



AMT

Welcome to...

E F T

motional
reedom
echniques™

Eine
Therapiemethode,
die Sie leicht
lernen können

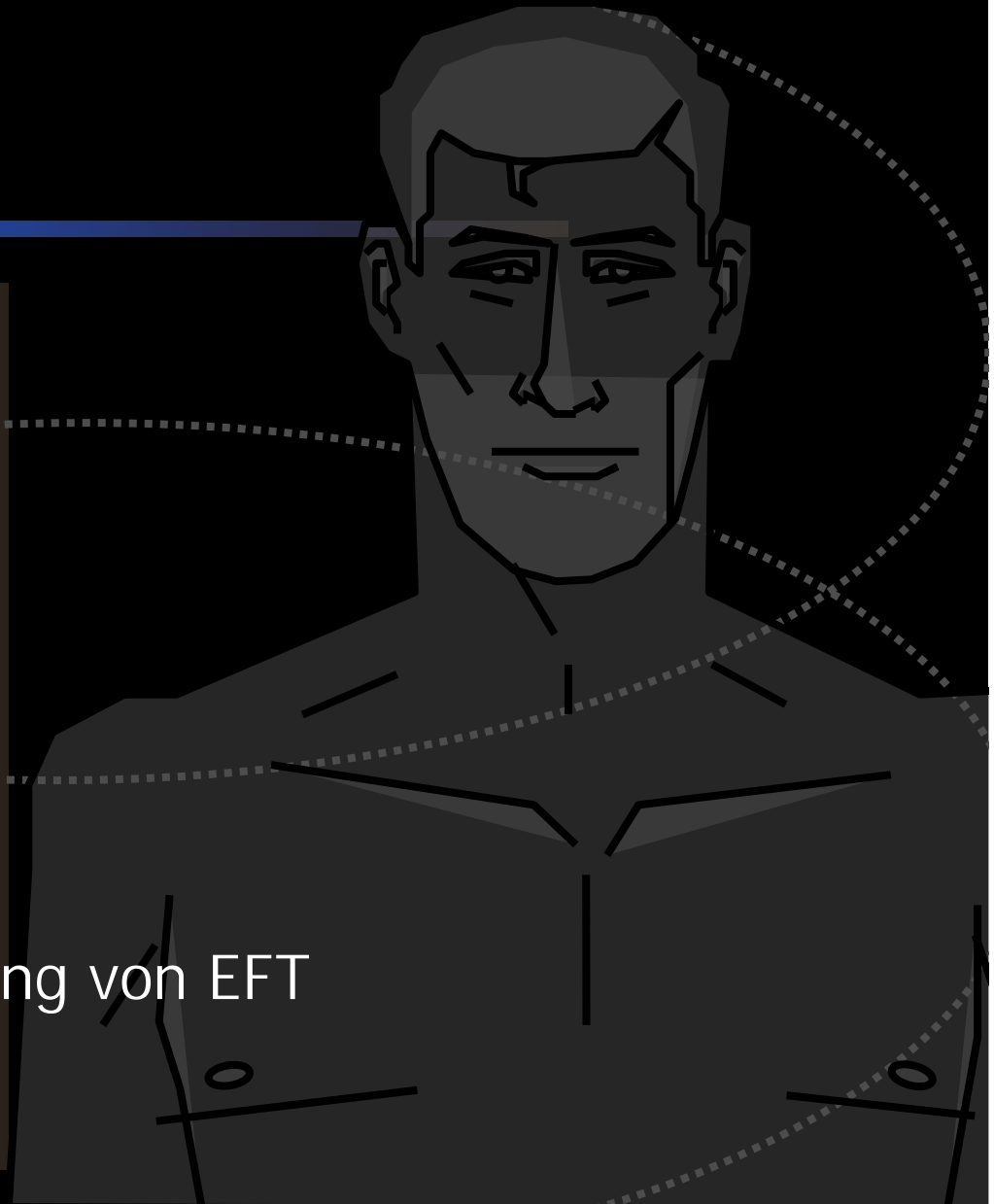




AMT

Inhalte:

- Was ist EFT?
- Wie funktioniert EFT?
- Die Wurzeln der EFT
- Anwendungsbereiche
- Das Vorgehen
- Der Beginn
- Das Basis-Rezept
- Tipps für die Anwendung von EFT
- Ressourcen
- Probieren Sie es aus!





AMT

Was ist EFT ?

EFT ist ein einfaches, schnelles und effektives Verfahren, um emotionale Störungen zu behandeln. Es beruht auf den Verfahren der chinesischen Akupunktur und der angewandten Kinesiologie.

Sehr oft können starke negative Gefühle wie Aufregung, Ärger, Angst, Unruhe oder andere Störungen, die eine emotionale Komponente haben mit dieser Methode in weniger als einer halben Stunde, manchmal sogar innerhalb von Minuten reduziert werden. Dies gilt für aktuelle emotionale Störungen, aber auch für länger bestehende Probleme (Phobien, Zwänge, Depressionen, Ärger, Wut, Schmerzzustände)

EFT hat bei Anfängern eine Erfolgsrate von ungefähr 50% und bei geübten Anwendern von 95%. Schwierigere Fälle sollten sich an einen Fachmann wenden, aber die grundlegende EFT-Technik kann von jedem leicht gelernt und unmittelbar angewendet werden, um negative Gefühlszustände zu reduzieren. Diese Präsentation soll Sie lehren, wie Sie selbst die Emotional Freedom Technique anwenden können.





AMT

Wie funktioniert EFT?

"The cause of every emotional or physical upset is a disruption in the body's energy system."

Die EFT basiert auf der Annahme, daß das Körperenergiesystem mit Energiekreisen oder auch Meridianen verbunden ist. Schon seit Jahrtausenden wissen wir von diesem komplexen System von Energiekreisläufen, die sich über den ganzen Körper erstrecken. Wenn man sich die Meridiane wie einen Fluß vorstellt, dann führen Störungen in der emotionalen oder körperlichen Gesundheit zu Blockaden oder Überflutungen der Flüsse. Der Zustand der Meridiane wird also direkt durch unsere emotionale und physische Gesundheit bestimmt.

Indem das ursprüngliche Energiesystem der Meridiane wiederhergestellt wird, wird auch die emotionale und/oder körperliche Störung korrigiert und das natürliche Gleichgewicht erreicht. Damit ist erst eine weitere natürliche Entwicklung möglich.

Wie funktioniert EFT?

