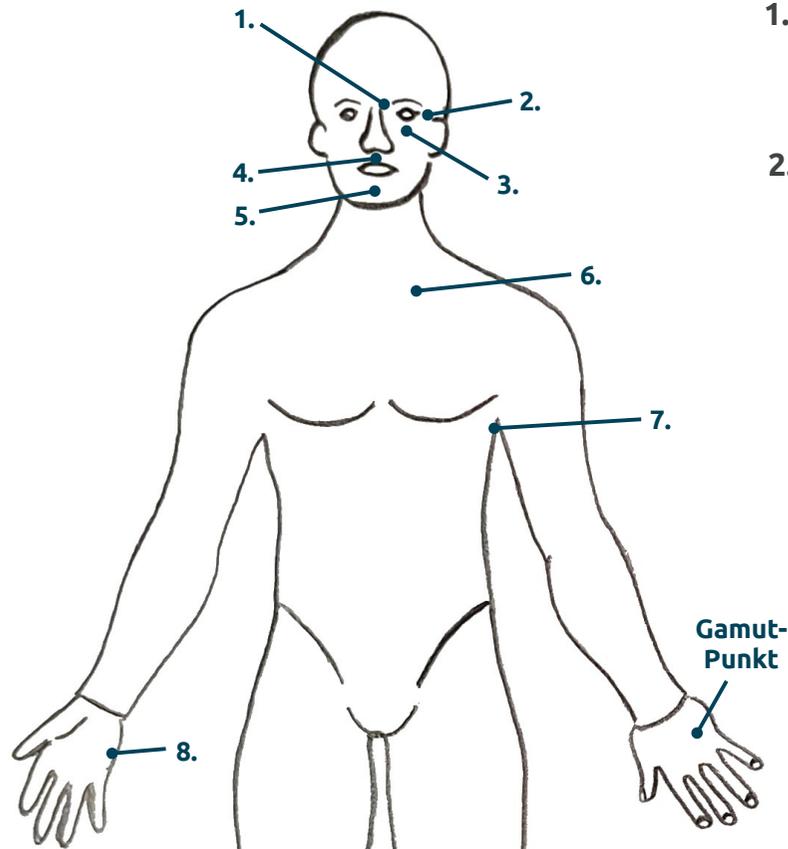


Emotionale Befreiung durch EFT (Emotional Freedom Techniques)

Quelle: Feinstein, Eden, Craig, 2007

Die Energetische Psychologie zeigt, wie bestimmte Punkte auf der Haut angeregt werden können, die auf direktem Wege elektrochemische Signale an das Gehirn senden. Wer dabei gleichzeitig an eine Situation denkt, die eine unerwünschte emotionale Reaktion auslöst, kann die Reaktion des Gehirns auf diese Situation verändern.



Unangenehme Erinnerung
führt zu →
Energiestörung (Meridiansystem)
führt zu →
destruktiver emotionaler Reaktion

1. Vorbereitung

Problem definieren oder störende Erinnerung beschreiben
Bewertung des Stresslevels (0 = kein Stress, 10 = extremer Stress)

2. Eröffnungssatz & Einstimmung

»Auch wenn ich [Problembeschreibung], liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz«
Eröffnungssatz 3 x wiederholen und gleichzeitig den Karatepunkt (Punkt 8) klopfen
Eröffnungssatz ableiten → Kurzversion der Problembeschreibung

3. Klopfsequenz (Punkte 1-8 etwa siebenmal klopfen und dabei den Erinnerungssatz aussprechen)

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 1. Augenbrauenpunkt | 5. Kinn |
| 2. seitlich des Auges | 6. Ni-27-Punkt (unter Schlüsselbein) |
| 3. unter dem Auge | 7. unter dem Arm, der Achsel |
| 4. unterhalb der Nase | 8. Karatepunkt (Handkante) |

4. Die 9-G-Folge (während der ganzen Sequenz den Gamut-Punkt klopfen)
Augen schliessen; Augen öffnen; Blick nach unten rechts; Blick nach unten links; Augen kreisen im Uhrzeigersinn; Augen kreisen im Gegenuhrzeigersinn; Melodie summen; Zählen von 1-5; Melodie summen

5. Klopfsequenz wiederholen

6. Nachbetrachtung & weitere Durchgänge

Stresslevels neu einschätzen (0 = kein Stress, 10 = extremer Stress)
ggf. die Formulierung anpassen »Auch wenn ich **immer noch leicht** [Problembeschreibung], liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz«
Die Punkte 2. bis 5. wiederholen, bis das Stresslevel nahezu 0 ist