

## Was ist EFT - Emotional Freedom Technique oder Klopf-Akkupressur?

EFT ist die Abkürzung für eine ganzheitliche Heilungstechnik, die Anfang der 90er Jahre entwickelt worden ist: Emotional Freedom Technique. Die der EFT zugrundeliegende Theorie besagt, dass die Ursache aller negativen Emotionen in einer Störung des körpereigenen Energiesystems liegt. EFT harmonisiert die Energieverteilung im Körper.

Vereinfacht ausgedrückt handelt es sich um eine Art Akupressur mit psychologischer Komponente. Typische Anwendungsbereiche von EFT sind Phobien, Traumata, Ängste, Stress, Leistungsblockaden, Süchte, Schlafstörungen, Verspannungen, Tinnitus und Allergien. EFT eignet sich in besonderem Maße für die Selbstbehandlung.

EFT kann sehr gut helfen bei der Selbstsabotage: Blockierende Denk- und Glaubensmuster wie „Bei mir hilft das sowieso nicht“ oder „Ich kann das eh nicht“ können damit sehr gut aufgelöst werden.

EFT ist der Hypnotherapie verwandt mit dem Unterschied, dass sie den Körper miteinbezieht und es nicht notwendig ist, in Trance zu gehen. Durch sie bekommt man auf eine sichere, leichte und schnelle Art Zugang zu unbewussten Anteilen seiner Persönlichkeit. Wer die Technik EFT einmal erworben hat, kann sie für sein ganzes Leben nutzen.

## Wie geht EFT?

EFT beginnt mit einer aussöhnenden Formel. Mit einer Aussöhnung des bestimmenden Teils der Persönlichkeit (Willen, Lebenswillen oder Bauchgefühl) und dem steuernden Teil der Persönlichkeit. (Intellekt, Kopfsteuerung).

Vorgehen: Erinnern Sie sich zunächst an die stressauslösende Situation und schätzen Sie das unangenehme Gefühl (den Schmerz, oder Frust oder Wut...) auf einer Skala von 0-10 ein.

### Beginnen Sie nun:

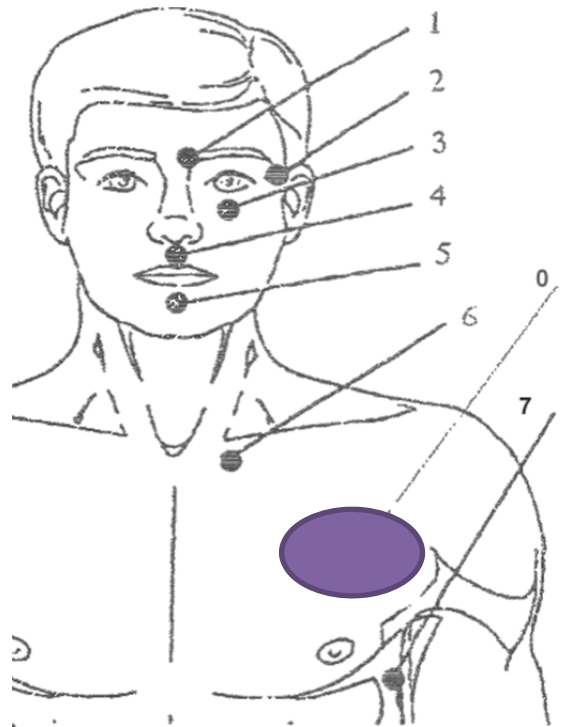
1. Während Sie mit den Fingerspitzen den empfindlichen Punkt auf einem Ihrer Brustmuskeln massieren (siehe **Punkt 0** auf der Abbildung: Die Einstimmungszone), sprechen Sie **dreimal** den einfachen Satz:
  - Obwohl ich ...(hier den Schmerz ein oder das störende Gefühl einsetzen) liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz. Zum Beispiel:
  - Auch wenn ich mir gar nicht vorstellen kann, dass ich als Selbständige erfolgreich bin, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.
  - Auch wenn ich bisher immer nur blöde Männer hatte, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.
  - Auch wenn ich bisher immer Geldsorgen hatte, .....
  - Auch wenn ich mir bisher mit Zigaretten meine Gesundheit geschädigt habe, liebe und .....
  - Auch wenn ich mir nicht vorstellen kann, 10 kg weniger zu wiegen, .....
  -

**Diese Formel ist deshalb wichtig, weil der Körper erst durch diese Aussöhnung die volle Wirkung des Klopfens der stresslösenden Punkte annimmt.**

## Die Kopfsequenz:

1. Beginn der Augenbraue
2. Seitlich am Auge (Augenwinkel)
3. Unter dem Auge
4. Unter der Nase
5. Am Kinn
6. 1 cm unter dem Schlüsselbein  
unter dem Arm
7. auf Höhe der Brustwarze  
unter dem Arm

Klopfen Sie jeweils 7–8 Mal leicht, um den Punkt zu stimulieren. Die Körperpunkte etwas fester klopfen.



Weiter geht es an der Hand:

Alle Punkte jeweils **seitlich am Nagelbett**:

1. Daumen
2. Zeigefinger
3. Mittelfinger
4. Kleiner Finger
5. Handkante
6. Am Serienpunkt

Am Serienpunkt klopfen Sie immer weiter und führen folgende Sequenz aus:

1. Augen schließen
2. Augen öffnen
3. Augenrollen rechts herum
4. Augenrollen links herum
5. Melodie summen
6. Zählen bis 11 in Zweierschritten, anschließend rückwärts zählen
7. Melodie summen (laut oder leise)