Man klopft mit den Fingern auf bestimmte Akkupressurpunkte im Gesicht, auf dem Oberkörper und der Hand, während man sich auf das Problem "eintunt". Durch diese Punkte bekommen wir Zugang zu den wichtigen Meridianen des Körpers und indem wir auf sie klopfen, wird die starke negative emotionale Energie freigesetzt.

Ein Problem kann durchaus auch verschiedene Aspekte haben, die mit ihm verbunden sind und nach und nach während der Behandlung auftauchen können. In diesem Fall ist es wichtig, allen Aspekten auf den Grund zu gehen und jeden davon so lange zu tappen, bis das Thema völlig gelöst ist, so wie man die Schalen einer Zwiebel nach und nach entfernt.





AMT

Die Wurzeln der EFT

In den 70er Jahren kombinierte der Psychologe Dr. Roger Callahan Elemente der Quantentheorie, Kinesiologie und Akkupressur und begann so, Patienten mit Phobien und traumatischen Störfaktoren zu behandeln. Er benutzt ein System von verschiedenen Kombinationen von Tappingpunkten für verschiedene Themen. Diese sehr effektive Therapie wurde Thought Field Therapy (TFT) genannt.

Bei der von Gary Craig entwickelten "Emotional Freedom Technique" - EFT handelt es sich um eine Weiterentwicklung der TFT. Er arbeitete zunächst mit Callahan zusammen und nahm in das Konzept ein Set von Tapping-Punkten auf, das leichter zu erlernen und zu erinnern war und sich sehr vielseitig anwenden ließ. In den USA ist die Effektivität von TFT und EFT schon seit längerem durch empirische Studien nachgewiesen.

Die Grundannahme von EFT besagt, daß der Grund für jedes negative Gefühl in der Unterbrechung des Energieflusses des Körpers liegt.

Die EFT hat seit ihrer Gründung eine große Anwendung bei Therapeuten im klinischen Feld gefunden. Die Basis-Technik ist jedoch für jeden zugänglich und wird in dieser Präsentation vermittelt.





AMT

A nwendungsbereiche

EFT wurde in der Behandlung von verschiedenen Störungen erfolgreich angewandt:

- Abhängigkeit (Essen, Alkohol, Zigaretten, Drogen)
- Allergien
- Ängste und Panikattacken
- Ärger und Wut
- Zwangsgedanken und -handlungen
- Depressionen und Traurigkeit
- Lese- und Schreibschwäche
- mangelndes Selbstbewußtsein
- Ängste und Phobien
- Trauer und Verlust
- Schuldgefühle
- Schlaflosigkeit
- belastende Erinnerungen
- Schmerzreduzierung und Bewältigung (z.B. Migräne, Arthritis etc.)
- Körperliche Heilung
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit (z.B. bei Sport, Reden in der Öffentlichkeit)
- Posttraumatische Streßstörungen





AMT

Das Vorgehen

Das Grundrezept besteht aus einem standardisierten Vorgehen, das einfach anzuwenden ist. Ein Rezept hat natürlich bestimmte Zutaten, die in einer bestimmten Reihenfolge hinzugefügt werden müssen. Wenn man es einmal auswendig kann, kann jede Runde in einer Minute ausgeführt werden.

Das gesamte Grundrezept besteht aus vier Zutaten, zwei davon sind identisch.

- Die Vorbereitung
- Die Abfolge
- Die 9 Gamut Punkte der Hand
- Die Abfolge
- Alle Zutaten etwas ausführlicher:
 - Die Vorbereitung: Das Grundrezept anzuwenden, ist wie zum Bowling zu gehen. Beim Bowling gibt es eine Maschine, die die Kegel aufstellt, indem sie diese aufhebt und in perfekter Anordnung am Ende der Bahn aufstellt. Wenn diese "Aufstellung" erledigt ist, muß man nur noch den Ball die Bahn entlang rollen und die Kegel umwerfen. Analog dazu hat das Grundrezept eine Anfangsroutine, um Ihr Energiesystem "einzustellen", als wenn dies ein Satz von Bowlingkugeln wären. Diese Einstellung ist wichtig für den ganzen Vorgang und bereitet das Energiesystem vor, sodass der Rest des Grundrezepts seine Arbeit tun kann. Das Energiesystem muß richtig eingestellt werden. Der Schlüssel zu jeglicher Veränderung liegt darin, dass Sie zunächst einmal bedingungslos annehmen, was ist.





AMT

Das Vorgehen II

- den **“wunden Punkt”** reiben und dreimal laut den Einführungssatz sagen. Der Einführungssatz sollte ihr Problem so genau wie möglich beschreiben:
- **“Obwohl ich das (*hier Problem einsetzen*) habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.**
Beispiele
 - **“Obwohl mein Rücken schmerzt...**
 - **“Obwohl ich mich bei Streß schnell aus der Fassung bringen lasse...**
 - **“Obwohl ich Angst davor habe, allein zu sein....**
 - **“Obwohl ich Angst vor Höhen habe....****.... liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz – so wie ich bin.”**

Es ist egal, ob Sie die Affirmation glauben oder nicht... sagen Sie sie einfach!

- **Die Abfolge:** Während Sie gedanklich ganz beim Problem bleiben, tapen sie ca. 7 mal auf die 13 Endpunkte der Hauptenergiemeridiane, 5 im Gesicht, 2 auf dem Oberkörper, 5 auf der Hand und einer auf dem Handrücken (Gamut Punkt).
- Um innerlich besser beim Problem zu bleiben, wiederholen Sie bei jedem Energiepunkt das negative Gefühl und, wenn Sie möchten, auch die negativen Gedanken, die mit ihrem Problem in Verbindung stehen. Solche Erinnerungssätze können sein:

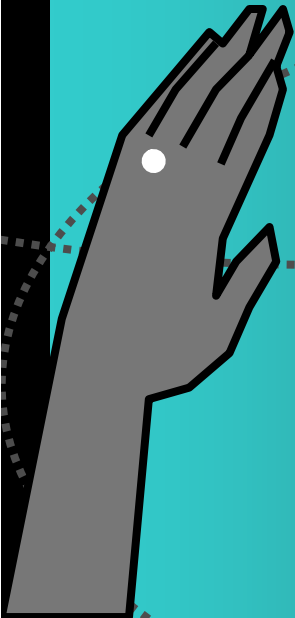




AMT

Das Vorgehen III

- “Diese Rückenschmerzen”, ich hasse sie”, “ich kann sie nicht mehr aushalten”
- “Diese Reizbarkeit bei der Arbeit, ich ärgere mich über mich selber”
- “Diese Angst vor dem Alleinsein, ich sollte endlich erwachsen werden”
- “Diese Höhenangst”



Der Gamut Punkt: Der Gamut Punkt liegt auf dem Handrücken, genau hinter Ringfinger und kleinem Finger, in der Kuhle zwischen den Knöcheln von Ring- und kleinem Finger, wenn man eine Faust machen würde. Während Sie kontinuierlich auf diesen Punkt klopfen, machen Sie eine “Feinabstimmung des Gehirns” und das passiert durch ein paar Augenbewegungen und durch Summen und Zählen. Durch miteinander verbundene Nerven werden bestimmte Teile des Gehirns stimuliert, wenn die Augen bewegt werden. Gleichermäßen wird die rechte Gehirnhälfte (die creative) beansprucht, wenn Sie ein Lied summen, die linke Gehirnhälfte (die logische), wenn Sie zählen.

