

Leichter leben mit EFT!

EFT Klopfpunkte



von Frauke Möbius

Leichter leben mit EFT!

Lassen Sie mit dieser Anleitung
Ihre negativen Gefühle los

von

Frauke Möbius

EFT-Praxis Frauke Möbius

© 2012 Frauke Möbius

Titelbild: © 2012 Elisa Calleja

Alle Rechte vorbehalten, wie Nachdruck oder Vervielfältigung, das Abdruckrecht für Zeitungen und Zeitschriften, das Recht zur Gestaltung und Verbreitung von gekürzten Ausgaben, Funk und Fernsehsendungen. Auch Nachdruck einzelner Teile nur mit schriftlicher Genehmigung der Verfasserin.

Einführung

Ab jetzt wird Ihr Leben leichter!

In kleinen, nachvollziehbaren Schritten erklären ich Ihnen im Folgenden genau, wie Sie emotionalen Ballast abwerfen und mehr Power für sich gewinnen können.

Zunächst jedoch möchte ich ein wenig über EFT selbst sagen. Die Abkürzung steht für “Emotional Freedom Techniques”, also Techniken der emotionalen Befreiung. Gary Craig, der Erfinder von EFT, wollte seine Entdeckung allen Menschen der Welt offen halten. Daher hat er sie ganz bewusst als “Technik” bezeichnet, obwohl EFT ein wirksames Instrument für die Selbsthilfe, im Coaching und sogar in der Therapie darstellt.

EFT ist bewusst einfach konzipiert. Wir nutzen mit EFT das körpereigene Energiesystem – genau wie in der Akupunktur – um Veränderungen zu erzielen. Anders als bei der Akupunktur verwendet EFT allerdings keine Nadeln, sondern nur die Fingerspitzen, mit denen die Akupunkturpunkte sanft beklopft werden. Die Sätze, die wir dabei sprechen, beruhen in ihrer Zusammensetzung auf moderner Psychologie.

Mit EFT müssen Sie keine Diagnose stellen oder herausfinden, was genau nicht ganz in Ordnung ist. Sie brauchen auch nicht zu

überlegen, welcher Meridian vielleicht betroffen sein könnte. Wir klopfen einfach alle Meridiane – damit wird alles abgedeckt. Das macht EFT gerade für die Selbsthilfe so ungeheuer nützlich, denn der Ablauf ist immer gleich, egal wofür man klopft.

Noch eine kleine Warnung: Ich zeige Ihnen hier EFT nur zur Selbsthilfe. So wunderbar es auch wirkt, EFT ersetzt keine medizinische Untersuchung oder einen Arztbesuch. Wenn Sie Medikamente nehmen, setzen Sie diese auf keinen Fall eigenmächtig ab, selbst wenn Sie sich nach der Anwendung von EFT viel besser fühlen. Reden Sie mit Ihrem Arzt.

Denken Sie bitte auch daran: Sie haben die Verantwortung für sich selbst. Und wenn es Ihnen schlechter gehen sollte, dann lassen Sie EFT sein und gehen zu einem Experten. (Auch wenn das sehr selten geschieht.)

So, jetzt haben wir die notwendigen Vorreden hinter uns und können loslegen. Sie brauchen zusätzlich noch Papier und Stift (besonders wenn Sie das hier als Ebook lesen), um effektiv arbeiten zu können.

Auf geht's!

1. Der Einstimmungssatz

Der Einstimmungssatz ist der erste Teil jeder Klopfunde. Mit diesem Satz benennen wir das Problem und fügen dann eine positive Affirmation hinzu, damit das Unterbewusstsein weiß, dass alles gut ist. Es hilft immer, das Unterbewusstsein auf unserer Seite zu haben.

Der erste Teil des Einstimmungssatzes beinhaltet also das Problem und folgt dabei einer bestimmten Struktur:

Auch wenn ich [Problem einsetzen] habe, ...

