



EFT Netzwerk International

EFT zur Selbsthilfe

Vorbemerkung – Bitte unbedingt beachten!

In dieser Rubrik unserer EFT-Seiten beschäftigen wir uns mit EFT als Selbsthilfemethode. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung und Haftung für die Ergebnisse und Effekte, die durch den Einsatz von EFT als Selbsthilfemethode eintreten. Wenn Sie sich entscheiden die Methode anzuwenden, handeln Sie in alleiniger Verantwortung. Beachten Sie bitte die Hinweise zu den Nebenwirkungen am Ende .

Selbsthilfe ersetzt keine qualifizierte Beratung oder Therapie. Sie kann jedoch erste Erfahrungen mit der Methode vermitteln und Sie können gute Ergebnisse erzielen, wenn sie die folgenden Anweisungen beachten. Falls Sie die Methode bereits kennen, finden Sie Hinweise zur Anwendung und können sich die einzelnen Schritte nochmals anschauen.

Das Verfahren hat unschätzbare Vorteile:

Es ist einfach zu erlernen, braucht wenig Zeit in der Anwendung und zeigt seine positive Wirkung unmittelbar.

Was Sie über EFT wissen sollten:

EFT ist ein Verfahren aus der „Energetischen Psychologie“. Es benutzt bestimmte Akupunkturpunkte zur Auflösung emotionaler Belastungen. Die Kernaussage ist: Die Ursache aller emotionalen Belastungen ist eine Blockade im Energiesystem des Körpers. Wird die Blockade aufgelöst, verschwindet die Belastung.

Der amerikanische Psychologe Dr. Callahan begann Mitte der 80er Jahre mit Hilfe des in der Kinesiologie entwickelten Muskeltests jene Akupunkturpunkte herauszufiltern, die sich bei der Behandlung emotionaler Probleme als besonders wirksam erwiesen. Einer seiner Schüler, der amerikanische Ingenieur Gary Craig, stellte daraus eine spezifische Reihenfolge von zu klopfenden Akupunkturpunkten zusammen. Er nannte sein Verfahren „**Emotional Freedom Techniques**“. EFT darf im Sinne seines Entwicklers frei verbreitet werden. Viele Materialien stehen kostenlos zur Verfügung. Auch diese Seiten können nur deshalb kostenlos zur Verfügung gestellt werden, weil keine Gebühren von irgendwelcher Seite für die Verbreitung der Methode erhoben werden. Unabhängig davon kann es selbstverständlich nützlich sein, in Seminaren von erfahrenen Anwendern zu profitieren.

Bei welchen Problemen Sie EFT einsetzen können:

Ängsten, Phobien, Panikattacken, traumatischen Belastungsreaktionen, zwanghaften Verhaltensweisen, depressiven Zuständen, Stressreaktionen, Schuldgefühlen, Ärger und Wut, Suchtverlangen, Leistungsblockaden und begrenzt bei körperlichen Symptomen.

Der Beginn:

Um EFT gewinnbringend einsetzen zu können, sind die Zutaten zum Erfolg, Ihre Aufmerksamkeit, Ihr aktives Tun und manches Mal auch Ihre Beharrlichkeit in der Anwendung.

Wenn Sie etwas Neues ausprobieren, wächst Ihre Bereitschaft mehr davon zu tun mit den Erfolgen, die Sie erzielen.

Führen Sie sich zum Erfolg!

Sorgen Sie für Ruhe und Ungestörtsein.

Lernen Sie zuerst den gesamten EFT Ablauf (siehe unten) auswendig. Sie klopfen alle Punkte in der immer gleichen Reihenfolge, bis Sie sie ohne Unterbrechung und Nachschlagen beherrschen. Hilfreich kann ein Üben vor dem Spiegel sein. Sie benötigen dafür kaum mehr als eine ½ Stunde, bis Sie die Punkte kennen.

Beginnen Sie nicht mit dem komplexesten Ihrer Probleme. Nehmen Sie ein begrenztes, klar beschreibbares Problem. Vielleicht haben Sie Angst vor Hunden oder vor dem Fliegen, vielleicht stresst Sie eine Rede vor vielen Menschen oder Sie fühlen Ärger, wenn Sie an Person X denken.

