

Kurzanleitung zur Anwendung von EFT

EFT – Emotional Freedom Technique





EFT – Klopfen Sie sich frei!

Dies ist eine Kurz-Anleitung zur Anwendung von EFT (Emotional Freedom Technique)

Beginnen Sie mit einfachen Themen. Sollten Sie sich bei dem Einen oder Anderen Thema nicht sicher sein, ob Sie es bereits alleine bearbeiten können oder ob Sie genug Erfahrung haben mit der Problematik fertig zu werden, wenden Sie sich auf jedem Fall an einen erfahrenen und ausgebildeten Fachmann.

Blockadenlösung Ablauf

1. Herausarbeiten und Formulieren des Problems

Eine Behandlung beginnt damit, dass das Problem, das Thema, das Gefühl benannt wird. Z.B. die Angst zu Versagen oder die Angst bei mir klappt es ja doch nicht, etc.

Es kann dabei von Vorteil sein zu spüren, welche Qualität das Problem hat. Z.B. Meine starken Ängste wenn ich einen vollen Fahrstuhl betrete. Das Thema auf einer Skala von 1-10 bewertet.

1=sehr schwach 10=sehr stark.

2. Aktivierung der Thymusdrüse (zur Verstärkung)

Dafür wird der Thymuspunkt direkt auf dem Brustbein etwa 7 cm unterhalb der Halsgrube beklopft. Es empfiehlt sich 4 Finger oder eine lockere Faust dafür zu nehmen, und zwar so, dass es sich angenehm anfühlt. Dabei folgenden Satz 5-7 mal wiederholen:

"Ich liebe und glaube, vertraue, bin dankbar und mutig"

3. Heilender Punkt, heilende Sätze

Der heilende Punkt ist ein neurolymphatischer Reflexpunkt etwa 10 cm unterhalb des linken Schlüsselbeins über dem Herzen zwischen der zweiten und der dritten Rippe. Er reagiert schmerzhaft auf Druck. Dieser Punkt wird nun mit 3 oder 4 Fingern der rechten Hand im Urzeigersinn mit kreisenden Bewegungen massiert, während der heilende Satz jeweils 3 x hintereinander ausgesprochen wird:

"Obwohl ich diese starken Ängste beim Betreten eines vollen Fahrstuhls habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

Alternativ kann der Satz auch folgendermaßen formuliert werden:

"Ich nehme mich von ganzem Herzen an, mit all meinen Problemen, Unzulänglichkeiten und diesen starken Ängsten beim Betreten in einen vollen Fahrstuhl".

Anstelle der Thymusdrüse kreisend zu massieren oder zu beklopfen, kann auch der Gamutpunkt beklopft werden.

4. Beklopfen der 14 Behandlungspunkte

Dabei den Klopfsatz je 1x pro Punkt aufsagen - z.B. Diese Ängste beim Betreten eines vollen Fahrstuhls.

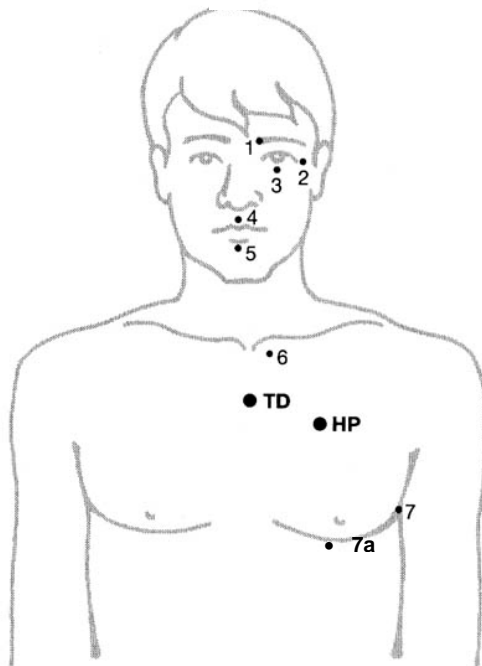
5. Handrückenserie (Gamutpunkt)

Fixierung der Sequenz gemäss rechter Innenseite dieser Anleitung

6. Überprüfen und Neubestimmung des Problems

Ist die Stärke noch nicht auf 0, nochmals Klopfen: „Dieser Rest von...“

Blockadenlösung Übersicht

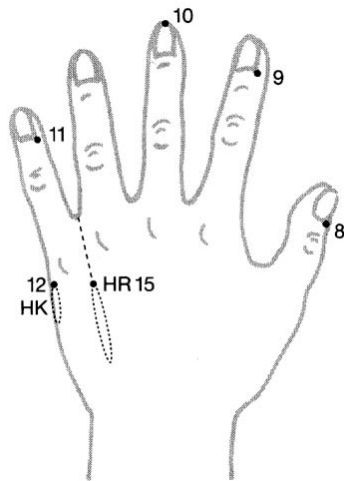


HP = Heilender Punkt
TD = Thymusdrüse

- 1 = Augenbrauen-Punkt
- 2 = Seitlicher Augen-Punkt
- 3 = Jochbein-Punkt
- 4 = Unter-Nasen-Punkt
- 5 = Unterlippen-Punkt
- 6 = Schlüsselbein-Punkt
- 7 = Unter-Arm-Punkt

Klopfpunkte 1 – 7a

1. Innere Augenbrauen/Nasenwurzel
2. Äusserer Augenwinkel
3. Unter dem Auge/Mitte Jochbein
4. Oberlippe/zw. Oberlippe und Nase
5. Kinn/zw. Unterlippe und Kinn
6. Zwei Zentimeter unterhalb Schlüsselbeingelenk
7. Unter dem Arm
- 7a. Unter der Brust



8 = Daumennagel-Punkt
 9 = Zeigefingernagel-Punkt
 10 = Punkt auf Mittelfingerspitze
 11 = Kleiner-Fingernagel-Punkt
 12 = Handkanten-Punkt
 15 = Handrücken-Punkt

Klopfpunkte 8 - 15

- 8. Daumen
- 9. Zeigefinger
- 10. Mittelfinger
- 11. Kleiner Finger
- 12. Handkante
- 15. Handrücken Punkt (siehe Gamutpunkt)

Handrückenserie (Gamutpunkt)

Dieser Punkt am Handrücken, auch Gamut-Punkt genannt, dient zur Verstärkung der Behandlung. Er wird dauernd beklopft, während eine bestimmte Augensequenz durchgeführt wird:

1. Augen schliessen
2. Augen öffnen, Kopf geradeaus
3. Ohne den Kopf zu bewegen, Augen nach unten rechts
3. Ohne den Kopf zu bewegen, Augen nach unten links
4. Ohne den Kopf zu bewegen, Augen langsam im Uhrzeigersinn 2x kreisen
5. Dasselbe im Gegenuhrzeigersinn 2x kreisen
6. Ein paar Takte eines Liedes summen
7. Schnell von 7 bis 1 rückwärts zählen
8. Noch einmal ein paar Takte eines Liedes summen

Beginnen Sie mit einfachen Themen. Sollten Sie sich bei dem Einen oder Anderen Thema nicht sicher sein, ob Sie es bereits alleine bearbeiten können oder ob Sie genug Erfahrung haben mit der Problematik fertig zu werden, wenden Sie sich auf jedem Fall an einen erfahrenen und ausgebildeten Fachmann.

Meine Klopfthemen

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

PS: Die Anwendung erfolgt ausschließlich in eigener Verantwortung. Claus Marmsoler übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle Nebenwirkungen oder Schäden!