Jetzt ist es wichtig, genau zu formulieren und den Fokus auf die Gefühle zu richten. Hier ein paar Beispiele:

- *Ich bin sauer, weil die Kinder mir nicht zuhören.*
- *Ich bin traurig, weil mich xy schlecht behandelt hat.*
- *Ich habe Angst, weil ich eine Präsentation abhalten muss.*
- *Ich bin traurig und einsam.*

Wie Sie sehen, sind die meisten dieser Sätze nicht besonders genau. Damit EFT gut wirkt, müssen wir das Problem noch etwas näher beleuchten, z. B. auf diese Weise:

- *Ich bin sauer, weil Max die Hausaufgaben nicht gemacht hat.*
- *Ich bin traurig, weil Tante Ingrid meinen Geburtstag vergessen hat.*
- *Ich habe totale Angst davor, bei dieser Präsentation vor 20 Leuten zu sprechen.*
- *Ich fühle mich traurig und einsam, weil niemand bei meinem Online-Rollenspielabend mitmachen wollte.*

Das ist viel genauer. Schreiben Sie jetzt Ihr Problem hier auf – oder auf Ihr Blatt Papier. Seien Sie dabei sehr präzise.

.....

Jetzt brauchen wir den zweiten Teil des Einstimmungssatzes, die Affirmation. Gary Craigs Affirmation lautet im Original: *... I deeply and completely love and accept myself. (Also in etwa: ... liebe und akzeptiere ich mich aus ganzem Herzen.)*

Das ist eine wunderbare Affirmation voller Liebe. Leider fühlen sich viele Menschen nicht gut, wenn sie so etwas über sich selbst sagen. Damit EFT aber richtig wirkt, brauchen wir eine Affirmation, die sich für Sie richtig anfühlt. Ich verwende oft eine von diesen hier:

- ..., *bin ich okay so wie ich bin.*
- ..., *gebe ich trotzdem mein Bestes.*
- ..., *bin ich auf einem guten Weg.*
- ..., *bin ich trotzdem ein guter Schüler.*
- ..., *bin ich die beste Mama/der beste Papa, die/der ich sein kann.*

Denken Sie sich jetzt eine Affirmation aus, die Ihnen gefällt und schreiben Sie sie hier auf.

.....

Schreiben Sie Ihren kompletten Einstimmungssatz noch einmal hier auf. Beschreiben Sie Ihr Problem, Ihre Gefühle und nehmen Sie Ihre Affirmation dazu:

Auch wenn ich

.....,

bin ich

.....

Sehr gut!

Jetzt müssen wir nur noch die Intensität Ihrer Gefühle betrachten, und zwar auf einer Skala von 0 bis 10. Null heißt dabei gar keine Intensität, 10 wiederum ist maximale Intensität bzw. Belastung. Schreiben Sie die Zahl für die Intensität hier auf:

.....

Machen Sie sich dabei keine Gedanken darüber, nun ganz genau richtig zu liegen. Diese Zahlen geben uns nur einen Hinweis darauf, wo wir uns mit EFT gerade bewegen.

Der Einstimmungssatz ist jetzt vollständig! Gute Arbeit!

2. Die Klopfrunde

In diesem Kapitel lernen Sie die neun Haupt-Klopfpunkte kennen. Gleichzeitig erkläre ich, was Sie sagen sollen, während Sie die Punkte beklopfen. Wir schauen uns einen nach dem anderen an.

Noch ein paar Hinweise im Voraus:

Sie werden sehen, dass es einige Punkte zweimal gibt, auf der linken und der rechten Seite im Gesicht oder auf dem Körper. Es ist egal, auf welcher Seite Sie klopfen, aber wechseln Sie ab und zu die Seite.

Es gibt keine feste Reihenfolge für die Klopfpunkte, aber ich stelle Ihnen hier eine logische und leicht zu merkende Reihenfolge vor. Sie dürfen wechseln, wenn es Ihnen zu langweilig wird.

