Trauma-Technik, die in EFT International Level 1 und Level 2 Workshops unterrichtet werden.

Der Generalisierungseffekt

Nachdem du ein paar damit zusammenhängende spezifische Ereignisse mit EFT angegangen bist, beginnt der Prozess, sich über das gesamte globale Problem zu erstrecken, und die emotionale Ladung des gesamten Themas scheint zum Erliegen zu kommen. Mit anderen Worten, du brauchst vielleicht nur noch ein paar große Aspekte des Problems mit EFT zu klären, damit dich das ganze Problem nicht mehr so sehr belastet.

Wenn du zum Beispiel als Kind körperlich missbraucht wurdest und gründlich mit EFT an mehreren der schlimmsten Vorkommnisse arbeitest, kann sich die Entlastung über die gesamte Situation ausweiten. Mit anderen Worten, ähnliche Ereignisse, die nicht direkt mit dem Klopfen aufgegriffen wurden, können jetzt eine geringere Intensität aufweisen als zuvor und eventuell auch gar keine Intensität mehr aufweisen.

In einem weiteren Beispiel haben Kriegsveteranen mit Hunderten von traumatischen Erinnerungen berichtet, dass, nachdem sie 5 oder 6 der schlimmsten Erinnerungen geklopft haben, die meisten ihrer verbleibenden schrecklichen Erinnerungen distanziert und nicht mehr so schmerzhaft erscheinen.

Eine gute Frage, die man sich selbst oder anderen stellen kann:

Denke an etwas anderes, das passiert ist, etwas Ähnliches - belasten dich das, wie es früher war?

Die Film- und Geschichten-Erzähl-Technik

Wenn du mit einem bestimmten Ereignis arbeitest, hilft die Film- und Geschichten-Erzähl-Technik (früher die Filmtechnik und die Geschichtenerzähltechnik genannt), die Intensität sanft abzubauen, Aspekte aufzudecken und schließlich deine Ergebnisse zu testen. Es ist eine Form der sanften Annäherung an ein vergangenes Ereignis, das intensiv oder schmerzhaft sein könnte. Dieser Ansatz ist auch äußerst

nützlich, um die Vorgänge zu verlangsamen und Aspekte aufzudecken, die sonst übersehen worden wären.

Um die Film- und Geschichten-Erzähl-Technik zu verwenden, wähle ein Ereignis, das in der Vergangenheit passiert ist, etwas, das du dir in deinem Kopf vorstellen kannst. Wenn es mehr als ein oder zwei emotionale Steigerungen von emotionaler Intensität in deiner Begebenheit oder deinem "Film" gibt, dann zerlege sie in mehrere, kleinere Filme und bearbeite eine nach der anderen.

Hilfreicher Tipp: Der von dir gewählte Film sollte nur ein paar Minuten lang sein. So kann beispielsweise ein Ereignis wie ein Autounfall viele intensive Szenen haben (z.B. den Unfall selbst, die Fahrt ins Krankenhaus, die Genesung usw.), und jede einzelne sollte wie ein eigener Film behandelt werden.

Wenn du ein Ereignis ausgewählt hast, gibst du ihm einen Titel. Du wirst den Titel klopfen, *bevor* du jemals in die Geschichte des Geschehens einsteigst.

Führe mehrere Klopfunden durch mit "Dieser ___[Titel]___ Film" or "Diese ___[Titel] Geschichte", um die Intensität zu verringern, bevor du den ganzen Film oder die ganze Geschichte durchgehst.

Mehr hilfreiche Tipps: Wenn sich ein beschreibender Titel zu intensiv anfühlt, kannst du ihm einen Decknamen, eine Abkürzung oder sogar eine Zahl oder einen Buchstaben geben. Wenn das Ereignis sehr intensiv ist, ist es möglicherweise notwendig, dass du mit einer großen Anzahl von Klopfunden mit dem Klopfen des Titels weitermachst. Das ist normal.

Wenn die Intensität des Titels eine 3 oder weniger ist, fange an, den Film oder die Geschichte zu erzählen, als ob du sie noch nie zuvor erzählt hättest. Beginne am Anfang und höre auf, wenn du irgendeine Intensität spürst, und führe für jeden intensiven Moment eine volle Klopfunde durch. Arbeite an diesem spezifischen Detail/Stück der Geschichte, bis die Intensität unter eine 3 gesunken ist.

Als nächstes spulst du den Film ein wenig zurück und gehst diesen Teil noch einmal durch. Wie fühlt es sich jetzt an?

Klopfe erneut für die verbleibende Intensität und führe dann die Erzählung des Films oder der Geschichte fort.

Nachdem du den ganzen Film oder die ganze Geschichte gründlich durchgegangen bist, spulst du zurück und beginnst von vorne. Erzähle den Film oder die Geschichte noch einmal und achte dabei auf die verbleibende Intensität. Manchmal kommt es

vor, dass dir Details einfallen, an die du beim ersten Mal nicht gedacht hast. Gehe diesen Film oder diese Geschichte weiter durch und halten inne, um beunruhigende Details zu klopfen, bis der Film oder die Geschichte keine negative emotionale Ladung mehr hat.

Beachte jetzt, wie neutral du dich über das Ereignis fühlst und wie sich das in deinem Körper anfühlt. Du kannst auch positive Gefühle wie Erleichterung oder ein Gefühl der Leichtigkeit erleben. Um super-gründlich zu sein, überprüfe den Titel noch einmal. Gibt es jetzt noch eine gewisse Intensität des Titels? Hat sich der Titel geändert?

Die Film- und Geschichten-Erzähl-Technik wurde in EFT als die "Arbeitspferd"-Technik bezeichnet, und wir ermutigen dazu, sie gut zu lernen. In den formalen EFT International Klopfakupressur/EFT Trainingskursen haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, die Film- und Geschichten-Erzähl-Technik in kleinen Gruppen zu üben. Im Laufe des Kurses lernen die Teilnehmer*innen auch, wie sie an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden kann. Zum Beispiel können wir den Film aus Diskretionsgründen *im Stillen* laufen lassen, oder wir können den *Film auf einer Leinwand ansehen*, um in einem sichereren Abstand zu bleiben, etc.

Eine detailliertere Erklärung der Film- und Geschichten-Erzähl-Technik findest du im EFT International Glossar der Begriffe, das unter EFTInternational.org verfügbar ist.

Wahrnehmung kognitiver Veränderungen

Wir werden vielleicht nicht immer erkennen, dass wir beginnen, unsere Situation anders zu sehen.

EFT hilft, "kognitive Veränderungen" oder Veränderungen in unserem Denken, unserer Einstellung oder unserer Perspektive zu bewirken.

Wir können sagen, dass eine kognitive Veränderung stattgefunden hat, wenn wir:

Den Standpunkt der anderen Person zum ersten Mal sehen.

Mehr Mitgefühl für uns selbst haben

Wissen, dass wir das Beste getan haben, was wir konnten.

Das Gesamtbild überschauen

Uns selbst oder das Problem anders sehen

Hilfreicher Tipp: Manchmal fühlt es sich so an, als ob die Dinge "schlechter werden, bevor sie besser werden". Das heißt, wir stimmen uns ein, lassen die Vorbehalte los und erlauben uns, bei etwas Schwierigem präsent zu sein - vielleicht zum ersten Mal. Das bedeutet in der Regel, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Gute Fragen:

Hat sich etwas an der Art und Weise geändert, wie diese ganze Sache für dich jetzt aussieht?

