

1. Formuliere eine möglichst genaue Kernaussage über dein Problem

"Ich habe / bin / fühle mich ... < Aussage über die Emotion/Beschwerde >."

- Verwende dabei lebendige Sprache.
- Bei Arbeit mit Klienten: Eventuell kann diese Aussage auch ein einfaches "Hm-hm-hm" (Summen) sein.

Wenn dein Klient diese Variante wählt, handelt es sich offenbar um eine sehr belastende Lebenserfahrung. In diesem Fall kann es nötig sein, Schritt 6 vorzuziehen! Wähle dann unter Schritt 7 eine der sanften Herangehensweisen.

2. Stufe die Intensität deines Problems ein

- Verwende dazu die Belastungsskala 0 – 10.
- Alternativ: Smiley-Skala oder Angabe der Belastung durch Abstand zwischen den Händen.
- Bei sehr belastenden Lebenserfahrungen sollte die Intensität nur geschätzt werden ("Tränenfreie Trauma-Technik").
- Frage für "nicht fühlende" Klienten: "Wenn Sie die Belastung fühlen könnten, wie hoch wäre sie?"

3. Finde das Problem im Körper

Die meisten emotionalen Probleme kann man auch irgendwo im Körper spüren.

Frage(n):

- "Wo in deinem Körper macht sich dein Problem bemerkbar, wenn du daran denkst?" (Lokalität)
- "Wie fühlt es sich dort an?" (Qualität durch Adjektive beschreiben)
- "Wie stark ist dieses Gefühl?" (Quantität auf der Belastungsskala einstufen)

4. Reduziere ein globales Problem auf spezifische Ereignisse

Bei globalen Problemen muss mindestens ein spezifisches, konkretes Ereignis gefunden werden.

Fragen: "Woher weißt du / woran merkst du, dass du dieses Problem hast? Kannst du ein Beispiel geben, wann und wie dieses Problem aufgetreten ist?" Formuliere zu diesem konkreten Ereignis eine neue Kernaussage (Schritt 1), stufe dessen Intensität ein (Schritt 2) und lokalisier das Problem im Körper (Schritt 3).

5. Lege den Testrahmen fest

Die Festlegung eines Testrahmens ist gerade bei der Arbeit mit Klienten sehr wichtig:

- Es gibt dir einen Punkt, an den du bei den Zwischenkontrollen immer wieder zurückkehren kannst.
- Es hütet dich davor, dass dein Klient während der Sitzung zu viel ausschweift und am Ende der Sitzung behauptet, es hätte sich nichts geändert.

Frage: "Wie werden wir nach der Sitzung überprüfen können, ob sich Ihr Problem gebessert oder sogar ganz aufgelöst hat?"

Sofern das unter Schritt 1 formulierte Problem keine körperliche Beschwerde ist, dienen die Körperstelle(n) aus Schritt 3 als zusätzlicher Testpunkt. Lass dann bei den Zwischenkontrollen und der Endergebnisüberprüfung sowohl die emotionale als auch die körperliche Belastung einstufen.

6. Setze den Stresslevel deines Klienten herab

Fragen:

- "Wie fühlen Sie sich bei der Vorstellung, mir gleich über Ihr Problem zu erzählen?"
- "Wie stark ist dieses Gefühl auf der Skala 0 – 10?"

Behandle alle eventuellen Befürchtungen und Vorbehalte. Die Belastung sollte unter 2 liegen!

7. Entscheide dich für eine Herangehensweise

Bestimme, ob du reguläres EFT oder eine der folgenden "sanften" Techniken anwenden möchtest:

- "Film-Technik" (Movie Technique)
- "Erzähl-Technik" (Tell the Story Technique)
- "Tränenfreie Trauma-Technik" (Tearless Trauma Technique)
- "Den Schmerz verfolgen" (Chasing the Pain)
- "Sich an das Problem herantasten" (Sneaking up on the Problem)

Erst jetzt solltest du mit dem Klopfen des Problems anfangen!!!