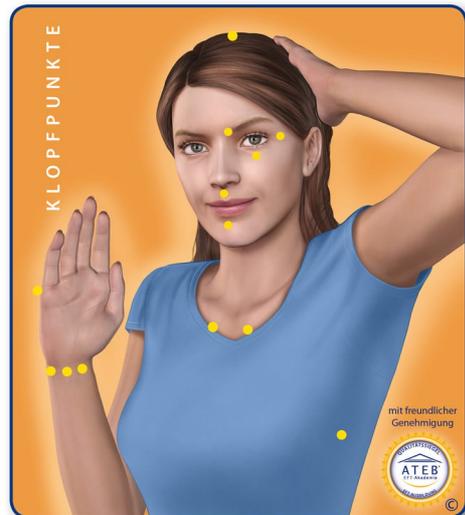
Beklopfen Sie jeden Punkt sieben Mal sanft mit den Fingerspitzen. Es darf auch sechs oder acht Mal sein, also belasten Sie sich nicht durch das Mitzählen. Klopfen Sie dabei fest genug, um etwas zu spüren, aber nicht so hart, dass Sie sich wehtun.

Sie sollten die Punkte jetzt gleich schon einmal klopfen, während Sie dies lesen. So lernen Sie, wie es sich anfühlt, EFT zu machen.

Punkt 1: Innen am Auge (IA)

Sie finden diesen Punkt links und rechts neben der Nasenwurzel am Anfang der Augenbrauen.

Beklopfen Sie ihn sanft mit zwei Fingerspitzen. Ich nehme dafür Zeige- und Mittelfinger.



Punkt 2: Außen am Auge (AA)

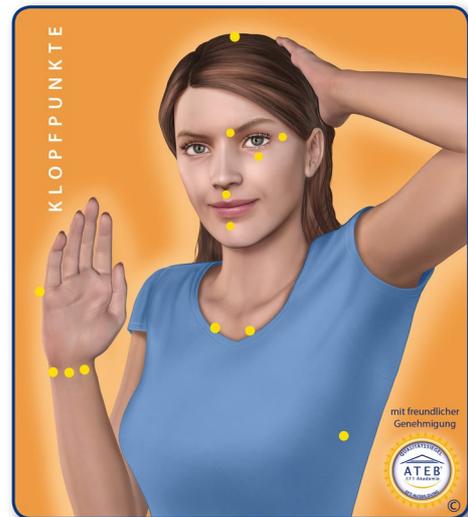
Dieser Punkt befindet sich direkt außen am Auge, auf dem Knochen. Achten Sie darauf, beim Klopfen nicht in die Augenhöhle zu geraten. Dieser Punkt ist für Brillenträger schwierig. Ich nehme den Bügel beim Klopfen zwischen die Finger, aber je nach Fassung müssen Sie die Brille vielleicht abnehmen.

Punkt 3: Unter dem Auge (UA)

Wenn Sie sich eine senkrechte Linie durch die Mitte Ihres Auges vorstellen, dann finden Sie direkt unter dem Auge den richtigen Punkt. Achten Sie auch hier darauf, auf dem Knochen zu klopfen.

Punkt 4: Unter der Nase (UN)

Dieser Punkt ist sehr leicht zu finden:
Klopfen Sie einfach zwischen Nase
und Oberlippe.



Punkt 5: Auf dem Kinn (KP)

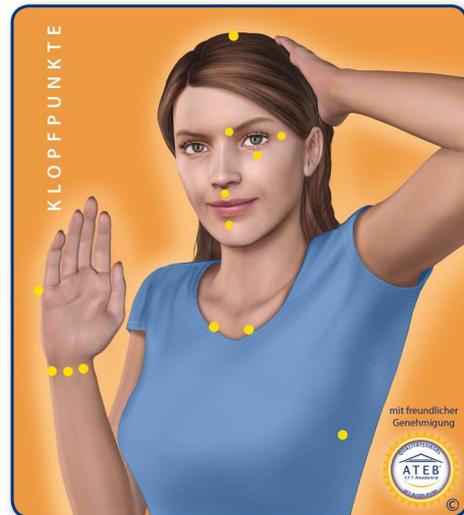
Die kleine Kuhle unterhalb der
Oberlippe und der Kinns Spitze ist ebenfalls ganz leicht zu finden.

