

ENTSPANNT UND GLÜCKLICH

So machen Sie endlich Schluss
mit Stress & Ängsten



Entspannt und glücklich

Copyright © by Fit im Leben

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich.

Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen.

Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert.

Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Was Sie über die Emotional Freedom Technique wissen sollten	7
Wie kann die Emotional Freedom Technique wirken?.....	11
Energie und die Rolle in der Emotional Freedom Technique	12
Ziel der Emotional Freedom Technique	13
Behandlungsmöglichkeiten der Emotional Freedom Technique	15
Emotional Freedom Technique in wissenschaftlichen Studien.....	16
Behandlung von Angstzuständen	16
Chronische Schmerzen behandeln	17
Senkung des Stresshormonspiegels	17
Schuppenflechte mit EFT behandeln.....	17
Heißhungerattacken lindern.....	17
Körperliche Erkrankungen mit EFT behandeln	18
Homöostase: Die Anpassung in unserem Körper	19
Die Notwendigkeit der Glaubenssätze	22
Wut, Ärger und Hass in Bezug auf körperliche Erkrankungen	23
Selbstbehandlung mit der Emotional Freedom Technique	24
Klopfpunkte für die EFT-Behandlung.....	24
Der Broschenpunkt.....	24
Der Thymusdrüsenpunkt	24
Der Augenbrauenpunkt	25
Der seitliche Augenpunkt	25
Der Jochbeinpunkt.....	25
Der Unter-Nasenpunkt	25
Der Kinnpunkt.....	25
Der Schlüsselbeinpunkt	25
Der Unter-dem-Arm-Punkt.....	25
Der Daumenpunkt	27
Der Zeigefingerpunkt.....	27

Der Mittelfingerpunkt.....	27
Der Kleine-Finger-Punkt.....	27
Der Handkantenpunkt	27
Der Handrückenpunkt	27
Die Behandlung mit der Emotional Freedom Technique	29
Die einzelnen Schritte der EFT-Behandlung	32
Schritt eins: Herausarbeiten des Problems	32
Schritt zwei: Atemgleichgewichtsübung.....	33
Schritt drei: Aktivierung der Thymusdrüse.....	33
Schritt vier: Der Heilende Punkt und die Heilenden Sätze	35
Schritt fünf: Beklopfen der 13 Klopfpunkte.....	37
Schritt sechs: Handrückenreihe	38
Schritt sieben: Überprüfung und gegebenenfalls Neubestimmung des Problems	39
Wenn das Klopfen nicht immer funktioniert.....	40
Veränderung des Themas während der Behandlung.....	42
Heilende Sätze bei Angst	45
Heilende Sätze bei Schuldgefühlen	45
Heilende Sätze bei Scham.....	46
Heilende Sätze bei Resignation	46
Innere Wunden mit der Emotional Freedom Technique heilen.....	47
Emotional Freedom Technique für das Beklopfen der Vergangenheit.....	49
Wie Sie Vergebung erreichen und Schuldgefühle noch effektiver beseitigen	51
Behandlungsmöglichkeiten bei Vergebung und Schuldgefühlen.....	53
Emotional Freedom Technique im Alltag.....	56
Rückenschmerzen behandeln.....	56
Angst, Wut, Traurigkeit behandeln	58
Mangelndes Selbstbewusstsein behandeln	60
Schlafprobleme behandeln.....	62
Behandlungssätze bei Migräne	65
Behandlungssätze bei Allergien.....	65
Behandlungssätze bei Asthma.....	66
Behandlungssätze bei Krebs	66
Behandlungssätze bei Diabetes	67
Kurze Klopfbehandlungen	68
Augenbrauenpunkt = Blasenmeridian.....	69

Augenpunkt = Gallenblasenmeridian	69
Jochbeinpunkt = Magenmeridian	70
Kinnpunkt = Konzeptionsgefäß.....	70
Schlüsselbeinpunkt = Nierenmeridian.....	70
Unter-dem-Arm-Punkt = Milz-Pankreas-Meridian	71
Daumenpunkt = Lungenmeridian	71
Zeigefingerpunkt = Dickdarmmeridian	72
Mittelfingerpunkt = Kreislauf-Sexus-Meridian	72
Kleine-Finger-Punkt = Herzmeridian.....	73
Handkantenpunkten = Dünndarmmeridian	73
Die Macht der Affirmationen	74
Affirmationen richtig formulieren	78
Affirmationen bei Schmerzen.....	80
Affirmationen bei Verletzungen oder nach Unfällen	81
Affirmationen zur Stärkung des Selbstbewusstseins	81
Affirmationen zur Verbesserung des Wohlbefindens	82
Affirmationen in Bezug auf die Familie	82

Einleitung

Stress, Sorgen oder andere negative Gefühle können unser Leben nachhaltig beeinflussen. Sie können uns lähmen und belasten. Wir fühlen uns nicht in der Lage unser Leben unbeschwert zu genießen. Stattdessen hängen wir in einem Gedankenkarussell fest, aus dem es kaum ein Entrinnen zu geben scheint. Immer wieder kreisen unsere Gedanken um Ängste, Wut, Traurigkeit oder Schuld. Vielleicht ist es aber auch das mangelnde Selbstvertrauen, das Sie daran hindert Ihre eigenen Wünsche und Ziele zu erreichen. All diese und viele weitere Faktoren können eine negative Wirkung auf Ihr Leben haben. Auch, wenn Sie dies bisher vielleicht noch nicht so gesehen oder wahrgenommen haben.

Gedanken und Gefühle haben eine gewaltige Macht auf uns und unser gesamtes Dasein und können sowohl einen positiven wie aber auch negativen Einfluss besitzen. Dabei müssen wir diese Negativität nicht immer bewusst wahrnehmen. Denn vor allem im Unterbewusstsein spielen sich zahlreiche Prozesse ab, die wir nicht bewusst steuern können.

Ungelöste Ängste und negative Emotionen müssen aber nicht länger Teil Ihres Lebens sein. Mithilfe der EFT (Emotional Freedom Technique) erlangen Sie nicht nur emotionale Freiheit, sondern können auch innerhalb von kurzer Zeit entspannt und glücklich sein. Dabei spielt es keine Rolle, welchen emotionalen Ballast Sie mit sich herumtragen. Anders als bei vielen anderen Methoden benötigen Sie bei der EFT nichts weiter als Ihre Hände.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles Wissenswerte über diese einzigartige Methode der Selbstheilung und Sie lernen Techniken, wie Sie sich selbst von Sorgen, Problemen und anderen negativen Gefühlen und Gedanken befreien können.

Was Sie über die Emotional Freedom Technique wissen sollten

Bei der EFT (Emotional Freedom Technique) handelt es sich um eine Klopfakupressur, mit der Ängste, Stress und Selbstzweifel bewältigt werden können. Diese Form der Behandlung stammt ursprünglich aus Amerika, hat sich in den letzten Jahren aber vor allem im Bereich der Energetischen Psychologie immer weiter etabliert. Entwickelt wurde die spezielle Klopfakupressur von Gary Craig in den 90er Jahren. Dieser war unter anderem als Personal Coach tätig und nutzte unter anderem die Methode von Roger Callahan, um die Ängste seiner Kunden zu behandeln. Callahan ist der Begründer der Gedankenfeldtherapie (Thought Field Therapy). Somit bildet die Arbeit von Callahan im weitesten Sinne die Grundlage für die heutige Emotional Freedom Technique.

Roger Callahan vertrat die These, dass Gedanken an energetische Felder im Körper gekoppelt sind. Wenn nun mit bestimmten Methoden diese Verbindung gelöst werden kann, kann auch das ursprüngliche Problem, also beispielsweise die Angst, aufgelöst werden.



Mit diesem Ansatz entwickelte Gary Craig die Gedankenfeldtherapie weiter, wobei unter anderem der Ablauf verkürzt wurde, während andere Elemente der Energetischen Psychologie integriert wurden. Auf diese Weise entstand eine ganz neue Technik mit dem Namen Emotional Freedom Technique.

Entsprechend unterscheidet sich EFT grundsätzlich von anderen psychotherapeutischen Behandlungsmethoden. So ist unter anderem der Ursprung der analytisch orientierten Psychologie auf Sigmund Freud zurückzuführen. Dieser war der Meinung, dass emotionale und psychische Probleme erfolgreich therapiert werden können, wenn auch die Ursache behandelt wird. Dazu muss sich der Patient einem langwierigen und mitunter auch

schmerzhaften Prozess der Ursprünge seines Problems bewusst werden. Nur auf diese Weise ist es möglich, die emotionalen und psychischen Störung, die in der Gegenwart existieren, zu beseitigen. Während des Prozesses wird der Patient allmählich zu dem Trauma zurückgeführt, das die Grundlage für sein Problem bildet. Während der Behandlung erlebt der Patient also nochmal die Gefühle, die das Trauma ausgelöst haben. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um Trauer oder Wut.

Andere psychotherapeutische Behandlungskonzepte basieren auf der Grundlage der sogenannten Verhaltenstherapie. In diesen Therapien geht es primär nicht darum die Ursache der seelischen Störung zu erforschen, sondern durch praktisches Training eines bestimmten Verhaltens, unter dem der Patient leidet, soll dieses beeinflusst bzw. abgebaut werden. Diese Form der Therapie wird häufig bei Angststörungen angewendet.

Dabei wird der Patient über einen längeren Zeitraum auf die angsterzeugende Situation vorbereitet und schlussendlich mit dieser konfrontiert. Das Ziel einer solchen Behandlung ist stets, dass der Patient die Erfahrung macht, dass die angsterzeugende Situation keine wirkliche Gefahr für das eigene Leben darstellt. Eine solche Therapieform kann langfristig gesehen durchaus zu einer Verbesserung des Patienten führen. Allerdings ist eine solche Art der Therapie mit einer Menge Zeit und Kosten verbunden.

Erschwerend kommt hinzu, dass es im Verlauf dieser Therapieform zu einer Symptomverschiebung kommt. So kann es nach Abschluss der Therapie beispielsweise auch zu einer anders gelagerten Störung kommen. Ein Patient mit einer Angst vor Fahrstühlen könnte nach solch einer Therapie beispielsweise Panikattacken bekommen, wenn er sich in unüberschaubaren Menschenmengen befindet. Der bereits erwähnte Roger Callahan kritisierte die damals bestehenden Psychotherapien mit der Aussage, dass das erneute Durchleiden und Durchleben der negativen emotionalen Erfahrung, aktiv zum Entstehen neuer Traumata beitragen würde.

Der Ansatz der energetischen Psychologie ist demnach auch ein vollkommen anderer. In dieser wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch nicht nur über einen physischen Körper verfügt, sondern auch über einen Energiekörper. Dabei stellen die Meridiane die Verbindung zwischen dem physischen und dem Energiekörper her. So kann der Energiekörper beispielsweise auch über die Meridiane beeinflusst werden. Um es vielleicht etwas besser zu beschreiben, könnte man auch sagen, dass die Meridiane den Körper durchströmen - ähnlich wie die Blutbahnen oder Lymphe.

Roger Callahan war bereits seit den 50er Jahren als klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig und zu seinen Spezialgebieten gehörte von Beginn an die Behandlung von Phobien. Diese gelten als irrationale Ängste, die das Leben der Betroffenen völlig überschatten und es zeitgleich zu einer Qual werden lassen. Die



damals existierenden Behandlungsmethoden der traditionellen Psychotherapie reichten dem Psychologen aber nicht aus. Seiner Meinung nach waren sie nicht nur sehr zeitintensiv, sondern auch der nachhaltige Erfolg blieb aus. Das führte dazu, dass Callahan sich stetig weiterbildete und so auch verschiedene angrenzende Gebiete für seine Arbeit entdeckte.

Anfang der 80er Jahre absolvierte er eine Ausbildung in angewandter Kinesiologie. Diese Methode wurde vom amerikanischen Chiropraktiker George Goodheart entwickelt und zielte darauf ab, Energieblockaden aufzuspüren. Diese Methode beruht unter anderem auch auf den Erkenntnissen der Akupunktur.

Um den Drang nach neuem Wissen und den damit verbundenen anderen (Behandlungs-) Wegen besser verstehen zu können, sollten Sie wissen, dass Callahan sich stets sehr um seine Patienten bemühte und versuchte diese zu heilen.

Callahan hatte eine Patientin mit dem Namen Mary, die bereits seit ihrer Kindheit unter einer starken Wasserphobie litt. Durch jeglichen Kontakt mit Wasser, selbst wenn dieser nur visuell war, geriet die Patientin in Panik. Selbst der Gedanke an Wasser erzeugte in ihr Schwindel, Übelkeit und Magenbeschwerden. Nach über einem Jahr der traditionellen Psychotherapie konnte die Patientin lediglich neben Callahan am Pool sitzen - ohne jedoch Das Wasser zu berühren oder anzuschauen. Dieser Behandlungserfolg reichte dem Psychotherapeuten jedoch nicht aus.

Die Patientin klagte im Zusammenhang mit der Wasserphobie stets über ein Unwohlsein im Magen. Callahan bat seine Patientin daraufhin einen Punkt unter dem Auge leicht mit den Fingern zu beklopfen. Denn aus seiner Ausbildung in Kinesiologie wusste Callahan, dass dieser Punkt dem Magenmeridian zugeordnet ist. Nachdem die Patientin ein paar Mal diesen Punkt beklopft hatte, verließ sie das Behandlungszimmer, rannte zum Pool und spritzte sich das Wasser ins Gesicht. Diese Situation war die Geburtsstunde der heutigen Emotional Freedom Technique.

Die Behandlungserfolge mit seiner Patientin, Mary, führten zu weiteren Forschungen von Roger Callahan. So entstand die Gedankenfeldtherapie. Demnach wird der Patient innerhalb dieser Therapie aufgefordert an das Problem zu denken, durch welches das Leben stark beeinflusst wird bzw. das den Patienten plagt. Während der Patient nun an das Problem denkt, werden zeitgleich bestimmte Meridianpunkte beklopft, um die zugrundeliegende Blockade in seinem Energiesystem zu beheben.

Callahan fand sehr schnell heraus, dass sich mit dieser Therapieform nicht nur Phobien behandeln lassen. Auch andere psychische Störungen wie Depressionen, Angststörungen, Traumata, Essstörungen und Schmerzzustände lassen sich lindern. Doch nicht alle Patienten konnte der Psychotherapeut mit seiner Therapieform heilen. Dieses Phänomen

bezeichnete er auch als psychologische Umkehr. Und auch Sigmund Freud, der als Begründer der Psychoanalyse gilt, war dieser Begriff bekannt. Sie kennen Die psychologische Umkehr vielleicht auch unter dem Begriff „*innerer Schweinehund*“.

Sofern sich ein Mensch im Zustand der psychologischen Umkehr befindet, macht er genau das Gegenteil von dem, was eigentlich gut für ihn wäre. So werden die eigenen positiven Anstrengungen sabotiert und die Betroffenen sind diesem Mechanismus hilflos ausgeliefert. In der psychologischen Umkehr ist eine Heilung im weitesten Sinne nicht möglich. Callahan fand jedoch eine Möglichkeit die psychologische Umkehr zu korrigieren, sodass er auch seine anderen Patienten heilen konnte.

Wie kann die Emotional Freedom Technique wirken?

Um EFT nutzen zu können, muss auch die Wirkungsweise verstanden werden. Callahan vertrat die These, dass eine Angstreaktion beispielsweise nicht das Ergebnis eines Traumata ist, sondern dass diese auf eine Störung im Gedankenfeld zurückzuführen ist. So ist beispielsweise auch jede Störung im Gedankenfeld an einen oder auch mehrere Energiemeridiane gekoppelt.

Denkt eine Person beispielsweise an eine traumatische Situation, wird sie von Übelkeit oder Schweißausbrüchen geplagt. Das zugrundeliegende traumatische Erlebnis kann jedoch nicht rückgängig gemacht werden. Deshalb muss, nach Callahan, das Gedankenfeld repariert werden, um die negativen Reaktionen auf das Traumata auflösen zu können.

