



EFT (Emotionale-Friedens-Technik) – Klopftechnik zum Lösen von unangenehmen Gefühlen

Punkte

- (1) Handkante, dort wo der kleine Finger seitlich in die Handkante übergeht
- (2) Augenbraue innen, neben der Nasenwurzel am Beginn der Augenbraue
- (3) Auge außen, auf dem Knochen am Auge
- (4) unter dem Auge, in der Mitte auf dem knöchernen Rand
- (5) unter der Nase, an der Nasenwurzel
- (6) Kinnpunkt, in der Mitte der Querfalte zwischen Unterlippe und Kinn
- (7) Schlüsselbeinpunkt, unterhalb des Schlüsselbeingelenks zwischen Schlüsselbein und erster Rippe neben dem Brustbein
- (8) unter dem Arm, eine Handbreit unter der Achsel (mit der flachen Hand klopfen)
- (9) Handgelenk (quer klopfen)
- (10) auf dem Kopf, an seiner höchsten Stelle, am Übergang in den Hinterkopf

1. Gefühl festlegen

Lege fest, welches Gefühl „bearbeitet“ werden soll.

Es können nur Gefühle sein, die du JETZT in diesem Moment spürst.

Fühle in das Gefühl hinein und bestimme die Stärke des Gefühls auf einer Skala von 0 – 10 (sehr schlimm).

2. Gefühl / Einstimmungssatz formulieren

Damit dieses Gefühl oder Problem die ganze Zeit präsent ist (wichtig für den Erfolg!) wird es in einer Problemaussage formuliert und mit einer annehmenden Aussage (Affirmation) kombiniert:

„Auch wenn ich ... habe/fühle, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.“

Nicht beschreibbar? → „Auch wenn ich fühle, was ich fühle, bin ich trotzdem okay, so wie ich bin.“

Dieser Satz wird mehrfach ausgesprochen und gleichzeitig der Handkantenpunkt (1) mit 2 Fingern beklopft.

Übrigens: Für die Wirkung ist es dabei völlig egal, ob du glaubst, was du sagst oder nicht! Sage es einfach.

3. Klopfen

Klopfe nacheinander die anderen Punkte rhythmisch mit den Kuppen von 2 oder 3 Fingern.

Jeweils 7 – 10 mal. So stark, dass es angenehm ist.

Dabei halte die Aufmerksamkeit auf dem Gefühl, in dem du den Satz mehrfach wiederholst, oder abgewandelte Sätze zu dem Problem verwendest.

Rechte oder linke Körperseite ist egal, gern auch mal wechseln. Folge deiner Intuition.

4. Überprüfung

Fühle in das Gefühl hinein und bestimme die Stärke des Gefühls auf einer Skala von 0 – 10 (sehr schlimm).

Wenn es noch nicht auf 0 ist, wieder bei 2. beginnen.

(aus dem Buch EFT Klopf-Akupressur von Gabriele und Robert Rother)

Folgende Gefühle / Probleme habe ich geklopft	Stärke vorher (0 – 10)
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	
Auch wenn ich , liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.	