Punkt 6: Schlüsselbeinpunkt (SB)

Um diese Punkte zu finden, müssen sie erst die inneren Enden der Schlüsselbein ertasten. Sie fühlen dort jeweils einen kleinen, runden Knubbel. Dann gehen Sie mit Ihren Fingerspitzen eine Fingerbreite weiter nach unten. Dort befindet sich eine kleine Kuhle unterhalb der Schlüsselbeine und links und rechts vom Brustbein. Das sind die beiden Schlüsselbeinpunkte. Sie können sie mit zwei Fingern beklopfen, aber ich bilde gerne ein U aus Zeigefinger und Daumen und klopfe beide Punkte gleichzeitig. Sie können auch die ganze Region mit zwei Fingern „beklopfen“, oder mit der flachen Hand bearbeiten. Probieren Sie es aus!

Punkt 7: Unter dem Arm (UA)

Für diesen Punkt nimmt man die ganze Hand. Beklopfen Sie einfach die Gegend eine Handspanne unterhalb der Achselhöhle.



Punkt 8: Handgelenk (HG)

Sie klopfen mit allen Fingern sanft quer über das Handgelenk, um diesen Punkt optimal zu behandeln. Für diejenigen, die EFT schon kennen: Dieser Punkt ist eine Abkürzung für die Fingerpunkte. Warnung: Dieser Punkte sollte während einer Schwangerschaft nicht verwendet werden. Man kann damit Wehen einleiten.

Punkt 9: Oben auf dem Kopf (OK)

Dies ist ein zusätzlicher Punkt, den Gary Craig nicht in seinem Grundrezept verwendet. Ich benutze ihn selten, aber er fühlt sich dennoch gut an. Sie klopfen den Punkt, indem sie sanft mit den Fingern um die flache runde Stelle direkt am Hinterkopf „spazieren gehen“. Dieser Punkt ist übrigens nicht das Kronenchakra.

Worte für die Klopfrunde

Jetzt kennen Sie alle Klopfpunkte, und so wird es Zeit, dass wir gemeinsam eine Klopfrunde machen. Zusätzlich zum Klopfen der Punkte brauchen wir nämlich noch einige Worte.

Zuerst müssen wir uns den Einstimmungssatz noch einmal ansehen und brauchen dann die Handkante. Genau damit zerschlägt ein Karatekämpfer Ziegel. Deswegen heißt das auch "Karatepunkt".

Gefunden? Sagen Sie Ihren Einstimmungssatz drei Mal, während Sie die Handkante klopfen. So holen wir das Unterbewusstsein an Bord.

Jetzt müssen wir uns einen Klopfsatz ausdenken. Den bauen wir uns aus dem ersten Teil des Einstimmungssatzes, wo Sie das Problem und Ihr Gefühl beschrieben haben. Wir brauchen diese Worte, um im Gefühl zu bleiben.

Zum Beispiel so: *Tante Ingrid's Vergessen macht mich traurig.*

Schreiben Sie Ihren Klopfsatz hier auf:

.....

Jetzt legen wir mit dem Klopfen los, das geht ganz leicht. Schauen Sie dabei immer wieder auf Ihren Klopfsatz.

Gehen Sie zu Punkt 1, Innen am Auge. Klopfen Sie sanft mit zwei Fingerspitzen etwa sieben Mal auf den Punkt und sagen Sie Ihren Klopfsatz einmal.

Dann gehen Sie zu Punkt 2, Außen am Auge. Klopfen Sie auf den Punkt und sagen Sie Ihren Klopfsatz einmal.

Gehen Sie zu Punkt 3, Unter dem Auge. Klopfen Sie auf den Punkt und sagen Sie Ihren ...

Es wäre zu langweilig, jeden Punkt zu nennen – Sie haben das sicher verstanden. Gehen Sie alle Klopfpunkte auf der Liste durch und sagen Sie den Klopfsatz jedes Mal beim Klopfen. Ich warte so lange auf Sie.

