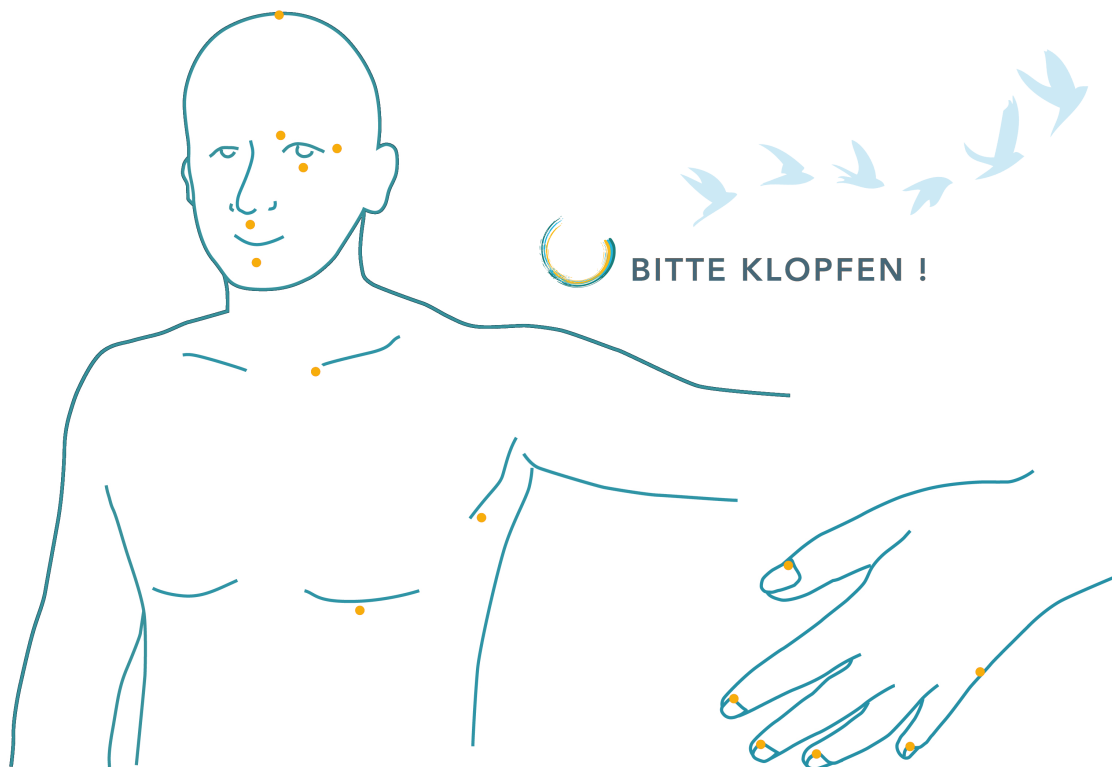


- 1. Problem identifizieren und bewerten:** Was genau ist das Problem? Wovor hast Du Angst? Wo sitzt der Schmerz? Über was ärgerst Du Dich? Finde eine knappe aber möglichst präzise Beschreibung des Problems, z.B. „mein Ekel vor Spinnen“. Wie hoch ist der Stress auf einer Skala von 0 bis 10 jetzt in diesem Moment, wenn Du an das Problem/die Situation denkst?
- 2. Einstimmung – eventuelle Erfolgsblockade beseitigen.** Klopfe den Punkt an der Handkante und sprich dabei dreimal laut den folgenden Satz: „Auch wenn ich (diesen Ekel vor Spinnen) habe, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin. Setze in die Klammern Dein jeweiliges Problem ein!“
- 3. EFT-Runde:** Klopfe die auf dem Bild dargestellten Punkte von oben nach unten jeweils 8-10 mal, während Du Dich in Dein Problem „hineinfühlst“. Zur Erleichterung kannst Du zu jedem Punkt Deine Problembeschreibung sprechen, z.B. „mein Ekel vor Spinnen“. Mach Dir keine Gedanken, ob Du oft genug klopfst, oder genau die richtige Stelle triffst, klopfe einfach!
- 4. Fühle Dich wieder in Dein Problem ein und bestimme einen neuen Stresswert.** Achte dabei besonders auf eventuelle Änderungen der Stressqualität, z.B. Ekel ist zu Angst geworden, Wut zu Trauer, Schmerz ist jetzt an einer anderen Stelle oder ist nicht mehr stechend, sondern dumpf, etc.
- 5. Wiederhole die EFT-Runde** wenn möglich so lange, bis der Stresswert auf null gesunken ist!



