

Was ist EFT?

Unsere Emotionen bringen Fülle und Tiefe in unser Leben. Ohne Emotionen erleben wir unser Dasein als flach und langweilig.

Erst durch den Wechsel von "Auf" und "Ab" bekommt unser Leben Profil und Dimension. Manchmal jedoch halten wir unsere Emotionen - unbewusst - fest. Unsere Trauer, unser Schmerz, unser Stress "läßt uns nicht mehr los". Dies äußert sich in depressiven Stimmungen, in Ängsten oder unser Körper bildet Symptome aus, die uns belasten. Diese 'negativen' Emotionen bestimmen für eine gewisse Zeit vielleicht sogar einen großen Teil unseres Lebens.

Meistens sind diese 'negativen' Emotionen an Ereignisse gebunden: man denkt an eine belastende Situation - ein schwerer Unfall; das Gefühl, bloßgestellt zu werden; ein 'bestimmter' Arbeitskollege; ... - und schon verkrampft sich in uns etwas. Ein 'ungutes' Gefühl macht sich in uns breit - fast so, als ob ein Stromkreis in uns einen Kurzschluss bekäme.

EFT bietet nun eine einfache und sehr leicht zu lernende Möglichkeit, unsere 'negative' Emotionen wieder loszulassen - diesen Kurzschluss zu beheben.

EFT arbeitet mit den Energiemeridianen, deren Existenz vor über 5000 Jahren in Asien entdeckt und seit 1985 von der westlichen Wissenschaft empirisch belegt wurde. EFT wirkt ähnlich wie Akupressur. Durch leichtes Klopfen werden bestimmte Punkte des Körpers stimuliert. Wichtig ist hier die gleichzeitige innere Ausrichtung auf die blockierende Emotion. Dies geschieht durch Sprechen von bestimmten Sätzen, die die Emotion oder einen Aspekt davon beschreiben.

Im Gegensatz zu vielen traditionellen Therapieformen muß bei EFT keine Ursachenanalyse betrieben werden. Im Mittelpunkt steht das 'gestörte' Energiesystem. Das Klopfen harmonisiert den Energiefluß in den Meridianen, wodurch die 'negative' Emotion verschwindet.

EFT kann mit folgenden erstaunlichen Eigenschaften beschrieben werden:

- Sie kann zur Überwindung aller 'negativen' Emotionen - und der damit verbundenen körperlichen Beschwerden - verwendet werden.
- EFT ist sehr einfach zu erlernen und anzuwenden; sogar Grundschulkinder können damit ihren 'Frust' abbauen.
- Eine EFT-Behandlung verläuft relativ schnell; manchmal braucht man nur wenige Minuten.
- EFT ist schmerzlos und wirkt entspannend; die Überwindung eines 'negativen' emotionalen Zustandes erfordert kein wieder durchleben traumatisierender Ereignisse.
- EFT hat eine sehr hohe Erfolgsquote: ca. 80 - 90% der von versierten EFT-Therapeuten Behandelten melden eine dauerhafte Beseitigung ihrer emotionalen Belastungen.
- Darüber hinaus wirkt EFT bei vielen körperlichen Beschwerden und kann sogar sehr gut mit einer Schmerztherapie kombiniert werden.

- Bislang sind keine schädlichen Nebenwirkungen von EFT bekannt.

Obwohl EFT in sehr, sehr vielen Bereichen anwendbar ist, so gibt es doch manchmal unterschiedliche Herangehensweisen. Dies spiegelt sich vor allem in der Fragetechnik. Eine „Behandlung“ gegen Rückenschmerzen wird wahrscheinlich anders verlaufen als die Bearbeitung einer Panikattacke. Bei beiden Symptomen hat sich EFT sehr gut bewährt und als sehr wirksam erwiesen.

Die Anfänge

Wenn man bei Lebewesen, egal ob Mensch, Tier oder Pflanze, Elektroden anlegt - ein EEG misst - stellt man fest, dass überall wo Leben ist, ein elektrischer Strom messbar ist. Die Reizübertragung unseres Nervensystems basiert ebenfalls auf Elektronen und erfolgt elektrochemisch.