Wenn Sie so gut mitgedacht haben, wie ich glaube, dann hat Sie der Klopfsatz sicher schon bei Punkt 4 angeödet. Ich geben Ihnen also hiermit die Erlaubnis, den Klopfsatz immer wieder zu verändern und an jedem Punkt etwas anderes zu sagen. Es ist aber wichtig, dass Sie beim Thema und dem Gefühl bleiben, die sie im Einstimmungssatz genannt haben.

Um es spannender zu machen, können Sie auch übertreiben. Oder kräftig stöhnen. Wenn Sie wütend sind, zischen und fluchen Sie. Lassen Sie die Gefühle richtig raus. So wird EFT noch viel effizienter.

Es ist möglich, dass ein wenig die Tränen fließen. Bleiben Sie dran, die Intensität wird schnell weniger. Vielleicht müssen Sie auch herzhaft gähnen. Das ist ein gutes Zeichen, denn Ihr Körper lässt Anspannung und Stress los. Hervorragend!

Offiziell endet eine Klopfunde wenn Sie alle Punkte durchgegangen sind mit Punkt 9 oben auf dem Kopf. Ich persönlich hänge oft mehrere Runden hintereinander und sage dabei sehr unterschiedliche Dinge. Probieren Sie aus, was für Sie gut passt, dann hören Sie auf zu klopfen, nehmen einen tiefen Atemzug und atmen sachte wieder aus.

Holen Sie Ihren Einstimmungssatz wieder hervor. Schätzen Sie die Stärke Ihres Gefühls neu ein und schreiben Sie die neue Zahl neben die alte, ehe Sie in die nächste Klopfunde starten.

Wurde es weniger? Prima! Lesen Sie weiter und klopfen Sie weiter!

Ist sie höher? Okay, das passiert. Jetzt ist es Zeit für Detektivarbeit, weil Sie etwas aufgedeckt haben. Mehr dazu in Kapitel 4.

3. Die weiteren Klopfrunden

Es ist möglich, dass sich manche Probleme und Gefühle schon mit einer Klopfrunde erledigen. Meistens braucht man aber länger. Bleiben Sie dran, Ihr erster EFT-Erfolg ist schon in greifbarer Nähe.

Bevor wir die nächste Klopfrunde starten, müssen wir Ihren Einstimmungssatz überarbeiten. So bleibt das Unterbewusstsein nämlich am Ball. Ich nehme an, dass Sie immer noch am selben Problem arbeiten, dass Ihr Gefühl leichter geworden ist, aber dass es noch dasselbe Gefühl ist. Also ändern wir den Satz entsprechend etwas ab:

Auch wenn ich immer noch etwas traurig bin, weil Tante Ingrid meinen Geburtstag vergessen hat, bin ich okay so wie ich bin.

So würdigen wir, dass unser Unterbewusstsein schon etwas Gefühl losgelassen hat. Schreiben Sie Ihren neuen Einstimmungssatz und den Wert für die Intensität Ihres Gefühls hier auf:

.....

.....

Klopfen Sie jetzt eine weitere Runde und überprüfen Sie die Stärker Ihres Gefühls zu diesem Problem. Schreiben Sie die neue Zahl neben Ihren Einstiegssatz.

Es ist durchaus möglich, dass Sie noch etwas spüren. Deswegen müssen wir für die nächste Runde den Satz wieder überarbeiten:

Auch wenn ich noch immer ein bisschen traurig bin, weil Tante Ingrid meinen Geburtstag vergessen hat, bin ich okay so wie ich bin.

Sie können am Ende noch anhängen: „... und bin bereit, ihr zu vergeben“ – wenn es sich für Sie gut anfühlt. Schreiben Sie Ihren neuen Einstimmungssatz hier auf, zusammen mit der Zahl für das Gefühl:

.....
.....

Natürlich müssen Sie nicht ständig die Sätze aufschreiben, wenn Sie EFT machen. Wir tun das hier zur Übung, und damit Sie wissen, was Sie hier erreicht haben. Macht das für Sie Sinn?

Dann legen wir mit der nächsten Runde los!