Wie könntest du das (oder dich selbst) jetzt anders sehen?

Emotionale Mitwirkende bei körperlichen Problemen

Die meisten körperlichen Probleme haben eine emotionale Komponente. Um dieses Prinzip zu verstehen, versuche nur an den emotionalen Details eines körperlichen Problems zu arbeiten und sehe, welche Art von Ergebnis du erzielst.

Gute Fragen:

Wenn es eine Emotion gäbe, die mit diesem körperlichen Problem zu tun hätte, welche könnte es dann sein?

Was hast du in letzter Zeit durchgemacht? Und / oder im Jahr vor dem Auftreten des körperlichen Problems?

Was war in deinem Leben los, als dieses körperliche Problem zum ersten Mal auftrat?

Wie war das Vorjahr für dich?

Wie fühlst du dich, wenn du diese Krankheit oder diesen Schmerz hast?

Wenn dein betroffener Bereich (z.B. Knie, Rücken oder Bauch) mit dir sprechen könnte, was könnte er sagen?

Gibt es irgendjemanden oder irgendetwas in deinem Leben, der dir auf die Nerven geht? (oder ein solcher Ausdruck - siehe unten)

Hilfreicher Tipp: Bedenke, dass unsere Körper lebendige, atmende Botschaften für emotionale Zustände sind. Unsere Sprache bietet uns viele Hinweise darauf, wie

körperliche Schmerzen oder Beschwerden mit emotionalen Problemen zusammenhängen können, wie z.B. Schmerzen im Nacken und anderen Körperteilen. Du könntest:

Mit einer Blasenentzündung angepisst sein.

Dich zu stark verbiegen, um anderen entgegenzukommen (Rückenschmerzen).

Von jemandem gereizt (Hautausschlag)

Ein gebrochenes Herz haben (Herzkrankheit)

Durch jemanden oder eine Situation ersticken (Asthma)

Lasten oder zu viel Verantwortung auf deinen Schultern tragen (enge Schultern)

Nicht erlaubt sein, deine Wahrheit zu sagen (Halsprobleme).

Steckengeblieben sein in starrem, steifem Denken (Steifigkeit in jedem Körperteil)

Krank sein vor Angst und Schrecken (Magen oder Darmstau)

Hilfreiche Tipps: Der Verlust von Selbstausdruck oder Selbstwertgefühl jeglicher Art kann bei der Bearbeitung von körperlichen Problemen untersucht werden müssen. Gehe bei Bedarf mehrere Wochen oder Monate zurück. Ist dir etwas "unter die Haut gegangen"? Hast du dich selbst beurteilt oder dich anderweitig nicht "aus dem Schneider" lassen?

Denke daran, dass wir oft blinde Flecken in Bezug auf unsere eigenen Themen haben. Wie bei jeder tiefen EFT-Arbeit, die du vielleicht machen möchtest, kann es hilfreich sein, mit einem erfahrenen Practitioner zusammenzuarbeiten, um den Prozess zu unterstützen.

Zum Kern gelangen

Wenn wir auf die Gedanken und Gefühle achten, die beim Klopfen eines Themas entstehen, wird uns diese Spur oft zu den Wurzeln des Problems führen. Ein paar einfache Fragen können die Sitzung auf eine ganz neue Ebene bringen und vielleicht

die Emotionen, Überzeugungen oder sogar Schlüsselereignisse offenbaren, die das Problem auslösen haben.

Nochmals, eine hilfreiche Frage, um *zum Kern zu gelangen*, lautet:

Woran erinnert dich das?

Was auch immer dir in den Sinn kommt, es lohnt sich, es zu erforschen. Oft wissen wir nicht bewusst, was der Kern des Themas ist, aber diese einfache Frage wird Hinweise aufdecken und dir großartige Möglichkeiten geben, sie zu erkunden. Selbst wenn wir denken, dass wir bereits an einem Problem gearbeitet haben, kann es viele Ebenen oder Aspekte geben, einschließlich Fragen der Identität (d.h. Einschränkung von Überzeugungen oder einschränkenden Glaubenssätzen), die noch nicht gründlich geklärt worden sind.

Ein weiterer ausgezeichneter Ansatz ist es, nach dem Klopfen einen Raum des Bewusstseins zu bewahren. Achte nach einer Klopfrunde auf deine Gedanken und Gefühle. Was fällt dir auf? Was kommt dir in den Sinn?

Weitere gute Frage:

Wann war das erste Mal, dass du dich daran erinnern kannst, das gleiche Gefühl zu haben?

Wann war eine der schlimmsten Zeiten, in denen du das gespürt hast?

Wenn jemand in deinem Leben zu diesem Problem beigetragen hat, wer könnte das sein?

Wenn es eine tiefere Emotion gäbe, die diesem Problem zugrunde liegt, was könnte dies sein?

Wenn du dein Leben noch einmal leben könntest, welche Person oder welches Ereignis würdest du lieber überspringen?

Auf welche Weise könntest du mit diesem Problem in Verbindung gebracht werden? Kann dieses Problem darin bestehen, alte Auffassungen darüber zu schützen, für wen du dich hältst?

Wenn die Antwort lautet: "Ich weiß nicht", dann schätze einfach, oder achte darauf, was in deinem Körper passiert. Unser tieferer Verstand weiß es, und unsere Vermutungen sind in der Regel genau richtig. Lass deine Gefühle dein Wegweiser sein.

Hilfreiche Tipps: Einschränkende Glaubenssätze, die wir mit verdeckt liegendem Schmerz umschließen, können ein Leben sehr dezent beeinträchtigen. Die Auseinandersetzung mit bestimmten Ereignissen der Vergangenheit und den Schlüssen, die wir über uns selbst oder über das Leben aus diesen Ereignissen gezogen haben, ist eine der Möglichkeiten, wie EFT am effektivsten dazu beitragen kann, unsere gegenwärtige Erfahrung zu verändern.

Intuition

Bei der Anwendung von EFT bist du Teil der Gleichung. Egal, ob du eine Sitzung hältst oder EFT mit dir selbst praktizierst, was dir während des Prozesses in den Sinn kommt, ist wahrscheinlich wichtig. Alle Vermutungen oder intuitiven Gedanken oder Gefühle, die entstehen, sind es wert, von dir beachtet und erforscht zu werden, und können es sogar wert sein, in der Formulierung des Setups verwendet zu werden. Denke daran, wenn du mit einer anderen Person arbeitest, ist es sehr respektvoll zu fragen, ob sich deine intuitive Vermutung für sie richtig anfühlt.

Surrogate Tapping (Stellvertreter-Klopfen)

Surrogate Tapping ist das Klopfen am eigenen Körper im Namen eines anderen. Dies kann für eine andere Person oder sogar für ein Tier sein. Sich vorzustellen, dass du fühlst, was ein anderer fühlt, kann für jeden tief verbindend und heilsam sein.

Zum Beispiel benutzte eine Person das Surrogate Tapping für ihre Katze auf eine bestimmte Weise: Ihre Katze hatte Schwierigkeiten beim Schlucken von Pillen, also stimmte sie sich auf das ein, was sie dachte, dass ihr Tier fühlen könnte, und klopfte an sich selbst. In diesem Beispiel entspannte sich die Katze nach mehreren Runden sichtbar und nahm ihre Medikamente leichter ein.