Die Abfolge (zum zweiten mal): Es ist ein identisches Durchgehen der 1. Abfolge.

Damit ist das Grundrezept für die erste Runde vollständig.





AMT

Das Vorgehen IV

In vielen Fällen kann das problematische Gefühl schon nach der ersten Runde völlig beseitigt oder zumindest reduziert sein. Wenn Sie noch einen Rest davon spüren, dann wiederholen Sie einfach das Grundrezept mit folgenden Anpassungen:

Anpassungen in der Folgerunde: Ersetzen Sie den Einführungssatz, den Sie in der ersten Runde benutzt haben, durch folgenden Satz:

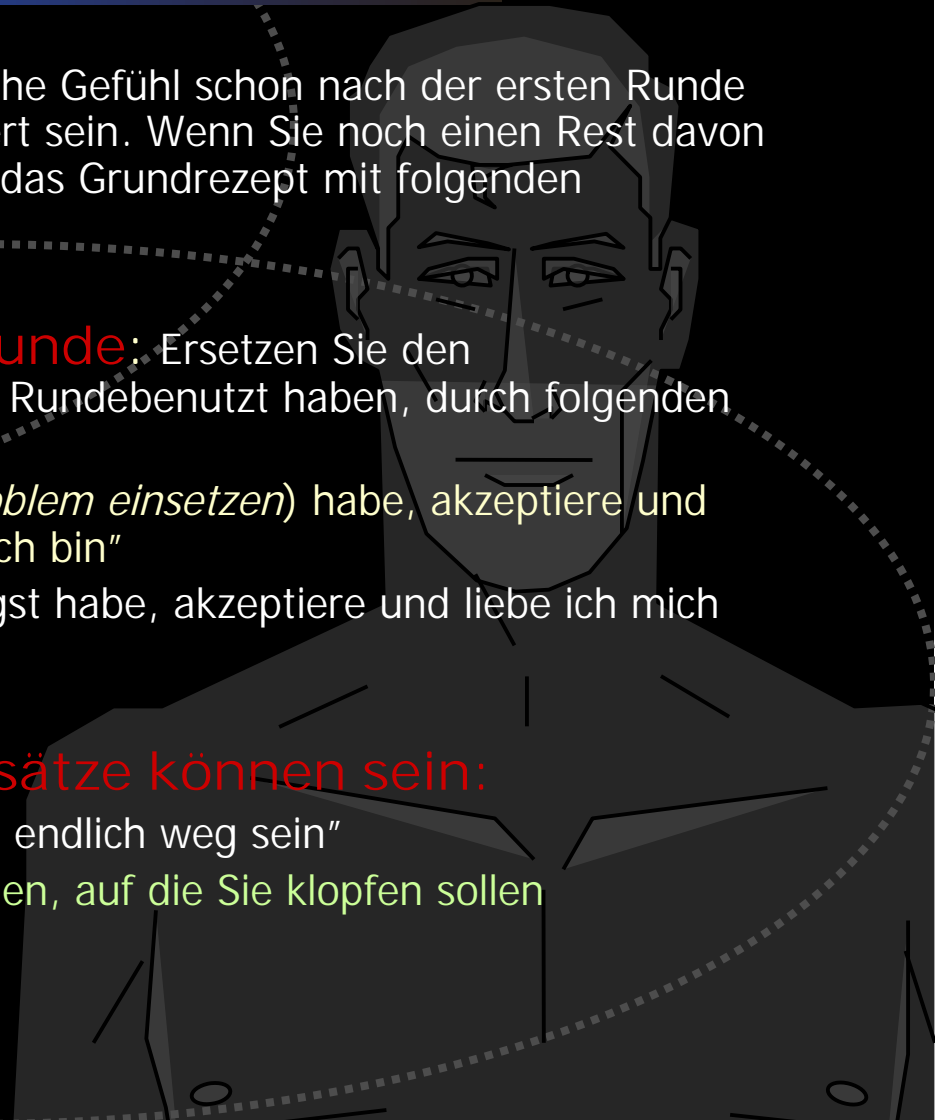
“Obwohl ich noch dieses restliche (*Problem einsetzen*) habe, akzeptiere und liebe ich mich voll und ganz – so wie ich bin”

z.B. “Obwohl ich noch diese Höhenangst habe, akzeptiere und liebe ich mich voll und ganz – so wie ich bin”

Die folgenden Erinnerungssätze können sein:

“Diese restliche Höhenangst. Sie sollte endlich weg sein”

Nun kommen wir zu den Energiepunkten, auf die Sie klopfen sollen





AMT

Das Vorgehen V

Es gibt noch ein Konzept, das Sie lernen sollten, bevor Sie mit dem Tapping beginnen.

Einstufen der Stärke des negativen Gefühls

Zu Beginn einer EFT Sitzung sollten Sie die Intensität des Problems auf einer Skala von 0 bis 10 bewerten. 10 ist die höchste Intensität, 0 keine Intensität. Dies gewährleistet eine wesentlich Messlatte, an der Sie Ihren Fortschritt messen können. Die Intensität sollte immer für den jetzigen Zustand gemessen werden...wie Sie darüber denken.. Und nicht wie Sie denken, daß es in der aktuellen Situation sein sollte.

Am Ende jeder Runde des Grundrezepts bewerten Sie das Problem noch einmal. Ist es weniger geworden? Ihr Ziel sollte sein, es bis 2 oder 1 oder 0 zu reduzieren.

Wenn Sie das Problem von 7 oder 8 nach mehreren Runden auf 0 reduziert haben. Hartnäckigkeit zahlt sich aus. Es ist am besten, das Gefühl so genau wie möglich zu beschreiben und mit genau dem Gefühl weiterzumachen, das Sie gerade haben und dieses Gefühl mit dem Grundrezept anzusprechen, auch wenn es evtl. vom Gefühl der ersten Runde abweicht und nur einen spezifischen Teil dieses Gefühls präsentiert.