Nun ist es nicht etwa so, dass durch unseren Körper diverse Stromkabel verlaufen. Zumindest keine, die man so deutlich sehen kann. Allerdings entdeckten die Chinesen schon vor 5000 Jahren die so genannten Meridiane. Darauf basierende diverse östliche Heilungsverfahren: Akupunktur, Akupressur,...

Diese Heilverfahren gleichen Störungen im Energietransportsystem - Meridiane - wieder aus und haben dadurch ganz erstaunliche Erfolge erzielt. Gleichzeitig wirkt eine erfolgreiche Behandlung sehr entspannend und beruhigend. Der elektrische Energieausgleich bewirkt eine psychische Ausgeglichenheit.

Die energetische Psychologie vertritt folgende These:

"Die Ursache aller 'negativen' Emotionen liegt in einer Störung des körpereigenen Energiesystems."

Mit 'negativen' Emotionen meinen wir Zustände, in denen wir den Kontakt zu unsern Kräften, Fähigkeiten und Ressourcen verlieren.

Der wichtigste Unterschied zu klassischen psychologischen Ansätzen liegt darin, dass nicht die Erinnerung die 'negativen' Emotionen auslöst, sondern eine Störung des Energiesystems.

Die energetische Psychologie arbeitet genau an dieser Stelle. Wo klassische Psychotherapieformen bei der Erinnerung ansetzen - manchmal auch bei der 'negativen' Emotion - arbeitet die energetische Psychologie an der Störung des Energiesystems.

Klassische Psychologie:

Erinnerung => 'negative' Emotion

Energetische Psychologie:

Erinnerung => Störung des Energiesystems => 'negative' Emotion

So kann das gleiche Erlebnis bei verschiedenen Personen - abhängig von dem Status des Energiesystems - verschiedene Emotionen auslösen. Desweiteren können die verschiedensten 'negativen' Emotionen bearbeitet werden, weil sie auf der gleichen Ursache beruhen: einer Störung im Energiesystem. Dies ist eine ganz enorme Vereinfachung.

Der Ingenieur Gary Craig entwickelte die Methode "Emotional Freedom Technique" - kurz EFT - die schnelle und dauerhafte Besserung bei vielen Problemen erzielt. EFT arbeitet mit

allen Meridianen, so dass eine Diagnose nicht notwendig ist. Selbst wenn ein Meridian behandelt wird, der schon im Gleichgewicht ist, schadet dies nicht. Man ist damit immer auf der 'sicheren Seite'.

EFT ist oft dann noch erfolgreich, wenn die Patienten schon austherapiert sind und die klassische Medizin ratlos ist. Zu Beginn wurde EFT bei schwer traumatisierten und austherapierten Vietnam-Veteranen getestet. Patienten, die seit Jahrzehnten in psychologischer Behandlung waren, konnten mittels EFT ihre Ängste, Depressionen, Phobien überwinden und neuen Lebensmut schöpfen.

Einsatzmöglichkeiten

Durch den allgemeinen Ansatz - Harmonisierung des körpereigenen Energiesystems - kann EFT in sehr vielen Bereichen eingesetzt werden.

Hier ein paar Beispiele:

- Ängste und Phobien vor:
 - Spinnen, Flugzeug oder Fliegen, Enge Räume, Zahnarzt, Prüfungen, Autofahren, öffentliches Reden, Erfolg oder Mißerfolg, Prüfungen, Krankheiten, Alleinsein,...
- psychosomatische Symptome und Schmerzen (auch bei Migräne sind gute Erfolge erzielt worden)
- blockierende emotionale Zustände
- Süchte (Zigaretten, Kaffee, Süßigkeiten, ...)
- Zwänge
- Allergien
- depressive Verstimmungen (z.B. Trauer, Lebensumstellungen,...)
- Verarbeitung traumatischer Erlebnisse (nur mit therapeutischer Begleitung!)
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls
- Verbesserung von sportlichen Leistungen (Golf, Tennis, Fußball, Billard, Dart, ...)
- ...