Auch wenn ich diese Pillen wirklich hasse, sie tun mir in meinem Hals und in der Brust weh, ich bin ein gutes Kätzchen und Mami und Papi lieben mich sehr...

Hilfreicher Tipp: Achte auf deine eigene Investition in die Genesung dieser Person oder dieses Tieres. Klopfe durch deine eigenen Gefühle darüber oder deine Verbundenheit mit einem bestimmten Ergebnis. Ein klassisches Beispiel dafür ist die Situation, in der ein geliebter Mensch ein Drogenproblem hat und wir wollen, dass es ihnen besser geht. Beim Surrogat Tapping geht es nicht darum, eine Person zu manipulieren oder ihr deine Agenda aufzuzwingen.

Die Bedeutung von Persistenz

Obwohl EFT oft beeindruckend schnelle Ergebnisse liefert, wird eine der tiefsten und dauerhaftesten Wirkung erreicht, wenn man konsequent über einen längeren Zeitraum klopft. Viele der Lebensfragen sind komplex und vielschichtig, und es kann viele Wendungen und Zeit in Anspruch nehmen, um die von uns angestrebte Lösung zu erreichen. Sanftheit und Geduld sind wichtig.

So erfordern beispielsweise schwerer Missbrauch, schwere Krankheiten und chronische Erkrankungen oft eine langfristige Unterstützung durch EFT, da sie viele emotionale Komponenten beinhalten. Klopfe weiter mit verschiedenen Aspekten, nähere dich den Dingen aus verschiedenen Blickwinkeln und stelle mehr Fragen, die zu Kernthemen führen können. Die Beharrlichkeit im Verlauf des Prozesses kann den Unterschied ausmachen.

Hilfreicher Tipp: Wenn du entmutigt oder sogar gelangweilt bist, mach eine Pause und denk daran, dass du auch diese Gefühle klopfen kannst.

Die Erkundung einer positiven Vision und der Umgang mit Tail-endern (Ja-Abers)

Herauszufinden, wie wir uns lieber fühlen möchten (oder wo wir lieber wären), kann einen großen Beitrag zum Gesundheitsprozess beisteuern. Das Licht am Ende des Tunnels zu sehen, kann dazu beitragen, uns ein Ziel zu setzen, das es wert ist zu erreichen. Und wir bringen unseren Verstand damit zur Erkenntnis, dass wir nicht feststecken müssen, sondern uns damit dem Verwirklichen unserer Träume tatsächlich näherkommen.

Andererseits kann die Verbindung mit der Energie einer positiven Vision alle Arten von negativen Gedanken und Gefühlen für uns hervorrufen. Glücklicherweise haben wir EFT, um uns zu ermöglichen, die mächtigen "ja, aber..." Aussagen oder "Tail-enders", die unsere Pläne zu zerstören drohen, zu entschärfen. Es ist sinnvoll, Tail-enders nicht als Saboteure zu betrachten, sondern als schützende Teile von uns, die überzeugt davon sind, dass Veränderungen gefährlich und unsicher sind. Mit systematischer Klopfaufmerksamkeit erkennen wir diese Stimmen an, ergreifen Gedanken, die sich angenehmer anfühlen, und treten behaglicher und souveräner aus alten, einschränkenden "Komfortzonen" und Identitäten heraus.

1. Bestimme ein spezifisches, messbares, lohnendes und realistisches Ziel für dich selbst:

Ich möchte in der Lage sein, zur Arbeit zu gehen und meinen Chef selbstbewusst um eine Gehaltserhöhung zu bitten.

2. Stell dir vor, du lebst in deiner Vision:

Ich bitte meinen Chef selbstbewusst und problemlos um ein Gespräch, um zu besprechen, was ich in die Firmengruppe einbringe und wie ich meinen Beitrag zur Zukunft des Unternehmens sehe. Ich bitte um das Gehalt, das ich verdiene, um weiterhin mein Bestes zu geben.

3. Beachte alle "Ja, aber" Aussagen oder Tail-enders, die auftauchen und wende EFT an:

Ja, aber ich habe Angst, dass ich abgelehnt werde. Ich fürchte, ich werde nicht in der Lage sein, dort zu stehen und meine Ausführungen selbstbewusst zu diskutieren. Ich fürchte, mein Chef mag mich persönlich nicht.

Wende mehrere volle Klopfunden auf jede "ja, aber..." Aussage an, die auftaucht. Klopfe jeden Satz, der auftaucht - und führe mehrere Klopfunden für jedes spezifische Problem durch, das du hast, indem du sanft der emotionalen Spur folgst.

Hilfreicher Tipp: Teste deine Ergebnisse, indem du dir vorstellst, wie du dein Ziel erreichst. Was passiert, wenn du dein Ziel oder deine Vision noch einmal wiederholst? Führe ein Tagebuch über deine Erfahrungen und klopfe jeden Tag zu festen Zeiten. Diese Übung kann Klarheit in jedes Verhalten bringen, das deine Ziele durch das "Fahren mit angezogener Handbremse" sabotiert.

Fehlerbehebung: häufige Hindernisse

Wenn EFT nicht zu funktionieren scheint, beachte bitte Folgendes:

Vielleicht sind wir nicht spezifisch genug

Vergewissere dich, dass du sehr spezifische Gefühle, Körperempfindungen, Erinnerungen oder einschränkende Überzeugungen/Selbstkonzepte usw. wahrnimmst.

Arbeitest du zum Beispiel an einem einschränkenden Glaubenssatz, kannst du dich fragen: "Wie wahr fühlt sich das an?" Wenn er sich wahr anfühlt, ist es vielleicht notwendig, dass du sehr hartnäckig bist und alle Gründe findest, warum du (oder Teile von dir) überzeugt bist, dass er wahr ist:

Ich glaubte, ich sei nicht gut, weil...

Ist das Problem die Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit, kannst du versuchen, dich an schlechte Erfahrungen als Kind oder Teenager zu erinnern, auch wenn du denkst, dass du völlig über sie hinweg bist. Wenn du diese noch einmal besuchst und klopfst, wirst du vielleicht überrascht sein, welche Emotionen oder Körperempfindungen entstehen.

Auch wenn es mir vor der ganzen Klasse in der dritten Klasse peinlich war...

Auch wenn mein Mathelehrer mich dazu brachte, am Tafel zu bleiben, bis ich es richtig verstanden hatte...

Auch wenn ich in der Rede vor der ganzen Schule über meine Formulierungen stolperte...

Auch wenn sich meine Brust schon allein beim Gedanken daran zuschnürt...

Es kann Kernprobleme geben, die noch nicht geklärt sind.

Erforsche weiter, um *zum Kern zu gelangen*, indem du weiterhin passende Fragen stellst, die es dir ermöglichen, der Gefühlsspur zu folgen.

Weitere Kernfragen:

Was ist deine Theorie über die tieferen Wurzeln dieses Problems? Rate einfach mal.

Gibt es etwas, von dem du denkst, dass du nie ganz darüber hinwegkommen wirst?

Wenn es ein anderes Problem gäbe, auf das wir noch nicht eingegangen sind, was könnte es sein?

Was ist dein größtes Problem im Moment?