Fertig?

Jetzt müssen wir wieder testen. Ist noch etwas von dem Gefühl da? Klopfen Sie noch ein, zwei Runden weiter. Manchmal braucht man auch schon zehn Minuten für das Fünf-Minuten-Wunder. Es lohnt sich, noch etwas durchzuhalten.

So, ist das Gefühl jetzt ganz fort? Sind sie immer noch traurig, weil Tante Ingrid Ihren Geburtstag vergessen hat?

Wahrscheinlich nicht. Ich vermute, dass Sie jetzt mit den Schultern zucken und sagen, dass die Tante viel um die Ohren hat, oder langsam alt und vergesslich wird. In jedem Fall hat es nichts mit Ihnen zu tun.

Und jetzt klopfen Sie sich auf die Schulter. Sie haben eine neue Technik erlernt, die Ihnen helfen kann, mit den täglichen Irritationen und gefühlsmäßigen Achterbahnen umzugehen.

4. Wenn EFT nicht funktioniert

Was ich Ihnen hier beibringe, ist sehr einfaches EFT. Es gibt ein paar mehr Tricks für die Momente, wenn Sie glauben, dass EFT nicht funktioniert. Sie können immer noch Erfolg haben.

Ihr Gefühl wurde stärker statt schwächer? Sie können Folgendes tun:

1. Überprüfen Sie Ihr Gefühl

Manchmal wird das Gefühl intensiver, weil während des Klopfens ein anderes Gefühl hochgekommen ist. Vielleicht sind Sie gar nicht mehr traurig, sondern Sie sind sauer auf Tante Ingrid. Was für eine Frechheit!

Welches Gefühl spüren Sie jetzt?

Wenn Sie jetzt ein anderes Gefühl haben, dann macht das nichts. Wir müssen nur den Einstimmungssatz entsprechend ändern:

Auch wenn ich jetzt richtig wütend auf Tante Ingrid bin, weil sie meinen Geburtstag vergessen hat, bin ich okay so wie ich bin.

Schreiben Sie Ihren neuen Satz zusammen mit der Zahl für die Intensität Ihres neuen Gefühls hier auf:

.....

.....

Gehen Sie durch die Klopfrunde. Erlauben Sie es sich, das neue Gefühl gründlich zu spüren. Wenn Sie fertig geklopft haben, atmen Sie tief durch und spüren Sie nach. Geht die Zahl runter? Sehr gut! Bleiben Sie dran, bis Sie bei Null sind.

2. Eine neue Erinnerung ist aufgetaucht

Das kann während einer Klopfrunde passieren. Vielleicht sind Sie gar nicht mehr wegen Tante Ingrid traurig. Vielleicht sind Sie jetzt gerade fünf geworden und traurig, weil Ihr Vater nicht da sein kann. Das ist gut so. Sie haben jetzt gerade den wahren Grund entdeckt, warum es Sie so mitnimmt, wenn jemand Ihren Geburtstag vergisst.

Ändern Sie Ihren Satz entsprechend. (Langsam wiederhole ich mich.) Gehen Sie zurück zu Kapitel 1 und entwerfen Sie einen neuen Satz für das neue Erlebnis, was hochgekommen ist. Und dann klopfen Sie.

3. Sie haben ein Kernthema entdeckt.

Dies ist der Moment, wo ich Sie ein wenig enttäuschen muss. Wenn Sie Kernthemen entdecken, dann kann es sein, dass Sie mit dieser einfachen Version von EFT nicht weiterkommen. Sie brauchen vielleicht mehr Hilfe, als ich Ihnen hier geben kann. Suchen Sie sich professionellen Rat, oder lesen Sie mehr über ausgefeilte Klopf-routinen. Trotzdem sollten Sie sich darüber freuen, ein Kernthema entdeckt zu haben. Es ist der wichtigste Schritt hin zu einem besseren Leben.

