

EFT

Basiswissen Kompakt

EFT-Praxis
Frauke Möbius

Westring 270, 24116 Kiel
0431-2190780
www.klopfen-in-kiel.de

EFT – Grundlagen

1. Der Name

EFT steht für „Emotional Freedom Techniques“, also Techniken der emotionalen Freiheit. Andere Namen für EFT sind: Meridianklopfen, Akupressur oder Klopfakupressur.

2. Die Basis

EFT wurde in den 1990er Jahren von dem amerikanischen Ingenieur und Coach Gary Craig entwickelt. Die Methode beruht vor allem auf Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin und dort insbesondere auf dem Konzept der Lebensenergie. Im asiatischen Raum ist diese Art der Energie unter verschiedenen Namen bekannt, z.B. Chi, Ki, oder Prana. Nach Sicht der dortigen Tradition strömt diese Lebensenergie auf den „Meridianen“ durch den menschlichen Körper. Während der Klopfakupressur werden diese Meridiane und darauf befindliche Meridianpunkte sanft mit den Fingerspitzen stimuliert.

Bei der energetischen Arbeit (wie mit EFT, Akupunktur oder anderen Methoden) wird davon ausgegangen, dass unangenehme Emotionen und körperliche Befindlichkeiten durch eine Blockade im Energiefluss hervorgerufen werden. Werden also die Meridiane stimuliert und damit diese Blockaden aufgelöst, dann verschwinden mit der Blockade auch die unangenehmen Gefühle oder körperlichen Empfindungen wie Schmerzen.

3. Die Schlüsselerkenntnis

„Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem.“

4. Die Vorgehensweise

Im Umkehrschluss heißt das also, dass diese Störung im Energiesystem beseitigt werden sollte, damit Sie inneren Frieden gewinnen können. Genau dort setzt EFT an. Ein Einstimmungssatz beschreibt das Problem oder die Blockade, die Sie bearbeiten möchten. Mit Hilfe der Fingerspitzen werden bestimmte Meridianpunkte am Körper beklopft und damit stimuliert. Gleichzeitig sorgt der Erinnerungssatz dafür, dass Sie weiter am Problem bleiben. Dieses Klopfen löst die Blockade, die Energie fließt wieder normal, und Sie fühlen sich meistens besser. Oft geht das nicht mit einer einzigen Runde – daher klopft man mehrere Runden und verändert den Einstimmungssatz entsprechend.

Bedenken Sie jedoch bitte, dass EFT keinen Arztbesuch ersetzen kann. Setzen Sie auch auf keinen Fall Medikamente ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab, selbst wenn Sie sich nach der Anwendung von EFT erheblich besser fühlen.

Das Grundrezept

Das Grundrezept ist dafür ausgelegt, auf möglichst einfache Weise viel zu bewirken. Deswegen können mit diesem Grundrezept alle Probleme angegangen werden. Die Bestandteile sind:

- Der Einstimmungssatz
- Die Sequenz
- Die 9-Gamut-Folge
- Die Sequenz

1. Der Einstimmungssatz

Der Einstimmungssatz beschreibt das Problem und endet immer mit einer positiven Affirmation. Diese Affirmation hebt eine mögliche innere Selbstsabotage aus. Gleichzeitig wird dabei der Karatepunkt beklopft.

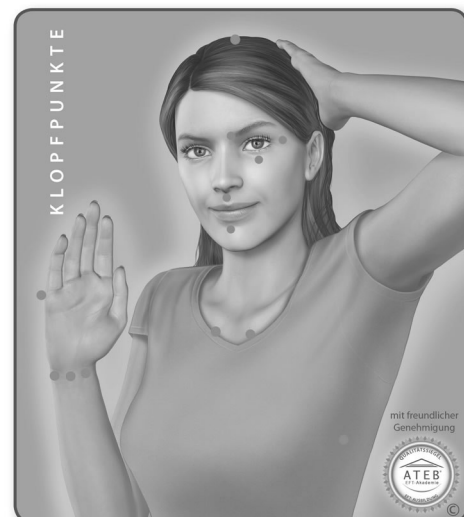
*Auch wenn ich [Problem einsetzen],
habe ich mich gern.*