Je genauer sie das Problem benennen können, desto besser. Je allgemeiner ein Problem formuliert wird, desto weniger Erfolg werden sie voraussichtlich haben. Geringes Selbstbewusstsein beispielsweise ist eine sehr allgemeine Beschreibung für viele Probleme. Vielleicht möchten Sie damit ausdrücken, dass sie sich bei der Arbeit nicht trauen, Ihren Standpunkt zu vertreten oder dass Sie sich ängstigen eine neue Aufgabe anzupacken. Eine Menge Probleme passen unter den Begriff „Selbstbewusstsein“. Seien Sie also so genau, wie Ihnen das im Moment möglich ist.

Da Sie eine emotionale Belastung auflösen möchten, müssen Sie das spezifische Gefühl spüren, das mit Ihrem benannten Problem einhergeht. Es macht keinen Sinn ein Problem zu beklopfen, das sie nicht fühlen. Beispielsweise treten viele Ängste nur dann auf, wenn ich mich dem Objekt der Angst aussetze. Manchmal genügt es an die angstbesetzte Situation zu denken, um die Angst zu spüren, manchmal müssen Sie sich mehr Mühe geben, um Zugang zu ihrem Gefühl zu bekommen. Nehmen wir an, Sie haben Angst Aufzug zu fahren, fühlen die Angst aber nicht, dann klopfen Sie bitte auch nicht. Versuchen Sie einen Aufzug zu finden und gehen Sie dabei soweit voran, bis Sie Ihre Angst fühlen und klopfen Sie erst dann. (Es gibt auch abgelegene Aufzüge).

Um feststellen zu können, ob EFT Ihnen geholfen hat brauchen Sie einen Vergleichsmaßstab. Sie kennen das aus der Werbung als „Vorher“ und „Nachher“ Vergleich. Welchen Vergleich Sie auch immer wählen, er muss für Sie aussagekräftig sein. Sie sollen unmittelbar feststellen können, wie sich ihr Problem „vor“ und „nach“ dem Beklopfen anfühlt. Sie könnten eine Skala von 0-10 erstellen, wobei 0 bedeuten kann, dass keine emotionale Belastung mehr spürbar ist und 10 bedeutet, dass Sie sich in höchstem Maße belastet fühlen. Benennen Sie für sich einen Wert auf dieser Skala vor und nach dem Klopfen. Fällt es Ihnen schwer, das in Zahlen auszudrücken, wählen Sie einfach einen anderen Maßstab. Einige Menschen fühlen ihr Problem als sehr nah und sie überwältigend. Nach dem Klopfdurchgang empfinden sie das Problem als weit weg und losgelöst von ihrer Person.

Andere sehen einen unüberwindbaren Berg vor sich, der zusammenschrumpft, wenn sie sich beklopft haben.

Wählen Sie die für Sie richtige Vergleichsmethode. Es kommt einzig darauf an, dass Sie den Unterschied erkennen. Erst wenn Sie Vertrauen in die Methode gefasst haben, werden Sie sie auch anwenden, wenn etwas mehr Anstrengung nötig ist.

EFT kann sehr schnell seine Wirkung entfalten. Möglicherweise erleben Sie die unmittelbare Befreiung von einem Problem, das Sie schon viele Jahre belastet hat in wenigen Minuten. Das kann Sie verführen zu glauben, alle Probleme könnten schnell und einfach „weggeklopft“ werden. Sie sind dann enttäuscht, wenn das nicht mit jeder Belastung so zügig vorangeht, glauben dass die Methode doch nicht so gut ist, wie Sie zunächst dachten und wenden sich ab. Das wäre schade, Sie würden eine Chance auslassen, Ihr Wohlergehen in die eigenen Hände zu nehmen.

Diese Seiten werden immer mal wieder erweitert und Sie werden viele Hinweise finden, wenn Ihr Vorankommen zu stocken scheint. Bleiben Sie dran, Beharrlichkeit ist oft hilfreich.

Der Ablauf bei EFT:

Drucken Sie sich die folgende Anleitung aus.

Lesen Sie die Anleitung zuerst durch und lernen Sie die Punkte auswendig. Nehmen Sie ein eingegrenztes Problem, das Sie klar benennen und dem Sie ein deutliches Gefühl zuordnen können.

1.

Benennen Sie das Problem so konkret wie möglich.

„Meine Angst vor Hunden“ oder: „Meine Eifersucht, wenn er /sie alleine ausgeht“ oder:
„Meine Frustration, weil mich mein Chef kritisiert hat“, etc..