Dennoch möchte ich Sie jetzt nicht ganz mit einem Problem alleine lassen, das sich gerade laut und deutlich gemeldet hat. Ich zeige Ihnen gleich zwei Tricks, die Ihnen helfen, sich besser und leichter zu fühlen, bis Sie sich mehr Hilfe holen können. Und ich möchte Sie bitten, sich wirklich Hilfe zu holen.

1. Der Sache die Spitze nehmen

Als erstes können Sie sehr unspezifisch werden. Das geht gegen die Anweisung aus Kapitel 1, aber es ist sehr sinnvoll, wenn ein Thema zu schmerzhaft ist, um sich direkt damit zu befassen. Verwenden Sie eine Einstimmungssatz wie diesen hier:

Auch wenn ich dieses Problem habe, bin ich auf einem guten Weg.

Der Klopfsatz wäre dann einfach „dieses Problem“. Gehen Sie nicht ins Detail, versuchen Sie gar nicht erst, noch tiefer ins Gefühl einzusteigen. Bleiben Sie bei diesem einfachen Satz und klopfen Sie Runde um Runde.

EFT wirkt jedes Mal wenn Sie klopfen. Bei einem Kernthema brauchen Sie mehr Zeit, ganz besonders wenn Sie es alleine angehen und keine erfahrene Therapeutin an Ihrer Seite haben, die Ihnen hilft, dieses Kernthema aufzulösen. Also bleiben Sie dran, klopfen Sie einfache Sätze und lassen Sie EFT sanft und über eine etwas längere Zeit die Arbeit machen. Dennoch würde ich Ihnen raten, sich professionelle Hilfe zu suchen.

2. Simple Energy Techniques (SET) – Einfache Energietechnik

Diese Klopfversion wurde von Steve Wells und Dr. David Lake entwickelt. Es ist noch einfacher: SET bedeutet, völlig ohne Worte zu klopfen. Klopfen Sie einfach still Runde um Runde. Machen Sie sich keinen Stress mit einem Einstimmungssatz. Halten Sie sich nicht mit einem Klopfsatz auf. Klopfen Sie einfach alle Punkte, Runde um Runde. Wieder und wieder. Hier geht es um Durchhalten.

Das funktioniert sehr gut, aber es wirkt langsamer als normales EFT. Ohne die Worte fehlt uns der Fokus. Trotzdem funktioniert EFT, bringt die Meridiane in Balance und löst die Anspannung aus Körper und Geist. Man braucht nur etwas mehr Zeit als bei gezieltem EFT.

Bitte denken Sie daran: EFT kann keinen Arztbesuch ersetzen. Sie haben die Verantwortung für sich selbst, daher kümmern Sie sich gut um sich.

5. Wie EFT anderen Menschen geholfen hat

Jetzt können Sie sich zurücklehnen und ein paar Geschichten lesen. So hat EFT bei anderen Menschen funktioniert:

1. Der arme Zeh

Ich reite im Verein. Neulich hinkte Mitreiterin auf mich zu und konnte einen Fuß nicht belasten. Also fragte, ich was los sei. Ihr war ein Pferd auf den Zeh getreten. Wir setzten uns ins Reiterstübchen, sie zog den Stiefel aus (das war keine gute Idee!), legte den Fuß hoch, und dann fingen wir an zu klopfen.

Auch wenn mein Zeh so höllisch wehtut, weil das blöde Pferd drauf getreten ist, bin ich okay so wie ich bin.

Der Schmerz ließ nach. Wir klopften eine zweite Runde und er wurde noch weniger. Dann fragte ich Ihre Gefühle ab und wir fanden Ärger.

Auch wenn ich so sauer auf den blöden Gaul bin, weil er mir auf den Zeh getreten ist und mir wehgetan hat, bin ich okay so wie ich bin.

Ich führte sie durch das Klopfen und übertrieb den Ärger. Ich fluchte sogar über das Pferd, obwohl ich wusste, dass sie den Wallach durchaus gerne hat. Sie musste bald lachen. Dann machten wir eine letzte ausgedehnte Runde, um das letzte Bisschen Schmerz loszulassen.

Auch wenn da noch ein bisschen Schmerz übrig ist, entscheide ich mich, ihn jetzt loszulassen.