2. Die Sequenz

Die Sequenz besteht aus einer Serie von Meridianpunkten, die der Reihe nach sanft beklopft werden. Während des Klopfens, siebenmal pro Punkt mit zwei Fingerspitzen, wird ein Erinnerungssatz gesprochen, der nur das Problem kurz anspricht. [„Dieses Problem“]

Die Punkte im Einzelnen:

- AI – Augenbraue innen** (am Anfang der Augenbrauen, ein wenig links oder rechts von der Mitte zwischen den Augen)
- AA – Augenbraue außen** (am knöchernen Augenrand, dort wo Lachfältchen sind)
- UA – Mitte unter dem Auge** (in der kleinen Vertiefung auf dem Jochbein)
- UN – Unter der Nase** (genau zwischen Nase und Oberlippe)
- KG – Kinngübchen** (die Kuhle zwischen Unterlippe und Kinn)
- SB – Schlüsselbein** (die Verbindung zwischen Schlüsselbein und Brustbein, dicht unter dem dreieckigen Knochenvorsprung)
- UA – Unter dem Arm** (unterhalb der Achselhöhle, wo bei Frauen der BH entlangläuft)
- HG - Handgelenk** (quer über das Handgelenk klopfen)
- D – Daumen** (am Nagelfalz, auf der Seite weg vom Zeigefinger)
- ZF – Zeigefinger** (am Nagelfalz, auf der Seite zum Daumen)
- MF – Mittelfinger** (am Nagelfalz, auf der Seite zum Zeigefinger)
- KF – Kleiner Finger** (ebenfalls am Nagelfalz, auf der Seite zum Ringfinger)
- KP – Karatepunkt** (die Handkante außen, hier wird mit drei Fingern geklopft)



3. Die 9-Gamut-Folge

Diese Folge hilft dabei, die beiden Gehirnhälften wieder in besseren Kontakt zu bringen und dadurch Blockaden noch schneller zu lösen. Der Gamut-Punkt (nicht abgebildet) liegt auf dem Handrücken, zwischen den Sehnen des kleinen Fingers und des Ringfingers. Klopfen Sie den Gamut-Punkt ständig mit drei Fingerspitzen, während Sie diesen Anweisungen folgen:

- 1. Augen schließen**
- 2. Augen öffnen**
- 3. scharf nach rechts unten blicken**
- 4. scharf nach links unten blicken**
- 5. die Augen kreisen lassen**
- 6. die Augen in die andere Richtung kreisen lassen**
- 7. 2 Sekunden lang eine Melodie summen**
- 8. bis 5 zählen**
- 9. 2 Sekunden lang eine Melodie summen.**

4. Die Sequenz

An dieser Stelle wird die Sequenz, also das Beklopfen der einzelnen Meridianpunkte komplett wiederholt. Auch jetzt sprechen Sie bitte wieder ihren Erinnerungssatz bei jedem Punkt.

Mit dem Grundrezept sind Sie für alle Probleme gerüstet. Lernen Sie es am Besten auswendig, dann können Sie immer und überall klopfen. Im Notfall verschwinden Sie einfach kurz auf die Toilette und können dort Ihre Emotionen mit dem Grundrezept wieder in den Griff bekommen.

EFT-Einfach

In vielen Fällen ist es möglich, das Grundrezept frei abzuwandeln und zu verkürzen. So sparen Sie Zeit. Sollte ein Erfolg jedoch ausbleiben, können Sie immer noch zum Grundrezept zurückkehren.