Was stört dich im Moment noch an _____?

Durchlaufe bei jeder Antwort mehrere volle Klopfrunden. Messe vor und nach jeder Runde die Belastung. Du hast die richtigen Worte!

Ein Teil von uns hält aus irgendeinem Grund an dem Problem fest und will nicht, dass sich die Dinge ändern.

Anteile von uns, die gegen Veränderungen resistent zu sein scheinen, schützen uns oft in irgendeiner Weise. Wir schützen vielleicht eine alte Gewohnheit oder ein unbewusstes Bedürfnis, ein bestimmtes Gefühl zu empfinden. Es kann versteckte Ängste und Sicherheitsbedenken geben. Wie könnten Anteile von dir dich vor den Auswirkungen von Veränderungen schützen?

Gute Fragen, die dir helfen, Hindernisse zu aufzudecken:

Wenn ein Teil von dir nicht wollte, dass sich etwas ändert, was würde dieser Teil gewinnen?

Was ist der Nutzen, wenn du dieses Problem behältst? Was hast du davon? Was willst du damit sagen? Oder versuchst du nicht zum Ausdruck zu bringen?

Wer wirst du dadurch sein? Wer wärest du ohne das - oder müsstest du sein?

Du könntest davon profitieren, die folgende EFT-Sprache auszuprobieren:

Auch wenn ich es nicht verdiene, über dieses Problem hinwegzukommen...

Auch wenn es für mich nicht sicher ist, dieses Problem zu lösen...

Auch wenn ein Teil von mir daran festhält...

Auch wenn ein Teil von mir mich beschützt...

Auch wenn ein Teil von mir in einer Komfortzone ist, in der die Dinge so laufen...

Auch wenn ich mir nicht die Erlaubnis geben kann, das Ganze loszulassen...

Auch wenn ich fürchte, dass andere verletzt oder geschädigt werden könnten, wenn ich mir erlaube, darüber hinwegzukommen...

Auch wenn es für mich nicht fair wäre, weiterzumachen, wenn andere noch in Schwierigkeiten stecken...

Auch wenn, wenn ich das loslasse, es ihn/sie ihrer Verantwortung entziehen wird...

Klingen bei diesen Ideen irgendwelche Glocken? Es könnte sein, dass unsere eigene Persönlichkeit bedroht ist, weil das Tragen dieses Problems alles ist, was wir bisher gekannt haben.

Wer glaubtest du, wärst du wegen dieses Problems?

Hilfreicher Tipp: Manchmal gibt es verzögerte Resultate. Du kannst immer "darüber schlafen" und sehen, wie sich alles am nächsten Tag anfühlt. Manchmal haben wir mehr geschafft, als wir denken.

Bei Hindernissen mit EFT kann es manchmal kompliziert sein, und es braucht Geschicklichkeit und eine erfahrene Hand, um das Ganze zu entwirren und diesen Teil des Prozesses zu durchlaufen. Es gibt keinen Ersatz für ein gründliches EFT-Training, um diese Kunst der Ausführung zu entwickeln.

Du entscheidest vielleicht, dass die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen EFT-Practitioner der beste Weg für dich ist, um voranzukommen..

Klopfübung: die persönliche Friedensprozedur

Verbrauchst du ein gewisses Maß an Energie, um mit der Erinnerung an eine bestimmte, zurückliegende Erinnerung klarzukommen?

Fühlst du dich schuldig oder beschämt wegen irgendeines Aspekts deiner Vergangenheit?

Triffst du immer wieder auf die gleichen Herausforderungen in Bezug auf Beziehungen?

Do you suspect that you may be numbing yourself with food or other substances to avoid persistent "old" feelings?

Wenn du auf eine dieser Fragen mit Ja geantwortet hast, hast du wahrscheinlich Stress von Ereignissen, die sich in der Vergangenheit zugetragen haben. Stell dir vor, wie viel glücklicher du dich fühlen würdest, wenn der Stress dieser Ereignisse nicht mehr Teil deines Lebens wäre!

Frieden schließen mit der Vergangenheit

Die persönliche Friedensprozedur ist eine Übung, um mit EFT Frieden mit dem zu schließen, was dir in der Vergangenheit passiert ist. Sie wurde vom EFT-Entwickler Gary Craig kreiert und gilt bei EFT International als eine fundamentale EFT-Anwendung.

Indem du eine Liste bestimmter, lästiger Ereignisse aus deinem Leben machst und EFT für jedes einzelne Ereignis anwendest, kannst du die Belastung systematisch und dauerhaft aus diesen unangenehmen Erinnerungen entfernen. Was könntest du jetzt für dich selbst tun, nachdem, was damals passiert ist?

Bitte berücksichtige: Es kann Angst oder Widerwillen bei der Annäherung an diese Ereignisse geben. Unter den allermeisten Fällen können diese Ängste während der Durchführung der Prozedur bewältigt werden.

Falls du dich aus irgendeinem Grund nicht sicher fühlst oder es dir nicht angenehm ist, diese Ereignisse alleine zu erkunden, tu es bitte nicht. Bitte stattdessen um Unterstützung - von einem Freund, der EFT kennt, einer qualifizierten Fachperson oder einem erfahrenen EFT-Profi.

Wie man die persönliche Friedensprozedur durchführt

Schreibe eine Liste von lästigen Ereignissen in deinem Leben, die dir in den Sinn kommen, in einem Journal oder Notizbuch, das deiner persönlichen Friedenspraxis gewidmet ist. Selbst wenn sich die Erinnerungen verschwommen anfühlen oder sich im Moment nicht sehr belastend anfühlen, vertraue darauf, dass es einen Grund gibt, warum sie in deinem Bewusstsein aufsteigen.

Gib diesen vergangenen Ereignissen einen kurzen Titel. Du kannst sie in kleinere Abschnitte unterteilen. Zum Beispiel "Das Mal, als er ging", könnte einige Momente oder Aspekte haben, wie "weggehen", "mein Gesicht im Spiegel" oder "den blinkenden Fernsehbildschirm sehen". Wenn es sich leichter anfühlt, gebe deinen Ereignissen einen harmlosen Titel oder Codenamen, wie z.B. "das Puppenspiel".

Organisches Arbeiten

Falls das Schreiben einer Liste keinen Anklang bei dir findet, kannst du die Intention formulieren, auf Bilder, Personen oder andere spezifische, vergangene Ereignisse zu achten, die dir im Laufe deines Tages oder in den nächsten Tagen in den Sinn kommen.

Zuerst scheinen diese spezifischen Bilder oder Ereignisse nicht wichtig zu sein, aber notiere sie dir trotzdem. Die Tatsache, dass du an sie gedacht hast, legt nahe, dass sie aufgelöst werden sollten.

Als nächstes weist du jedem bestimmten Ereignis einen Intensitätslevel (auf einer Skala von 0-10) zu. Zum Beispiel "von meinem Lehrer beschämt, 8." Wenn du es vorziehst zu warten, kannst du eine Intensitätsstufe auch erst dann zuweisen, wenn du bereit bist, mit dem Klopfen des jeweiligen Ereignisses zu beginnen.

Letztlich kannst du EFT - aus jedem Blickwinkel - auf einen dieser Titel pro Tag anwenden, bis du entweder darüber lachen kannst oder "nicht mehr daran denkst".

