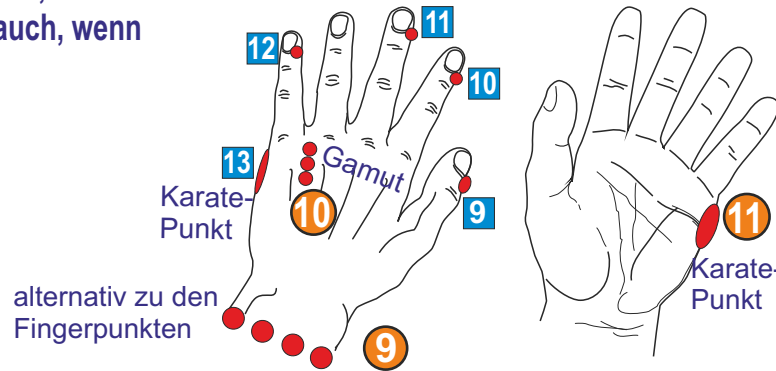
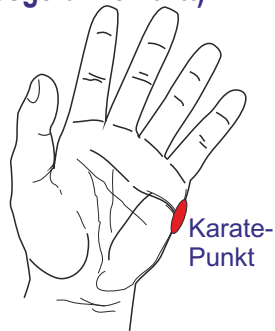


EFT - klassisch und modern (Grundrezept)

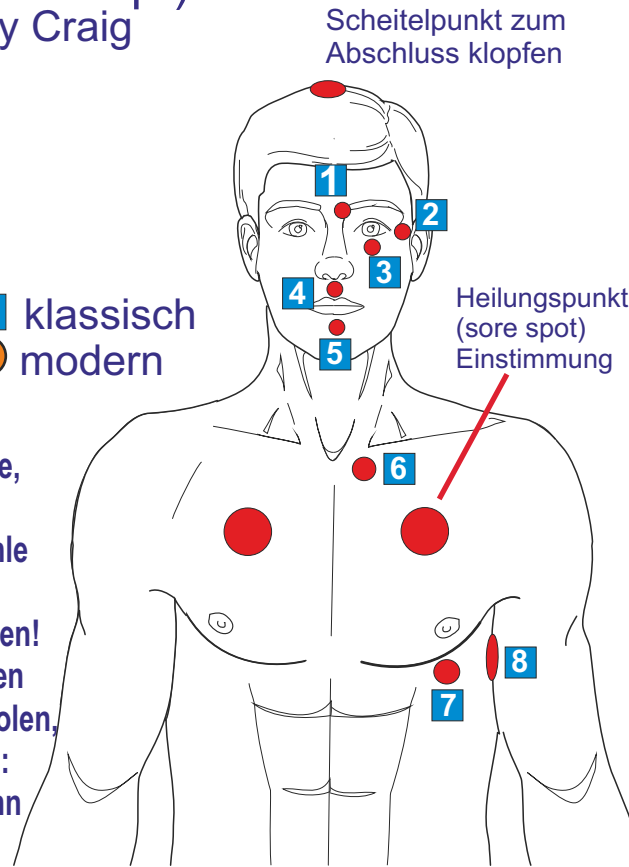
Emotional Freedom Technique nach Gary Craig

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)



■ 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



(Rechtliche Hinweise zur Bezeichnung "EFT": Die Beschreibungen und die Klopftechnik, die ich hier anbiete, stellen mein Verständnis
und meine Adaption dieser therapeutischen Klopfmethode dar und kein Angebot der (markenrechtlich geschützten) Originalversionen
von Gary Craig ("EFT" und "Official EFT"), dem Entwickler dieser Methode. Ich verwende einige der Basistechniken des traditionellen
EFT in eigenen Abwandlungen, Anwendungsformen und Anwendungsbereichen und auch in Kombination mit HAVENING.)

Copyright Grafik 2018: Reinhold Pertler, München, www.spirituelle-reisen.de, sowie Corel Corporation und seine Lizenzgeber.