Mit der heutigen Emotional Freedom Technique werden nach Callahan aber nicht nur die Gedankenfelder repariert, sondern auch die dazugehörigen Blockaden in den Meridianen werden aufgelöst. So kann der Patient nach der Behandlung an das Traumata denken, ohne dabei jedoch die problematischen Reaktionen zu zeigen.

Das bedeutet also, während der Behandlung oder auch durch die Therapieform der EFT wird das traumatische Erlebnis nicht vergessen. In den meisten Fällen können sich die Betroffenen nach einer solchen Behandlung sogar an noch viel mehr Einzelheiten erinnern.

Um mit der Emotional Freedom Technique ein Gedankenfeld zu reparieren bzw. die Blockade in den Meridianen aufzulösen, muss der Patient jedoch während der Behandlung ein entsprechendes Gedankenfeld aufbauen. Das bedeutet im Umkehrschluss: Der Patient muss ununterbrochen an sein Problem denken.

Energie und die Rolle in der Emotional Freedom Technique

Energie ist ein ganz wichtiges Thema – auch in der EFT. Dabei machten bereits die Chinesen vor über 5.000 Jahren die Entdeckung, dass der Körper von unterschiedlichen Bahnen durchzogen wird, die ständig eine geringe elektrische Energie aufweisen. Diese Energiekanäle werden eben auch als Meridiane bezeichnet. Sie bilden zusammen mit den Organen und der Körperoberfläche eine Einheit. Diese Einheit wiederum ist das Herzstück der asiatischen Gesundheitspraktiken und bildet zeitgleich die Basis für Akupunktur, Akupressur und zahlreiche andere Heilmethoden.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird das Individuum als eine



Verdichtung von Energie angesehen. Die Chinesen bezeichnen das Spannungsfeld der energetischen Einflüsse, dem jeder Mensch unterliegt und das den Körper wie Seen und Flüsse durchströmt, als Qi. So konnte der japanische Wissenschaftler Dr. Hiroshi Motojamas in den 70er Jahren auch die Existenz der Akupunkturpunkte physikalisch beweisen. Er berichtete unter anderem von den Wechselwirkungen zwischen der Energie an den Fingerspitzen und einem elektrischen Feld, von dem diese umgeben werden.

dem diese umgeben werden.

Sofern die Lebensenergie ausgewogen fließen kann, ist der Mensch nicht nur im Einklang mit sich selbst, sondern auch mit der Welt. Er fühlt sich wohl und gesund. Durch jede Störung des Gleichgewichtes werden jedoch Unregelmäßigkeiten hervorgerufen, die am Ende auch zu Unbehagen oder gar psychischen oder somatischen Erkrankungen führen können.

Ziel der Emotional Freedom Technique

Das Ziel der EFT ist stets Stress beispielsweise nicht mehr so nah an sich herankommen zu lassen. Aber auch ein Auflösen von Schuldgefühlen ist möglich. Das Ziel wird demnach durch das Problem bestimmt, welches Sie belastet. Am Ende ist es durch die Behandlung mit der heutigen Emotional Freedom Technique jedoch möglich, ein entspannteres und glücklicheres Leben zu führen. Dabei durchtrennt das Klopfen die Verbindung zwischen dem aktuellen Leben und den negativen Emotionen oder Gefühlen, die beispielsweise aus früheren Erlebnissen stammen. Diese Emotionen und Gefühle sind in den Erinnerungen verankert und haben entsprechend einen negativen Einfluss auf das Hier und Jetzt.

Dazu müssen Sie verstehen, dass die Erinnerungen, sofern diese mit negativen Emotionen oder Gefühlen behaftet sind, bei der Projektion auf aktuelle Erlebnisse, diese auch entsprechend beeinflussen werden. So werden aktuelle Erlebnisse von Ihnen beispielsweise als stressig, angsteinflößend oder in einer anderen Form als negativ empfunden. Dabei müssen die Erlebnisse nicht identisch sein. Es ist vollkommen ausreichend, wenn entsprechende Rahmenbedingungen vorhanden sind. Schon allein diese Rahmenbedingungen können Ihr Leben stark beeinflussen, weil Sie beispielsweise Angst oder Stress erleben. In diesem Fall ist Ihre Vergangenheit allgegenwärtig.

Um dies zu verstehen, vielleicht ein kleines Beispiel: Julia ist eine junge Frau, die eines abends überfallen wurde. Ihr ist körperlich nichts passiert, aber dieser Überfall hat in ihr, verständlicherweise, eine Angst und Panik ausgelöst. Seither wird Julia von Panik überfallen, wenn sie ähnliche Gerüche oder Geräusche wahrnimmt, die während des

Überfalls herrschten. Auch die Lichtverhältnisse, die während des Überfalls vorhanden waren, haben seither einen negativen Einfluss auf Julias Leben.

Der Grund dafür liegt in der Speicherung des Gedächtnis. Julias Gehirn hat all diese Details (Geruch, Licht und Geräusche) gespeichert. Und bei Bedarf werden diese hervorgeholt. Julias Unterbewusstsein verknüpft das Vergangene mit der aktuellen Situation. Das Licht einer Straßenlaterne löst in Julia eine panische Angst hervor, weil sie sich so unbewusst in die Situation des Überfalls zurückversetzt fühlt. Ähnlich verhält es sich mit den gespeicherten Gerüchen oder Geräuschen.

Auf diese Weise können sich im weiteren Verlauf des Lebens, aufgrund dieses traumatischen Erlebnisses, Ängste und Phobien entwickeln. Aber auch weiterführende psychische Erkrankungen wie Depressionen und Süchte sind möglich. Selbst körperliche Symptome wie beispielsweise chronische Schmerzen sind denkbar. Mithilfe der Emotional Freedom Technique kann die Verknüpfung zwischen der Erinnerungen und dem Jetzt gelöst werden. Dazu müssen lediglich die bestimmten Meridianpunkte beklopft werden.

Nun kann es jedoch auch sein, dass Sie den ursprünglichen Auslöser für Ihr Unwohlsein, Ihre Traurigkeit, Angst oder Wut gar nicht kennen. Sie wurden niemals überfallen, haben auch noch nie in irgendeiner Situation versagt oder wurden in einen dunklen Raum eingesperrt. Und dennoch haben Sie Angst vor der Dunkelheit, dem Alleinsein oder dem Versagen. Fakt ist jedoch, dass bereits ein negativer Gedanke vollkommen ausreichend ist, um in uns Stress, Angst oder sogar Schmerzen hervorzurufen. Bedenken Sie immer: Unsere Gedanken haben eine enorme Macht – sowohl im positiven wie auch im negativen Sinne.

In diesem Fall ist es also notwendig, dass wir den Energiefluss wieder harmonisieren, damit wir die negativen Gedanken auflösen können. So machtvoll unsere Gedanken auch sind, so schnell können sie uns auch durch den Kopf schießen. Ein Geruch, Geräusch oder etwas anderes ist schon ausreichend, dass wir von negativen und belastenden Gedanken geplagt werden.

Und jeder negative Gedanke bringt eine negative Emotion mit sich. Wie bereits gelesen, befindet sich nach Callahan, zwischen Erinnerung und Emotion noch ein weiterer Schritt – die Störung des Energieflusses durch die Meridiane. Sofern wir also unseren Energiefluss wieder harmonisieren, kann auch die negative Emotion nicht mehr auftreten. Und auch in diesem Fall setzt die EFT an. Mit der Klopfakupressur wird also auch der Energiefluss wieder in das Gleichgewicht gebracht. Und so lassen sich auch ganz unterschiedliche Beschwerden mit dieser Technik behandeln.

Behandlungsmöglichkeiten der Emotional Freedom Technique

Bevor ich genau auf die Behandlungsmöglichkeiten eingehe, für die Sie die Emotional Freedom Technique einsetzen können, möchte ich Ihnen noch kurz die Wirkungsweise dieser Technik auf das Gehirn erklären.

Das menschliche Gehirn ist sehr komplex. Und in dieser Komplexität lässt sich ein kleiner Bereich finden, der als Amygdala bezeichnet wird. In diesem Areal werden alle Situationen, die wir erleben, emotional bewertet. Das Gehirn entscheidet also, ob diese Ereignisse positiv oder negativ waren und speichert sie dann entsprechend ab. Wenn nun etwas passiert, das an



eine Situation erinnert, sendet das Amygdala ein Alarmsignal an den Hypothalamus. Dieser wird auch gerne mal als Vermittler zwischen Hormon- und Nervensystem bezeichnet. Entsprechend löst der Hypothalamus, aufgrund des Alarmsignals, eine vegetative Reaktion aus. So beginnen wir beispielsweise zu schwitzen, zittern, bekommen Bauchkrämpfe oder Panik- und Angstgefühle. Vielleicht haben wir aber auch einfach nur ein ungutes oder gestresstes Gefühl.

Durch die Stimulation der Meridianpunkte in der EFT in Kombination mit dem Aussprechen des Problems oder der belastenden Situation, kann die Meldung der Amygdala nicht mehr im vollem Umfang beim Hypothalamus ankommen, der wiederum nicht die entsprechende Reaktion auslöst. Vielmehr gibt der Hypothalamus die Rückmeldung an die Amygdala, dass die Meldung nichts bewirkte und dennoch alles in Ordnung ist. So ist das Problem gelöst. Wie bereits erwähnt bleibt die Erinnerung an die belastende Situation erhalten, allerdings werden nun keine negativen Symptome mehr ausgelöst und die Betroffenen können ein glücklicheres und zufriedeneres Leben führen.

Emotional Freedom Technique in wissenschaftlichen Studien

Natürlich wurde die EFT nicht von Beginn an als wirkungsvolle Therapiemöglichkeit anerkannt. Vielmehr galt sie lange Zeit als esoterisch und wirkungslos. 2012 wurde die Emotional Freedom Technique jedoch durch die American Psychological Association vor allem für die Behandlung von Angstzuständen akzeptiert und anerkannt. Zusätzlich wurde die Therapieform unter anderem auch zur Behandlung bei einem Posttraumatischen Belastungssyndrom empfohlen.

Wie bereits erwähnt lassen sich mit der EFT vielseitige psychische, aber auch physische Erkrankungen behandeln. Nachfolgend möchte ich Ihnen einige Möglichkeiten aufzeigen.

Behandlung von Angstzuständen

Durch den Einsatz der Emotional Freedom Technique lassen sich in erster Linie Angstzustände behandeln. Dabei lässt sich die Wirkung mit der einer kognitiven Verhaltenstherapie vergleichen, wobei die EFT bei weitem schnellere Ergebnisse erzielen kann. Dabei sollte jedoch berücksichtigt werden, dass die Erfolge nicht immer direkt zu verzeichnen sind. Allerdings lassen sich stetige Verbesserungen durch den Einsatz der Emotional Freedom Technique erzielen.

Chronische Schmerzen behandeln

Menschen mit chronischen Schmerzen, können diese leichter ertragen, wenn auf die damit einhergehenden Ängste und andere psychische Beschwerden therapeutisch eingegangen wird. Entsprechend lassen sich mit der EFT auch unterschiedliche chronische Schmerzen, wie beispielsweise Kopf- oder Rückenschmerzen behandeln.

Senkung des Stresshormonspiegels

Bereits die erste Behandlung mit der Emotional Freedom Technique wirkt sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus. So lässt sich durch die entspannende Wirkung unter anderem eine Senkung des Stresshormonspiegels erzielen.

Schuppenflechte mit EFT behandeln

Es ist bekannt, dass ein enormer Zusammenhang zwischen Stress und Schuppenflechte besteht. Entsprechend liegt es nahe, dass durch die Reduzierung von Stress auch die Lebensqualität der Patienten von Schuppenflechte verbessert werden kann. Bei einer täglichen Anwendung der Technik lassen sich schwere Schuppenflechtenprobleme innerhalb von wenigen Tagen deutlich lindern. Zusätzlich ist eine psychische sowie auch körperliche Verbesserung des Gesundheitszustandes der Patienten möglich.

Heißhungerattacken lindern

Selbst auf unser Essverhalten kann die Emotional Freedom Technique eine positive Wirkung haben. Heißhungerattacken und die damit verbundene übermäßige Nahrungsaufnahme lassen sich deutlich reduzieren.

Körperliche Erkrankungen mit EFT behandeln

Neben den bereits erwähnten Möglichkeiten der Emotional Freedom Technique möchte



ich nachfolgend noch ein wenig genauer auf körperliche Erkrankungen und die Möglichkeiten, diese mit EFT zu behandeln, eingehen.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Gesundheit als **Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen, sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheiten und Gebrechen** bezeichnet. Es handelt sich hierbei also um eine ganzheitliche Sichtweise auf die Gesundheit, die von der Schulmedizin nicht immer geteilt wird. In dieser werden Krankheiten als Angriff auf den menschlichen Organismus

betrachtet und der Organismus ist diesen Angriffen mehr oder weniger hilflos ausgeliefert.

So werden alle schulmedizinischen Aktivitäten und Kompetenzen darauf ausgerichtet, die Symptome zu behandeln und äußere Erreger wie Viren oder Bakterien zu bekämpfen. Der Patient wird dabei lediglich auf sein Krankheitsbild reduziert, während der seelische und geistige Zustand unberücksichtigt bleibt. Auch die emotionale Verfassung der Patienten spielt bei der schulmedizinischen Behandlung keine relevante Rolle. Zusätzlich wird auch den körpereigenen Selbstheilungskräften nur wenig Beachtung geschenkt.

In der Energetischen Psychologie sieht es jedoch wieder anders aus. Hier wird das Gesamtbild von Gesundheit und Krankheit weitaus mehr berücksichtigt. Ein paar sehr gute Beispiele dafür sind unter anderem die Homöopathie oder auch die TCM. Gesundheit und Krankheit werden also als energetischer Prozess betrachtet und die Heilung zielt stets auf die Herstellung oder Wiederherstellung des Gleichgewichtes ab.

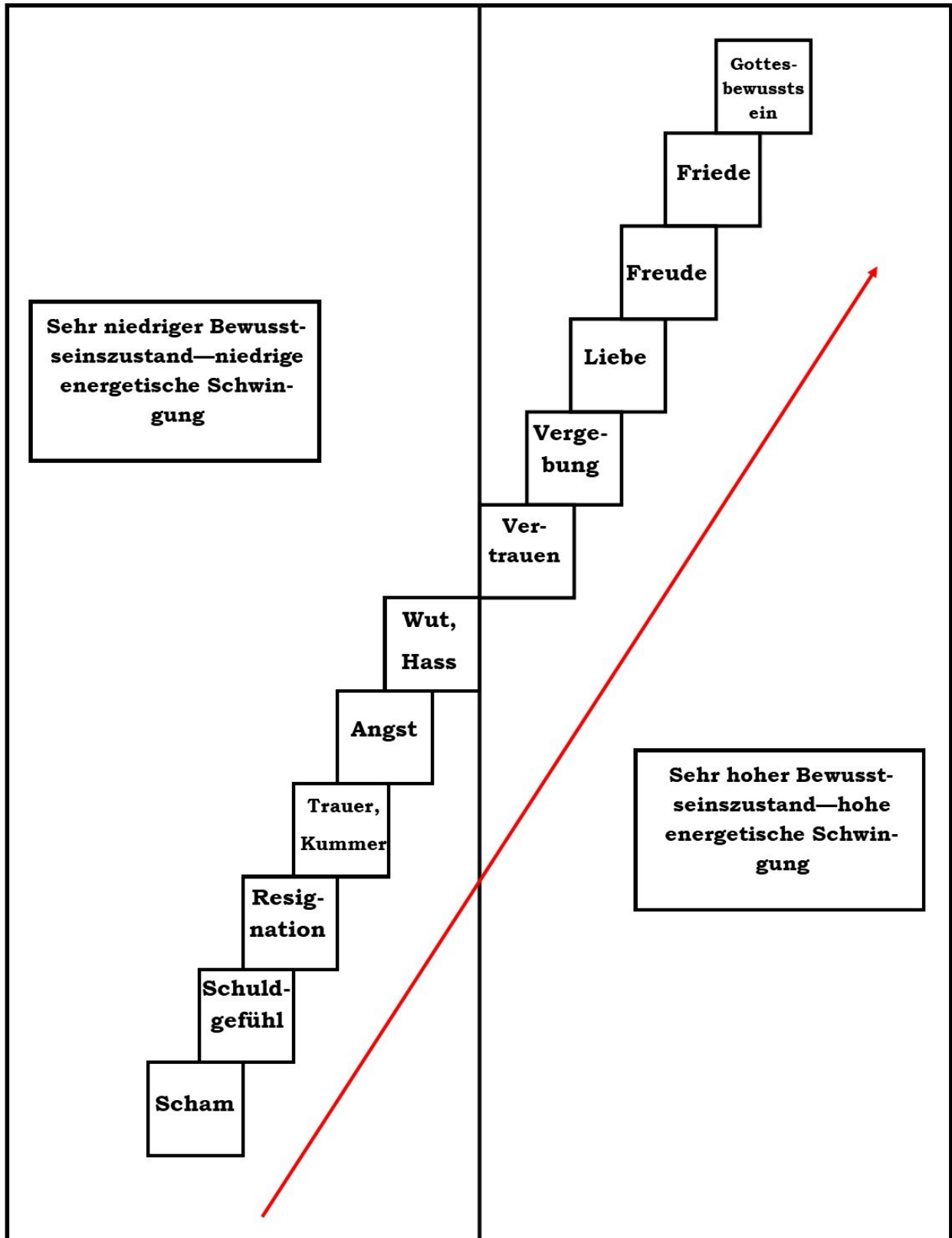
In diesem Zusammenhang sei auch die Homöostase erwähnt.