2.

Schätzen Sie auf einer Skala von 0-10 ein, wie stark Sie das Problem erleben, wenn Sie an die Situation denken

Merken Sie sich Ihren Skalenwert, wobei 0 bedeutet, die belastenden Gefühle sind aufgelöst und 10 bedeutet, die belastenden Gefühle sind in höchstem Maße präsent.

3.

Erstasten Sie den Neurolymphatischen Reflexpunkt (NLR). Sie finden ihn, indem Sie von der Drosselgrube etwa 10 cm nach unten gehen und von da aus ca. 10 cm seitwärts auf die Seite oberhalb des Herzens greifen. Nehmen Sie 3 Fingerkuppen und reiben Sie kräftig in der Nähe dieser Stelle, bis Sie einen Punkt finden, der deutlich empfindsamer auf den Fingerdruck reagiert, als die umliegenden Stellen. Dies ist der NLR. Falls Sie unsicher sind, ob Sie den richtigen Punkt gefunden haben, können Sie stattdessen den Handkantenpunkt (siehe Punkt Nummer 12) nehmen. Verknüpfen Sie das Problem mit einer positiven Aussage über sich selbst. Beispiele:
„Obwohl ich Angst vor Hunden habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
„Obwohl ich eifersüchtig bin, wenn mein/e Partner/in alleine ausgeht, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
„Obwohl ich frustriert bin, wenn mich mein Chef kritisiert, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“
Wiederholen Sie 3 Mal laut die Aussage, während Sie den NLR im Uhrzeigersinn massieren.



oder



Die folgenden Punkte werden mit 2 oder mehr Fingerkuppen in schneller Folge ca. 5-10 Mal geklopft. Die Klopffolge soll deutlich aber nicht schmerzhaft sein. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht durch lange Fingernägel verletzen. Sie können auf der linken oder rechten Seite klopfen und auch die Seiten während eines Durchgangs wechseln.

Während Sie die 12 folgenden Punkte klopfen, sprechen Sie die ganze Zeit laut den Satz, der Sie auf das Problem zentriert. Beispiele:
 „Meine Angst vor Hunden“
 „Meine Eifersucht, wenn mein/e Partner/in alleine ausgeht“
 „Meine Frustration, weil mich mein Chef kritisiert hat“

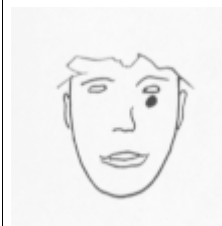
Der 1. Punkt liegt an der Innenseite der Augenbraue (AB), neben der Nasenwurzel und am Beginn der AB. Klopfen Sie 5-10 Mal in schneller Folge mit den Fingerkuppen des Zeige- und Mittelfingers und sprechen sie dabei 1-2 Mal den Problemsatz.



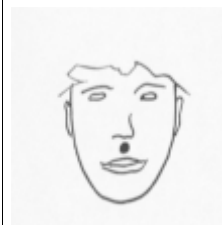
Der 2. Punkt liegt an der Außenseite des Auges(AA) am äußeren Rand des Knochens der Augenhöhle. Klopfen Sie 5-10 Mal in schneller Folge mit den Fingerkuppen des Zeige- und Mittelfingers und sprechen sie dabei 1-2 Mal den Problemsatz.



Der 3. Punkt liegt auf dem Knochen unter dem Auge (AU). Wenn Sie geradeaus in einen Spiegel schauen unterhalb der Pupille auf dem Jochbein. Klopfen Sie 5-10 Mal in schneller Folge mit den Fingerkuppen des Zeige- und Mittelfingers und sprechen sie dabei 1-2 Mal den Problemsatz.



Der 4. Punkt liegt zwischen Nase und Oberlippe (UN). Klopfen Sie 5-10 Mal in schneller Folge mit den Fingerkuppen des Zeige- und Mittelfingers und sprechen sie dabei 1-2 Mal den Problemsatz.



Der 5. Punkt liegt unter der Unterlippe (UL) in der Vertiefung zum Kinn. Klopfen Sie 5-10 Mal in schneller Folge mit den Fingerkuppen des Zeige- und Mittelfingers und sprechen sie dabei 1-2 Mal den Problemsatz.