1. Der Einstimmungssatz

Klopfen Sie die Handkante und formulieren Sie einen Einstimmungssatz nach diesem Muster:

Auch wenn ich [Problem einsetzen] habe, bin ich völlig okay.

Wiederholen Sie diesen Satz dreimal. Varianten sind erlaubt, reden Sie so wie Ihnen der Schnabel gewachsen ist und wie es sich für Sie richtig anfühlt.

2. Die Klopfpunkte

Nun klopfen Sie die folgenden Punkte durch und sprechen dabei weiter über Ihr Problem. Reden Sie so wie es Ihnen gerade einfällt. Sprechen Sie dabei mit ordentlich Gefühl! Fluchen ist erlaubt!

Die Punkte:

- **AI** – innen am Auge, dort wo die Augenbraue beginnt
- **AA** – außen am Auge, auf der Knochenkante
- **UA** – direkt unter dem Auge, senkrecht unter der Pupille, auf dem Knochen
- **UN** – unter der Nase
- **KG** – auf dem Kinn, in dem kleinen Grübchen unter der Lippe
- **SB** – direkt unter dem Schlüsselbeinknubbel, dicht am Brustbein

3. Die Überprüfung

Was hat sich verändert? Ist das Gefühl stärker oder schwächer geworden? Fühlt sich der Schmerz anders an?

Wenn noch etwas da ist, fangen Sie einfach mit einem neuen Einstimmungssatz wieder an. Haben Sie Geduld und bleiben Sie dran!

Hat es sich aufgelöst? Ist der Schmerz weg?

Glückwunsch!

Literatur

1. EFT-Handbücher

Diese Handbücher bilden die Grundlage für jegliches EFT-Wissen. Inzwischen wurde das Originalhandbuch von Gary Craig ins Deutsche übersetzt.

Handbuch Deutsch: http://www.eft-info.com/html/das_eft-handbuch.html

Handbuch Englisch: http://www.eftuniverse.com/images/pdf_files/EFTMiniManual.pdf

2. Webseiten

Auf den Webseiten werden viele weitere Informationen angeboten. Die amerikanische Seite, die von Gary Craig Anfang 2010 abgegeben und nun von David Mackay geleitet wird, ist hauptsächlich auf Englisch, enthält aber eine Fülle von Fallberichten und Anregungen, z.T. auch auf Deutsch.

Amerikanische Webseite: <http://www.eftuniverse.com/>

Deutsche Webseite: <http://www.eft-info.com/>

Webseite in Kiel: <http://www.klopfen-in-kiel.de>

3. Bücher

Für Anfänger ist das Buch von Gabriele und Robert Rother meiner Meinung nach am Besten geeignet. Es erklärt anschaulich, wie man EFT anwendet und bietet viele Beispiele. Horst Benesch arbeitet sehr einfühlsam, ich kann insbesondere das Buch für Kinder empfehlen, es bietet wunderbare Vorschläge, das Klopfen kindgerecht und liebevoll einzusetzen. Dagegen finden sich im Buch von Erich Keller viele direkte Klopfvorschläge für spezifische Blockaden. Das letzte Buch in der Liste beschäftigt sich mehr mit dem wissenschaftlichen Hintergrund von EFT und zeigt zusätzlich noch weitere energetische Methoden, die über EFT hinausgehen.

- **The EFT Manual**, Gary Craig, Energy Psychology Press, 2011.
- **EFT Klopf-Akupressur**, Robert Rother u. Gabriele Rother, GU-Verlag, 2011.
- **Klopf dich gesund**, Horst Benesch, Kösel Verlag, 2005.
- **Gesunde Kinder mit Klopfakupressur**, Horst Benesch, Goldmann Verlag, 2009.
- **Erfolgsblockaden auflösen mit EFT**, Erich Keller, Ullstein TB, 2007.
- **Klopf die Sorgen weg!**, David Feinstein, Donna Eden u. Gary Craig, Rowohlt TB Verlag, 2007.