AMT

Der Beginn

Nun sind Sie bereit, die Punkte kennenzulernen, auf die Sie klopfen müssen. Die folgenden Tafeln zeigen Ihnen genau, wie sie das Grundrezept anwenden können. Sehen Sie sich die Abfolge mehrere Male an, um sie leichter auswendig lernen und erinnern zu können.

Dann wenden Sie das Tapping bei sich selbst an. Am besten nehmen sie ein reales Problem. Seien Sie so genau wie möglich in der Beschreibung und wenden Sie EFT auf die spezifischen emotionalen Ereignisse des Lebens an, die dem Problem zugrunde liegen könnten. Wenn nötig, seien Sie hartnäckig, bis alle Aspekte des Problems verschwunden sind.

Anmerkung: Wenn Sie EFT einmal gelernt haben, dann werden Sie in der Lage sein, jede Runde des Grundrezepts in etwas mehr als einer Minute zu praktizieren.

Wenn Sie an einem aktuellen Problem arbeiten, denken Sie daran, es auf einer Skala von 0 bis 10 zu bewerten, bevor Sie beginnen und es nach jeder Runde wieder neu zu bewerten.

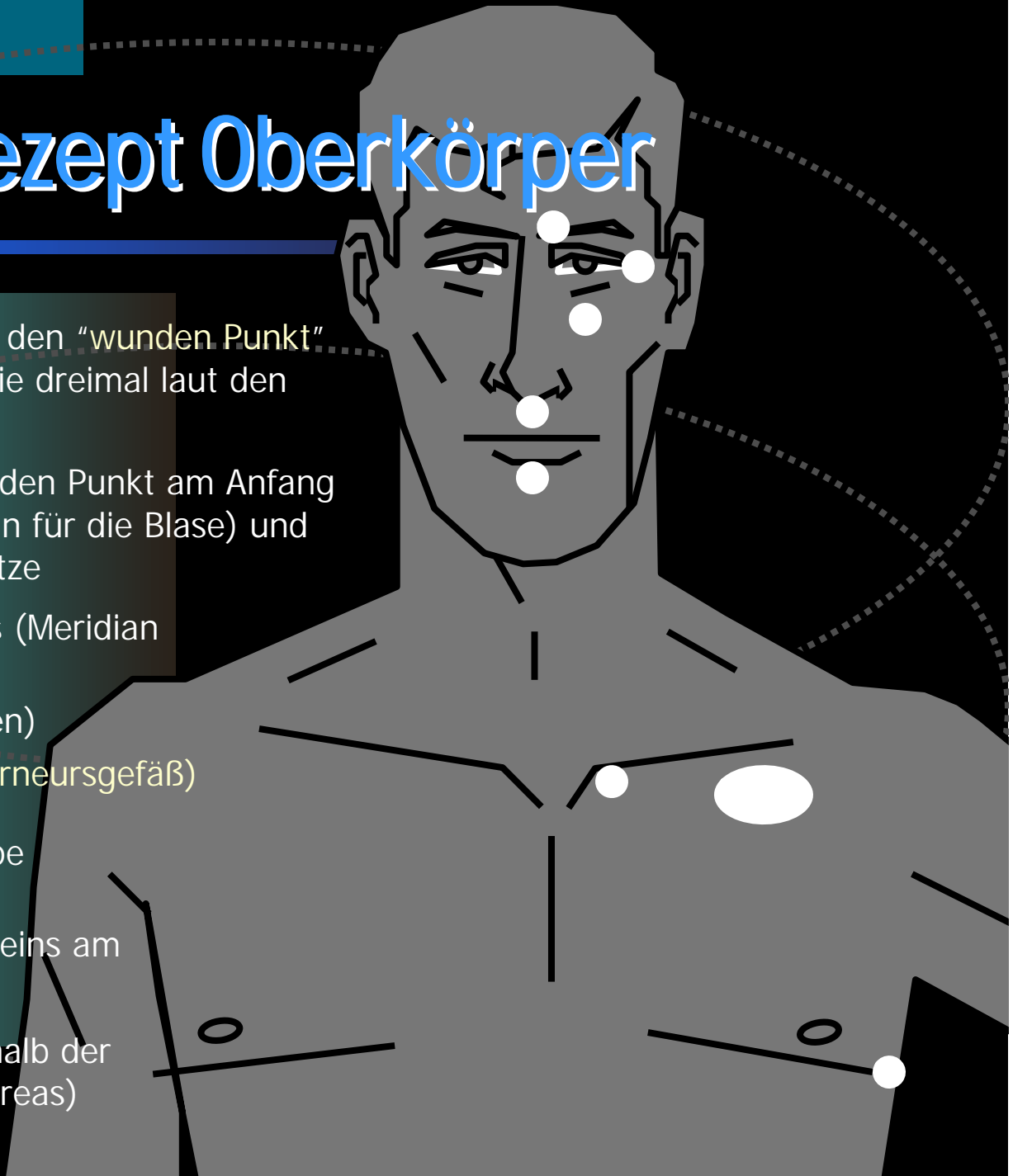




AMT

Das Grundrezept Oberkörper

- Reiben Sie im Kreis über den "wunden Punkt" (Sore Spot) und sagen Sie dreimal laut den Einführungssatz
- klopfen Sie ca. 7 Mal an den Punkt am Anfang der Augenbraue (Meridian für die Blase) und sagen die Erinnerungssätze
- ...an der Seite des Auges (Meridian für die Gallenblase)
- ...unter dem Auge (Magen)
- ...unter der Nase (Gouverneursgefäß)
- ...unterhalb der Unterlippe (Konzeptionsgefäß)
- unterhalb des Schlüsselbeins am Brustbein (Niere)
- ...vier Finger breit unterhalb der Achselhöhlen (Milz, Pankreas)