Der Erfinder von EFT - Gary Craig - meint dazu: "Probiert es bei allem aus" ("Try it on everything")

Das Grundrezept

Was benötigt man, um einen Kuchen zu backen? Man nehme eine saubere Schüssel... Beim EFT und auch beim Kuchenbacken gibt es eine gewisse Vorbereitungsroutine. Danach kommt das Kuchenbacken selber.

Das Grundrezept beim EFT besteht aus folgenden Elementen:

- Messung des Problems
- Einstimmung
- Sequenz
- 9-Gammut
- Sequenz (Wiederholung)
- Erneute Messung des Problems

Ist das Problem noch nicht ganz gelöst, wird diese Einstimmung angepasst und das Grundrezept wiederholt.

Diese Methode ist ziemlich einfach und leicht zu erlernen. Vor allem, weil sie bei jeder Art von körperlichen und seelischen Problemen angewendet wird und eventuell mehrmals wiederholt wird.

Messung des Problems

Wichtig für die Behandlung ist es, zu wissen, wann das Problem behoben ist. Dazu ist es notwendig, vor und nach der Behandlung die Intensität der 'negativen' Emotion zu erfassen. Wenn Sie an ein bestimmtes Ereignis denken oder einen Schmerz fühlen, schätzen Sie die Intensität auf einer Skala zwischen 0 und 10 ein. 0 heißt dabei: keinerlei Belastung oder Intensität. 10 heißt: unerträglich.

Starke Beschwerden werden wohl zwischen 8 und 10 liegen. Kleinere Probleme eher im Bereich unter 5. Wer sich schwer tut mit Zahlen, kann auch eine Spanne mit Händen andeuten oder eine Höhe von Boden aus oder eine Lautstärke.

Wenn Sie Ihre eigenen ersten Erfahrungen machen, einen Stresswert von 8 bis 10 innerhalb weniger Minuten auf 0 mittels EFT zu bringen, werden Sie fasziniert sein.

Einstimmung

Bei vielen psychologischen Problemen gibt es einen so genannten inneren Saboteur. Dieser Mechanismus wird auch psychologische Umkehr (PU) genannt. Dies bedeutet, dass das Energiesystem falsch gepolt ist. Wenn diese PU nicht zuerst bearbeitet wird, ist jede Weiterbehandlung sinnlos. Dieser Mechanismus der psychologischen Umkehr tritt vor allem bei chronischen Krankheiten, Süchten, Depressionen und schweren Angstzuständen auf. Grundsätzlich kann sie bei jedem Menschen zu jeder Zeit auftreten. Auch bei denen, die prinzipiell positiv eingestellt sind.

Das Grundrezept schließt die Behandlung der psychologischen Umkehr immer mit ein. Selbst wenn zu diesem Zeitpunkt keine vorliegt, schadet es nicht und es geht relativ schnell.

Bei der Einstimmung wird der 'wunde Punkt' massiert (druckempfindlicher Punkt zwischen 2. und 3. Rippe, siehe Bild weiter unten). Gleichzeitig wird dazu dreimal laut der Einstimmungssatz geäußert. Der Einstimmung Satz wird folgendermaßen formuliert:

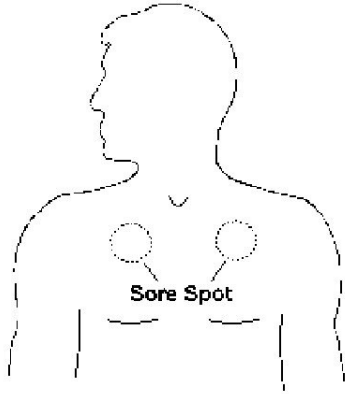
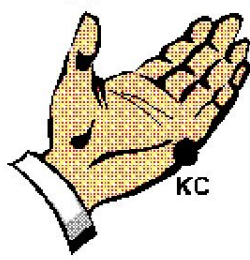
"Auch wenn ich... (das Problem einfügen) ...habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

Beispiele:

"Auch wenn mein linkes Knie schmerzt, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

"Auch wenn ich mich ganz klein gefühlt habe, als mein Chef mich anschrie, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

"Auch wenn ich mich beim Autounfall hilflos gefühlt habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

<i>Punkte zur Einstimmung</i>	
	
Der 'wunde Punkt' (englisch "Sore Spot")	Der Karatepunkt

Wichtig:

Je spezifischer und genauer Sie das Problem benennen, desto effektiver wirkt EFT.