<p>Der 6. Punkt liegt dort, wo das Schlüsselbein (SB) auf das Brustbein trifft. Sie finden den Punkt, indem Sie von der Drosselgrube 2 fingerbreit nach unten gehen und von da aus 2 fingerbreit waagrecht nach rechts oder links. Klopfen Sie 5-10 Mal in schneller Folge mit den Fingerkuppen des Zeige- und Mittelfingers und sprechen sie dabei 1-2 Mal den Problemsatz.</p>	
<p>Der 7. Punkt liegt ca. 10 cm unter der Achselhöhle in der Mitte der Seite. Männer gehen von ihrer Brustwarze seitwärts in direkter Linie unter den Arm (UA), Frauen können als Maß den oberen Rand des BHs nehmen. Klopfen Sie 5-10 Mal in schneller Folge mit 4 Fingerkuppen (alle außer Daumen) und sprechen sie dabei 1-2 Mal den Problemsatz.</p>	
<p>Der 8. Punkt liegt am äußeren Rand des Daumennagels (D), dort, wo der Nagel an der körperzugewandten Seite in der Biegung aus dem Nagelbett tritt. Legen Sie Zeige- und Mittelfinger ausgestreckt aufeinander und klopfen Sie in schneller Folge 5-10 Mal mit der Kante des Mittelfingers auf den Punkt. Stützen Sie die Hand dabei ab. Sprechen Sie 1-2 Mal den Problemsatz während Sie klopfen.</p>	
<p>Der 9. Punkt liegt am äußeren Rand des Zeigefingernagels (ZF), dort, wo der Nagel an der körperzugewandten Seite in der Biegung aus dem Nagelbett tritt. Legen Sie Zeige- und Mittelfinger ausgestreckt aufeinander und klopfen Sie in schneller Folge 5-10 Mal mit der Kante des Mittelfingers auf den Punkt. Stützen Sie die Hand dabei ab. Sprechen Sie 1-2 Mal den Problemsatz während Sie klopfen.</p>	
<p>Der 10. Punkt liegt am äußeren Rand des Mittelfingernagels (MF), dort, wo der Nagel an der körperzugewandten Seite in der Biegung aus dem Nagelbett tritt. Legen Sie Zeige- und Mittelfinger ausgestreckt aufeinander und klopfen Sie in schneller Folge 5-10 Mal mit der Kante des Mittelfingers auf den Punkt. Stützen Sie die Hand dabei ab. Sprechen Sie 1-2 Mal den Problemsatz während Sie klopfen.</p>	
<p>Der 11. Punkt liegt am äußeren Rand des kleinen Fingers (KF), dort, wo der Nagel an der körperzugewandten Seite in der Biegung aus dem Nagelbett tritt. Legen Sie Zeige- und Mittelfinger ausgestreckt aufeinander und klopfen Sie in schneller Folge 5-10 Mal mit der Kante des Mittelfingers auf den Punkt. Stützen Sie die Hand dabei ab. Sprechen Sie 1-2 Mal den Problemsatz während Sie klopfen.</p>	
<p>Der 12. Punkt liegt auf der Handkante (HK). Sie finden ihn, indem Sie eine Faust machen. Unterhalb des Knöchels des kleinen Fingers bildet sich auf der Handkante eine Falte. Klopfen Sie hier 5-10 Mal in schneller Folge mit allen Fingerkuppen außer der des Daumens und sprechen Sie 1-2 Mal den Problemsatz während Sie klopfen.</p>	

4.

Nachdem Sie nun alle Punkte beklopft haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, schauen und hören Sie in sich hinein, was Sie fühlen und wahrnehmen.
Bewerten Sie nun erneut auf Ihrer Skala von 0-10, wie stark Sie das Problem jetzt erleben und vergleichen Sie diesen Wert mit Ihrer Einschätzung zu Beginn.
Wenn der Wert gefallen ist (z.B. von 7 auf 5 oder darunter) machen Sie folgendes:

5.