Homöostase: Die Anpassung in unserem Körper

Homöostase kann auch als Anpassung bezeichnet werden. Es handelt sich hierbei um einen Vorgang, mit dem der Körper versucht das Gleichgewicht und somit auch die Gesundheit unter wechselnden Bedingungen aufrechtzuerhalten. Die Homöostase sorgt zudem dafür, dass der Organismus seine Bedürfnisse befriedigen kann.

Entsprechend essen wir beispielsweise, wenn wir hungrig sind oder schlafen, wenn wir uns müde fühlen. Somit ist eine Krankheit auch nichts anderes als ein Ungleichgewicht, das versucht wird durch den Körper auszugleichen. Als einer der höchsten Zustände der Homöostase wird der Bewusstseinszustand der Liebe bezeichnet. So wird entsprechend auch in der Homöopathie und der TCM der Mensch als Ganzes wahrgenommen. Und nach diesem ganzheitlichen Leitsatz wird der Mensch auch in der Emotional Freedom Technique behandelt. Hier wird jedoch noch zusätzlich das energetische Ungleichgewicht des Menschen ein wenig mehr thematisiert.

Zum besseren Verständnis hier eine Grafik der Klassifikation der Bewusstseinszustände. Die Grafik basiert auf den Grundlagen des amerikanischen Arztes und Psychiaters David R. Hawkins:



Um jegliche Art von Krankheiten mit der EFT behandeln zu können, ist es also wichtig, wie Sie selbst Ihre Krankheit beschreiben und diese formulieren. In diesem Zusammenhang ist es auch entscheidend, wie Sie selbst Ihre Schmerzen beschreiben. Sind diese stechend, drückend oder ziehend? Und natürlich spielt auch Ihr Gemütszustand in Bezug auf die Erkrankung eine entscheidende Rolle. Sind Sie traurig oder vielleicht auch wütend darüber, dass Sie diese Erkrankung haben? Doch was soll das Ganze?

Eine berechtigte Frage, die ich Ihnen auch gerne erklären möchte. Eine somatische Erkrankung entsteht nicht von heute auf morgen. Oftmals geht dem Ausbruch ein besonderes Lebensereignis voraus. Das kann beispielsweise der Tod eines geliebten Menschen sein, aber auch eine Scheidung, eine Trennung, ein Unfall, Arbeitslosigkeit, ein Trauma etc. Was zudem zu beobachten ist, dass schwere Erkrankungen sich meist auch durch harmlose Symptome ankündigen. Diese Alarmsignale werden als solche jedoch nicht verstanden.

In den meisten Fällen werden die Ereignisse und die damit verbundenen Emotionen nicht aufgearbeitet. Menschen, die über eine längere Zeit auf der energetischen Ebene von Trauer, Angst und Verlustempfinden verweilen und die damit verbundenen Emotionen nicht auflösen, werden irgendwann psychische oder auch körperliche Symptome und somit auch Krankheiten entwickeln.

Depressionen entstehen beispielsweise aus unverarbeiteter Trauer. Erkrankungen im Bereich des Magen-Darm-Traktes entstehen auf Grundlage der Bewusstseins Ebene von Angst, Ärger, Wut und Hass. Häufig kommt es in diesem Fall zu Problemen oder Erkrankungen der Gallenblase oder dem Herzen. Entsprechend ist es im Bereich der Emotional Freedom Technique immer wichtig die zugrundeliegenden Emotionen und Gefühle aufzudecken und diese auch aufzulösen. Problematisch könnte es ein wenig werden, wenn Sie in Bezug auf Ihre Symptomatik keine Emotionen haben. Aber auch hier lässt sich im Bereich der EFT eine Lösung finden.

Wie Sie bereits im weiteren Verlauf des Buches lesen werden, beginnen Sie jede Behandlung mit einem Heilenden Satz. In dem Fall, dass Sie keine Emotionen in Bezug auf Ihre Symptomatik haben, lautet dieser Satz:

„Obwohl ich diese(n) Ärger/Wut/Hass/Trauer/Scham (beispielsweise: in meinem Nacken) habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Nach der Behandlung werden Sie feststellen, dass Ihnen die Emotionen in Bezug auf Ihre körperliche Symptomatik, bewusst werden.

Die Notwendigkeit der Glaubenssätze

Aber nicht nur Emotionen müssen bei der Behandlung von körperlichen Erkrankungen mit der Emotional Freedom Technique behandelt werden. Auch die Glaubenssätze und die Überzeugungen sind von entscheidender Bedeutung. Durch diese können Sie ebenfalls an eine niedrige Bewusstseinsstufe gefesselt sein. So kann sich beispielsweise auch eine Heilung nicht einstellen. Entsprechend ist es wichtig, ob Sie sich beispielsweise vorstellen können, Ihre Erkrankung zu überwinden. Dabei sollten Sie immer im Hinterkopf behalten, dass Gedanken und Gesprochenes eine Realität erschaffen. So auch bei körperlichen Erkrankungen.

Wenn Sie also beispielsweise fest davon ausgehen, dass Sie nicht gesund werden, wird dies auch eintreten. Denn Ihr Körper wird immer dem Geist und somit auch Ihrem Unterbewusstsein folgen. Und Ihr Unterbewusstsein ist der festen Überzeugung, dass Sie nicht gesund werden. In Bezug auf Ihre körperlichen Erkrankungen sollten Sie sich also bewusst machen, was Sie selbst darüber denken und welche Überzeugung Sie haben. Die negativen Glaubenssätze und Überzeugungen können Sie dann mit der EFT auflösen.

Wut, Ärger und Hass in Bezug auf körperliche Erkrankungen

Die aufgeführten negativen Emotionen und Gefühle spielen vor allem bei der Heilung von



körperlichen Erkrankungen eine entscheidende Rolle. So kann eine Heilung aufgrund von Wut, Ärger oder Hass nicht möglich sein.

Zur erfolgreichen Behandlung müssen also stets Glaubenssätze und Emotionen gefunden werden, die im

Zusammenhang mit der Krankheit stehen. Durch das Auflösen von Wut, Ärger oder Hass lassen sich auch verschiedene Erkrankungen behandeln. Sie müssen diesen Emotionen also die größtmögliche Aufmerksamkeit schenken – auch wenn dies im ersten Moment vielleicht schwerfällt. Aber nur auf diese Weise kann der Weg zur Heilung geebnet werden.

Selbstbehandlung mit der Emotional Freedom Technique

Nachdem Sie nun viel Theoretisches über die EFT gelesen haben, wird es Zeit sich intensiv mit der eigentlichen Behandlung zu beschäftigen. Dabei sei erwähnt, dass sich diese in sieben einzelne Schritte unterteilt. Um die Behandlung mit der Emotional Freedom Technique durchführen zu können, sollten Sie jedoch zunächst die entsprechenden Klopfpunkte kennen.

Klopfpunkte für die EFT-Behandlung

Am Kopf, Oberkörper, der Hand sowie am Knie lassen sich unterschiedliche Klopfpunkte finden, die für die Behandlung benötigt werden.

Der Broschenpunkt

Dieser Punkt wird auch als Heilender Punkt bezeichnet und findet sich an der Stelle, an der eine Brosche befestigt wird. Also gut eine Handbreit unter dem Schlüsselbein. Zur besseren Lokalisierung können Sie sich merken, dass sich dieser Punkt weicher anfühlt als seine Umgebung.

Der Thymusdrüsenpunkt

Der Punkt liegt direkt auf dem Brustbein etwa sieben Zentimeter unterhalb der Halsgrube. Um diesen Punkt zu finden, nutzen Sie Mittelfinger, Zeigefinger und Ringfinger und ertasten die Mitte des Brustbeines. Von dort aus bewegen Sie die Finger vier bis fünf Zentimeter nach oben. Dann haben Sie die Thymusdrüse gefunden. Diese ist nicht nur der Sitz der Lebensenergie, sondern auch Bindeglied zwischen Körper und Geist.

In der Emotional Freedom Technique spielt die Thymusdrüse eine ganz entscheidende Bedeutung, da sie vor allem als Schaltstelle der Gefühle gilt und zudem das Zentrum der Chakren ist. Zusätzlich werden durch diese Drüse auch bestimmte Hormone in die Blutbahn gegeben. Negative Gefühle oder Stress haben eine fatale Wirkung auf die Thymusdrüse.

Durch das Beklopfen der Brust wird die Thymusdrüse stimuliert. So werden Sie nach dem ersten Klopfen eine angenehme Wärme empfinden. Das Beklopfen der Brust verstärkt zudem die Verbindung zwischen den Chakren, sodass bestimmte Stoffe in die Blutbahn gegeben werden können, die die Hormonproduktion im Körper anregen.

Der Augenbrauenpunkt

Dieser Punkt befindet sich an der Nasenwurzel oder besser gesagt am inneren Ende der Augenbraue. Dieser Punkt ist zugleich auch der Blasenmeridian.

Der seitliche Augenpunkt

An der äußeren Seite des Auges liegt dieser Punkt, der auch der Gallenblasenmeridian ist.

Der Jochbeinpunkt

Genau unterhalb des Auges lässt sich der Jochbeinpunkt finden. Dieser ist zugleich der Magenmeridian.

Der Unter-Nasenpunkt

Genau mittig zwischen Oberlippe und der Nase ist der Unter-Nasenpunkt zu finden. Es handelt sich hierbei zeitgleich auch um das Lenkergefäß.

Der Kinnpunkt

Manchmal wird dieser Punkt auch als Unterlippenpunkt bezeichnet. Er findet sich zwischen der Unterlippe und dem Kinn – auf mittlerer Höhe. Dieser Punkt ist zudem das Konzeptionsgefäß.

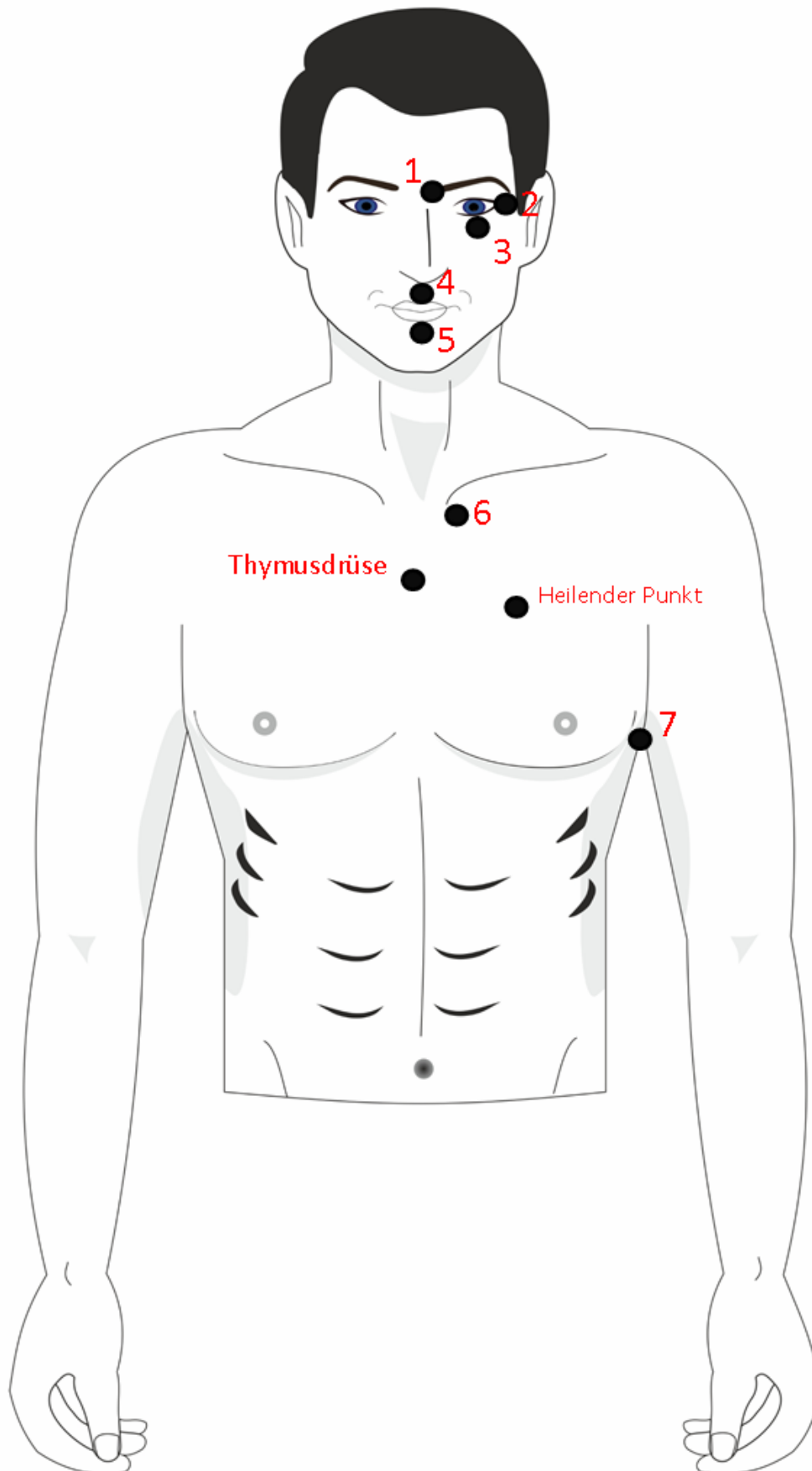
Der Schlüsselbeinpunkt

Oberhalb der Thymusdrüse und direkt unter dem Schlüsselbein ist der Schlüsselbeinpunkt angesiedelt. Vor allem für die Nieren ist dieser Punkt sehr entscheidend, da es auch der Nierenmeridian ist.

Der Unter-dem-Arm-Punkt

Unterhalb der Achsel können Sie diesen Punkt finden. Dieser ist auch der Milz-Pankreas-Meridian.

In der folgenden Grafik finden Sie die Klopfpunkte übersichtlich dargestellt.



Zusätzlich lassen sich auch auf der Hand einige Klopfpunkte finden, die Sie für die Behandlung kennen müssen.

Der Daumenpunkt

Auch als Daumnagelpunkt bezeichnet, findet sich dieser genau auf der Nagelfalz innen und stellt zugleich den Lungenmeridian dar.

Der Zeigefingerpunkt

Dieser Punkt sitzt direkt auf der Nagelfalz des Zeigefingers und ist zudem der Dickdarmmeridian.

Der Mittelfingerpunkt

Der Mittelfingerpunkt liegt direkt auf der Nagelspitze des Mittelfingers. Bekannt ist dieser Punkt auch als Kreislauf-Sexus-Meridian.

