

Emotional Freedom Technique (EFT) nach Gary Craig

Ins Deutsche übertragen, überarbeitet und geringfügig modifiziert von Mathias Kunze

EFT in einer Nussschale:

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

Sei so präzise wie möglich und richte EFT auf die bestimmten Ereignisse in deinem Leben, die dir heute noch zu schaffen machen.

Falls notwendig, setze dieses Verfahren immer wieder ein, bis alle Aspekte des Problems verschwunden sind.

Wende es auf alles an!



Abb. 1, Scheitelpunkt,
„Kronenchakra“

Das Grundrezept als Kurzform

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 Energiepunkt vor dich hin sprichst:

Innenwinkel des Auges, Außenwinkel des Auges,

unter dem Auge, unter der Nase,

unter der Unterlippe, am „Kragenpunkt“,

unter der Achsel, am Scheitelpunkt (s. Abb. 1)

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.“).