Wenn Sie die Finger einer Hand waagrecht auseinander spreizen, erkennen Sie zwischen den Knöcheln des Ringfingers und des kleinen Fingers die Sehnen. In der Kuhle dieser Sehnen, etwa 1,5 cm unterhalb der Knöchel liegt der letzte Punkt, den Sie klopfen.
Klopfen Sie mit den Kuppen des Zeige- und Mittelfingers in schneller Folge die ganze Zeit während Sie folgende Anweisungen jeweils für 3-5 Sekunden ausführen:

Schließen Sie die Augen

Öffnen Sie die Augen

Schielen Sie ohne den Kopf zu bewegen nach unten links

Schielen Sie ohne den Kopf zu bewegen nach unten rechts

Drehen Sie die Augen einmal im Kreis, als wollten Sie dem Sekundenzeiger einer Uhr eine ganze Umdrehung folgen

Jetzt in die entgegengesetzte Richtung

Summen Sie ein paar Takte eines Liedes (hörbar)

Zählen Sie von 1-5 (hörbar)

Summen Sie ein paar Takte eines Liedes (hörbar)



6.

Nachdem Sie dieser Ausführung gefolgt sind, nehmen Sie sich wieder einen Moment Zeit, schauen und hören Sie in sich hinein, was Sie fühlen und wahrnehmen.
Bewerten Sie nun erneut auf Ihrer Skala von 0-10, wie stark Sie das Problem jetzt erleben und vergleichen Sie diesen Wert mit Ihrer letzten Einschätzung. In aller Regel wird der Wert nochmals gefallen sein.

7.

Sollten Sie noch Reste der belastenden Gefühle wahrnehmen, klopfen Sie nochmals die Punkte 1-12, also Augenbraue (1) bis Handkante (12).

Beachten Sie bitte, dass Sie den Problemsatz anpassen, während Sie die Punkte klopfen.

Beispiele:

„Der Rest meiner Angst vor Hunden.“

„Der Rest meiner Eifersucht, wenn mein/e Partner/in alleine ausgeht.“

„Der Rest meiner Frustration, weil mich mein Chef kritisiert hat.“

Nach 2-3 Durchläufen wird sich die belastende Emotion aufgelöst haben oder deutliche Erleichterung spürbar sein.

Nebenwirkungen:

Nach unseren eigenen Erfahrungen treten kaum Nebenwirkungen bei der Durchführung von EFT auf. Vereinzelt wird von Müdigkeit berichtet. Auch können längst vergessene, andere belastende Erinnerungen auftauchen, die weitere Klopfunden nötig machen (siehe Kapitel Aspekte). Leichte Kreislaufschwankungen können eintreten.

Aspekte:

Aspekte sind nicht eigentlich Nebenwirkungen, können aber als solche erlebt werden. Sie wollten nur ein kleines, lästiges Problem los werden und sehen sich plötzlich mit Zusammenhängen konfrontiert, die Sie nicht bewusst damit in Verbindung gebracht haben. An dieser Stelle kann es sein, dass Ihnen Begebenheiten bewusst werden, die wiederum heftige Gefühle auslösen und die Sie in erneuten EFT Durchläufen beklopfen müssen. Sie könnten beispielsweise erkennen, dass die Eifersuchtsszenen, die Sie Ihrem/Ihrer Partner/in machen, die Beziehung bedrohen und sich entschließen sich wegen Ihrer Eifersucht zu beklopfen. Währenddessen tauchen Bilder in Ihnen auf, die Sie daran erinnern, wie sehr Sie sich von Ihren Eltern gegenüber den Geschwistern zurückgesetzt fühlten. Dieser Schmerz, dieser Ärger oder was immer Sie dann fühlen, muss mit neuen Sätzen und Durchläufen beklopft werden. Eigentlich wissen Sie nie, wie viele Aspekte sich hinter einem Problem verstecken. Möglicherweise entdecken Sie nach dem Beklopfen Ihres Ärgers über die Benachteiligung gegenüber den Geschwistern, die Angst vor dem Alleinsein und danach wieder etwas anderes. Die Lösung ist nicht immer ganz so einfach, wie wir uns das manchmal wünschen. Aber mit EFT haben Sie ein nützliches Werkzeug zum Lösen. Sie werden sehen, oft werden Sie sich mit 1-2 Durchläufen gelöst fühlen, ein anderes Mal brauchen Sie Ausdauer.

Es kann auch vorkommen, dass Sie klopfen und wenig oder keine Reduzierung der emotionalen Belastung erleben. Das könnte dann daran liegen, dass Sie noch nicht den bedeutenden Aspekt gefunden haben, der die Energieblockade aufrechterhält. Betrachten Sie Ihr Problem von vielen Seiten, achten Sie auf Empfindungen, auftauchende Bilder oder Gedankenketten, die alle Hinweise für Aspekte enthalten können.

Text: Matthias Karl, E.N.I