Der Kleine-Finger-Punkt

Auf der Nagelfalz des kleinen Fingers lässt sich dieser Punkt finden, der zudem der Herzmeridian ist.

Der Handkantenpunkt

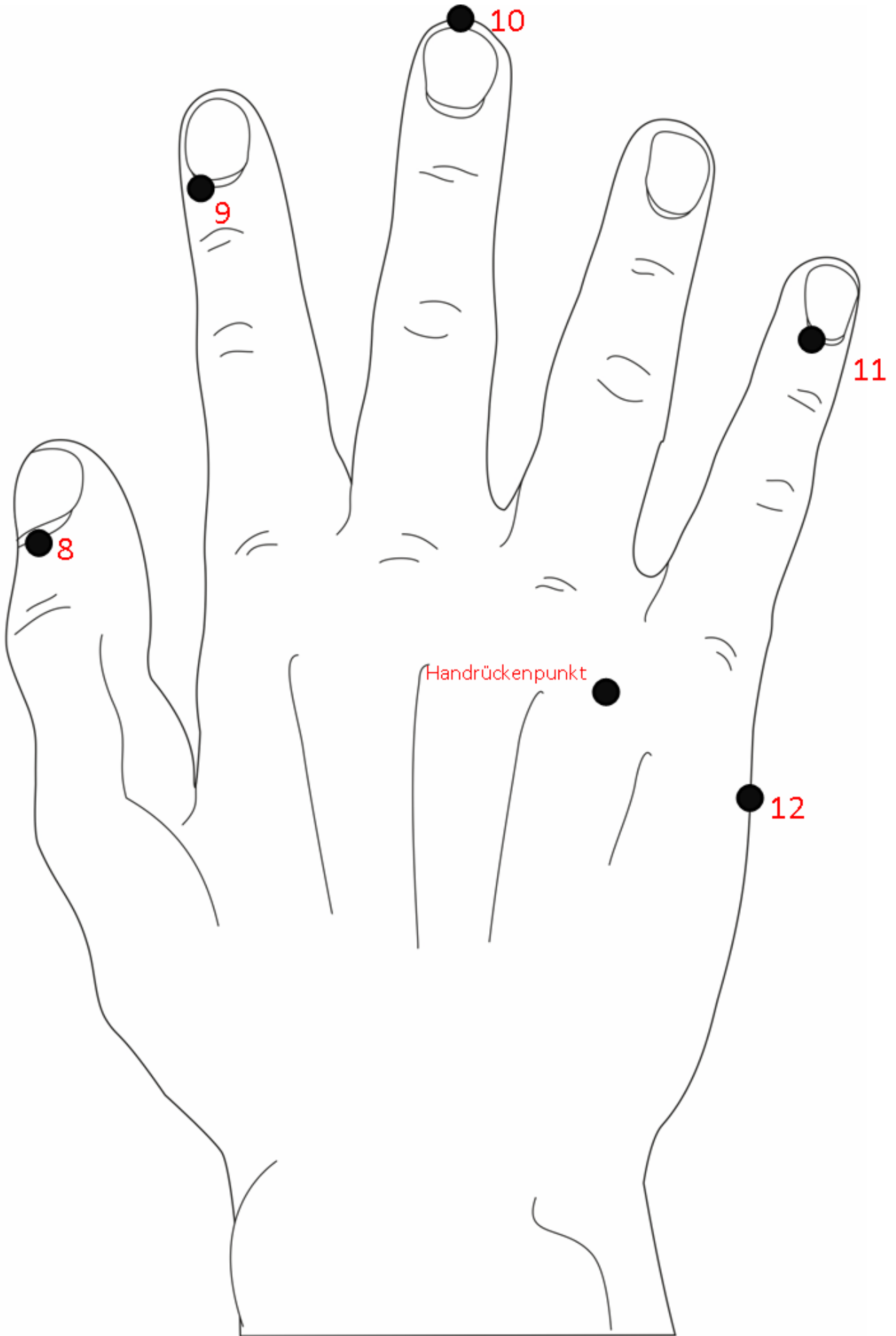
Dieser Punkt wird auch als Karatepunkt bezeichnet und liegt an der Handkante an der oberen Linie der Handfläche. Es handelt sich hierbei auch um den Dünndarmmeridian.

Der Handrückenpunkt

Auch Gamutpunkt genannt, befindet sich auf dem Handrücken – zwischen Ringfinger und kleinem Finger.

Am **Knie** gibt es zudem eine ganze Linie von Klopfpunkten, die genau an der Außenseite des Gelenks liegen. Sie sollten beachten, dass in diesem Bereich mehrere Meridiane verlaufen, die vor allem für die Selbstheilung von entscheidender Bedeutung sind. Für die, in diesem Buch vorgestellte Behandlung, spielen diese Klopfpunkte aber keine Rolle.

Zur besseren Lokalisierung finden Sie auch für die Hand nachfolgend eine Grafik mit den entsprechenden Klopfpunkten.



Die Behandlung mit der Emotional Freedom Technique

Zunächst müssen Sie wissen, dass es unterschiedliche Behandlungsformen der Klopfakupressur gibt. Ich werde Ihnen gleich den detaillierten Ablauf schildern und im weiteren Verlauf auf verschiedene Formen zur Behandlung von unterschiedlichen Beschwerden genauer eingehen.

Vor und nach jeder Behandlung sollten Sie Ihren Zustand, sowohl körperlich wie auch psychisch einschätzen. Nutzen Sie dafür die folgenden Grafiken.

Vor der Behandlung mit EFT



0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Skala

Nach der Behandlung mit EFT



0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Skala

Die einzelnen Schritte der EFT-Behandlung

Wie bereits erwähnt, gliedert sich die Behandlung in sieben Schritte.

Schritt eins: Herausarbeiten des Problems

Die Behandlung beginnt also damit, dass Sie das Problem, Gefühl oder auch Thema benennen, das Sie belastet und entsprechend beklopft werden soll. Vielleicht ist es etwas, das Sie in Ihrer Vergangenheit erlebt haben und von dem noch immer eine enorme Belastung ausgeht. Vielleicht belastet Sie im Moment aber auch eine negative Emotion. Unter Umständen ist es nur ein bestimmter Gedanke, der Sie krank macht. Oder vielleicht liegt das Problem auch in der Zukunft - Sie haben vielleicht vor etwas Angst, das auf Sie zukommt und davon geht eine enorme Belastung aus.

In diesem ersten Schritt ist es wichtig, dass Sie genau nachspüren, welche Qualität Ihr Problem hat. Auf der Belastungsskala von 0 bis 10 (siehe Grafik) schätzen Sie ein wie belastend Ihre Angst im Moment gerade ist. Dabei bedeutet die **0**, dass Sie vollkommen **angstfrei** sind, während die **10** der **höchste Wert** ist, den Sie sich in Bezug auf Ihr Problem vorstellen können. Versuchen Sie Ihr Thema oder Problem in einem konkreten Satz zu formulieren. Als kleine Hilfestellung hier einige Beispiele:

„Ich habe Angst vor dem Zahnarzt.“

„Ich kann mir ein Leben ohne XY nicht vorstellen.“

„Ich bin wütend auf ...“

„Meine Migräne macht mich wahnsinnig.“

Versuchen Sie Ihr Problem oder Thema wirklich so präzise wie möglich zu formulieren und haben Sie dafür beispielsweise auch ein Bild vor dem geistigen Auge. Diese Visualisierung kann zusätzlich die Heilung unterstützen. Sie müssen also bereit sein, sich mit Ihrem Thema oder Problem zu konfrontieren. Auch wenn dies schmerzhaft sein mag, ist es dennoch nötig, damit die Behandlung mit der Emotional Freedom Technique auch Erfolg haben kann.

Schritt zwei: Atemgleichgewichtsübung

Für den zweiten Schritt ist es wichtig, dass Sie wissen, dass unser Körper an allen Stellen eine Plus-Minus-Polarität besitzt. Nun ist aber das Problem, dass diese bei vielen Menschen vertauscht ist. Das wiederum macht die EFT-Behandlung bei diesen Menschen unwirksam.

Aus diesem Grund ist die Atemgleichgewichtsübung so wichtig. Denn diese bringt die Polung wieder ins Gleichgewicht und führt zudem zu einer Synchronisation der rechten und linken Gehirnhälfte. Für diese Übung sollten Sie sich zwei Minuten Zeit nehmen.

Die Atemgleichgewichtsübung verläuft folgendermaßen:

Setzen Sie sich zunächst bequem auf einen Stuhl.

Nun Strecken Sie die Beine aus und kreuzen das linke Bein über das rechte Bein.

Strecken Sie die Arme aus und kreuzen Sie den rechten Arm über den linken Arm.

Anschließend drehen Sie die Handflächen zueinander, verschränken die Finger und ziehen die Arme derart gefaltet zum Brustbein.

Atmen Sie während der Übung ganz normal durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Drücken Sie nun beim Einatmen durch die Nase die Zunge leicht gegen den oberen Gaumen, als würden Sie ein L bilden.

Beim Ausatmen durch den Mund lassen Sie die Zunge wieder locker auf den Mundboden fallen und sprechen innerlich das Wort „**Gleichgewicht**“.

Schritt drei: Aktivierung der Thymusdrüse

Von der Thymusdrüse konnten Sie bereits etwas lesen. Der dritte Schritt fokussiert diese Drüse noch einmal etwas intensiver. Die Thymusdrüse liegt hinter dem Brustbein und über dem Herzbeutel. Bemerkenswert ist, dass bei der Geburt und im Kindesalter der Thymus voll ausgebildet ist. Er bildet sich jedoch im Laufe des Lebens zurück und ist am Ende des

Lebens nur noch winzig klein. In der herkömmlichen Schulmedizin schenkt man der Thymusdrüse deshalb auch keine besondere Bedeutung.

Bereits im alten Griechenland war jedoch bekannt, dass die Thymusdrüse das Zentrum der Lebensenergie ist. So leitet sich auch der Name der Drüse von dem griechischem Wort **Thymos** ab, das wiederum für Lebensenergie steht. Bei der Lebensenergie handelt es sich um eine feinstoffliche Energie, die durch unsere Muskeln und Organe fließt und alle lebenden Zellen und Organe durchdringt.

Innerhalb der Thymusdrüse werden die T-Lymphozyten geprägt. Diese wiederum haben eine nachhaltige Wirkung auf unsere Immunabwehr. Wie Sie bereits lesen konnten, ist die Thymusdrüse auch für die Produktion von verschiedenen Hormonen verantwortlich. Darunter unter anderem Thymosin und Thymopoetin, das unter anderem auch als Thymusfaktor bekannt ist. Mithilfe dieser Hormone können Immunzellen in den Lymphknoten reifen. Weiterhin überwacht die Thymusdrüse den gesamten Energiestrom des Körpers und korrigiert mögliche Störungen. So ist sie eben auch das Bindeglied zwischen Körper und Geist und wird nicht nur durch unsere seelische Haltung beeinflusst. Auch Belastungen, die aus Krankheiten oder Gemütsbewegungen herrühren, können eine nachhaltige Wirkung auf die Thymusdrüse haben.



Mithilfe von einfachen mechanischen Beeinflussungen kann die Funktionskraft der Thymusdrüse im Rahmen der EFT-Behandlung positiv beeinflusst werden. Dafür wird der Thymus beklopft. Das Beklopfen sollte mit allen vier Fingern oder einer lockeren Faust durchgeführt werden. Achten Sie darauf, dass es sich vor allem angenehm anfühlt. Während des Beklopfens der Thymusdrüse wird mit Betonung und voller innerer Überzeugung folgender Satz fünf- bis siebenmal wiederholt:

„Ich liebe und glaube, vertraue, bin dankbar und mutig.“

Sie können die Thymusdrüse auch ohne Worte beklopfen bzw. aktivieren. Dafür eignet sich beispielsweise der Walzer Takt. Wenn Sie die Thymusdrüse aktivieren, wird Ihnen nicht nur Stärke verliehen, sondern auch Ihre Gefühlswelt kann sich harmonisieren, während zeitgleich der Lebenswille unterstützt wird.

Mithilfe einer kraftvollen Affirmation kann die Thymusdrüse ebenfalls beklopft werden, um eine Erhöhung der Bewusstseinssebene zu unterstützen. Die Affirmation lautet wie folgt:

„Vertrauen, Vergebung, Liebe, Freude und Frieden.“

Schritt vier: Der Heilende Punkt und die Heilenden Sätze

Bei dem Heilenden Punkt handelt es sich um ein neurolymphatisches Reflexpunkt, der etwa 10 Zentimeter unterhalb des linken Schlüsselbeins über dem Herzen und zwischen der zweiten und dritten Rippe positioniert ist. Wenn Sie diesen Punkt ertasten, könnte es unter Umständen sein, dass Sie feststellen, dass dieser wehtut wie ein blauer Fleck. An diesem Reflexpunkt lassen sich Toxine ab, die durch das Massieren über das lymphatische System über den Arm ausgeleitet werden. So ist es unter Umständen auch möglich, dass der Heilende Punkt beim Massieren oder nach der Behandlung leicht wehtut. Nach einigen EFT-Behandlungen wird dies aber nicht mehr der Fall sein.

Im vierten Schritt wird dieser Punkt nun mit drei oder vier beieinander liegenden Fingern der rechten Hand im Uhrzeigersinn mit kreisenden Bewegungen massiert. Während der Massage werden die beiden folgenden Vorbereitungssätze jeweils dreimal nacheinander laut ausgesprochen:

„Obwohl ich Angst habe vor (Problem, Thema), liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl ich es nicht verdient haben könnte, diese Angst zu verlieren, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Warum sind diese Heilenden Sätze so wichtig? In dem ersten Teil benennen Sie Ihre aktuelle Bewusstseinsstufe, im zweiten die neue und energetisch Höhere. Sie bezeichnen im ersten Teil des Heilenden Satzes also die Ebene, auf der Sie sich gerade befinden. Sie erkennen diese an und akzeptieren sie. Zeitgleich benennen Sie im zweiten Teil eine sehr hohe Bewusstseinsstufe. Also, dass Sie sich lieben und akzeptieren so wie Sie sind. Sie verbinden sich dementsprechend mit Ihrer Bewusstseinsstufe und sagen sich, dass Sie sich so lieben und akzeptieren, wie Sie sind. Auf diese Weise haben Sie den Weg freigelegt, um sich mit der energetisch höheren Ebene der Liebe und Akzeptanz zu verbinden. Durch das Aussprechen gelangen Sie automatisch auf die Bewusstseinsstufe von Liebe und Akzeptanz und können sich so mit dem morphischen Feld der Liebe und Akzeptanz verbinden.

Vielleicht ist Ihnen beim Lesen die Frage durch den Kopf geschossen, warum Sie es nicht verdient haben sollten Ihr Problem loszuwerden. Auch dies möchte ich Ihnen gerne ein wenig genauer erklären. Beim erstmaligen Lesen des Satzes werden Sie im ersten Moment gedacht haben, dass Sie es natürlich verdient haben Ihr Leiden loszuwerden. Allerdings gibt es sehr viele Menschen mit einem unbewussten Programm. Und genau dieses Programm besagt das Gegenteil. Es sagt den Menschen: ***Du hast es nicht verdient, gesund zu werden. Denn du hast in deinem Leben so viel Böses und Schlechtes getan.***

Diese Aussage klingt erst einmal brachial. Aber leider lässt sich dieses unbewusste Programm bei vielen Menschen finden. Und solange dieses Programm nicht gelöscht ist, kann eine echte Heilung nicht erfolgen. Das Programm sorgt also dafür, dass die Betroffenen weiterhin auf dem energetisch niedrigen Niveau bleiben. Und so kann sich auch das Leben nicht wie gewünscht gestalten.

Wenn Sie also nun das Problem anerkennen und aussprechen, ohne Rücksicht darauf, ob



das Programm tatsächlich vorhanden ist oder nicht, wird die Bewusstseinssebene, auf der Sie sich in Bezug auf Ihr Problem befinden, angesprochen. Das passiert im ersten Teil des Heilenden Satzes. Im zweiten Teil wird dann die Bewusstseinssebene

von Liebe und Akzeptanz aktiviert.