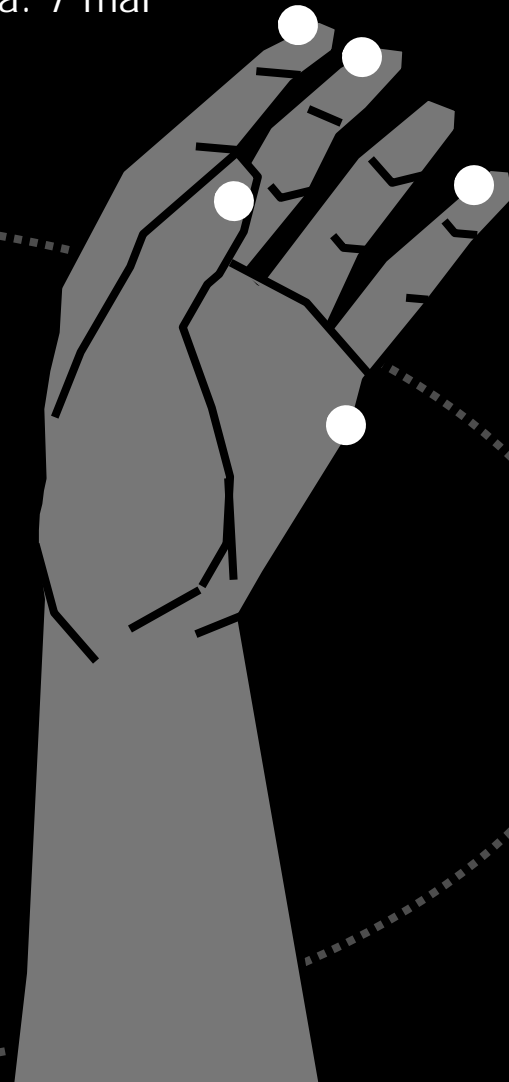




AMT

Das Grundrezept HAND

- ...während Sie den Erinnerungssatz sagen, tappen Sie ca. 7 mal
 - am Daumen, Nagelbettwinkel, körperzugewandte Seite (Lungenmeridian)
 - ...am Nagelbettwinkel des Zeigefingers, körperzugewandte Seite (Dickdarm)
 - ... am Nagelbettwinkel des Mittelfingers, körperzugewandte Seite (Kreislauf-Sexus)
 - ...am Nagelbettwinkel des kleinen Fingers, körperzugewandte Seite (Herz)
- ...an der Handkante, mittig, Karatepunkt, wo die Lebenslinie ausläuft (Dünndarm)





AMT

Das Grundrezept HAND-Erweiterung

- ...Und während Sie nun kontinuierlich den Gamut Punkt klopfen, der auf dem Handrücken liegt, genau hinter Ringfinger und kleinem Finger, in der Kuhle zwischen den Knöcheln von Ring- und kleinem Finger, wenn man eine Faust machen würde, machen Sie gleichzeitig folgendes:

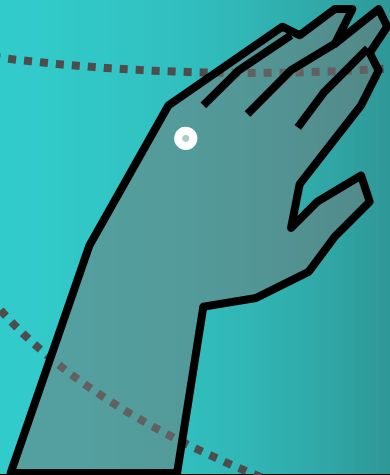




AMT

Das Grundrezept HAND – E 2

- ...klopfen Sie mit offenen Augen
...(sagen Sie dabei den
Erinnerungssatz nur einmal)

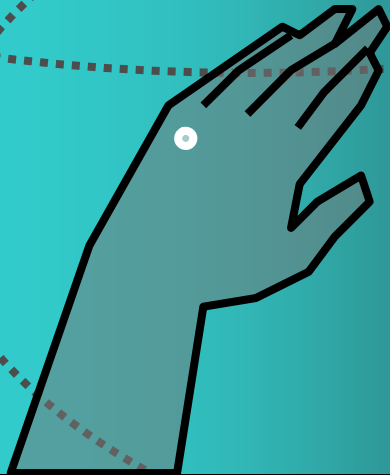




AMT

Das Grundrezept HAND - E 3

- ...klopfen Sie mit geschlossenen Augen...

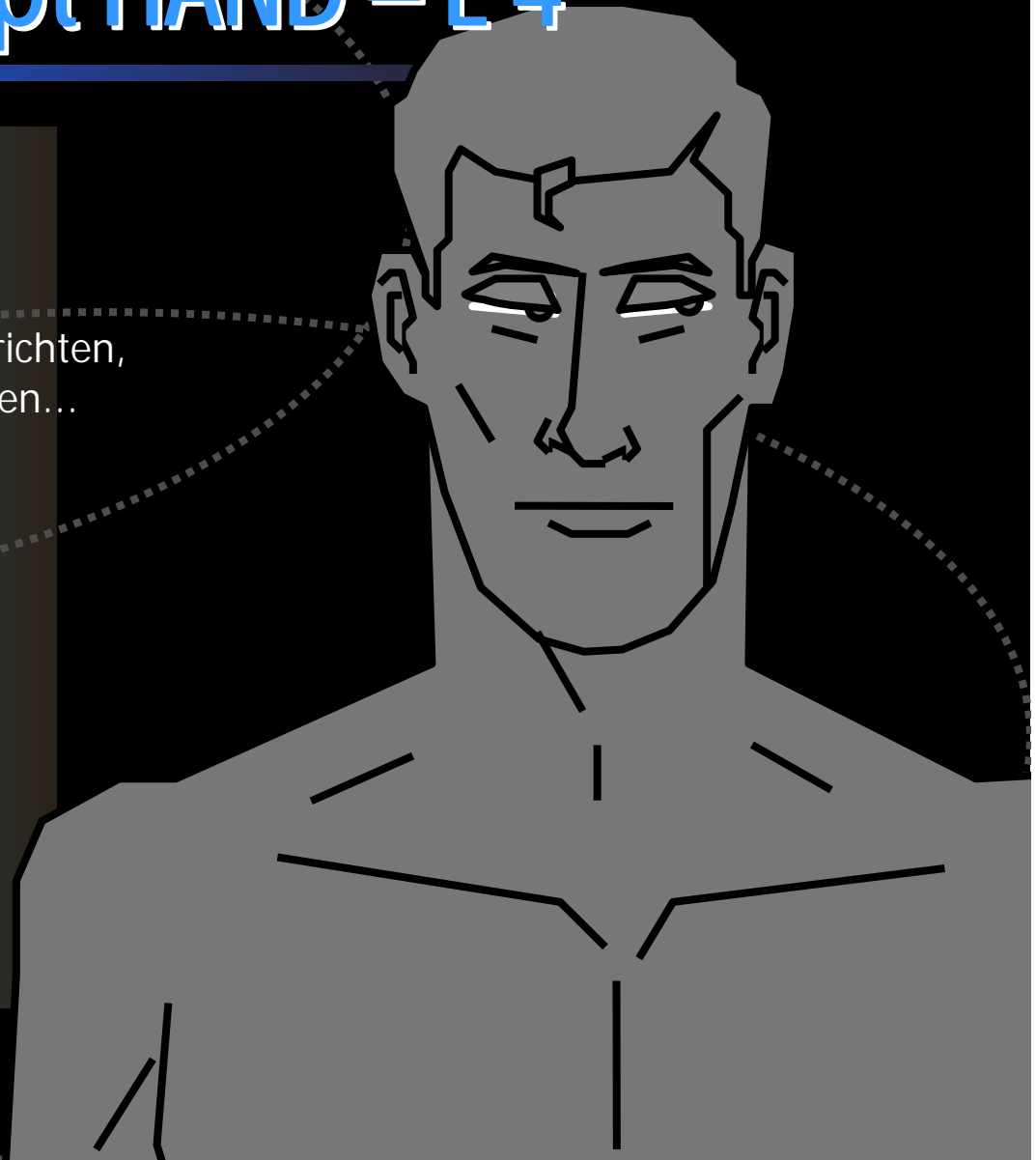
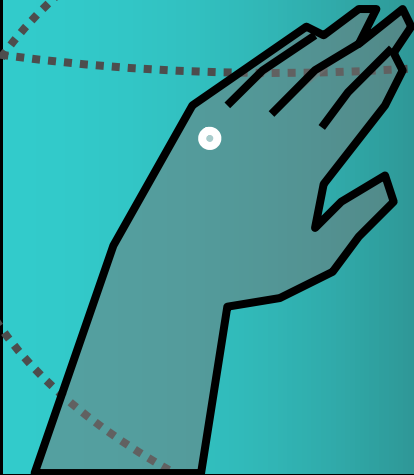