Also nicht: mein Stress an der Arbeit,

sondern: meine Angst davor, in der Besprechung meine Ergebnisse zu präsentieren

Lassen Sie sich mit der Formulierung des Einstimmungssatzes genügend Zeit. Die Aussage muss treffen und sich richtig anhören.

Die positive Aussage ("...akzeptiere ich mich so, wie ich bin") sollte zum Schluss kommen. Dadurch bleibt sie besser im Gedächtnis.

Legen Sie viel Gefühl in den Einstimmungssatz. Dies verstärkt die Wirkung. Manchmal hilft auch Schreien.

Als Alternative für den 'wunden Punkt' kann auch der Karatepunkt der nicht dominanten Hand verwendet werden (Karatepunkt an linker Hand für Rechtshänder).

Sequenz**Wie wird geklopft?**

Am besten klopfen Sie mit Zeige- und Mittelfinger. Dadurch wird eine größere Fläche abgedeckt. Klopfen Sie zirka sieben bis zehn Mal pro Punkt. Das Klopfen sollte fest, aber nicht unangenehm sein. Gerade in der Nähe der Augen sollten Sie etwas vorsichtiger klopfen. Finden Sie Ihren eigenen Klopfrythmus. Starten Sie mit 1-2 mal pro Sekunde.

Die Punkte, die nicht auf der Körperachse liegen (wie die Punkte an den Augen), sind auf beiden Seiten des Körpers vorhanden. Welche Seite Sie wählen, bleibt Ihnen überlassen. Sie können auch zwischendurch die Seite wechseln.

Der Erinnerungssatz

in der Einstimmung verwenden Sie den Einstimmungssatz. Bei dem beklopfen der einzelnen Punkte in der Sequenz brauchen Sie nur einen kurzen Erinnerungssatz laut zu sagen.

Beispiel:

Einstimmungssatz: "Auch wenn ein pulsierender Schmerz in meinem linken Knie ist, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

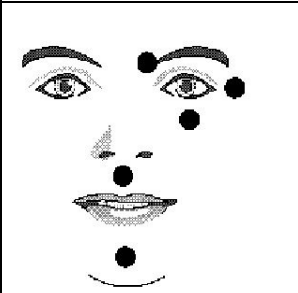
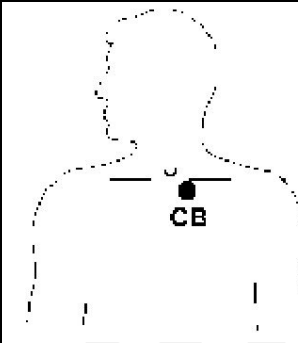

Erinnerungssatz: "Dieser pulsierenden Schmerz."

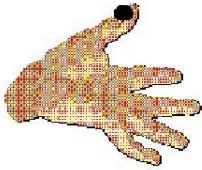

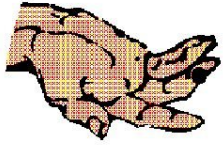
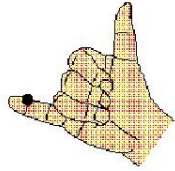
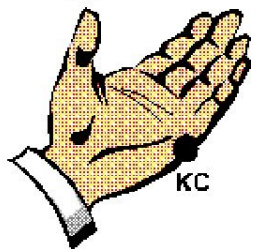
Einstimmungssatz: "Auch wenn ich diese Angst vor dem Bewerbungsgespräch habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

Erinnerungssatz: "Diese Angst vor dem Bewerbungsgespräch."

Die Meridianpunkte zum Klopfen

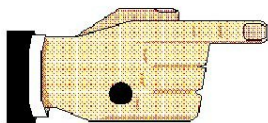
Die Meridianpunkte sind relativ nahe an der Hautoberfläche. Sie verlaufen von oben nach unten am Körper und lassen sich so besser merken, wobei die Reihenfolge keine Rolle spielt.