Betrachten wir uns zum besseren Verständnis die Formulierung des Heilenden Satzes noch einmal etwas genauer. Es geht also primär um den Wechsel von einem alten, sprich energetisch niedrigen, Zustand in einen neuen (energetisch höheren) Zustand.

Obwohl ich diese Angst (energetisch niedrige Bewusstseinssebene) habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin (energetisch höhere Bewusstseinssebene).

Schritt fünf: Beklopfen der 13 Klopfpunkte

In diesem Schritt geht es primär um das Beklopfen der Punkte. Mit Zeige- und/oder Mittelfinger werden bestimmte Akupunkturpunkte sieben- bis zehnmal leicht beklopft. Dabei sollte das Beklopfen stets angenehm sein und keine Schmerzen verursachen. Die Klopfsequenz beträgt zwei bis drei Schläge pro Sekunde. Der Behandlungssatz ergibt sich aus dem Heilenden Satz, den Sie pro Klopfpunkt laut aussprechen. Sie sollten den Behandlungssatz so auswählen, dass dieser Ihr Thema oder Problem so präzise wie möglich beschreibt. Nachfolgend einige Beispiele für mögliche Behandlungssätze:

„Meine Angst vor ...“

„Meine Migräne.“

„Meine Trauer, dass ... gestorben ist.“

Auch das Beklopfen der Klopfpunkte sollte in einer entsprechenden Reihenfolge durchgeführt werden:

1. Augenbrauenpunkt
2. Seitlicher Augenpunkt
3. Jochbeinpunkt
4. Unter-Nasenpunkt
5. Kinnpunkt
6. Schlüsselbeinpunkt
7. Unter-Arm-Punkt
8. Daumenpunkt
9. Zeigefingerpunkt
10. Mittelfingerpunkt
11. Kleine-Finger-Punkt
12. Handkantenpunkt
13. Klopfen der beiden seitlichen Außenkniepunkte mit allen vier Fingern beider Hände.

Schritt sechs: Handrückenserie

In dem sechsten Schritt geht es um den Handrückenpunkt, der zwischen dem kleinen und Ringfinger zwischen den Sehnen zu finden ist. In Bezug auf die EFT-Behandlung kann die Handrückenserie zur Verstärkung eingesetzt werden.

Durch das Beklopfen dieses Meridianpunktes zusammen mit den vorangegangenen Schritten kann eine Reduzierung des Skalenwertes erreicht werden. So lässt sich beispielsweise die emotionale Belastung mindern. Sofern die erste Klopfrunde bereits eine Reduzierung des Skalenwertes auf 0 bewirkt hat, muss die Handrückenserie nicht mehr durchgeführt werden. Andernfalls wird der Handrückenpunkt in einem Rhythmus von drei bis vier Schlägen pro Sekunde beklopft. Während des Klopfens sollten Sie folgende Schritte berücksichtigen:

Schließen Sie Ihre Augen.

Öffnen Sie die Augen und halten Sie den Kopf geradeaus.

Ohne den Kopf zu bewegen schauen Sie nach rechts.

Ohne den Kopf zu bewegen schauen Sie nach links.

Die Augen zweimal langsam in eine Richtung kreisen lassen.

Die Augen dann zweimal in entgegengesetzte Richtung kreisen lassen.

Danach wieder geradeaus schauen.

Summen Sie irgendein Lied an.

Zählen Sie laut von 7 zurück nach 1.

Noch einmal ein Lied ansummen.

Während der genannten Aktivitäten klopfen Sie den Handrückenpunkt sieben- bis zehnmal.

Schritt sieben: Überprüfung und gegebenenfalls Neubestimmung des Problems

Nachdem Sie alle Punkte beklopft sowie die Handrückenserie durchgeführt haben, schätzen Sie Ihr Problem erneut auf der Belastungsskala ein. Sollte diese noch nicht auf 0 sein, tun Sie bitte folgendes:

Massieren Sie erneut den Heilenden Punkt und sprechen Sie den Heilenden Satz.

Sprechen Sie den folgenden Satz dreimal:

„Obwohl ich noch ein bisschen Angst vor diesem ... habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Massieren Sie noch einmal den Heilenden Punkt von innen nach außen kreisend mit drei oder vier Fingern im Uhrzeigersinn. Beim zweiten Durchgang sagen Sie den Satz:

„Obwohl ich es nicht verdient habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Anschließend beklopfen Sie alle 13 Punkte noch einmal und sprechen bei jedem Punkt einmal den Satz:

„Meine restliche Angst vor ...“

Sollte der Belastungswert immer noch nicht auf 0 sein, überprüfen Sie, ob das, was Sie noch als belastend empfinden und auf der Skala mit 2 oder 3 einschätzen, noch das ursprüngliche Thema oder Problem ist. Viel wahrscheinlicher ist es jedoch, dass es sich verändert hat.

So kann es unter anderem sein, dass Sie begonnen haben Ihre Wut auf jemanden zu beklopfen und am Ende nur einen Skalenwert von 3 erreichen. Mit hoher Wahrscheinlichkeit weist dies darauf hin, dass das, was Sie mit dem Skalenwert 3 bewerten, keine Wut mehr ist, sondern dass es sich jetzt wohl eher um Trauer, Verletzung oder Enttäuschung handelt.

Wenn das Klopfen nicht immer funktioniert

Sie verbinden sich mit der Bewusstseinssebene, indem Sie den Behandlungssatz aussprechen. Es handelt sich in diesem Fall um die Bewusstseinssebene, auf der Sie sich in Bezug auf Ihr Problem befinden. Mithilfe des Beklopfens der Meridianpunkte gelangen Sie auf eine höhere Bewusstseinssebene. Wenn Sie den Behandlungssatz wiederholen, verbinden Sie sich zeitgleich mit dem energetisch niedrigen Bewusstseinszustand und gelangen durch das Beklopfen auf eine höhere Schwingungsebene.



Das erklärt auch, warum das stetige Wiederholen des Behandlungssatzes so wichtig ist. Wenn durch das Beklopfen keine Veränderung erzielt werden kann, liegt es in den meisten Fällen daran, dass die Personen mit ihrem Behandlungssatz ihre Bewusstseinsstufe nicht zutreffend beschreiben. Sie müssen also Ihren Behandlungssatz so präzise wie möglich formulieren. Wenn Sie also beispielsweise die Trauer um Ihren Hund beklopfen möchten, reicht es nicht aus, wenn der Behandlungssatz lautet:

„Meine Trauer, dass mein Hund gestorben ist.“

Der korrekte Behandlungssatz müsste in diesem Fall lauten:

„Meine Trauer, dass (Name des Hundes) gestorben ist.“

Entsprechend ist es auch zu Beginn der Behandlung wichtig, das eigentliche Problem oder Thema sehr präzise herauszuarbeiten. Sie müssen sich also genau darauf konzentrieren, welche Problematik mit gegebenem Augenblick, sprich im Hier und jetzt, vorherrscht. Und auch das Gefühl, das Sie im Moment wirklich haben, sollte berücksichtigt werden.

Bei der Emotional Freedom Technique geht es also nicht darum, belastende Emotionen oder körperliche Beschwerden zurückliegender Tage zu beklopfen. Es geht vielmehr darum, welche belastende Emotionen oder körperliche Beschwerden Sie gerade im Moment verspüren. Aus diesem Grund ist es auch so wichtig, immer wieder nachzuspüren und zu schauen, wo im Moment die höchste Energie oder Aufmerksamkeit ist.

Nun kann es aber auch vorkommen, dass mehrere Gefühle gleichzeitig vorhanden sind. So empfinden Sie beispielsweise Wut und Trauer auf einmal. In diesem Fall müssen Sie genau prüfen, welches dieser beiden Gefühle mehr im Vordergrund steht. Ist es die Wut oder die Trauer? Sie beginnen immer mit dem vordergründigen Problem. Also, das Gefühl, das für Sie im Moment am stärksten ist, wird beklopft.

Sollte es sein, dass keines der Gefühle stärker ist als das andere, beginnen Sie einfach mit einem der beiden Gefühle. Durch die Behandlung wird Ihnen dann bewusst, um welches Problem oder Gefühl es eigentlich geht. So verhält es sich auch bei anderen körperlichen Problemen. Auch in diesem Fall legen Sie den Fokus auf das körperliche Problem, das im Hier und jetzt im Vordergrund steht.

Natürlich kann es auch passieren, dass Sie überhaupt nicht wissen, welches Gefühl Sie haben. In einem solchen Fall steht das Nichtwissen im Vordergrund. So klopfen Sie eine Runde mit dem Satz:

„Obwohl ich gar nicht weiß, was ich im Moment fühle, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Anschließend wird Ihnen sehr schnell bewusst werden, welches Gefühl bei Ihnen im Vordergrund steht und entsprechend beklopft werden sollte.

Veränderung des Themas während der Behandlung

Wie bereits erwähnt, kann es vorkommen, dass sich ein Thema während der Behandlung verändert. Das ist auch nicht selten und kommt relativ häufig in der EFT-Behandlung vor. In diesem Fall verändert sich der ursprüngliche Behandlungssatz. Hierbei handelt es sich zudem um einen eindeutigen Hinweis, dass sich das ursprüngliche Thema durch das Beklopfen der ersten Punkte schon verändert hat bzw., dass die Emotion aufgelöst ist und man sich bereits in einer anderen Bewusstseins Ebene befindet. In diesem Fall muss der Klopfvorgang auch nicht fortgesetzt werden.

Stattdessen sollten Sie sich vergewissern, welches Problem oder Gefühl nun im Vordergrund steht. So kann es beispielsweise passieren, dass Sie Ihren Ärger auf eine bestimmte Person beklopfen und nach dem dritten Behandlungspunkt merken, dass Sie gar nicht mehr ärgerlich sind, sondern traurig. In einem solchen Fall ist es nicht immer notwendig auf das neue Thema, in diesem Fall die Trauer, wieder mit dem Heilenden Satz zu beginnen. Stattdessen können Sie eine der folgenden zwei Möglichkeiten nutzen.

Möglichkeit eins: Sie beginnen mit dem ersten Klopfpunkt (Augenbrauenpunkt) und beklopfen alle 13 Punkte mit dem neuen Behandlungssatz: **„Meine Trauer.“**

Möglichkeit zwei: Sie klopfen mit dem neuen Thema (Trauer) an dem Punkt weiter, an dem der Wechsel von Ärger zu Trauer stattgefunden hat.

Es gibt auch Fälle, in denen es vollkommen ausreichend ist, die Thematik lediglich mit dem Heilenden Satz:

„Obwohl ich dieses Problem habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“,

zu benennen. Dies bietet sich vor allem an, wenn Sie das Problem nicht genau greifen können oder eine Masse an Problemen vor Ihnen liegt, dass Sie beispielsweise nicht wissen, wo Sie anfangen sollen.

Bei jedem Behandlungspunkt sprechen Sie dann dreimal die Worte:

„Mein Problem.“

aus.

In diesem Fall ist es jedoch wichtig, dass Sie nach jedem Klopfpunkt ganz genau nachspüren, was sich verändert hat und ob Ihnen Ihr Problem bewusster geworden ist. Sollte es passieren, dass Sie nach dem Beklopfen eines emotionalen Themas eine plötzliche Übelkeit verspüren, wenden Sie sich zunächst dieser Übelkeit zu und sprechen Sie bei jedem Klopfpunkt die Worte:

„Meine Übelkeit.“

aus, während Sie sich weiter beklopfen.



Beim Beklopfen von komplexeren Themen können auch verschiedene Aspekte des Gesamtproblems auftauchen. Diese wiederum werden nach dem System Vordergrund und Hintergrund beklopft. Sprich also, je nach Wichtigkeit der einzelnen Aspekte. Dabei können Sie sich stets auf Ihr Unterbewusstsein verlassen, das Ihnen den Weg weist.

Die EFT-Behandlung ist erst dann beendet, wenn sich kein neues Thema oder Problem mehr in den Vordergrund schiebt und Sie sich in einem Zustand der Ruhe, Gelassenheit, Zufriedenheit und im inneren Frieden befinden.

Es kann auch passieren, dass beispielsweise ein Belastungswert von 8 nach dem Reiben des Heilenden Punktes bereits auf 0 ist. In einem solchen Fall müssen Sie das Thema nicht noch einmal beklopfen. Schauen Sie stattdessen, welche Gefühle oder körperlichen Probleme möglicherweise jetzt im Vordergrund stehen und beklopfen Sie diese dann.

Bei der Behandlung sollten Sie auch darauf achten, zu welchen Punkten Sie intuitiv geführt werden und ob es vielleicht sogar Punkte gibt, die Sie intuitiv länger klopfen möchten. Richten Sie sich entsprechend immer nach Ihrer Intuition. Es kann auch sein, dass Sie während der Behandlung vielleicht einige Meridianpunkte ausgelassen haben. Das sollte Sie nicht weiter beunruhigen. Das Vergessen dieser Punkte war definitiv kein Zufall, sondern war für die aktuelle Behandlung einfach nicht wichtig.

Auch bei der EFT-Behandlung kann es durchaus vorkommen, dass gar keine Fortschritte erzielt werden. Der Skalenwert geht also nicht zurück. Ein Ausbleiben des Erfolges kann zweierlei Gründe haben. Sehr häufig ist das Thema im Behandlungssatz nicht genau formuliert. Eine weitere Möglichkeit ist jedoch auch, dass die betreffende Person verschiedene Gefühle wie Angst, Schuld, Zweifel oder Scham hat, wenn daran gedacht wird, das Problem zu überwinden. Man steht sich also sprichwörtlich selbst im Wege.

Im Bereich der Emotional Freedom Technique gibt es vier Grundemotionen, die auf einer sehr niedrigen Schwingungsebene angesiedelt sind und einen möglichen Behandlungserfolg verhindern können. Es handelt sich in diesem Fall um Angst, Schuldgefühle, Scham und Resignation. Mit folgenden Heilenden setzen können Sie entgegenwirken.



Heilende Sätze bei Angst

„Auch wenn ich dieses Problem behalten will, liebe und akzeptiere ich mich so, wie Ich bin.“

„Auch wenn es für mich nicht sicher ist, wenn das Problem weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Auch wenn ich Angst davor habe, mein Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Heilende Sätze bei Schuldgefühlen

„Auch wenn ich nicht alles tue, was notwendig ist, um das Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Auch wenn es mir keinen Vorteil bringt, wenn das Problem weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Auch wenn es nicht gut für andere ist, wenn ich das Problem überwinde, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Heilende Sätze bei Scham

„Obwohl es mir peinlich ist, dieses Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl ich mich unwürdig fühle dieses Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Heilende Sätze bei Resignation

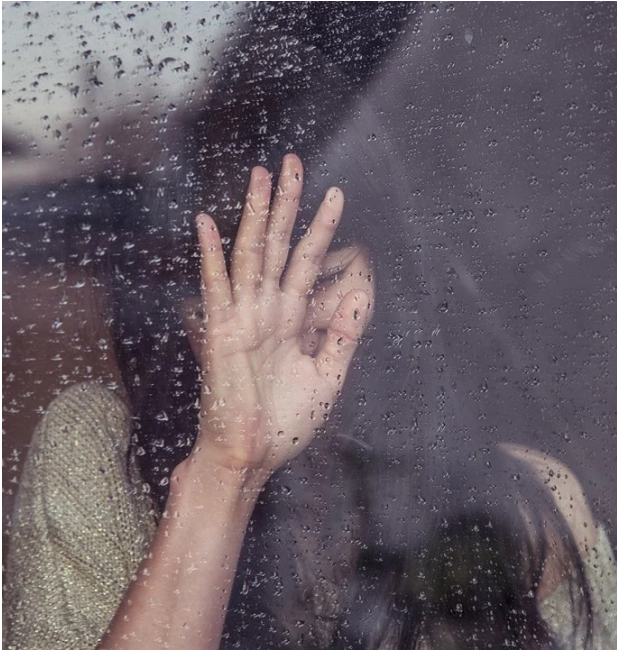
„Auch wenn es für mich unmöglich ist, dieses Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Auch wenn ich meine Resignation in Bezug auf mein Problem verlieren würde, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Auch wenn mein Problem viel zu tief sitzt, als dass ich es überwinden kann, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Sie sollten vor der Behandlung also darauf achten, welche Grundemotion Sie sich in Bezug auf Ihr Problem zuordnen. Haben Sie also beispielsweise Angst davor Ihr Problem zu verlieren? Oder haben Sie unter Umständen resigniert, dass Sie Ihr Problem überwinden können? Entsprechend sollten Sie erst diesen negativen Emotionen entgegenwirken, bevor Sie mit der eigentlichen Behandlung Ihres Problems oder Themas beginnen.