Nachdem du die Persönliche Friedensprozedur mindestens einen Monat lang angewendet hast, achte auf deinen Körper. Stelle dir einige kuriose Fragen darüber, wo du angefangen hast, im Vergleich zu dem, wo du jetzt stehst.:

Fühlen sich chronische Erkrankungen weniger wie ein Problem an?

Wie könnte sich deine Beziehung zu dir selbst oder zu anderen verbessert haben? Atmest du leichter?

Bist du weniger gestresst? Mehr Energie?

Wenn du deinen Fortschritt nicht beobachtest oder erkennst, können die Veränderungen, die du erlebst, so subtil sein, dass sie deiner Aufmerksamkeit entgehen.

Gute Fragen zur Nullstellung von bestimmten Ereignissen

Wenn du das Leben noch einmal leben könntest, gäbe es etwas, das du lieber überspringen würdest? (Klassische persönliche Friedensfrage von EFT-Entwickler Gary Craig)

Wenn dieser schwierige Teil deines Lebens ein Film wäre, wie würde der Titel lauten?

Wenn noch eine hohe Intensität vorhanden ist, zerlegen Sie den Film in kleine Szenen (5-10 Sekunden lang) und benenne jede Szene. Führe mehrere Klopfunden auf jeden Titel einzeln aus.

Wer in deinem Leben hat dir Ärger bereitet oder hat dir auf irgendeine Weise Sorgen bereitet?

Notiere dir bestimmte Ereignisse oder Erinnerungen, die mit dieser Person verbunden sind. Wenn nur deren Namen eine Belastung hervorruft, schreibe diesen auf.

Schritte zur Entwicklung deiner persönlichen Praxis

Sobald du bereit bist, die persönliche Friedensprozedur durchzuführen, nimm dir etwas Zeit für deine Übung und folge dann den folgenden Schritten:

- Finde einen sicheren, bequemen Ort zum Schreiben und Klopfen.
- Schalte dein Handy aus.
- Stelle einen Timer ein, wenn du einen hast, jede Zeitspanne ist in Ordnung.
- Finde einen Weg, ein persönliches Friedenstagebuch zu führen - entweder auf einem Computer oder in einem speziellen Notizbuch.
- Beginne mit der Erstellung deiner Liste von lästigen, spezifischen Ereignissen, Erinnerungen oder Menschen in deinem Leben. Gib jedem einen kurzen Titel.

- Schau dir die Liste an, die du geschrieben hast, und wähle den Titel aus, der gerade am meisten herausspringt. Welcher ist am intensivsten? Unterteile bei Bedarf die größeren Momente, Ereignisse oder Interaktionen in kleinere Szenen mit separaten Titeln. Wende EFT für jeden einzelnen an, bis du entweder darüber lachst oder "nicht mehr darüber nachdenkst".
- Bei Bedarf verwendest du die Film- und Geschichten-Erzähl-Technik für dieses Ereignis, um so gründlich wie möglich zu sein.
- Klopfe mehrere Runden für jedes von dir gewählte Ereignis und bringe es so nah wie möglich an "0". Wenn andere, intensivere Ereignisse auftauchen - ist das in Ordnung.

Sieh zu, ob du einfach neugierig sein kannst, was auch immer entsteht, und schreibe auch diese Ereignisse auf und gebe jedem eine Intensitätsstufe.

Es kann Hunderte von Ereignissen geben, was durchaus normal ist. Probiere die Persönliche Friedensprozedur zu dem für dich richtigen Zeitpunkt bei einem Ereignis aus, und wenn sie dir gefällt, nimm das nächste, dann ein weiteres.

Sei sanft zu dir selbst

Näher dich den Ereignissen in deiner Freizeit und auf deine eigene Art und Weise, indem du sanft jeden einzelnen Aspekt, jedes einzelne Stück der Geschichte oder jeden Titel klopfst, bis die Intensität "so niedrig wie möglich" ist.

Bevor du den Tag abschließt, schreibe eine neue Zahl auf, die angibt, wo du mit diesem speziellen Ereignis jetzt, da du die heutige Übung beendet hast, stehst.

Beachte deine Fortschritte

Während du den Prozess durcharbeitest, können sich deine Tage etwas leichter und klarer anfühlen. Du kannst sogar anfangen, dich überraschend erleichtert zu fühlen, auf eine Art und Weise, die du nie für möglich gehalten hättest.

Beachte zum Beispiel, wie sich deine Beziehung zu einem Partner oder Familienmitglied leichter anfühlt, auch wenn er/sie sich nicht unbedingt für eine Veränderung entschieden hat. Vermerke alle positiven Veränderungen in deiner Wahrnehmung. Überprüfe und teste die verbleibende Intensität der Probleme, die du bereits bearbeitet hast. Wenn du merkst, wie EFT geholfen hat, wirst du dir umso mehr Zeit nehmen, diesen Prozess erneut zu durchlaufen.

Stelle dir neugierige Fragen:

Was kann jetzt anders sein?

Was könntest du anders machen, als du es vorher nicht getan hast?

Was hast du vorher gemacht, dass du jetzt nicht mehr machst?

Wann ist die persönliche Friedensprozedur durchzuführen?

- Als Hausaufgabe, um die Belastung von vergangenen Ereignissen, die sich aus Sitzungen mit einem Arzt oder Therapeuten ergeben, zu entfernen. Dies zu tun, kann deinem Gesundheitsprozess auf überraschende und positive Weise zugutekommen.
- Als eine laufende tägliche Praxis, um Bewusstsein und Transformation in ein Leben voller einschränkender Überzeugungen und emotionaler Probleme zu bringen. Du wirst überrascht sein, wie dies deine Sicht auf dich selbst verbessern, Selbstzweifel reduzieren und ein größeres Gefühl von Frieden und Entspannung ermöglichen kann. Frühmorgens oder vor dem Schlafengehen sind gute Zeiten, um zu klopfen.
- Als eine Möglichkeit, alle möglichen emotionalen Mitwirkenden an einer schweren Krankheit zu entlasten. Dies kann das erste Mal sein, dass du dir die emotionalen Ereignisse ansiehst, die vor (oder wegen) dem Auftreten deiner Symptome und Erfahrungen passiert sind.
- Als eine sinnvolle Möglichkeit, viele deiner Kernprobleme aufzudecken und zu lösen. Wenn du EFT auf bedeutende, spezifische Ereignisse/Momente im Leben in der Vergangenheit anwendest, wirst du natürlich viele Kernprobleme (unglückliche Schlussfolgerungen oder selbstlimitierende Überzeugungen) aufgreifen.
- Als eine Art "eigene innere Arbeit", die gewiss mit anderen in Resonanz treten wird, zeigt sie ein Gespür dafür, was möglich ist, wenn wir die Energie, die wir in unsere Lebenssituationen bringen, aktiv und bewusst umsetzen.

Die persönliche Friedensprozedur ist nur eine von vielen wirkungsvollen EFT-Anwendungen, die du selbst nutzen kannst.

Besuche EFTinternational.org für weitere EFT-Ressourcen, Artikel und Perspektiven von akkreditierten zertifizierten EFT-Trainern und Practitionern.

Die Wissenschaft hinter EFT

Viele wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit von EFT bestätigt. Studien haben auch Aufschluss über die Mechanismen gegeben, die dem Ganzen zugrunde liegen. Die physischen Auswirkungen des Klopfens auf Körper und Gehirn werden gemessen und dokumentiert, ebenso wie die messbaren psychischen Vorzüge.

