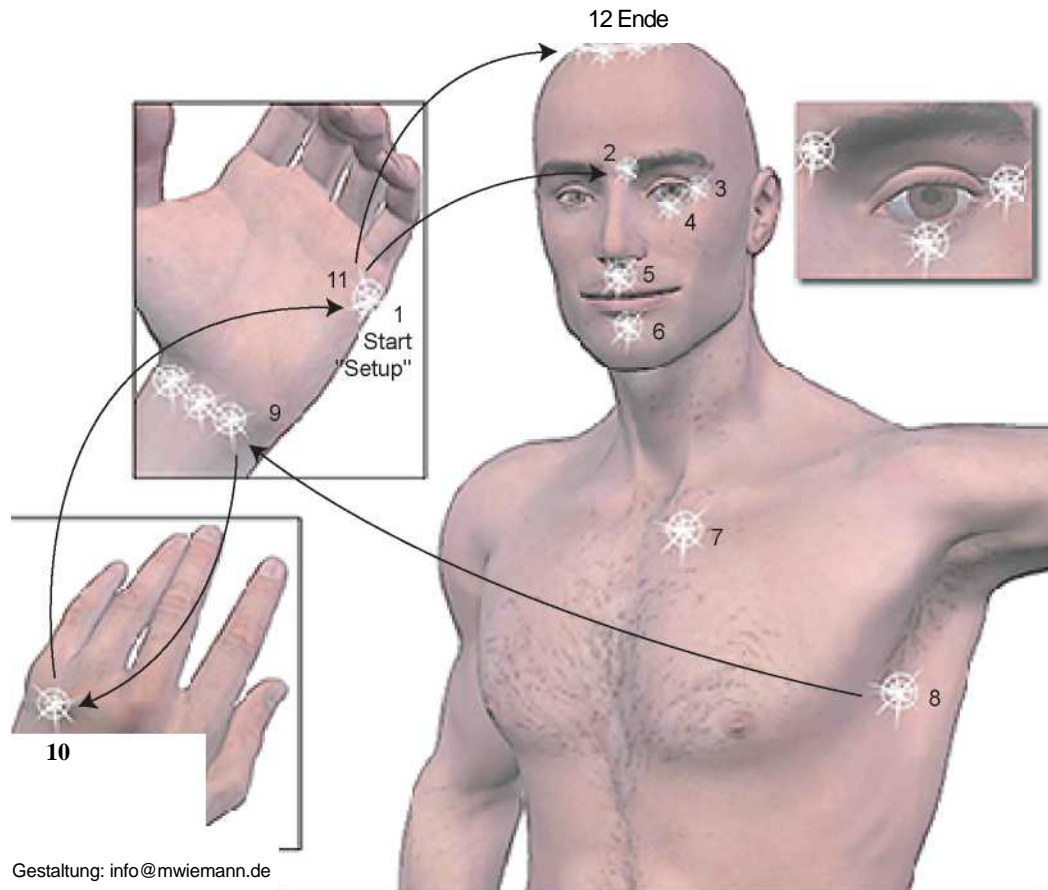


# EFT-Zusammenfassung



Gestaltung: info@mwiemann.de

## Die Ursachen aller emotionalen Störungen liegen in einer Blockade der Körperenergien.

Gary Craig, Begründer des EFT

Das Geheimnis der Wirkung von EFT liegt im Zusammenspiel von Körper und Geist. Während die Körperpunkte getappt(geklopft) werden, ist es ganz wichtig, sich auf das jeweilige (emotionale) Problem geistig „einzuschwingen“.

Wie soll ich tappen?

Sie benutzen *Ring und Mittelfinger* einer Hand und tappen rhythmisch etwa sieben bis zehn mal die oben gezeigten Körperpunkte. Klopfen Sie bitte nur so fest, wie es für Sie angenehm ist. Die Punkte auf dem Oberkörper und der Hand können Sie auch stärker tappen.

Zuerst einmal lassen Sie vor Ihrem inneren Auge das Problem, das Sie berührt, ablaufen.

Ordnen Sie das Gefühl einer Wertigkeit auf der Schmerzskala zu und merken sich die Zahl (0= emotionslos und 10= höchster Schmerz)

- 1 *Start (Setup)* Ununterbrochen den Karatepunkt (Handkante) tappen und dabei drei mal den Einleitungssatz sprechen.  
„Obwohl ich dieses... Problem/Angst/Wut/... habe, akzeptiere ich mich so wie ich bin“  
Die jetzt folgende Aktionen nennt man den: „Durchgang“.
- 2 *Anfang der Augenbraue*: sprechen Sie die Kurzform: Meine Angst ...
- 3 *äußerer Augenwinkel*: die Kurzform: „Meine Angst vor...“
- 4 *unterhalb der Pupille*: „Meine Angst vor...“
- 5 *zwischen Nase und Oberlippe*: „Meine Angst vor...“
- 6 *zwischen Unterlippe und Kinn (im Grübchen)*: „Meine Angst vor...“
- 7 *ein Finger unter dem Schlüsselbeinansatz*: „Meine Angst vor...“
- 8 *ca. 8 cm unter der Achselhöhle*: „Meine Angst vor...“
- 9 *mit Ring- Mittel- und Zeigefingers tappen Sie die Hand gelenkinnenseite*: „Meine Angst vor...“
- 10 *in der Rille zwischen kleinem- und Ringfinger finden Sie den sogenannten "Gamut-Punkt"*: „Meine Angst vor...“
- 11 *Handkante*: „Meine Angst vor...“
- 12 *Spitze Ihres Kopfes*: tappen Sie im Kreis: „Meine Angst vor...“

Die ersten Runde des EFT-Durchgangs ist abgeschlossen. Atmen Sie bitte tief und kontrolliert aus (blasen Sie damit quasi das Problem aus dem Körper). Schließen Sie bitte die Augen und versuchen Sie festzustellen, welchen Schmerzwert das Problem jetzt eingenommen hat auf der Skala von 0 bis 10. Ist der Wert gesunken?

Tappen Sie jetzt erneut einen kompletten Set-Up und einen weiteren Durchgang. Bei dem neuen Set-Up wird der Text modifiziert: kontinuierliches Klopfen des Handkantenpunktes und Ihr Eröffnungssatz heißt nun:

„Obwohl ich **IMMER NOCH** dieses Problem habe, akzeptiere ich mich so wie ich bin“

Während Sie die Klopfpunkte im Gesicht, am Körper und den Händen tappen, lautet jetzt die neue Kurzform: „**IMMER NOCH** Angst vor...“

Beenden Sie den Durchgang wieder mit dem Handkantenpunkt und atmen zum Schluss wieder tief aus.

Wenn die Zahl der Schmerzskala deutlich gesunken ist verwenden Sie den Satz: „Obwohl ich dieses **RESTLICHE** Problem habe, akzeptiere ich mich so wie ich bin“. Der Kurzformsatz im folgenden Durchgang lautet: „**Mein RESTLICHES** Problem/Angst...“

gutes Gelingen!

weitere Infos:

[www.mentalcoaching.info](http://www.mentalcoaching.info)

[www.emofree.com](http://www.emofree.com) (englisch)

Quelle: [www.eft-info.com](http://www.eft-info.com)