Innere Wunden mit der Emotional Freedom Technique heilen



Durch das Beklopfen der eigenen Schwingungsebenen, können Sie nicht nur sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun, sondern auch beispielsweise innere Wunden aus der Vergangenheit heilen. In diesem Zusammenhang seien die morphischen Felder erwähnt. Mithilfe dieser speziellen Felder können wir unseren körperlichen wie auch seelischen Zustand verbessern. Durch den Umgang mit den morphogenetischen Feld ist es möglich die eigene Gesundheit von negativen

Einflüssen zu schützen. Es handelt sich hierbei also um einen mentalen Schutz, der aufgebaut und unterstützt werden kann, um sich vor möglichen Krankheiten zu schützen. Auf der anderen Seite kann das morphische Feld aber auch Negativität in unser Leben bringen. Dabei spielen vor allem globale morphische Felder eine entscheidende Rolle.

Ein Beispiel dafür sind unter anderem Krankheiten wie Krebs, Demenz, Schilddrüsenerkrankungen oder Diabetes. Diese Erkrankungen breiten sich ohne Übertragung von Erregern aus. Immer mehr Menschen leiden unter diesen und vielen anderen Erkrankungen, die nicht selten auch zum Tode führen. Schuld dafür ist der immer schneller werdende Informationsaustausch. Durch diesen manifestieren sich die Krankheitsbilder in den morphischen Feldern und werden zur drohenden Gefahr. Irgendwann werden sie als reale Bedrohung angenommen und dringen zu jedem einzelnen vor. Dabei werden zuerst die entsprechenden Ängste gestärkt und anschließend dringen sie in das Zellsystem ein. Schon allein die Angst eines Menschen reicht aus, dass das Unterbewusstsein nach Hinweisen sucht. So ist also die Annahme nicht ganz falsch, dass die Entstehung von vielen Krankheiten auf der Angst davor beruht.

Wenn Menschen über Jahre hinweg Angst vor einer Krebserkrankung haben, ist es nicht selten der Fall, dass diese dann auch tatsächlich eintritt. Bedenken Sie dabei immer, dass unsere Gedanken und unser Unterbewusstsein eine enorme Kraft haben. Wenn also die morphischen Felder in unserem Körper immer wieder mit dieser Angst gefüttert werden, werden sich unsere Zellen im Laufe der Zeit so verändern, dass sich daraus Krebszellen entwickeln können.

Das morphische Feld besteht aus mehreren Schichten, die wiederum aus unterschiedlichen Feldern bestehen. Jedes einzelne von ihnen ist ein Speicherfeld und beinhaltet Milliarden von Informationen. Innerhalb der Felder ist alles in ständiger Bewegung und unterliegt einem stetigen Wandel. Dabei durchdringen sich die einzelnen Felder auch und so werden die darin liegenden Informationen überlagert. Die stärksten und aggressivsten Felder setzen sich durch und nehmen den größten Einfluss auf die Umgebung und somit auch auf uns selbst ein. Aus diesem Grund spricht man im Zusammenhang mit dem morphischen Feld auch von einem formgebenden Feld.

Alles unterliegt demnach auch dem Einfluss der morphischen Felder. Alle Informationen der Umgebung werden gesammelt und aufgenommen. Das individuelle System beginnt dann diese auszuwerten, abzuspeichern und als wahr und richtig anzunehmen.

Morphische Felder haben entsprechend einen eher negativen Einfluss auf uns. Und durch unsere Umwelt und Geschehnisse in der Welt werden beispielsweise morphische Felder wie Hass, Angst oder Unversöhnlichkeit stetig versorgt und genährt. Wir können also sagen, dass wir beispielsweise auch Negativität von Außenstehenden oder der Umgebung, in der wir uns befinden, übernehmen. Das führt auf Dauer nicht nur zu einer mentalen Belastung, sondern kann auch gravierende Krankheiten mit sich bringen.

Wichtig zu wissen in diesem Fall ist jedoch, dass Sie zu jederzeit die Möglichkeit haben, die Bewusstseinssebene, auf der Sie sich befinden, zu verlassen und sich für eine andere und energetisch höher stehende zu entscheiden. Indem Sie dies tun, nehmen Sie aktiv Einfluss auf das betreffende globale morphische Feld.

Mithilfe des Beklopfens können alte und niedrige Bewusstseinszustände wie beispielsweise Trauer, Angst, Wut, Scham, Schuldgefühle und Resignation mehr und mehr verlassen werden. Am Ende erreichen Sie dann höhere Bewusstseinszustände wie Vertrauen, Vergebung, Freude, Liebe oder Frieden. Um sich von inneren Wunden und der Vergangenheit zu befreien, können Sie folgende Behandlung anwenden.

Emotional Freedom Technique für das Beklopfen der Vergangenheit

Im **ersten Schritt** erstellen Sie eine Liste aller negativen und unangenehm Ereignisse, an die Sie sich erinnern können. Für das Erstellen dieser Liste sollten Sie sich ausreichend Zeit nehmen. Unter Umständen kann es auch einige Tage oder Wochen dauern, bis diese Liste fertig ist. Es ist wirklich wichtig, dass Sie alles aufschreiben, was Ihnen einfällt



und sei es auch noch so unbedeutend. Allein die Tatsache, dass Sie noch Erinnerungen daran haben, lässt darauf schließen, dass noch eine entsprechende Verbindung zu diesem Ereignis besteht. Sie können auch Informationen über die Ereignisse miteinbeziehen, die Ihnen vielleicht von anderen Personen berichtet wurden und die Sie persönlich unter Umständen noch gar nicht verinnerlicht haben. Skizzieren Sie jedes Ereignis mit einem Stichwort oder einem Satz.

Hier einige Beispiele:

„Als ich das Gedicht in der dritten Klasse aufgesagt habe, haben mich alle ausgelacht.“

„Meine Mutter hat mich damals in der Küche geschlagen.“

„Ein Schulkamerad sagte mal zu mir, dass ich dumm bin.“

„Als Kind lag ich mit sieben Jahren für eine lange Zeit im Krankenhaus.“

„Meine Kindheit war schrecklich.“

Anschließend folgt der **zweite Schritt**. Sollten sie beim Erstellen der Liste bereits das Bedürfnis haben, einige Themen sofort zu beklopfen, sollten Sie dies auch tun. Wenn dies nicht der Fall ist, schauen Sie sich in diesem Schritt Ihre Liste an und filtern Sie die Probleme und Themen heraus, die für Sie im Moment im Vordergrund stehen. Für jedes einzelne Thema oder Problem wenden Sie eine EFT-Behandlung an. Dies tun Sie so lange, bis das Thema oder Problem für Sie abgeschlossen ist und die Bedeutung verloren hat.

In dem Fall, dass während der Klopfsequenz ein neues Thema in den Vordergrund rückt, wenden Sie sich zunächst erst einmal diesem Thema zu.

Im Idealfall beklopfen Sie pro Woche ein Thema. Sollten Sie allerdings den Drang verspüren, öfters klopfen zu wollen, können Sie dies auch gerne tun. Achten Sie aber stets auf Ihre Gefühle und folgen Sie Ihrer Intuition.

Sofern Sie sich an ein Ereignis nicht genau erinnern können, beklopfen Sie zunächst den allgemeinen Behandlungssatz. Wenn Sie also beispielsweise einen längeren Krankenhausaufenthalt in früher Kindheit beklopfen wollen, könnte der Behandlungssatz wie folgt lauten:

„Mein Krankenhausaufenthalt, als ich ... Jahre alt war.“

Sie verbinden sich auf diese Weise mit dem morphischen Feld dieses Ereignis. Nachdem Sie diesen Satz beklopft haben, beklopfen Sie entweder die Gefühle, die dann in Ihnen auftauchen (Angst, Einsamkeit, Traurigkeit etc.) oder Sie beklopfen die Gefühle, von denen Sie sich vorstellen können, dass Sie diese während des Ereignis erlebt haben. Sie werden nach dem Klopfdurchgang spüren, dass Sie sich energetisch vollkommen anders fühlen.

Mithilfe dieser Vergangenheitsbewältigung werden sich jedoch noch andere Wirkungsweisen bei Ihnen zeigen. Sie werden zunehmend mehr inneren Frieden und Freude empfinden. Zusätzlich werden Sie auch allmählich den Zustand von Ruhe und Gelassenheit erreichen. Ihre Atmung wird sich vertiefen und Sie werden selbstbewusster. Dadurch werden sich wahrscheinlich auch Ihre beruflichen Leistungen verbessern. Mithilfe der Behandlung werden Sie auch Ängste, Verzweiflung, Resignation, Ärger und Schuldgefühle aus Ihrem Leben verbannen können. Das wiederum führt dazu, dass sich auch Ihr Gesundheitszustand verbessern kann. Denn vor allem Schuldgefühle und Vergebung spielen in vielen Behandlungen eine entscheidende Rolle.

Wie Sie Vergebung erreichen und Schuldgefühle noch effektiver beseitigen

Schuldgefühle und die Vergebung nehmen einen enormen und meist negativ-behafteten Stellenwert in unserem Leben ein. Diese beiden wie auch die anderen Grundemotionen können den Behandlungserfolg der Emotional Freedom Technique behindern. Aus diesem Grund möchte ich den Schuldgefühlen und der Vergebung noch einen besonderen Bereich in diesem Buch widmen.

Gefühle haben ein nachhaltigen Einfluss auf unser Leben. Und unter all den Gefühlen gibt es einige, die unser Leben in sehr negativer Weise beeinflussen können. Dazu gehören beispielsweise die Schuldgefühle. Man könnte sogar sagen, dass es sich in diesem Fall um die lebensfeindlichste Empfindung der Menschen handelt. Durch Schuld wird die Freude am Leben, Verantwortungsgefühle oder auch Kreativität beeinträchtigt. Durch ein ständiges Schuldbewusstsein breitet sich in einem selbst Wut, Hass und Ärger aus. Schuld ist demnach auch der Nährboden für seelische und körperliche Erkrankungen.

In der EFT-Behandlung kann immer wieder beobachtet werden, dass Angst und Schuldgefühle die Auslöser für zahlreiche körperliche und seelische Erkrankungen sind. Das Schuldgefühl an sich kann zudem auch als primärer Auslöser verschiedener Krankheiten gewertet werden. So sind beispielsweise viele Menschen der Überzeugung, dass sie eine bestimmte Krankheit bekommen haben, weil sie in der Vergangenheit etwas Schlimmes getan haben, wofür sie sich selbst die Schuld geben.

Die Schuldgefühle an sich sind aber nicht immer das Problem. Es ist vielmehr die



Unversöhnlichkeit mit sich selbst oder anderen gegenüber. Diese Unversöhnlichkeit führt zu einer regelrechten Verhärtung und bringt nicht selten mit sich, dass sich die Betroffenen aufspalten und sich

eigentlich selbst bekämpfen.

Entsprechend kann in der Emotional Freedom Technique sehr häufig beobachtet werden, dass sich der Allgemein- oder Gesundheitszustand eines Menschen verbessert, sofern durch das Beklopfen die Unversöhnlichkeit abgelegt wird. Die Betroffenen vergeben sich und anderen und können auf diese Weise aus dem lähmenden Zustand der Schuldgefühle heraustreten. So lassen sich auch körperliche Beschwerden oder emotionale Leiden auflösen, für die es bisher vielleicht keine schulmedizinische Behandlung gab.

Mithilfe der EFT-Behandlung ist es also möglich zu vergeben, Schuldgefühle und auch das schlechte Gewissen abzulegen. Für den Erfolg einer Behandlung ist es entsprechend von Vorteil, die Problematik der Schuldgefühle mit einzubeziehen. Dies sollte auch dann geschehen, wenn Sie in Bezug auf das Thema, das Sie beklopfen möchten, kein schlechtes Gewissen empfinden. In Bezug auf Vergebung und Schuldgefühle gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Sie in die Behandlung integrieren können. Eine der Möglichkeiten ist sicherlich auch für Sie geeignet.

Behandlungsmöglichkeiten bei Vergebung und Schuldgefühlen

Sofern Sie der Meinung sind, dass Sie selbst zu Ihrem Leiden oder Problem etwas beigetragen haben, massieren Sie den Heilenden Punkt und sprechen Sie den folgenden Satz dreimal aus:

„Obwohl ich dieses leiden/Problem habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, ich vergebe mir alles, was ich dazu beigetragen habe oder haben könnte und vergebe auch allen anderen, was sie zu meinem Leiden/Problem beigetragen haben oder haben könnten.“

Wenn Sie sich entgegen vorwerfen, in einer bestimmten Situation nicht alles getan zu haben, was vielleicht notwendig gewesen wäre, um beispielsweise diese Situation zu verhindern, reiben Sie ebenfalls den Heilenden Punkt und sprechen den nachfolgenden Satz dreimal aus:

„Obwohl ich damals ... gemacht habe, vergebe ich mir selbst - ich weiß, ich habe getan, was ich konnte.“

Alternativ können Sie auch sagen:

„Obwohl ich damals die Situation ... nicht habe verhindern können, vergebe ich mir selbst - ich weiß, ich habe getan, was ich konnte.“

Wenn es eine Situation in Ihrem Leben gab, in der Sie das Gefühl hatten, dass Sie in dieser nicht hätten anders handeln können, reiben Sie den Heilenden Punkt und sprechen Sie den folgenden Satz dreimal aus:

„Obwohl ich dieses Leiden /Problem habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, ich vergebe mir, denn ich weiß, dass ich damals nicht anders handeln konnte.“

Werden Sie von einem schlechten Gewissen geplagt, weil Sie in einer bestimmten Situation nicht das für Sie Mögliche getan haben, reiben Sie den Heilenden Punkt und sagen den folgenden Satz dreimal:

„Obwohl ich dieses Leiden/Problem habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, ich vergebe mir selbst, denn ich weiß, ich habe damals alles getan, was für mich möglich war.“

Alternativ können Sie auch sagen:

„Obwohl ich diese Schuldgefühle wegen ... habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, ich vergebe mir von ganzem Herzen, denn ich bin bereit zu erkennen, dass ich damals alles mir Mögliche getan habe.“

Vielleicht gibt es aber auch in Ihrer Vergangenheit eine Situation, in der Sie eine Wahl oder Entscheidung treffen mussten, die sich im Nachhinein als falsch erwiesen hat. In diesem Fall reiben Sie Ihren Heilenden Punkt und sprechen dabei den folgenden Satz:

„Obwohl ich ein schlechtes Gewissen habe, damals diese Wahl/Entscheidung getroffen zu haben, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin - ich vergebe mir, denn ich hatte damals keine andere Wahl.“

Sollten Sie bei der Durchführung feststellen, dass Sie einen Widerwillen gegen die Vergebungssätze verspüren oder diese nicht aussprechen können, reiben Sie den Heilenden Punkt und sprechen Sie folgenden Satz:

„Obwohl ich mir nicht vergeben kann, was ich zu dieser Krankheit/diesem Problem beigetragen habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Anschließend beginnen Sie mit dem kompletten Klopfdurchgang, der von folgendem Behandlungssatz begleitet wird:

„Ich kann mir nicht vergeben, dass ich ... getan habe.“

Alternativ können Sie auch sagen:

„Meine Unversöhnlichkeit ... gegenüber.“

Noch eine weitere Alternative wäre:

„Mein Unvermögen, mir zu verzeihen, dass ich ... getan habe.“

Mithilfe dieser Behandlung können Sie Schuldgefühle besser verarbeiten und eine Vergebung erreichen, mit der Sie Ihr komplettes Leben positiv beeinflussen werden.