Obwohl es nicht im Rahmen dieses Handbuches liegt, auf dieses wichtige Thema einzugehen, stellen wir im Folgenden einige der wichtigsten wissenschaftlichen Bereiche vor, in denen EFT untersucht und getestet wird. Wir bieten kurze Zusammenfassungen einiger Konzepte und Erkenntnisse sowie Referenzen und Links zu weiteren Informationen. Bitte beachte jedoch den Abschnitt Wissenschaft und Forschung auf der EFT International-Website für eine ausführlichere Diskussion dieser Themen und eine umfassendere Auswahl an Referenzen.

Fortschritte in den Neurowissenschaften: neue Erkenntnisse über das Gehirn

Jahrzehntelang glaubte man, dass die Neuronen im Gehirn bei der Reife fixiert seien und mit zunehmendem Alter einfach abnehmen würden. Aber die jüngsten wissenschaftlichen Entdeckungen in den Neurowissenschaften, die die Erforschung des Gehirns und des Nervensystems betreffen, haben die aufregende Tatsache offenbart, dass unser Gehirn dynamisch und reaktionsschnell, ständig wachsend und sich ständig verändernd ist.

Neuroplastizität bezieht sich auf die Fähigkeit des Gehirns, sich als Reaktion auf die Anforderungen oder als Ergebnis von Training und Übung neu zu vernetzen. Neuere Studien haben gezeigt (durch den Einsatz von PET- und MRT-Hirnschanning-Technologie), dass im Laufe des Lebens neue neuronale Zellen entstehen und dass die Verbindungen zwischen Neuronen oder neuronalen Bahnen immer dichter und stärker werden, wenn wir etwas lernen und üben. Umgekehrt, wenn wir aufhören, ein altes Muster zu wiederholen, verschwinden diese neuronalen Verbindungen. Wir formen buchstäblich ständig unser Gehirn mit unserem Verhalten und unseren Gedanken, die oft von unseren Emotionen beeinflusst werden. Für weitere Informationen über Neuroplastizität siehe Norman Doidges Buch „*The Brain That Changes Itself*“.

Da es oft eine emotionale Komponente gibt, die die alten Muster verstärkt, unterstützt EFT unsere Fähigkeit, über alte Grenzen hinauszugehen und unser Gehirn für mehr Gesundheit und Wohlbefinden neu zu vernetzen. Es hat sich

gezeigt, dass EFT es viel einfacher macht, das, was wir in unseren Gefühlen, Verhaltensweisen und Gedanken nicht wollen, zu verlernen, und dass es schneller und einfacher ist, das zu tun, zu denken und zu fühlen, was wir wollen und wünschen.

Eine Schlüsselkomponente des Wandels ist das Phänomen der Gedächtnis-Rekonsolidierung. Jedes Mal, wenn wir eine Erinnerung aufrufen, ist es für unser Gehirn eine Chance, seine Plastizität, seine Fähigkeit zur Veränderung zu nutzen, neue Informationen aufzunehmen und die alten Kenntnisse zu verändern. Nachdem EFT auf ein beunruhigendes Gedenken angewendet wurde, verfestigt es sich oft auf eine ganz andere Weise und verursacht keine Probleme mehr. Siehe Bruce Ecker's Buch, „*Der Schlüssel zum emotionalen Gehirn: Beseitigung von Symptomen an ihren Wurzeln durch Gedächtnis-Rekonsolidierung*“.

Die "Neue Biologie" der Epigenetik

Genau wie unser Gehirn verändert sich auch unsere interne körpereigene chemische Umgebung ständig. Die neue Biologie der Epigenetik hat bewiesen, dass Zellen permanent auf ihre Umgebung reagieren. Die eigentlichen Gene in unseren Zellen reagieren von Moment zu Moment - sie werden aufgrund von Umwelteinflüssen ein- oder ausgeschaltet. Genetik ist kein Schicksal. Wir haben einen großen Einfluss auf die Genexpression.

Besonders bemerkenswert in diesem neuen Verständnis der Biologie ist die Erkenntnis, dass unsere Gedanken und unsere Emotionen eine wichtige Rolle bei der Gestaltung der dynamischen Umgebung spielen, die unsere Zellen so beeinflusst. Dr. Bruce Lipton, ein Pionier auf diesem Gebiet, hat deutlich gemacht, dass unsere Überzeugungen und Wahrnehmungen einen tiefen Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit haben. Wir können uns aus der Opferrolle in die Selbstbestimmung unserer emotionalen und körperlichen Gesundheit begeben, wenn wir lernen, wie wir ein besseres internes Umfeld schaffen können. Dieses umfasst alles von gesünderer Ernährung und Lebensstil bis hin zum Abbau von Stress, der Regulierung von Emotionen und der Arbeit an der Veränderung unserer Überzeugungen. Dr. Lipton ist ein wichtiger Unterstützer von EFT. Er hat gezeigt, dass EFT die Aktivität, Gesundheit und das



Dr. Bruce Lipton und EFT International Trainer Craig Weiner. Photo von Alina Frank

Verhalten von Genen stark beeinflussen kann. Die Fähigkeit unserer Biologie, auf unsere emotionalen Zustände zu reagieren und unserer bewussten Absicht zu folgen, ist ein weiterer Weg, um zu erklären, warum EFT oft so gut funktioniert. Siehe Bruce Liptons Buch „*Die Biologie des Glaubens*“.

Forschung im Bereich der Körperchemie im Zusammenhang mit Stress

Das Stresshormon Cortisol reguliert viele Aspekte der Stressreaktion unseres Körpers. Biologisch gesehen soll es nur dann freigesetzt werden, wenn wir tatsächlich in Gefahr sind und unsere Kampf-, Flug- und Überlebensreaktionen aktiviert werden müssen. Doch die psychischen Belastungen des modernen Lebens führen oft zu chronisch erhöhten Kortisolwerten. Dies ist ein häufiges Problem, das viele Aspekte unserer Gesundheit beeinträchtigen kann.

Studien zur Messung der Auswirkungen von EFT auf den Kortisolspiegel haben beeindruckende Ergebnisse gezeigt. Zum Beispiel, in einer randomisierten kontrollierten Studie, die von der Dr. Dawson Church und anderen durchgeführt wurde, senkte die EFT-Intervention den Kortisolspiegel signifikant. Siehe: <http://www.energypsych.org/?288>

Die Mechanismen unserer biologischen Reaktion auf Bedrohungen: wie PTBS und Angst in Gehirn und Körper verankert werden.

Heutzutage wird viel über einen Teil des Gehirns gesprochen, der Amygdala genannt wird. Die Amygdala scheint alle unsere Reaktionen auf Ereignisse zu regulieren, die für unser Überleben wesentlich sind. Sie ist von zentraler Bedeutung für unsere biologische Kampf-Flucht-Freeze-Kollaps-Reaktion auf Bedrohungen, die die Sekretion von Cortisol und Adrenalin sowie andere starke körperliche Reaktionen beinhaltet. Die Amygdala ist wie ein Alarmsystem und löst diese Körperreaktionen direkt aus, ohne dass das bewusste Denken dazwischen kommt.

