

EFT

Emotional Freedom Techniques

nach Gary Craig

1. Finde einen "Anker"

der muss keine inhaltliche Bedeutung haben, aber das schlechte Gefühl mit einem Wort verbinden.

2. Schätze die Belastung auf einer Skala von 0 bis 10 (0=nichts, 10=hoch)

3. Psychologischer Umkehr vorbeugen:

massiere den Punkt links über dem Herzen im Uhrzeigersinn und wiederhole dreimal:

„Ich akzeptiere mich voll und ganz, mit all meinen Problemen und Grenzen.“
klopfe mit Zeige- und Mittelfinger der dominanten Hand auf die Handkante und wiederhole dreimal:

„Ich akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich das (das Problem, das schlechte Gefühl aussprechen) habe.“

4. EFT-Sequenz eins:

unter ständigem Wiederholen des „Anker-Wortes“ klopfe immer ca. 5 mal auf folgende Punkte: (mit dem Mittelfinger der dominanten Hand)

- Anfang der Augenbraue (innen)
- Seite des Auges (neben dem Auge)
- unter dem Auge (Augenbogen)
- unter der Nase
- unter der Unterlippe
- unter dem Schlüsselbein
- unter dem Arm (mit der ganzen Hand)

5. EFT-Sequenz zwei:

unter ständigem Wiederholen des „Anker-Wortes“ klopfe immer ca. 5 mal auf folgende Hand-Punkte: (nach dem ersten Glied, Nagel)

- Daumen
- Zeigefinger
- Mittelfinger
- kleiner Finger
- Handkante (mit der vollen Hand)

6. EFT-Neunerreihe

unter ständigem Tappen des Gamut-Punktes (Handrücken, zwischen kleinem und Ringfingerwurzel) ohne Stichwort

- Augen schließen
- Augen öffnen
- Augen nach unten (ohne Kopf bewegen)
- Augen nach oben (ohne Kopf bewegen)
- Augen im Kreis nach einer Richtung rollen (ohne Kopf bewegen)
- Augen im Kreis nach der anderen Richtung rollen (ohne Kopf bewegen)
- Melodie summen
- Laut bis sieben zählen
- Melodie summen

7. EFT-Sequenz eins wiederholen:

unter ständigem Wiederholen des „Anker-Wortes“ klopfen immer ca. 5 mal auf folgende Punkte:

- Anfang der Augenbraue
- Seite des Auges
- unter dem Auge
- unter der Nase
- unter der Unterlippe
- unter dem Schlüsselbein
- unter dem Arm

8. EFT-Sequenz zwei wiederholen:

unter ständigem Wiederholen des „Anker-Wortes“ klopfen immer ca. 5 mal auf folgende Hand-Punkte:

- Daumen
- Zeigefinger
- Mittelfinger
- kleiner Finger
- Handkante

9. tief durchatmen

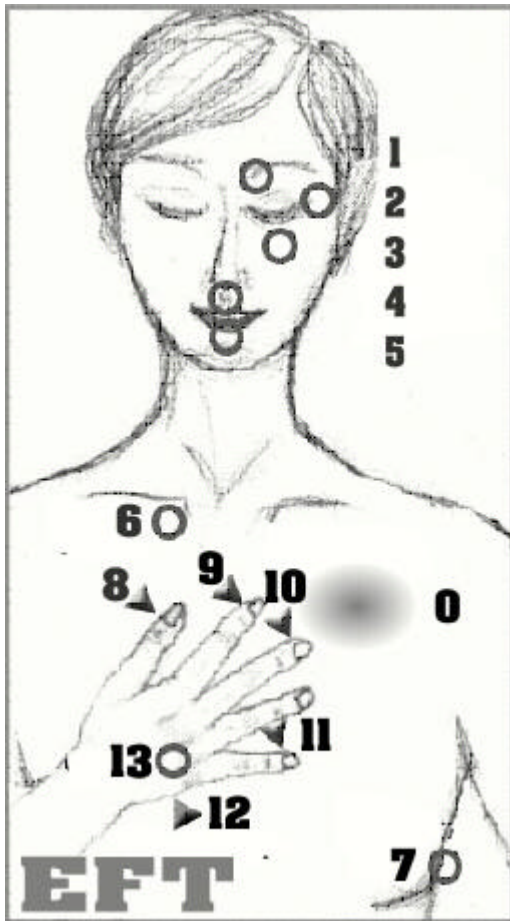
10. Einschätzen der Belastung auf der Skala 0 bis 10

11. Stimmt das Stichwort noch für den Belastungsscore? Bei Bedarf ändern.

12. Wiederholung der Sequenzen 4. – 12. solange bis die Belastung auf 0-1 gesunken ist.

Die EFT Punkte

EFT arbeitet mit 13 Hauptmeridianpunkten, die sich in der Regel am Anfang oder am Ende eines Hauptmeridians befinden. Es sind folgende Punkte:



0. „Wunder Punkt“: auf Ihrer Brust, wo Sie eine Brosche oder einen Orden anstecken würden. Er ist meistens empfindlich wenn Sie ihn leicht massieren.
1. Augenbrauenpunkt: am inneren Ende der Augenbraue, am Übergang zwischen Augenbraue und Nasenrücken.
2. Seitlich des Auges: auf dem knöchernen Rand der Augenhöhle.
3. Unterhalb des Auges: auf dem Jochbein unter Ihrem Auge, bei gerade ausgerichtetem Blick direkt unter der Pupille.
4. Unterhalb der Nase: Zwischen Ihrer Nase und Ihrer Oberlippe.
5. Unterhalb der Unterlippe: in der Vertiefung zwischen Kinn und Unterlippe.
6. Schlüsselbein: in dem Winkel zwischen Schlüsselbein und Brustbein.
7. Unter dem Arm: seitlich am Brustkorb auf der Höhe der Brustwarze.
8. Daumen: auf dem Nagelfalz, auf der zum Körper gerichteten Seite.
9. Zeigefinger: auf dem Nagelfalz, auf der zum Körper gerichteten Seite.
10. Mittelfinger: auf dem Nagelfalz, auf der zum Körper gerichteten Seite.
11. Kleiner Finger: auf dem Nagelfalz, auf der zum Körper gerichteten Seite.
12. Handkantenpunkt: auf der Handkante, etwa in Höhe der Herzlinie, dort wo Sie einen Karateschlag ansetzen würden.
13. Gamut-Punkt: auf dem Handrücken zwischen den Knöcheln von Ringfinger und kleinem Finger.