Hintergründe Klopfakupressur

Immer mehr Menschen geraten aufgrund des beschleunigten Alltags und dem damit verbundenen Gefühl von Druck und Überforderung aus dem Gleichgewicht. Das Wohlbefinden leidet spürbar und es können Symptome auf der emotionalen Ebene (Ängste, Überforderung, Selbstzweifel etc.), aber auch körperliche Beschwerden (Schmerzen, Erschöpfung, Erkrankungen etc.) auftreten.

Daneben machen uns im Lauf des Lebens und insbesondere in der Kindheit erworbene unbewusste Verhaltensmuster das Leben schwer, die situativ aktiviert werden, automatisch ablaufen und dazu führen, dass wir bezüglich unserer gegenwärtigen Situation nicht immer sinnvoll reagieren. So entsteht Stress meist erst durch eine automatisierte „Kettenreaktion“ aus Bewertung der jeweiligen Situation, Emotion und Reaktion, ohne dass uns dieser Vorgang bewusst wird.

Mit der Selbsthilfemethode EFT ist es möglich, die innere Balance wiederherzustellen und unbewusste Verhaltensmuster positiv zu verändern oder aufzulösen. Dabei werden bestimmte Meridianpunkte sanft beklopft, während man sich auf das zu verändernde Problem konzentriert.

Durch die Aktivierung des Problems im Limbischen System unseres Gehirns bei gleichzeitiger Stimulation der entsprechenden Akupunkturpunkte, wird das Nervensystem beruhigt und die belastende Situation von negativen Emotionen entkoppelt und neu bewertet. Blockaden im Meridiansystem werden gelöst und gestaute Energie kommt wieder in Fluss. Mit EFT können so Störungen mit ihren emotionalen und körperlichen Auswirkungen oft schnell und dauerhaft neutralisiert werden.

EFT wurde in den 80er Jahren von Gary Craig in den USA entwickelt und erfreut sich hierzulande wachsender Beliebtheit. Gary Craig hat vorangegangene Ansätze der Energetischen Psychologie soweit vereinfacht, dass seine Methode heute von Jedermann leicht erlern- und anwendbar ist.

Bei komplexeren Problemen ist es jedoch sinnvoll, die Hilfe eines erfahrenen Anwenders in Anspruch zu nehmen.

Da die meisten Probleme und Beschwerden emotionale Auslöser oder zumindest emotionale Anteile beinhalten, kann EFT gewissermaßen universell eingesetzt werden. Durch die Auflösung der dem Problem zugrundeliegenden Emotionen kommt der Mensch wieder ins Gleichgewicht und mit den Emotionen verbundene psychische wie physische Symptome können sich bessern oder sogar ganz verschwinden.

Wie Gary Craig sagt: „try it on everything!“ – Probier's bei allem!

Tipps zum Klopfen:

Wichtig ist vor Allem das Klopfen während Du an Dein Problem denkst / Dein Problem fühlst! Mach Dir keine Gedanken, ob Du die Punkte genau triffst, wie oft oder wie schnell Du klopfst, oder ob Du irgendetwas falsch machst. Tu's einfach! :o)

Meistens werden nur die Punkte an Kopf und Oberkörper geklopft und die Handpunkte (ausser der Handkante bei der Einstimmung) weggelassen. Dadurch sparst Du Zeit und der Effekt ist meistens gleich.

Du kannst aber auch nur die Fingerpunkte klopfen, wenn's mal unauffälliger sein soll. Mit etwas Übung kannst Du die Punkte an den Fingern mit dem Daumen derselben Hand klopfen, so dass die ganze Prozedur einhändig und dadurch sehr unauffällig auch in der Öffentlichkeit durchzuführen ist.

Versuche immer, das Problem „auf Null“ zu klopfen, gib Dich nicht gleich mit einer 2 oder 3 zufrieden.

Sei spezifisch und versuche das Problem genau zu definieren! (Ist es z.B. eher Angst vor der Spinne oder Ekel vor der Spinne? Vor Ihrer Bewegung, oder vor den langen Beinen?)

Achte darauf, wie sich das Problem beim Klopfen verändert! Evtl. ändert sich ein Gefühl während des Klopfens von Wut zu Trauer, ist aber immer noch eine 8 auf der Stressskala. Es hat sich also schon etwas verändert und Du musst in der nächsten Runde Trauer statt Wut klopfen.

Wenn sich beim Klopfen nichts ändert, musst Du vielleicht Deinen Einstimmungssatz präziser formulieren oder mit mehr Nachdruck aussprechen. Bleibe experimentierfreudig!

Probier's bei Allem! Du kannst nichts verlieren ausser ein bisschen Zeit!

Bleibe am Ball! Manchmal verbessert sich ein Problem nicht sofort, sondern vielleicht erst nach einigen Tagen oder Wochen. Klopfe einfach täglich ein paar Runden und beobachte das Ergebnis.