Diese biologischen Mechanismen sollen uns schützen. Aber leider können sie schwer zu entfernen sein, besonders nach schweren Traumata oder anderen Fällen von chronischer Angst. Infolgedessen leben viele Menschen täglich mit den schwierigen Symptomen von posttraumatischem Stress und schwerer Angst oder Panik. Ihr Gehirn kann die starken, leicht im Körper auslösbaren Angstreaktionen einfach nicht abschalten.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Stimulation von Akupunkturpunkten durch Nadeln deaktivierende Signale an die Amygdala sendet. Dr. David Feinstein bezieht sich auf ein 10-jähriges Forschungsprogramm an der Harvard Medical School, das die Auswirkungen der Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte untersucht. Bildgebende Studien zeigten durchweg, dass die Stimulation dieser Punkte die Hirnaktivität in der Amygdala, im Hippocampus und in anderen mit Angst verbundenen Bereichen deutlich reduziert. Es ist sehr wichtig festzustellen, dass die Stimulation angewendet wurde, während das Subjekt einem "emotionalen Auslöser, einer problematischen Szene oder einem ungelösten traumatischen Gedächtnis" ausgesetzt war.

Dr. Feinstein erklärt diesen Mechanismus: Die auslösende Szene oder das Gedächtnis bewirken zunächst, dass die Amygdala reagiert. Durch die Akupunktur-Stimulation wird die Amygdala beruhigt. So kann der Hippocampus (Gedächtniszentrum) feststellen, dass die Szene oder das Gedächtnis sicher zu bearbeiten ist - frei von der früheren emotionalen Intensität. Im Wesentlichen wurden die neuronalen Bahnen verändert. In der EFT-Sprache könnte man sagen: "Das Gedächtnis wurde neutralisiert."

Siehe Artikel von Dr. Feinstein:

http://www.innersource.net/ep/images/stories/downloads/Acupoint_Stimulation_Research_Review.pdf

Modernste Traumaforschung, die nun den Wert körperzentrierter Interventionen bestätigt, einschließlich Meridian-Stimulation.

Wie bereits erwähnt, sind die Teile des Gehirns, die die Überlebensmechanismen steuern, einfach nicht geeignet, durch das Gespräch allein beeinflusst zu werden. Wie jeder, der eine Panikattacke hatte, weiß, kann kein Gerede und keine Argumentation die kraftvolle Ganzkörperreaktion ändern, die entsteht, wenn seine Angst ausgelöst wird. Es ist der Körper selbst, der die Last dieser starken Reaktionen trägt und das Trauma festhält, eingeschlossen durch die Gehirn-Körper-Verbindung unseres Überlebensmechanismus.

Modernste Traumaforscher sind sich inzwischen einig, dass die Vorgehensweise bei der Bewältigung von Traumata nicht nur durch den kognitiven Geist, sondern auch in Partnerschaft mit dem Körper erfolgt. Dr. Bessel van der Kolk ist ein wichtiger Pionier auf diesem Gebiet, und er erzielt Ergebnisse, die weit über das hinausgehen, was herkömmliche Therapien erreichen können. Unter den vielen körperzentrierten

Interventionen, die er anwendet, ist das Meridianklopfen. Siehe Dr. van der Kolks Buch, *„Verkörperter Schrecken“*.

Ein weiterer führender Forscher auf diesem Gebiet, Dr. Robert Scaer, Autor von *„The Body Bears the Burden“*, hat erklärt: "Wenn die Freeze-Reaktion nicht aus der Amygdala im Gehirn freigesetzt wird, werden sich die verheerenden körperlichen und emotionalen Auswirkungen des Traumas von selbst fortsetzen. Um Traumata zu lösen, müssen wir posttraumatische prozedurale Gedächtnishinweise auflösen, und das kann man nicht nur mit Worten machen." In seinem Buch *„8 Keys to Brain-Body Balance“* fügt Dr. Scaer EFT hinzu, und erklärt, dass "die verwendeten Methoden viele der Kriterien widerspiegeln, die ich für notwendig halte, um die Angst zu überwinden".

Forschung zu Akupunktur/Akupressur und dem Meridiansystem

EFT basiert auf dem Meridiansystem der traditionellen chinesischen Medizin. Daher kann uns jede Forschung über die Mechanismen der Akupunktur dabei helfen, die Funktionsweise von EFT zu verstehen. Bis zu den letzten Jahrzehnten hatte die westliche Medizin die Akupunktur in der Regel als eine Methode abgetan, die wissenschaftlich nicht validiert werden konnte.

In der chinesischen Medizin sind die Meridiane die Energiebahnen, durch die das Qi (Lebensenergie) im Körper fließt, und die Akupunkturpunkte sind spezifische Stellen auf den Meridianen, die den Zugang zum System ermöglichen. Aber diese Meridiane waren scheinbar unsichtbar und die Akupunkturpunkte hatten offenbar keine messbare anatomische Struktur - nach der westlichen Schulmedizin.

Dank immer fortschrittlicherer Technologien enthüllen spannende Funde physikalische Strukturen, die dem Meridiansystem zugrunde liegen können. In Übereinstimmung mit den Theorien, die der koreanische Forscher Kim Bong-han in den 1960er Jahren aufgestellt hat, deckt die aktuelle Forschung mikroskopische anatomische fadenartige Strukturen auf, die dem Meridiansystem zu entsprechen scheinen. Dies wird als Primo Vascular System oder PVS bezeichnet.

Das PVS ist am Faszienetzwerk des menschlichen Körpers beteiligt und kann das "fehlende Glied" zum Verständnis des physikalischen Mechanismus von Akupunktur/Akupressur und damit von EFT sein. Die Faszie ist das Bindegewebe des Körpers und umgibt und verbindet als solches jeden Muskel und jedes Organ des Körpers. Das Faszienetzwerk ist bekannt dafür, dass es in der Lage ist, elektrische

Signale im ganzen Körper zu übertragen. Für eine ausgezeichnete Erklärung der Faszie und des Primo-Gefäßsystems siehe:

<http://www.hindawi.com/journals/ecam/2015/303769/>

Interessante neue Theorien deuten nun darauf hin, dass "diese unendlichen Kanäle wie Glasfaserkabel wirken und DNA-bezogene Informationen kontinuierlich im ganzen Körper mit Hilfe von Biophotonen übertragen können".

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4563055/> Das Verständnis des Energiesystems des Körpers zu suchen, ist wirklich die neue Herausforderung.

Wenn du Zweifel hast, dass Meridiane im Körper unter Verwendung moderner wissenschaftlicher Technologien erkennbar sind, besuche die Website des British Medical Journal und lies diesen Artikel:

<http://aim.bmj.com/content/11/1/22.full.pdf>

In den letzten 20 Jahren hat sich die Akupunktur immer mehr durchgesetzt. Zahlreiche Studien haben die Wirksamkeit der Akupunktur, insbesondere zur Schmerzlinderung, bestätigt. Im Jahr 1997 unterstützten die National Institutes of Health (NIH) die Akupunkturbehandlung, und im Jahr 2003 tat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) dasselbe.

Wir befinden uns gerade in der Pionierphase des Erforschens und der Validierung der uralten Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Diese Tradition wusste um das mächtige Energiesystem, das für die Funktion unseres Körpers unerlässlich ist. In einer Weise, die wir immer noch zu verstehen versuchen, ermöglicht uns EFT, mit diesem System zu interagieren und bemerkenswerte Ergebnisse für Gesundheit und Wohlbefinden zu erzielen.