Die Reiterin konnte das Ergebnis kaum glauben. Der Schmerz war vollkommen weg, sie konnte ohne Probleme den Stiefel wieder anziehen (da war ich erleichtert!) und ganz normal laufen.

2. Jonas und die Angst, vor anderen zu sprechen

Jonas kam aus anderen Gründen zu mir, aber er wollte erst wissen, ob EFT wirklich funktioniert. Also haben wir seine Angst, vor anderen Menschen zu sprechen, beklopft.

Auch wenn ich solche Angst habe, vor anderen zu sprechen, bin ich okay so wie ich bin.

Nach zwei Runden ging die Angst herunter, aber es kam etwas anderes hoch. Jonas erinnerte sich plötzlich daran, wie er als

Jugendlicher von seinem Vater vor großen Publikum heruntergeputzt worden war. Und jetzt war Jonas wütend.

Auch wenn ich so wütend auf meinen Vater bin, weil er mir das angetan hat, bin ich okay so wie ich bin.

Auch der Ärger wurde schnell weniger. Jonas wurde klar, dass sein Vater gar nicht begriffen hatte, was er seinem Sohn da angetan hatte. Wir klopfen eine weitere Runde, um das Erlebnis unschädlich zu machen.

Auch wenn das eine schreckliche Erfahrung war, so bloßgestellt zu werden, weiß ich jetzt, dass ich es überlebt habe, und tatsächlich ohne Probleme vor anderen sprechen und das genießen kann.

Jonas Gefühle bei der Vorstellung, vor anderen zu sprechen, hatten sich völlig verändert. Statt ängstlich und nervös war er jetzt zuversichtlich und fröhlich, wenn er daran dachte, vor einer Gruppe zu sprechen. Und das nach nur 15 Minuten.

3. Die Migräne, die nicht stattfand

Mein Freund Peter kam zum gemeinsamen Kochen. Bald jedoch seufzte er und sagte, es sei eine Migräne im Anzug, die uns den Abend verderben würde. Er kannte diese Art Migräne nur zu gut.

Immerhin war er bereit für ein Experiment. Ich setzte ihn also in einen Sessel und fing an, mit ihm zu klopfen.

Auch wenn diese Migräne kommt, bin ich ein klasse Kerl.

Das half nicht viel. Also fragte ich ihn, woran er merkt, dass eine Migräne kommt. Er sagte, er könnte fühlen, wie sie aus dem Magen hochsteigt.

Auch wenn diese scheußliche Migräne aus meinem Magen hochsteigt und ich das einfach nur hasse, bin ich okay so wie ich bin.

Wir klopften zwei Runden mit diesem Satz und dann schaute er mich verduzt an. Das Migränegefühl war völlig verschwunden und kam auch den ganzen Abend nicht wieder. Das Abendessen schmeckte hervorragend. (Diese Geschichte ist auch ein schönes Beispiel dafür, wie gut genau formulierte Sätze helfen.)

Ich höre gerne von Ihren Erfahrungen

Ich würde mich sehr freuen, von Ihren Erfahrungen mit EFT zu hören. Wenn Sie mir davon berichten möchten, kontaktieren Sie mich gerne unter:

Email: fm@klopfen-in-kiel.de

Blog: www.klopfen-in-kiel.de/wp

6. Zum Schluss

Mit dieser kleinen Einführung haben Sie EFT jetzt kennengelernt. Aber sie sind gerade einmal am Anfang dessen, was Sie wirklich erreichen können. Ich möchte Sie daher ermutigen, EFT in Ihren Alltag zu integrieren und weiter dazuzulernen.

Hier finden Sie weitere Informationen zu EFT:

www.klopfen-in-kiel.de (meine eigene Website)

www.eft-info.com (eine sehr informative EFT-Seite auf Deutsch)

<http://www.eft-forum.com/Forum> (mein liebstes EFT-Forum)

www.eftuniverse.com (viele Fallstudien, die meisten auf Englisch)

<http://www.garythink.com/> (Gary Craig's Website)