AMT

Das Grundrezept HAND – E 4

- ...Augen hart nach unten links richten, ohne dabei den Kopf zu bewegen...

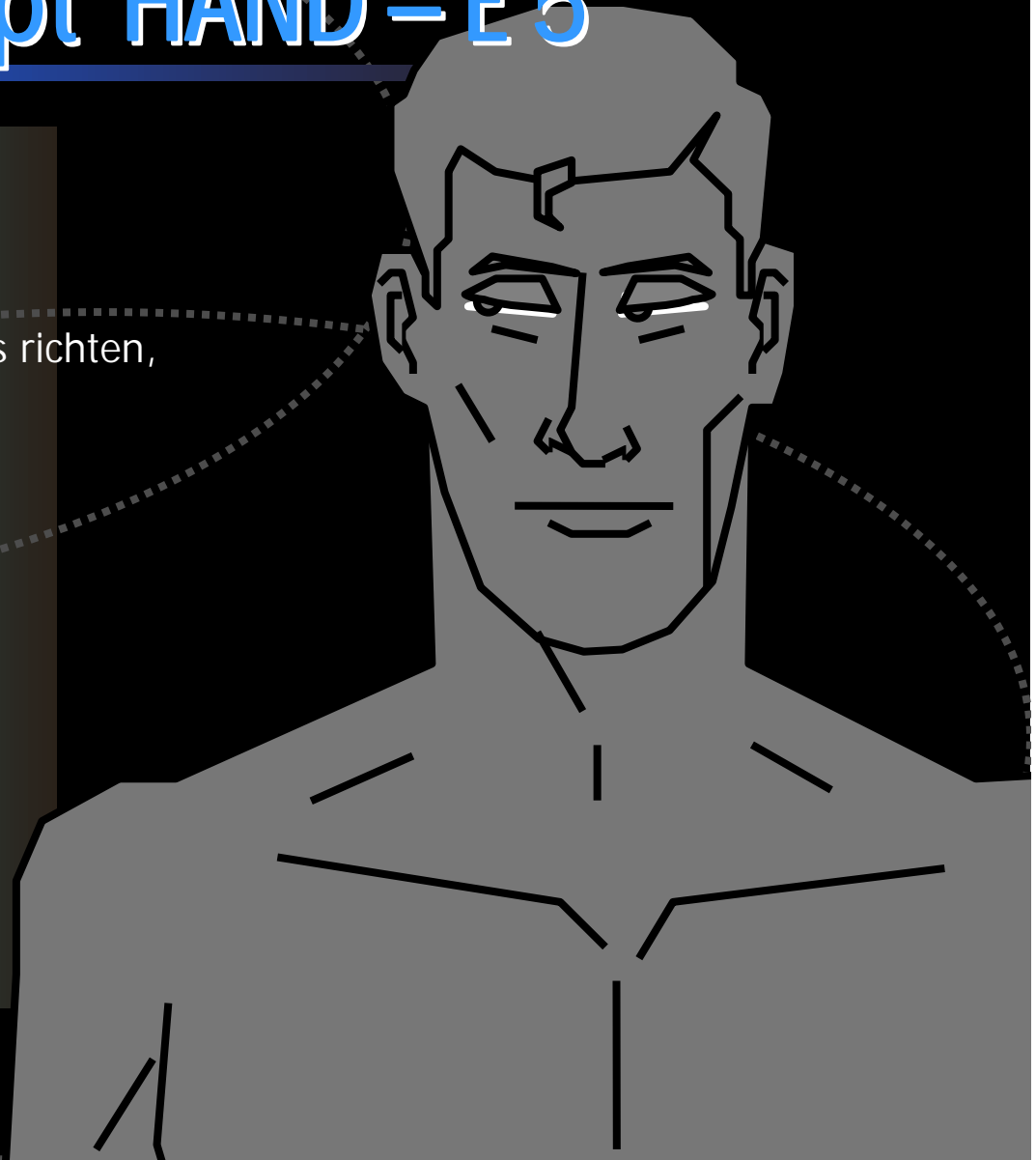




AMT

Das Grundrezept HAND – E 5

- ...Augen hart nach unten rechts richten, ohne den Kopf zu bewegen

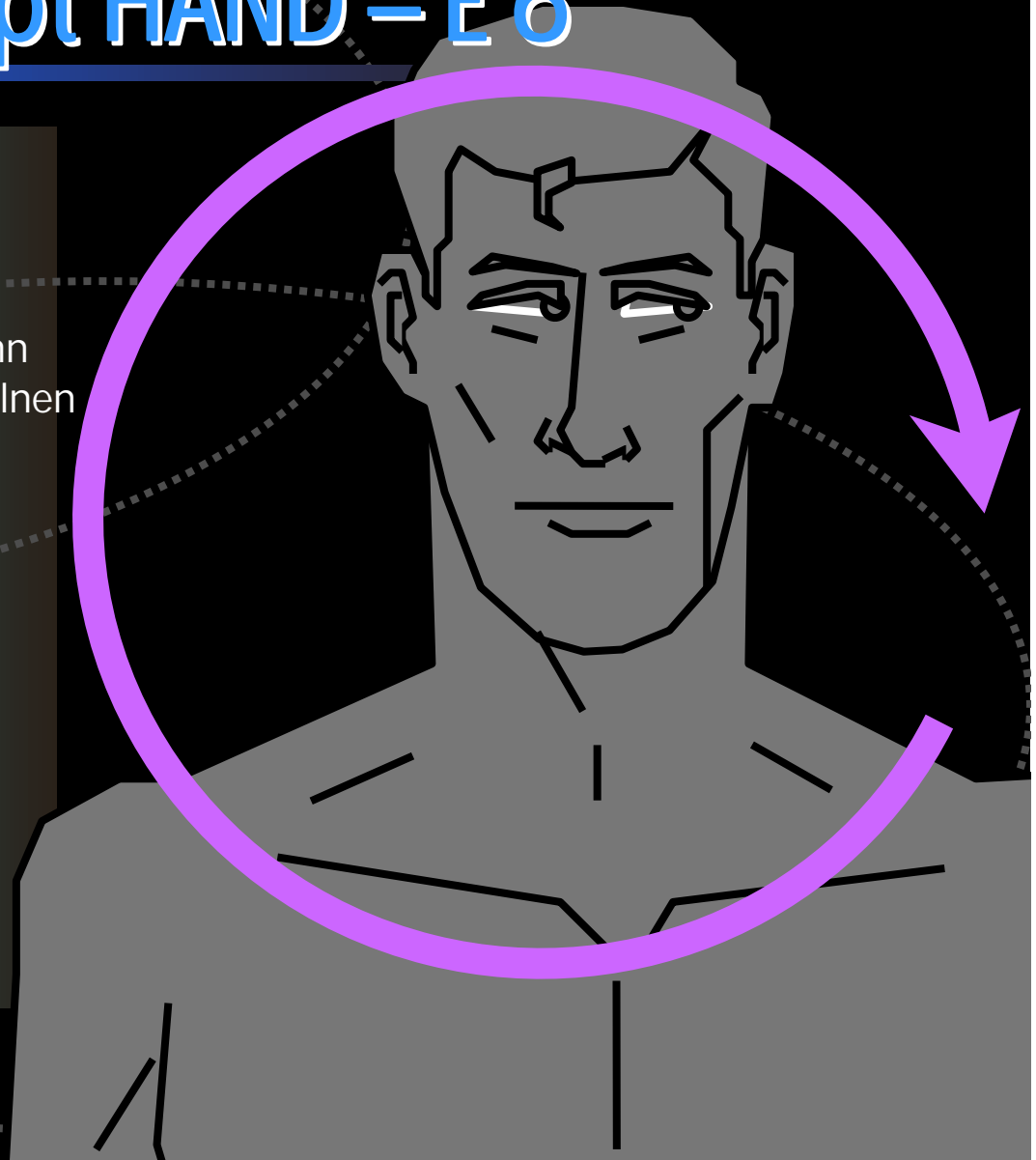