Emotional Freedom Technique im Alltag

Sie haben jetzt schon sehr viel über die EFT erfahren. In diesem Kapitel möchte ich noch ein wenig genauer darauf eingehen, wie Sie die Klopfakupressur für unterschiedliche Beschwerden einsetzen können. Denn vor allem die Formulierung der Behandlungssätze stellt oftmals ein großes Problem dar.

Rückenschmerzen behandeln

Rückenschmerzen sind ein Problem, das viele Menschen belastet. Doch nicht immer gibt es dafür eine körperliche oder medizinische Ursache. Rückenschmerzen treten auch häufig bei Menschen auf, die vermeintlich eine große Last mit sich herumtragen. Im Nachfolgenden erfahren Sie, wie Sie mithilfe der Emotional Freedom Technique Ihre Rückenschmerzen behandeln können.

Sie beginnen mit der Atemgleichgewichtsübung.

Sofern diese abgeschlossen ist, beklopfen Sie die Thymusdrüse mit dem Satz:

„Ich liebe und glaube, vertraue, bin dankbar und mutig.“

Nun massieren Sie mit kreisenden Bewegung den Heilenden Punkt und sagen dabei folgende Sätze dreimal:

„Obwohl ich diese Rückenschmerzen habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl ich es nicht verdient habe, diese Rückenschmerzen zu verlieren, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl es für mich ein Risiko bedeutet, diese Rückenschmerzen zu verlieren, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl mir etwas fehlen wird, wenn ich diese Rückenschmerzen verliere, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Anmerkung: Es ist wichtig, dass Sie alle Sätze wirklich dreimal aussprechen.

Im Anschluss daran beginnen Sie mit dem Beklopfen der 13 Klopfpunkte und sagen dabei den Behandlungssatz:

„Meine Rückenschmerzen.“

Den Behandlungssatz sprechen Sie bei jedem Klopfpunkt einmal aus.

Sollte Ihr Skalenwert nach dem Beklopfen noch nicht auf 0 sein, tun Sie bitte folgendes:

Massieren Sie den Heilenden Punkt mit kreisenden Bewegung und sagen dabei den folgenden Satz dreimal:

„Obwohl ich immer noch ein bisschen diese Rückenschmerzen habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Anschließend beklopfen Sie die 13 Klopfpunkte erneut mit dem Behandlungssatz:

„Meine restlichen Rückenschmerzen.“

Ist der Skalenwert in diesem Fall immer noch nicht auf 0, sollten Sie neue Aspekte der Rückenschmerzen oder auch neu auftauchende Themen behandeln.

Angst, Wut, Traurigkeit behandeln

Auch für diese negativen Gefühle möchte ich Ihnen noch einmal eine gezielte Anleitung



zur Behandlung mit der Emotional Freedom Technique an die Hand geben.

Im ersten Schritt definieren Sie das Thema oder Problem. Bedenken Sie, dass Sie bei der Formulierung konkret sein müssen. Fühlen Sie also in sich

hinein und erkennen Sie welches Gefühl sie gerade haben und wo genau Sie dieses in Ihrem Körper spüren. Bewerten Sie dieses dann auf der Skala.

Beispiele:

„Ich bin wütend auf..., weil er/sie.... getan hat.“

„Ich bin traurig, weil... mich verlassen hat.“

„Ich ärgere mich über..., weil er/sie (nicht) getan hat.“

Im nächsten Schritt führen Sie die Atemgleichgewichtsübung durch.

Nun beklopfen Sie die Thymusdrüse und sagen dabei den folgenden Satz:

„Ich liebe und glaube, vertraue, bin dankbar und mutig.“

Im nächsten Schritt massieren Sie mit kreisenden Bewegungen den Heilenden Punkt und sprechen dabei folgende Sätze dreimal:

„Obwohl ich Angst/Wut/Trauer habe vor/auf (Problem, Thema), liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl ich es nicht verdient haben könnte, diese Angst/Wut/Trauer zu verlieren, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Anmerkung: Sprechen Sie diese Sätze wirklich dreimal nacheinander aus.

Nun beklopfen Sie die 13 Klopfpunkte und sagen dabei den Behandlungssatz.

Beispiele:

„Meine Angst vor...“

„Meine Wut auf...“

„Meine Trauer, dass... mich verlassen hat.“

Im nächsten Schritt führen Sie die Handrückenserie durch.

Im Anschluss daran überprüfen Sie Ihr Gefühl. Sofern Sie noch keinen Skalenwert von 0 erreicht haben, massieren Sie den Heilenden Punkt und sagen den Heilenden Satz dreimal.

Beispiele:

„Obwohl ich noch ein bisschen Angst vor... habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl ich noch ein bisschen wütend auf ... bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl ich noch ein bisschen traurig über die Trennung von ... bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Massieren Sie noch einmal den Heilenden Punkt von innen nach außen kreisend mit drei oder vier Fingern im Uhrzeigersinn. Beim zweiten Durchgang sagen Sie den Satz:

„Obwohl ich es nicht verdient habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Mangelndes Selbstbewusstsein behandeln

Ein mangelndes Selbstbewusstsein kann einen enormen Einfluss auf das Leben haben. Wir fühlen uns minderwertig und trauen uns selbst vielleicht nicht allzu viel zu. Durch die EFT können Sie jedoch auch Ihr Selbstbewusstsein verbessern, um so gestärkt durch das Leben gehen zu können.

Sie beginnen wieder damit sich Ihrem Problem zu stellen. Rufen Sie sich eine Situation ins Gedächtnis, in der es Ihnen an Selbstbewusstsein gemangelt hat. Versuchen Sie ganz genau zu fühlen, welche Gefühle in Ihnen in diesem Moment aufgekommen sind. Anschließend bewerten Sie dieses wieder auf der Skala.

Beispiele:

„Ich habe mich so schwach und minderwertig gefühlt, als ich getan habe.“

„Als ich vor... Jahren einen Vortrag gehalten habe, starrten mich alle an.“

„Ich bin in meinen Entscheidungen bezüglich... unentschlossen.“

Im nächsten Schritt führen Sie die Atemgleichgewichtsübung durch.

Nun beklopfen Sie die Thymusdrüse und sagen dabei den folgenden Satz:

„Ich liebe und glaube, vertraue, bin dankbar und mutig.“

Im nächsten Schritt massieren Sie mit kreisenden Bewegungen den Heilenden Punkt und sprechen dabei folgende Sätze dreimal:

„Obwohl ich nicht selbstbewusst genug bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl ich es nicht verdient haben könnte, diese Minderwertigkeit/Schüchternheit/Unentschlossenheit zu verlieren, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Anmerkung: Sprechen Sie diese Sätze wirklich dreimal nacheinander aus.

Nun beklopfen Sie die 13 Klopfpunkte und sagen dabei den Behandlungssatz.

Beispiele:

„Mein mangelndes Selbstbewusstsein.“

„Meine Unentschlossenheit.“

„Meine Minderwertigkeitsgefühle.“

Im nächsten Schritt führen Sie die Handrückenreihe durch.

Im Anschluss daran überprüfen Sie Ihr Gefühl. Sofern Sie noch keinen Skalenwert von 0 erreicht haben, massieren Sie den Heilenden Punkt und sagen den Heilenden Satz dreimal.

Beispiele:

„Obwohl ich noch ein wenig unentschlossen bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl ich noch ein wenig schüchtern bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl ich noch ein wenig zweifelbehaftet bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Massieren Sie noch einmal den Heilenden Punkt von innen nach außen kreisend mit drei oder vier Fingern im Uhrzeigersinn. Beim zweiten Durchgang sagen Sie den Satz:

„Obwohl ich es nicht verdient habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Schlafprobleme behandeln

Schlaf ist für Körper und Geist von enormer Bedeutung. Jedoch können vor allem psychische Belastungen die Schlafqualität drastisch mindern. Neben der allgemeinen Behandlung von psychischen und körperlichen Beschwerden, lassen sich auch gezielt Schlafprobleme mit der Emotional Freedom Technique lindern.



Die Behandlung sollte vorzugsweise abends vor dem Schlafengehen durchgeführt werden. Auf diese Weise ist die Wirkung am stärksten.

Wieder stellen Sie sich zunächst einmal Ihrem Problem – in diesem Fall ist es der mangelnde oder unzureichende Schlaf. Denken Sie also daran, wie Sie sich abends im Bett umherwälzen und einfach keinen Schlaf finden. Oder vielleicht wachen Sie auch mitten in der Nacht auf und können einfach nicht wieder einschlafen. Versuchen Sie ganz genau zu fühlen, welche Gefühle in Ihnen in diesem Moment aufkommen und bewerten Sie diese dann auf der Skala.

Beispiele:

„Ich finde abends einfach keinen Schlaf, weil ein Teil von mir feststeckt.“

„Ein Teil von mir lässt mich abends einfach nicht schlafen, weil dieser Teil ständig aufpassen muss.“

„Ich komme nicht in den Schlaf, weil ein Teil von mir nicht zu Ruhe kommt.“

Im nächsten Schritt führen Sie die Atemgleichgewichtsübung durch.

Nun beklopfen Sie die Thymusdrüse und sagen dabei den folgenden Satz:

„Ich liebe und glaube, vertraue, bin dankbar und mutig.“

Im nächsten Schritt massieren Sie mit kreisenden Bewegungen den Heilenden Punkt und sprechen dabei folgende Sätze dreimal:

„Obwohl ich nicht ausreichend schlafe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl ich es nicht verdient haben könnte, diese Schlaflosigkeit/Schlafprobleme zu verlieren, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Anmerkung: Sprechen Sie diese Sätze wirklich dreimal nacheinander aus.

Nun beklopfen Sie die 13 Klopfpunkte und sagen dabei den Behandlungssatz.

Beispiele:

„Meine Schlaflosigkeit.“

„Meine Einschlafprobleme.“

„Meine verminderte Schlafqualität.“

Im nächsten Schritt führen Sie die Handrückenserie durch.

Im Anschluss daran überprüfen Sie Ihr Gefühl. Sofern Sie noch keinen Skalenwert von 0 erreicht haben, massieren Sie den Heilenden Punkt und sagen den Heilenden Satz dreimal.

Beispiele:

„Obwohl ich noch ein wenig schlaflos bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl ich noch ein wenig Schwierigkeiten beim Einschlafen habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

„Obwohl meine Schlafqualität noch ein wenig vermindert ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Massieren Sie noch einmal den Heilenden Punkt von innen nach außen kreisend mit drei oder vier Fingern im Uhrzeigersinn. Beim zweiten Durchgang sagen Sie den Satz:

„Obwohl ich es nicht verdient habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Neben der genauen Formulierung des eigentlichen Problems, ist auch die Formulierung der Behandlungssätze oftmals für Einsteiger in die Emotional Freedom Technique sehr schwierig. Wie Sie bereits lesen konnten ergibt sich der Heilende Satz immer aus dem Behandlungssatz. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen nachfolgend noch einige Beispiele für Behandlungssätze in Bezug diverse Erkrankungen geben. Aus diesen können Sie dann einfach den Heilenden Satz ableiten.

Behandlungssätze bei Migräne

„Mein Ärger, dass ich ständig von Migräne geplagt werde.“

„Meine Angst davor, wieder einen Migräneanfall zu bekommen.“

„Mein Leiden unter der Migräne.“

„Meine Resignation gegenüber der Migräne.“

„Mein beginnender Migräneanfall.“



Behandlungssätze bei Allergien

„Meine Tierhaarallergie.“

„Meine Allergie gegen Gräser und Pollen.“

„Meine juckende Nase.“

„Meine tränenden und roten Augen.“

„Mein Ärger darüber, dass ich wegen dieser Allergie bestimmte Dinge nicht tun kann.“

„Meine Glutenunverträglichkeit.“

„Meine Laktoseintoleranz.“

„Mein Ärger darüber, dass ich wegen der Unverträglichkeit nicht alles essen kann.“

Behandlungssätze bei Asthma

„Meine Angst davor, dass ich keine Luft bekomme.“

„Meine Angst davor, einen Asthmaanfall zu bekommen.“

„Meine Angst davor, bei einem Asthmaanfall zu sterben.“

„Meine Angst davor, meinen Spray zu vergessen.“

„Meine Angst zu ersticken.“

„Mein Asthma.“

Behandlungssätze bei Krebs

„Meine Angst an Krebs zu erkranken.“

„Meine Angst vor den Schmerzen.“

„Meine Angst vor Metastasen.“

„Meine Angst nicht geheilt werden zu können.“

„Meine Angst, dass es sich um einen bösartigen Tumor handelt.“

„Meine Angst zu sterben.“

„Meine Angst einen Rückfall zu erleiden.“

Behandlungssätze bei Diabetes

„Mein Diabetes.“

„Meine Angst davor, das Insulin zu vergessen.“

„Meine Angst, dass sich der Diabetes verschlimmert.“

„Meine Angst vor weiteren gesundheitlichen Einschränkungen.“

„Mein Ärger über den Diabetes.“



Kurze Klopfbehandlungen

Bei leichteren Beschwerden, Themen oder Problemen haben Sie auch die Möglichkeit diese mit einer kurzen EFT-Behandlung zu verbessern. Es gibt drei kürzere Klopfbehandlungen, die ich Ihnen gerne noch vorstellen möchte. Durch Ausprobieren können Sie herausfinden, ob sich bei Ihnen gewisse Beschwerden oder Leiden auch mit einer dieser kürzeren Behandlungen auflösen lassen.

1. Möglichkeit

Sie beklopfen die Klopfpunkte 1 bis 6 mit dem dazugehörigen Behandlungssatz so lange, bis der Skalenwert 0 erreicht ist.

Sollte dies nicht der Fall sein, führen Sie die Handrückenserie durch.

2. Möglichkeit

Sie beklopfen die Klopfpunkte 1 bis 6 mit dem dazugehörigen Behandlungssatz so lange, bis der Skalenwert 0 erreicht ist.

3. Möglichkeit

Sie beklopfen den Behandlungspunkt 6 mit dem dazugehörigen Behandlungssatz so lange, bis der Skalenwert 0 erreicht ist.

Zusätzlich können Sie die 13 Klopfpunkte auch dann beklopfen, wenn Sie beispielsweise gesundheitliche Beschwerden haben. Da ja jeder dieser Punkte ein bestimmter Meridian und entsprechend auch einem Organ zugeordnet ist, lassen sich auch spezifische Gesundheitsprobleme mit dem Beklopfen der Meridiane lindern. Nachfolgend finden Sie eine Übersicht, welche körperlichen sowie auch psychische Beschwerden mit dem entsprechenden Meridian verbessert bzw. gelindert werden können.

Augenbrauenpunkt = Blasenmeridian

Nicht nur bei einer Blasenschwäche oder Problemen mit den Wasserlassen kann dieser Meridian beklopft und somit stimuliert werden. Auch bei:

- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Prostatabeschwerden
- Ischiasbeschwerden
- Wadenkrämpfen
- Konzentrationsstörungen
- Ängsten

können Sie diesen Meridian beklopfen.

Augenpunkt = Gallenblasenmeridian

Probleme mit der Gallenblase oder Gallensteine lassen sich durch die Behandlung ebenso lindern, wie:

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Augenbeschwerden
- Zahnfleischentzündungen
- Stoffwechselstörungen
- Stimmungsschwankungen

Jochbeinpunkt = Magenmeridian

Bei jeglichen Beschwerden des Magens sollten Sie diesen Meridian beklopfen. Aber auch bei:

- Problemen mit der Speicheldrüse
- Nahrungsmittelallergien/-unverträglichkeiten
- Zahnproblemen, insbesondere der Schneide- und Eckzähne

ist ein Beklopfen möglich.

Kinnpunkt = Konzeptionsgefäß

Ein Beklopfen dieses Punktes empfiehlt sich vor allem, wenn Sie unter Wirbelsäulenproblemen oder Verspannungen im Hinterkopf- und Nackenbereich leiden.