<i>Punkte der Sequenz</i>	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Augenbraue innen (AI) (Ansatz der Augenbraue) 2. Auge außen (AA) 3. Jochbein (JB) (mittig unter dem Auge) 4. Unter der Nase (UN) 5. Kinnpunkt (KI) (Vertiefung unter Unterlippe)
 <p style="text-align: right;">englisch: 'Collarbone'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Schlüsselbein (SB) (Kreuzung Schlüsselbein mit Brustbein)
	<ol style="list-style-type: none"> 7. Unter dem Arm zwischen Achsel und Ellenbogen (UA) (Bei Männern in Höhe der Brustwarze)

<i>Punkte der Sequenz</i>	
	8. Daumen oben (DO) (Hand so halten, dass Daumen oben und Kleiner Finger unten sind. Am Rand des Daumens, wo das Nagelbett anfängt)
	9. Zeigefinger (ZF) (gleiche Seite wie beim Daumen)
	10. Mittelfinger (gleiche Seite wie beim Daumen)
	11. Kleiner Finger (gleiche Seite wie beim Daumen)
	12. Karatepunkt (Der Punkt, mit dem Sie einen Karateschlag oder Handkantenschlag ausführen würden)

9-Gammut-Folge

Nun kommt der Teil von EFT, der am lustigsten aussieht. Er besteht aus 9 Einzelschritten. Währenddessen wird der Gammut-Punkt ständig beklopft. Wichtig ist hier, den Kopf gerade zu lassen und nicht zu bewegen.



- Augen zu
- Augen auf
- Augen scharf nach rechts unten, ohne den Kopf zu bewegen
- Augen scharf nach links unten, ohne den Kopf zu bewegen
- Augen groß machen und im Uhrzeigersinn bewegen
- Augen andersherum bewegen
- 2 Sekunden ein Lied **summen** („Happy Birthday to you...“)
- Schnell von 1 bis 5 zählen
- Nochmals 2 Sekunden ein Lied summen („Happy Birthday to you...“)

Hierdurch werden beide Gehirnhälften (Hemisphären) und verschiedene Gehirnareale aktiviert. Manchmal können Sie bemerken, dass die Kreisbewegungen der Augen "unrund" sind.

Zusammenfassung

Nachdem Sie nun alle Elemente des Grundrezeptes kennen, legen Sie am besten sofort los:

- Finden Sie ein Problem, mit dem Sie arbeiten möchten. Vielleicht ein negatives Gefühl, eine Situation die nicht gut gelaufen ist, einen Schmerz oder ähnliches. Als Beispiel nehmen wir: "Diese Rückenschmerzen."
- Wie groß ist die Intensität, die dieses Problem Ihnen momentan bereitet auf einer Skala von 0 bis 10?
- Reiben Sie den 'wunden Punkt' oder klopfen Sie den Karatepunkt und sagen Sie dreimal laut den Einstimmungssatz: "Auch wenn ich diese Rückenschmerzen habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."
- Klopfen Sie mit Zeige- und Mittelfinger die Sequenz voll durch. Sagen Sie bei jedem Klopfpunkt einmal laut den Erinnerungssatz: "Diese Rückenschmerzen."
- Führen Sie dann die 9-Gamut-Folge durch. Sagen Sie auch hier am Anfang einmal den Erinnerungssatz. Danach folgt noch einmal ein Durchgang der Sequenz (genau die gleiche wie eben).
- Atmen Sie tief durch, lassen Sie locker und los. Nun stufen Sie die Intensität des Problems neu ein.
- Sollte die Intensität nicht auf Null sein, führen Sie weitere Durchgänge nach folgendem Muster durch.

Weitere Durchgänge

Ist der Stresswert nach einem Durchgang noch nicht auf 0 gesunken, wiederholen Sie das Grundrezept mit kleiner Variation. Berücksichtigen Sie in dem Einstimmungs- und Erinnerungssatz die Veränderung.