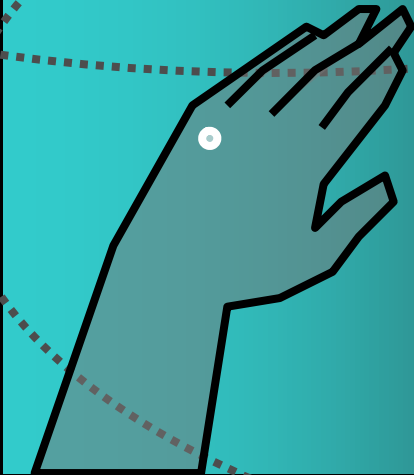




AMT

Das Grundrezept HAND – E 6

- Augen langsam im Uhrzeigersinn rollen, als wollten Sie alle einzelnen Ziffern der Uhr sehen

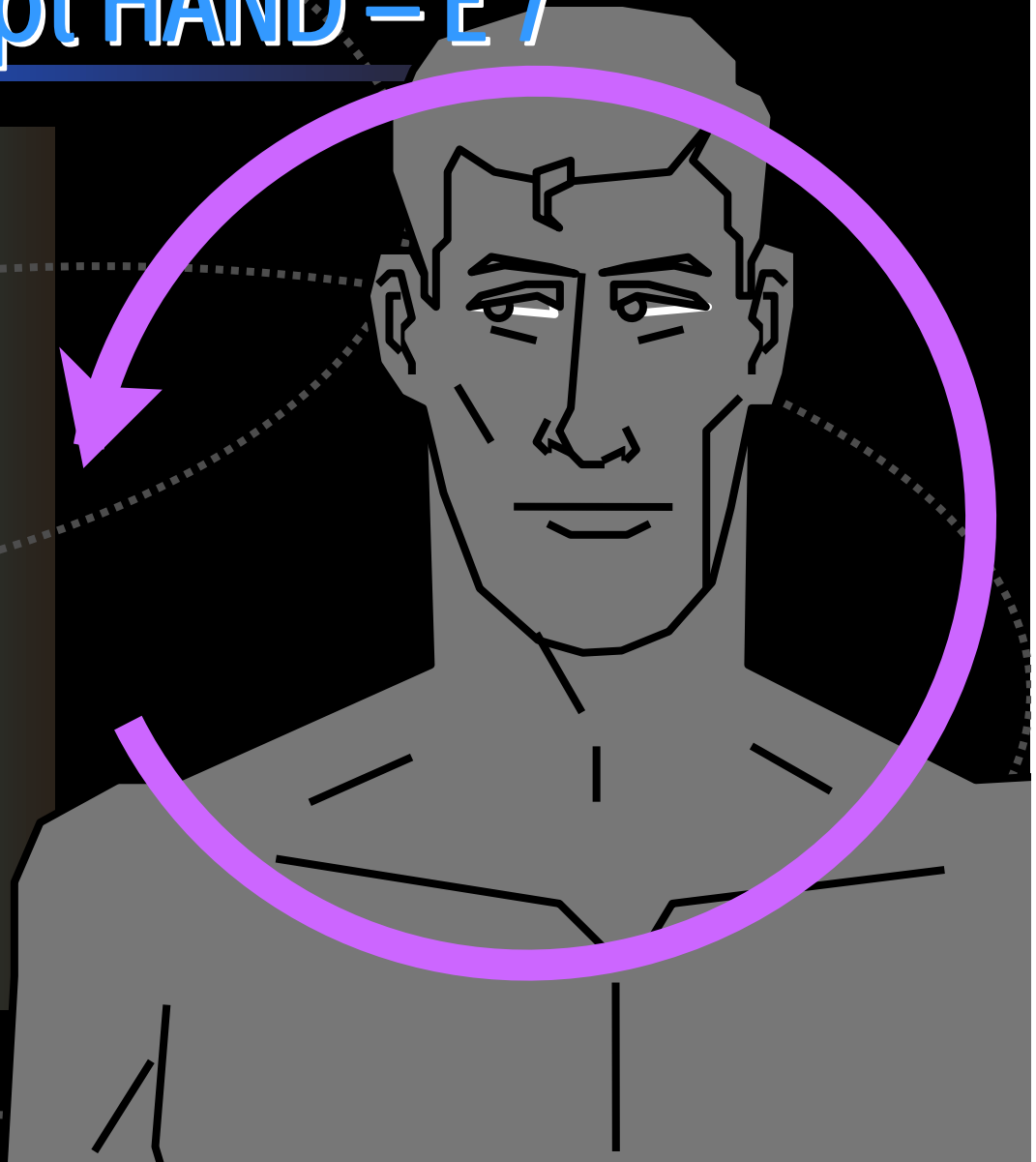
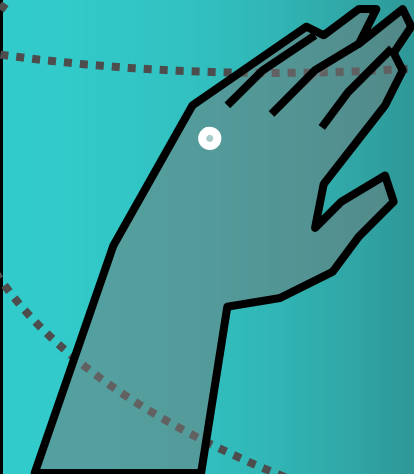