EFT funktioniert

Wir haben eine Fülle von anekdotischen und vorgeschichtlichen Beweisen dafür, dass EFT oft tiefgreifende und dauerhafte Erfolge bringt. Im Internet gibt es Tausende von Geschichten über die Befreiung von Phobien, die Linderung von PTBS-Symptomen, den Abbau von Ängsten und sogar von Heißhungerattacken, usw. - aber gibt es Beweise aus kontrollierten, peer-reviewed Studien? Die Antwort ist ein klares JA.

Es gibt mehr als 70 peer-reviewed Artikel über EFT speziell auf der Website von EFTInternational.org (<https://EFTinternational.org/discover-eft/eft-science-research/>). Fünfzig von ihnen (Januar 2019) sind RCTs (Randomised Controlled

Trials), der höchste Standard, der von der "gehobenen" Wissenschaft gefordert wird, und 98% der durchgeführten RCT-Studien zeigen, dass die Energiepsychologie sehr effektiv ist. Weitere Artikel über die umfassendere Rubrik Energiepsychologie sind über ACEP, Association for Comprehensive Energy Psychology, (EnergyPsych.org) verfügbar.

Die beste Quelle, die wir für eine Zusammenfassung der wissenschaftlichen Forschung zur Unterstützung von EFT kennen, ist Dr. David Feinstein's Artikel mit dem Titel Acupoint Stimulation in Treating Psychological Disorders: Evidence of Efficacy. Dr. Feinstein zitiert Dutzende von konkreten Studien und fasst die Ergebnisse der Forschung zusammen, die für eine Reihe von verschiedenen Beschwerden durchgeführt wurde. Dazu gehören:

Spezifische Phobien

Angst, in der Öffentlichkeit zu sprechen

Prüfungsangst

Depressionen, generalisierte Angstzustände und andere psychologische Symptome

Schmerzen und körperliche Erkrankungen

Gewichtskontrolle

Sportliche Leistung

Dr. Feinstein umfasst auch einen umfangreichen Abschnitt über PTBS und wie effektiv EFT im Hinblick auf den Umgang mit den schwer zu behandelnden Symptomen eines schweren Traumas war.

Den vollständigen Artikel von Dr. Feinstein findest du auf seiner Website unter folgendem Link:

http://www.innersource.net/ep/images/stories/downloads/Acupoint_Stimulation_Research_Review.pdf [Dieser Artikel wurde auch bereits in der Rubrik "Mechanismen unserer biologischen Reaktion auf Stress" erwähnt].

Wir können nicht genug betonen, wie historisch und wegweisend sich dieser Artikel von Dr. Feinstein sich gezeigt hat. Während die APA (American Psychological Association) zuvor hartnäckig gegen alle Formen der Energiepsychologie war und keine Forschung auf diesem Gebiet unterstützen wollte, überzeugte der Artikel von

Dr. Feinstein viele Psychologen davon, dass Methoden wie EFT einer ernsthaften Betrachtung wert sind.

Die APA nimmt die energiepsychologische Forschung nun ernst. Der Status von EFT ist derzeit der einer "evidenzbasierten" Modalität. Weitere Forschungsarbeiten sind im Gange, in der Hoffnung, dass EFT und andere energiepsychologische Ansätze ihren Platz als offiziell anerkannte und wissenschaftlich validierte Unterstützung einnehmen werden.

Wir hoffen, dass diese kurze Einführung in den wissenschaftlichen Hintergrund von EFT und Energiepsychologie hilfreich war. Es gibt viel detailliertere Informationen, und wir laden dich ein, den Bereich Wissenschaft und Forschung auf der EFT International-Website zu besuchen, um mehr zu erfahren:

EFTInternational.org/discover-eft/eft-science-research/

Wir empfehlen auch diese Websites sehr für wissenschaftliche Informationen:

ACEP, Association for Comprehensive Energy Psychology,
www.energypsych.org

EFT Universe, www.EFTUniverse.com

Über dieses Handbuch

Das EFT International EFT Handbuch ist eine neu aktualisierte und überarbeitete Ausgabe des EFTfree Manuals, das 2010 erstmals als kostenlose Ressource online veröffentlicht wurde. Die ursprünglichen Autoren waren Jade Barbee, Betty Moore-Hafter, Carna Zacharias-Miller und Lynne Shaner, PhD - alle EFT International Trainer oder Advanced Practitioner.

Nach der Ankündigung des EFT-Entwicklers Gary Craig von 2009, in den Ruhestand zu gehen und seine Website (die eine zentrale Anlaufstelle für die EFT-Ausbildung war) einzustellen, wurde die Gruppe zur Zusammenarbeit angeregt, um eine kostenlose Bibliothek mit EFT-Ressourcen für die EFT-Gemeinschaft aufzubauen. Das daraus resultierende Projekt war eine Website mit dem Namen www.EFTfree.net.

Sechs Jahre lang erhielt EFTfree Hunderte von EFT-Artikeln, die von Enthusiasten aus der ganzen Welt eingereicht wurden. Während dieser Zeit erstellte und veröffentlichte die Gruppe auch das EFTfree Handbuch, das über 17.000 Mal heruntergeladen und in drei weitere Sprachen übersetzt wurde. Im Jahr 2012 trat Ange Finn, eine weitere EFT International Advanced Practitioner, dem EFTfree.net-Team bei, um bei der Veröffentlichung von Artikeln und der Pflege des Projekts zu helfen.

Es ist das Markenzeichen von EFT International, dass die Mitglieder die Möglichkeit haben, sich freiwillig zu melden, zusammenzuarbeiten und zum Wohle der Organisation beizutragen. Die Originalautoren fühlen sich sehr geehrt, dass ihr Handbuch nun neu bearbeitet und für EFT International neu aufbereitet wurde. Darüber hinaus wurde das gesamte EFT-free-Artikelarchiv an EFTInternational.org gespendet, um auch weiterhin allen Interessenten zu helfen, die daran interessiert sind, wie EFT auf der ganzen Welt eingesetzt wird.

Das EFT International Free Introductory Tapping Manual wurde seit 2010 von drei Mitgliedern des EFT International Training Board gründlich überarbeitet und aktualisiert: Shoshana Garfield, PhD, und die Originalautoren Jade Barbee und Betty Moore-Hafter. *Die Änderungen von der Version 2016 bis 2019 sind minimal und spiegeln in erster Linie Aktualisierungen des Inhaltsverzeichnisses, der wissenschaftlichen Abschnitte und die Umbenennung der Organisation von AAMET in EFT International (EFTi) wider.

Als demokratische, freiwillige und gemeinnützige Organisation ist es die Mission des EFT International das kostenfreie EFT Handbuch EFT zu verbreiten, eine qualitativ hochwertige EFT-Ausbildung und -Weiterbildung anzubieten und die kompetente,

kreative und ethische Praxis von EFT zu fördern. Das kostenfreie EFT International Klopfmanuell wird allen kostenlos angeboten und wir wünschen dir aufrichtig alles Gute für deinen Klopferfolg.

Mit freundlichen Grüßen und herzlichen Grüßen,

Betty Moore-Hafter und Jade Barbee, Freiwillige von EFT International