"Auch wenn ich noch nicht das restliche (Problem einfügen) habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

Beispiel:

"Auch wenn mein linkes Knie immer noch einen pulsierenden Restschmerz hat, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

Hindernisse

Sollte sich der Stresswert nicht ändern, kann es an der psychologischen Umkehr liegen. Diese kann innerhalb von Sekunden auftreten oder verschwinden. Hier gibt es folgende Variationsmöglichkeiten:

- Den Einstimmungssatz mit besonderer Betonung und Lautstärke und Gestik sagen
- "Auch wenn ich - aus welchen Gründen auch immer -... (Problem einfügen) **nie überwinde**, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."
- "Auch wenn ich **nicht glaube**,... (Problem einfügen) **mit EFT überwinden zu können**, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."
- "Auch wenn ich... (Problem einfügen) **nicht überwinden darf (will, werde)**, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."
- "Auch wenn **ich mich schäme**, dass ich... (Problem einfügen) habe, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

- "Auch wenn **ich es nicht verdiene**,... (Problem einfügen) zu überwinden, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."
- "Auch wenn **ich es mir nicht erlaube**,... (Problem einfügen) zu überwinden, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."
- "Auch wenn **es für mich (oder für andere) nicht sicher ist**, ... (Problem einfügen) zu überwinden, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."
- "Auch wenn **ich nicht alles tue, was nötig ist**, um... (Problem einfügen) **zu überwinden**, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."
- "Auch wenn **ich noch nicht bereit bin**, ... (Problem einfügen) zu überwinden, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."
- "Auch wenn **mir etwas wichtiges fehlen wird**, wenn ich... (Problem einfügen) **überwinde**, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."
- "Auch wenn **ich einen wichtigen Teil meiner Identität verliere**, wenn ich... (Problem einfügen) **überwinde**, akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

Aspekte

Wenn die Intensität sich nur ganz gering verändert oder sogar steigt, achten Sie darauf, ob es noch das gleiche Gefühl oder der gleiche Schmerz ist, der jetzt den Stress verursacht.

Probleme können sehr vielfältig sein und aus vielen unterschiedlichen Aspekten bestehen.

Diese Aspekte müssen einzeln für sich bearbeitet werden und deshalb ist es auch so wichtig, den Einstimmungssatz so genau wie möglich zu formulieren. Arbeiten Sie deshalb immer nur an einem Aspekt eines Problems. Wenn Sie mit körperlichen Symptomen arbeiten, dann kann es sein, dass diese sich verschieben oder sich in der Qualität ändern (stechender Schmerz wird zum pulsierenden Schmerz).

Arbeiten Sie mit einem Aspekt, bis dessen Stresswert auf 0 ist. Erst dann wenden Sie sich einem anderen Aspekt zu. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, daß bei der weiteren Bearbeitung von vielen Aspekten das ganze Problem wie ein Kartenhaus in sich zusammenstürzt.

Sie erinnern sich an diesen alten Witz? Wie isst man einen Elefanten? Stück für Stück!

Beispiel:

- Angst vor Hunden
- Angst, Hunde zu sehen
- Angst, wenn Hunde bellen
- Angst, Hunde zu berühren
- Angst, wenn Hunde auf einen zulaufen

Bei jedem neuen Aspekt passen Sie den Einstimmungssatz entsprechend an.

Blieben Sie hartnäckig. Hier zählt Ausdauer und Durchhaltevermögen.

Wenn EFT „nicht wirkt“

Meist liegt es an der Wahl des Satzes, an der Wahl des Themas (zu groß und nicht spezifisch genug) oder daran, dass der Einstimmungssatz mehr Betonung (Lautstärke und Emotion) braucht. Sie können auch versuchen, mehr Wasser zu trinken und zu einer anderen Tageszeit und einem anderen Ort nochmals EFT anzuwenden.

Wenn Sie immer noch Schwierigkeiten mit EFT haben sollten, dann rufen Sie uns unverbindlich an oder senden Sie uns eine Email.

Viel Erfolg und Spaß

Ihr Uli Herold

Delfin-Training
Ulrich Herold
Chiemseering 9
85551 Kirchheim

Postbank Frankfurt/Main
Konto: 0538235606
BLZ:500 100 60

email: uh@delfin-training.de
<http://delfin-training.de>
Tel+Fax:0700-65726224
(0700-NLPCOACH)