AMT

Das Grundrezept HAND – E7

- ... Augen entgegen dem Uhrzeigersinn rollen...

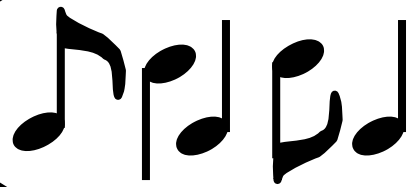




AMT

Das Grundrezept HAND – E 8

- ...zwei Sekunden lang ein Lied summen...



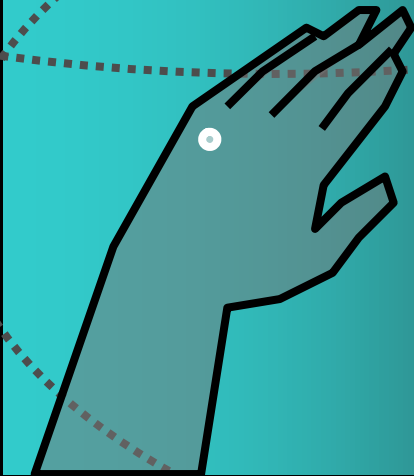


AMT

Das Grundrezept HAND – E 9

- ...schnell von eins bis fünf zählen...

1-2-3-4-5

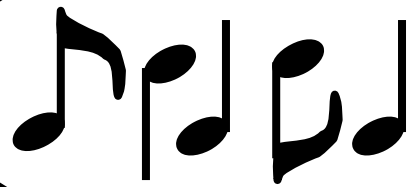




AMT

Das Grundrezept HAND – E 10

- ...noch mal zwei Sekunden eines Liedes summen...





AMT

T ipps für die Anwendung von EFT

- Lernen Sie das Grundrezept auswendig. Beginnen Sie mit einer angemessenen Einführung Ihres Problems, dem Einführungssatz und dem Erinnerungssatz. Machen Sie so viele Runden wie es benötigt, um das Problem eindeutig zu reduzieren. Bleiben Sie hartnäckig, manchmal dauert es etwas länger.
- Seien Sie bei der Benennung des Problems so spezifisch wie möglich. Hartnäckige Probleme zeigen sich häufig in unterschiedlichen Aspekten, die mit ihnen verbunden sind. Spalten Sie das Problem in seine Aspekte auf und behandeln Sie jeden für sich.
- Sie müssen nicht unbedingt jeden Aspekt behandeln. Oft führt die Behandlung einiger Teilaspekte zur Generalisierung auf andere und zur Auflösung des ganzen Problems.
- Wenn die Beseitigung des Problems nicht dauerhaft sein sollte, dann beginnen Sie, einfach wieder zu tappen!
- Sie können auch für jemand anderen tappen (proxy tapping), z.B. für kleine Kinder, Tiere ...Verwenden sie dann die Formel: "obwohl X das (*Problem einfügen*) hat, akzeptiert sie/er sich voll und ganz"
- Wenn Sie einige Erfahrung in der Anwendung von EFT gesammelt haben, können Sie auch weiter experimentieren, ohne die 9 Gamut Prozedur. In vielen Fällen ist die Wirkung bei der EFT Kurzform genauso erfolgreich. Sie werden es selbst merken, wenn Sie die 9 Gamut Prozedur brauchen.





AMT

Ressourcen

Sie können sofort beginnen, alles anzuwenden, was Sie nun gelernt haben in Bezug auf jedes Problem, das einen emotionalen Anteil hat.

Weitere Informationen über EFT, Therapeuten, Trainings und Workshops finden Sie unter:

www.meridiantherapies.org.uk

www.eftdownunder.com

www.emotionalfreedomtechnique.de

www.eieft.org

www.efteuropa.de

Für weitere Informationen :

info@meridiantherapies.org.uk or www.meridiantherapies.com





AMT

Probieren Sie es aus

*Wenn Sie diese Präsentation hilfreich finden,
dann geben Sie sie weiter an Freunde und
Bekannte.*

EFT ist ein Handwerkszeug, das Ihnen in vielen Bereichen Ihres Lebens helfen kann. Jeder Mensch hat individuell Problembereiche und viele finden Anwendungsbereiche für EFT, an die sie vorher nie gedacht hätten.

Lassen sie sich ermutigen, damit zu experimentieren!

Auch wenn Sie denken, EFT sei für ein bestimmtes Ziel oder Bedürfnis nicht anwendbar, versuchen Sie es trotzdem! Sie könnten angenehm überrascht werden.

EFT-Trainer: Dr. David Lake, Steve Wells PhD , Australien www.eftdownunder.com

Deutsche Übersetzung: Dipl.-Psych. Elke Borchardt ,
EFT-Therapeutin
www.happyologin.org

