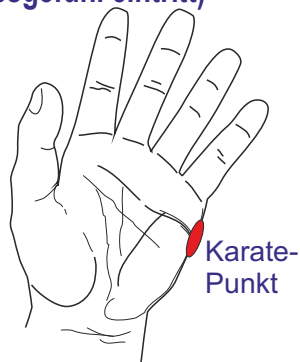


# EFT - klassisch und modern (Grundrezept)

## Emotional Freedom Technique nach Gary Craig

Der Ablauf im Einzelnen :

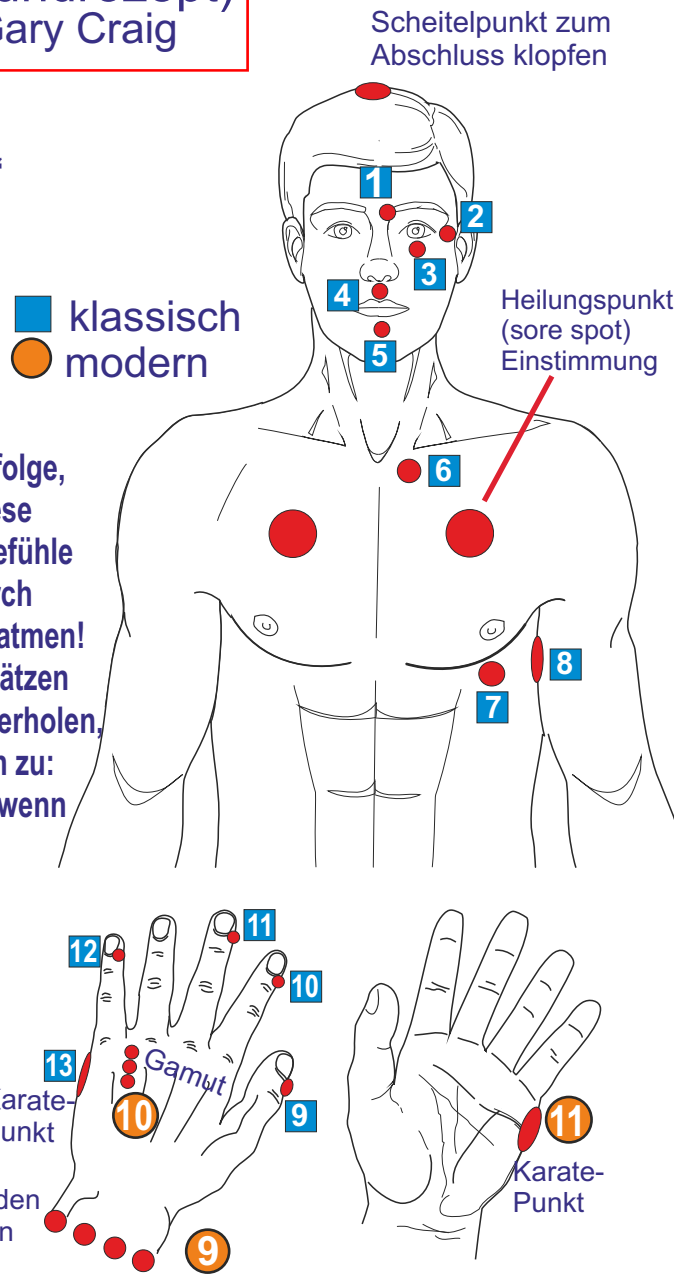
- 1) Problem erspüren und benennen (Kernsatz):  
„meine schreckliche Höhenangst“ „mein Kopfschmerz“
- 2) Belastungsgrad erspüren (0 [gar nicht] – 10 [extrem])
- 3) Einstimmung – Setup: Heilungspunkt (sore spot) reiben (oder KP klopfen) und mehrfach sagen:  
„Obwohl ich (Kernsatz) habe, liebe und schätze ich mich ganz tief (so wie ich bin)“
- 4) Klopf-Durchgang (klassisch oder modern): Klopfen oder Massieren der Punkte in der angegebenen Reihenfolge, dabei immer wieder nur den Kernsatz wiederholen („diese schreckliche Höhenangst“). Dabei Emotionen, Körpergefühle und deren Veränderungen beobachten. Am Schluss durch die Nase tief einatmen und lösend durch den Mund ausatmen!
- 5) Veränderung spüren, Abnahme der Belastung einschätzen (0 – 10). Solange 3-4 (oder nur 3-Klopfdurchgang) wiederholen, bis die Belastung auf Null ist. Kernsatz passend ändern zu:  
Auch wenn ich immer noch Problem X habe bzw. Auch wenn ich noch einen Rest von Problem X habe...  
(Zwischendurch die Gamut-9-Übung machen, um die Gehirnfunktionen zu harmonisieren oder auch, wenn besonderes Stressgefühl eintritt)



Kernsatz nach Gary Craig:

„Der Grund für jede negative Emotion liegt in einer Störung des körpereigenen Energiesystems“.

Copyright 2006: Reinhold Pertler, München, www.spirituelle-reisen.de, Grafik: Copyright (c) 2006 Reinhold Pertler, Corel Corporation und seine Lizenzgeber. Alle Rechte vorbehalten.



■ klassisch  
● modern

Wenn die Problemintensität zunimmt, ist das lediglich ein Zeichen, dass man tiefer in ein Thema hineinkommt, kein Hinweis auf eine Verschlechterung!

Falls keine Symptom-Reduzierung eintritt, folgende Massnahmen:

- a) Kernsatz noch genauer bestimmen
- b) Problem in einzelne Reaktionen zerlegen (diese klopfen) oder eine konkrete Situation klopfen
- c) Wenn das Gefühl gewechselt hat, die neue Emotion klopfen. Oder die Angst vor bzw. die Wut auf das Symptom klopfen. (inklusive Einstimmung)
- d) Das reine Körpersymptom klopfen, das zum Problem gehört (z.B. Herzasen)
- e) Analysieren: Gibt es einen übergeordneten „Heilungswiderstand“, eine Selbst-Sabotage (auch weil das Problem einen Nutzeffekt hat, z. B. „Aufmerksamkeit bekommen“), das nennt man „psychologische Umkehrung“ (PU). Dann diesen Widerstand behandeln, indem man den Heilungspunkt reibt und wiederholt:  
„Auch wenn ich an der Methode zweifle, liebe und schätze ich mich so, wie ich bin“  
„Auch wenn ich Heilung nicht verdiene, liebe und schätze ich mich so, wie ich bin“ etc.  
(Alternativ den Karatepunkt klopfen oder gleich eine ganze Runde)  
Bei Selbstsabotage (PU kann sich auf das gesamte Leben beziehen) und anhaltenden Widerständen ist ein professioneller Therapeut besonders hilfreich, tieferliegende Ursachen zu finden und zu beseitigen! - Eine ganze Liste von „Umkehrungen“ durchklopfen (kann man im Internet finden)

Gamut-Übung (Dreifacher Erwärmer klopfen)

Das Problem fokussieren, dauernd den Gamutpunkt mit drei Fingern klopfen und folgende Übungen durchführen:

- a) Augen schließen
- b) Augen weit auf
- c) Kopf still, Augen scharf nach rechts unten
- d) Kopf still, Augen scharf nach links unten
- e) Augen ganz nach oben, dann rechts rum kreisen
- f) Linksrund zurückkreisen
- g) irgendeine Melodie summen (5 Sekunden)
- h) Von 7 bis 0 rückwärts zählen
- i) nochmal die Melodie summen

