

Emotional Freedom Technique (EFT) nach Gary Craig

Ins Deutsche übertragen, überarbeitet und geringfügig modifiziert von Mathias Kunze

Die Entdeckung:

„Die **Ursache** aller negativen Emotionen ist eine Störung im Energiesystem des Körpers.“



EFT in einer Nussschale:

Vergegenwärtige dir das **Grundrezept**. Richte es auf jedes emotionale oder physische Problem, indem du es mit einer geeigneten Einstiegs-**Affirmation** und einem **Erinnerungssatz/-begriff** verbindest.

Sei so präzise wie möglich und richte EFT auf die bestimmten emotionalen Ereignisse in deinem Leben, die dem Problem zugrunde liegen. Falls notwendig, setze dieses Verfahren immer wieder ein, bis alle Aspekte des Problems verschwunden sind. **Wende es auf alles an!**

Das Grundrezept

1. Der Einstieg ... Wiederhole 3-mal diese **Affirmation**:

„Obwohl/auch wenn ich _____ habe/bin,
akzeptiere ich mich voll und ganz.“

während du ununterbrochen die Handkante einer Hand beklopfst.

2. Der Durchlauf ... Beklopfe ca. 7-mal jeden der folgenden Energiepunkte, während du den „**Erinnerungssatz/-begriff**“ (z.B.: „Ich bin verärgert.“ „Dieser Ärger.“) an jedem Punkt vor dich hin sprichst:

Innenwinkel des Auges, Außenwinkel des Auges, ca. 1,5 cm unter dem unteren Augenlid, unter der Nase, unter der Unterlippe, an dem Punkt, wo Brustbein und Schlüsselbein zusammentreffen, unter der Achsel in Höhe der Brustwarze, am inneren Nagelfalzwinkel des Daumens, am inneren Nagelfalzwinkel des Zeigefingers, am inneren Nagelfalzwinkel des Mittelfingers, am inneren Nagelfalzwinkel des kleinen Fingers, die Handkante einer Hand.

3. Die 9 Punkte-Skala ... Beklopfe ununterbrochen den „Skalen-Punkt“ und vergegenwärtige dir die negative Emotion, während du Folgendes ausführst:

(1) Augen geschlossen (2) Augen offen (3) Schau nach rechts unten (4) Schau nach links unten (5) Bewege die Augen kreisförmig im Uhrzeigersinn (6) Bewege die Augen kreisförmig gegen den Uhrzeigersinn (7) Summe für etwa 2 Sekunden ein Lied (8) Zähle bis 5 (9) Summe für etwa 2 Sekunden ein Lied.

4. Der Durchlauf (noch einmal) ... Wiederhole Punkt 2.

Nachbemerkung: Wenn du das Grundrezept mehrfach durchspielst, kannst du die Affirmation und den Erinnerungssatz an das anpassen, was von deinem Problem jeweils noch „übrig bleibt“ (z.B.: „Ich bin immer noch ein wenig verärgert“ „Dieser restliche Ärger.“).