Schlüsselbeinpunkt = Nierenmeridian

Beschwerden oder auch Nierensteine lassen sich durch die Behandlung dieses Meridians lindern. Zusätzlich kann der Punkt auch bei:

- Allgemeine Körperschwäche
- Schnelle Erschöpfung
- Abmagerung
- Hormonstörungen
- Menstruationsstörungen
- Herzschwäche
- Plötzliche Schweißausbrüche
- Niedriger Blutdruck
- Kreislaufschwäche
- Schlafstörungen
- Bettnässen



beklopft werden.

Unter-dem-Arm-Punkt = Milz-Pankreas-Meridian

Diesen Meridian sollten Sie vor allem dann beklopfen, wenn Sie an:

- Immunschwäche
- Verdauungsstörungen
- Über- und Unterzuckerung
- Appetitlosigkeit
- Übergewicht
- Durchfall
- Blähungen
- Aufstoßen und Erbrechen
- Müdigkeit
- Muskelschwäche
- Menstruationsstörungen
- Krampfadern
- Konzentrationsschwäche
- Neigung zum Überessen und „Fressanfälle“

leiden und Ihre Selbstheilungskräfte effektiv unterstützen wollen.

Daumenpunkt = Lungenmeridian

Der Lungenmeridian kann bei jeglichen Atemwegserkrankungen oder auch einer Lungenentzündung beklopft werden. Darüber hinaus empfiehlt sich ein Beklopfen im Falle von:

- Hauterkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- Depressionen
- Schulter- und Rückenschmerzen

Zeigefingerpunkt = Dickdarmmeridian

Verdauungsbeschwerden im Bereich des Dickdarm können mit dem Beklopfen dieses Meridians ebenso behandelt werden wie:

- Unterschiedlichste Schmerzzustände
- Migräne und Kopfschmerzen
- Trigeminusneuralgie
- Zahnschmerzen
- Erkältungskrankheiten
- Schmerzen unter der Geburt
- Tennisellenbogen
- Schulterschmerzen
- Halswirbelsäulenbeschwerden
- Lähmungen

Mittelfingerpunkt = Kreislauf-Sexus-Meridian

Das Beklopfen dieses Meridians eignet sich vor allem bei:

- Herzschmerzen und Herzklopfen
- Angina pectoris
- Kreislaufprobleme
- Schlaflosigkeit
- Übelkeit und Erbrechen
- Epilepsie
- Impotenz
- Nervosität
- Depressionen

Kleine-Finger-Punkt = Herzmeridian

Durch das Beklopfen des Herzmeridians kann ein positiver Einfluss auf unterschiedliche Erkrankungen des Herzens genommen werden. Aber auch:

- Brustschmerzen
- Kreislaufbeschwerden
- Schweißausbrüche
- Schwindel
- Ruhelosigkeit
- Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- Stottern



können behandelt werden.

Handkantenpunkten = Dünndarmmeridian

Vor allem Darmkrämpfe lassen sich durch das Beklopfen dieses Meridians lindern. Zusätzlich eignet sich die Behandlung des Dünndarmmeridians bei:

- Nackenverspannungen
- Kniebeschmerzen
- Durchfall
- Gerstenkorn
- Ohrenschmerzen
- Nasennebenhöhlenbeschwerden
- Psychosen
- Epilepsie
- Überforderung durch Familie und Arbeit

Die Macht der Affirmationen

Im letzten Kapitel des Buches möchte ich mich den Affirmationen widmen. Es handelt sich hierbei um einfache, klare und positiv formulierte Sätze. Mit diesen kann, einfach gesagt, das Unterbewusstsein noch einmal verbessert und in positive Bahnen gelenkt werden. Zusätzlich lassen sich durch Affirmationen auch die Heilungserfolge in Bezug auf die Emotional Freedom Technique verstärken, wodurch sich auch das Gesamtbefinden verbessert. Außerdem können Sie auf diese Weise die Behandlungssätze mit positiven Absichtserklärungen in die Energiebahnen einklopfen, wodurch das entsprechende morphologische Feld gestärkt werden kann.

Beginnen wir zunächst aber einmal mit dem positiven Denken. Dieses wird immer wieder thematisiert, wenn es darum geht, dass sich spezielle Veränderung im Leben einstellen sollen. Doch manchmal reicht es aber einfach nicht aus, lediglich positiv zu denken. Selbst wenn das positive Denken konsequent angewendet wird und auch die dazugehörigen stimmigen Affirmationen in den Tagesablauf integriert werden. Grund dafür sind Blockaden und Hindernisse verschiedenster Art, die sich den bewussten Absichten wirkungsvoll in den Weg stellen.

Zum besseren Verständnis ein Beispiel anhand der Angst. Nehmen wir einmal an, Sie gehören zu den Menschen, die Angst vor dem Erfolg haben, dann wird Sie auch die Affirmation:

„Ich bin erfolgreich“

nicht sonderlich weit bringen. Das ist vor allem dann der Fall, wenn Ihnen eine kleine Stimme im Kopf immer noch zuflüstert, dass Sie es nicht verdient haben erfolgreich zu sein.

Sie müssen in diesem Fall also zunächst erst einmal sicherstellen, auf welcher Bewusstseinsstufe Sie sich in Bezug auf Ihre Absicht befinden. Haben Sie in Bezug auf das eigentliche Ziel Angst-, Schuld- oder auch Schamgefühle? Und erst wenn Sie Ihre Angst, beispielsweise erfolgreich zu sein, erkennen und diese auch in einem Heilenden Satz benennen und beklopfen, kann diese aufgelöst werden. Der Heilende Satz könnte in diesem Fall lauten:

„Obwohl ich Angst habe, erfolgreich zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Der Behandlungssatz zum Beklopfen müsste demnach so formuliert werden:

„Meine Angst, erfolgreich zu sein.“

Und erst danach kann auch die Affirmation greifen. Warum? Sie befinden sich jetzt auf einer neuen Bewusstseinsstufe, die höher schwingt als die der Angst.

In diesem Zusammenhang können Sie sich merken, dass erst, wenn alle blockierenden und hemmenden Glaubenssätze, Überzeugungen und Emotionen mit der EFT aufgelöst werden, können auch die entsprechenden Affirmationen wirken.

Affirmationen können eine nachhaltige positive Wirkung auf unser Leben haben. Das bedeutet aber auch, dass wir diese richtig in unser Leben integrieren. Und dazu müssen Sie sich selbst und mit aller Aufrichtigkeit die Frage stellen, welche Anteile von Ihnen selbst etwas gegen diese positive Affirmation haben. Anschließend müssen Sie auch sehr genau hinhören, um die Antwort, die Sie benötigen, zu hören.

In der Antwort finden Sie dann die Emotionen, Glaubenssätze oder Überzeugungen, die Sie anschließend mit der Emotional Freedom Technique beklopfen bis Sie einen skalenwert von 0 erhalten. Im Anschluss daran beklopfen Sie die Affirmation, die Sie in Ihr Leben integrieren wollen. Durch das Beklopfen der Affirmation wirkt diese viel tiefer und kann in das gesamte Bewusstsein eindringen.

Affirmationen können Sie grundsätzlich in alle Meridianpunkte, die Sie in diesem Buch kennengelernt haben, einklopfen. Alternativ können Sie diese aber auch nur in die Thymusdrüse einklopfen.



In Bezug auf positive Affirmationen habe ich nachfolgend noch einige Beispiele für Sie:

„Ich bin glücklich.“

„Ich bin fröhlich.“

„Ich bin voller Liebe und Dankbarkeit.“

„Ich vertraue auf die Zukunft.“

„Ich fühle mich sicher.“

„Ich bin es Wert, geliebt zu werden.“

„Ich liebe, ich verzeihe, ich bin versöhnlich gestimmt.“

„Ich bin zufrieden.“

„Ich bin gelassen.“

„Ich bin mit mir selbst im Frieden.“

„Ich bin voller Freude.“

„Ich bin im Gleichgewicht.“

„Alles ist gut.“

„Ich lasse leicht und mühelos das Alte gehen und heiße das Neue in meinem Leben willkommen.“

„Ich bin hoffnungsvoll.“

In der Emotional Freedom Technique übernimmt der geistig-sprachliche Teil die Aufgabe, den Bogen zwischen zwei Befindlichkeitszuständen zu spannen. Diese Befindlichkeitszustände werden auch als Bewusstseins Ebenen bezeichnet. Sie können ein energetisch hoch schwingendes Feld erreichen, wenn Sie den Seinszustand benennen, den Sie im aktuellen Moment erreichen möchten. Also beispielsweise durch Sätze wie:

„Ich bin glücklich.“

„Ich bin erfolgreich.“

„Ich bin im Frieden mit mir selbst.“

Genau den gleichen Effekt können Sie erzielen, wenn Sie sich beispielsweise eine Handlungsanweisung geben. Eine solche könnte beispielsweise lauten:

„Ich blicke vertrauensvoll in die Zukunft.“

Oder eine weitere Alternative wäre:

„Ich lasse diesen Ärger für immer los, weil es mir dann besser geht.“

Wenn Sie bei der Formulierung zudem die zwei Wörter „**ich wähle**“ nutzen, kann die ganze Aussage noch verstärkt werden.

Sie sagen also nicht:

„Ich bin glücklich.“ sondern **„Ich wähle, glücklich zu sein.“**

Mithilfe dieser zwei kleinen Wörter können Sie Ihre Aussage also positiv verstärken.

Bei der Formulierung der richtigen Affirmation geht es jedoch nicht nur darum, dass Sie am besten die zwei kleinen Wörter, „**ich wähle**“, integrieren. Es gibt noch weitere Punkte, die Sie beachten sollten, damit die Affirmation auch wirklich einen positiven Einfluss auf Ihr Leben haben kann.

Affirmationen richtig formulieren

Grundsätzlich sollte Ihre Affirmation immer positiv formuliert sein. Verwenden Sie also keine Verneinungen wie beispielsweise:

„Nein“

„Kein“

„Nicht“

Zusätzlich gilt auch bei der Formulierung der Affirmation, dass diese präzise formuliert sein muss. Versuchen Sie beispielsweise auch griffige Eigenschaftswörter einzubauen. Dazu gehören beispielsweise:

„Angenehm“

„Befriedigend“

„Erfreulich“

„Unerwartet“

„Traumhaft“

„Erfüllend“

„Bereichernd“

„Genial“

„Sicher“.

Um das ganze vielleicht ein wenig zu verdeutlichen, gebe ich Ihnen ein kleines Beispiel. Dieses können Sie verwenden, wenn Sie Angst davor haben, vor anderen zu sprechen oder Vorträge zu halten.

Zuerst benennen Sie Ihr Problem. In diesem Fall, die Angst davor vor anderen zu sprechen.

Nun entscheiden Sie sich für eine Wahlmöglichkeit. Das könnte beispielsweise sein:

„Ich wähle, voller Freude frei und beschwingt mit anderen sprechen zu können.“

Im Anschluss daran erfolgt die Atemgleichgewichtsübung.

Nun beklopfen Sie die Thymusdrüse mit dem Satz:

„Ich liebe und glaube, vertraue, bin dankbar und mutig.“

Wiederholen Sie diesen Satz fünf- bis siebenmal.

Anschließend formulieren Sie Ihren Heilenden Satz. In Bezug auf das Beispiel könnte dieser lauten:

„Obwohl ich Angst habe, frei zu sprechen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin und wähle frei und beschwingt sprechen zu können.“

Sie sprechen diesen Satz dreimal aus und reiben dabei Ihren Heilenden Punkt.

Nun beklopfen Sie alle 13 Klopfpunkte mit dem Behandlungssatz:

„Meine Angst, vor anderen zu sprechen.“

Im Anschluss daran führen Sie die Handrückenserie durch.

Nun beklopfen Sie noch einmal jeden Punkt mit dem Affirmationsatz:

„Ich wähle, voller Freude frei und beschwingt mitreißend sprechen zu können.“

Abschließend führen Sie noch einmal die Handrückenserie durch.

Wenn sich Ihr Problem bereits nach dem Massieren des Heilende Punktes gelöst hat, können Sie auf den Klopfdurchgang verzichten. Stattdessen klopfen Sie Ihre Affirmation in die Behandlungspunkte ein.

Da auch das Formulieren der richtigen Affirmationen vor allem zu Beginn einige Schwierigkeiten verursachen kann, möchte ich Ihnen noch ein paar Beispiele geben. Diese sind untergliedert in verschiedene Themenbereiche.

Affirmationen bei Schmerzen

„Obwohl ich diesen Schmerz habe, wähle ich, mit diesem Schmerz Frieden zu schließen.“

„Obwohl ich diese Schmerzen habe, wähle ich, mich mit diesen Schmerzen zu versöhnen.“

„Obwohl ich diesen Schmerz habe, wähle ich, meinen Ärger auf diesem Schmerz loszulassen.“

„Obwohl ich diese Schmerzen habe, wähle ich, mit diesen Schmerzen liebevoll umzugehen.“



Affirmationen bei Verletzungen oder nach Unfällen

„Obwohl ich diese Verletzungen habe, wähle ich, mir zu verzeihen, dass ich diesen Unfall verursacht habe.“

„Obwohl ich diese Verletzung habe, wähle ich, darauf zu vertrauen, dass mein Körper sich selbst heilen kann.“

„Obwohl ich diesen Unfall hatte, wähle ich, überraschend schnell gesund zu sein.“

„Obwohl ich diesen Unfall hatte, wähle ich, dankbar für mein Leben zu sein.“

Affirmationen zur Stärkung des Selbstbewusstseins

„Obwohl ich mich nicht traue, meinem Vorgesetzten/Kollegen „Nein“ zu sagen, wähle ich, freundlich, aber bestimmend aufzutreten.“

„Obwohl ich kein Selbstvertrauen habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin und wähle, ab sofort mir selbst voll und ganz zu vertrauen.“

„Obwohl ich kein Selbstvertrauen habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin und wähle, ab sofort mir meiner selbst bewusst zu sein.“

Affirmationen zur Verbesserung des Wohlbefindens

„Obwohl ich mich nicht gut fühle, wähle ich, ruhig und voller Vertrauen zu sein.“

„Obwohl ich ... habe, wähle ich, mich in jeder Situation zu akzeptieren/mich zuversichtlich zu fühlen, egal was passiert.“

„Obwohl es mir nicht gut geht, wähle ich, eine kreative Lösung für das Problem zu finden.“

Affirmationen in Bezug auf die Familie

„Obwohl mein/e Eltern/Mutter/Vater mich nie richtig wahrgenommen haben/hat, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin und wähle, mein richtiges Ich zu erkennen, zu akzeptieren und zu lieben.“

„Obwohl mein/e Eltern/Mutter/Vater mich abgelehnt haben/hat, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin und wähle, mich von meinen/m Eltern/Mutter/Vater angenommen zu fühlen.“

„Obwohl meine Eltern mich eigentlich nicht haben wollten, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin und wähle, trotzdem auf dieser Welt willkommen zu sein.“

„Obwohl meine Eltern niemals mein wahres Ich gesehen haben, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin und wähle, mich meinen Eltern nahe zu fühlen, weil sie dasselbe Problem hatten.“

„Obwohl mein Vater/meine Mutter mich nie akzeptiert hat und ich immer noch seine/ihre Anerkennung haben möchte, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin und wähle, die Vergangenheit loszulassen und mir diese Anerkennung selbst zu geben.“

„Obwohl meine Eltern mich so schlecht behandelt haben, wähle ich, ihnen zu vergeben und zu verstehen, warum sie so gehandelt haben.“

Die richtigen Affirmationen können also extrem kraftvoll sein. Das liegt daran, dass Sie dadurch ganz bewusst und aktiv eine bestimmte Bewusstseinsstufe auswählen, mit welcher Sie sich verbinden wollen. Sie treffen also eine Wahl und geben gleichzeitig Ihr Ziel an. Auf diese Weise nehmen Sie sprichwörtlich deutlich und eigenverantwortlich das Ruder in die Hand. Sie überlassen also nichts dem Zufall und durch das korrekte Verankern der Affirmation wird auch Ihr Unterbewusstsein in die richtige Richtung gelenkt.

