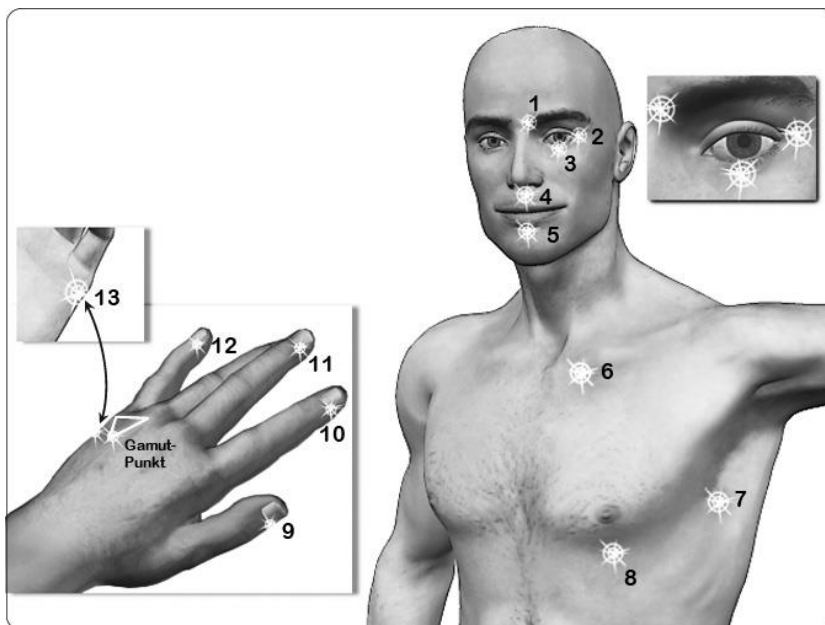


Die Emotional Freedom Techniques™ (EFT) auf einer Seite

1. **Problem benennen.** Formulieren Sie einen möglichst genauen, aussagekräftigen Satz zu Ihrem Problem (z. B.: Ich habe totale Angst vor dicken, schwarzen Spinnen oder: Ich habe eine Stinkwut auf X).
2. **Belastungswert.** Wie groß ist die Belastung, die das Problem (oder dieser Aspekt des Problems) in Ihnen auslöst, auf einer Skala von 0 (keine Belastung) bis 10 (maximale Belastung)?
3. **Einstimmung.** Klopfen Sie den Handkantenpunkt (Punkt 13 – siehe unten) und sagen Sie dreimal: "Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin, auch wenn ich < Aussage zu Ihrem Problem, s. Punkt 1>."
4. **Sequenz.** Klopfen Sie nacheinander die Punkte 1 bis 13 der Sequenz (siehe unten). Machen Sie gleichzeitig an jedem Punkt einmal eine kurze Aussage über Ihr Problem (z. B.: diese totale Angst vor dicken, schwarzen Spinnen; oder: diese Stinkwut auf X). Beim Klopfen ist es egal, welche Hand Sie verwenden und auf welcher Körperseite Sie arbeiten.
5. **9 Gamut-Folge.** Klopfen Sie den Gamut-Punkt (siehe unten), während Sie nacheinander Folgendes machen: Augen öffnen, Augen schließen, äußerst unten rechts schauen, äußerst unten links schauen, Augen kreisen, Augen in Gegenrichtung kreisen, einige Takte eines Liedes summen, von 1 bis 5 zählen, nochmals einige Takte eines Liedes summen.
6. **Sequenz.** Wiederholen Sie Schritt 4.
7. **Kontrolle.** Konzentrieren Sie sich nochmals auf Ihr Problem. Spüren Sie die Emotion noch in der gleichen Intensität? Hat die Emotion womöglich gewechselt?
8. **Weitere Runden.** Verfahren Sie, wie unter Punkt 3 beschrieben, wobei Sie den Einstimmungssatz wie folgt abwandeln:
"Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin, auch wenn ich *noch immer (ein wenig)* < Aussage zu Ihrem Problem / eventuell der neuen Emotion >." An jedem Punkt sagen Sie nun z. B.: diese *restliche* Angst vor dicken, schwarzen Spinnen; oder: *noch ein wenig* Wut auf X.
9. **Wiederholen Sie die Schritte 3 - 8, bis die Belastungsintensität bei null liegt.**



- 1 Anfang der Augenbraue
- 2 Neben dem Auge
- 3 Unter dem Auge
- 4 Unter der Nase
- 5 Über dem Kinn
- 6 Schlüsselbein
- 7 Unter dem Arm
- 8 Auf den Rippen
- 9 Daumen
- 10 Zeigefinger
- 11 Mittelfinger
- 12 Kleiner Finger
- 13 Handkantenpunkt

Das Kleingedruckte

Mit EFT werden viele erstaunliche Resultate erzielt, was allerdings nicht heißt, dass es bei Ihnen auf Anhieb in Selbstarbeit funktionieren wird. Manche Probleme sind sehr vielschichtig und komplex. Wenden Sie sich in solchen Fällen wieder an Ihren EFT-erfahrenen Therapeuten/Coach. EFT ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Sie sind bei der Anwendung von EFT für Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden zu 100% selbst verantwortlich.