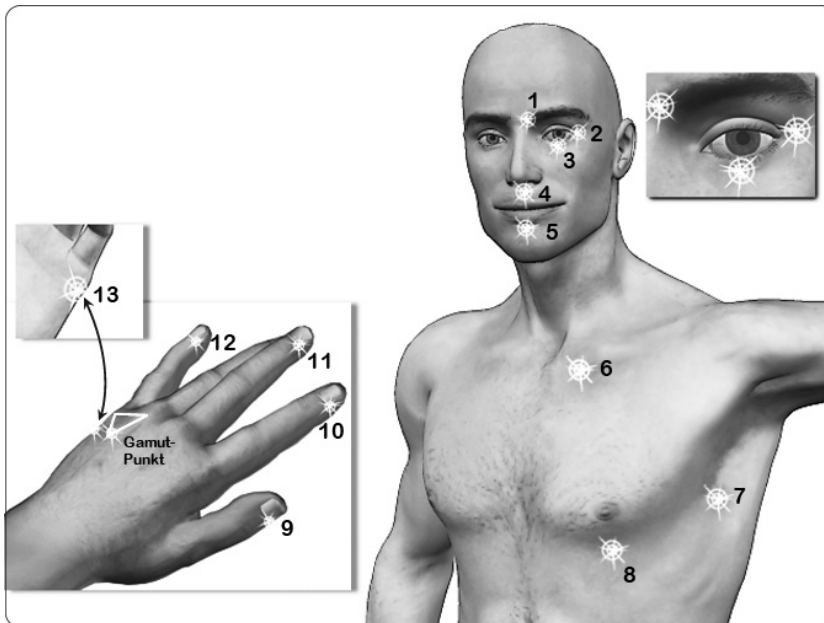




## Das EFT-Grundrezept



- 1 Anfang der Augenbraue
- 2 außen am Auge
- 3 unter dem Auge
- 4 unter der Nase
- 5 über dem Kinn
- 6 unter dem Schlüsselbeinkopf
- 7 Handbreit unter der Achsel
- 8 Brustansatz
- 9 am Daumnagel innen
- 10 am Zeigefingernagel innen
- 11 am Mittelfingernagel innen
- 12 am Kleinfingernagel innen
- 13 Handkante

1. **Problem benennen:** Welcher Aspekt ist der emotional stärkste? Formulieren Sie eine möglichst genaue, emotionale Aussage zu Ihrem Problem (z.B.: „Ich habe totale Angst vor dicken, schwarzen Spinnen!“ oder: „Ich habe eine Stinkwut auf...!“)
2. **Belastungswert?** Wie groß ist die Belastung, die 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 auf Grafik oben) und wiederholen Sie dreimal laut: „Obwohl ich <Aussage zu Ihrem emotionalen Aspekt in Schritt 1> habe, akzeptiere ich mich voll und ganz!“
4. **Sequenz:** Klopfen Sie nacheinander die Punkte 1 bis 13 der Sequenz (Grafik oben), egal auf welcher Körperseite. Stellen Sie sich gleichzeitig auf die belastende Emotion/den Aspekt ein und sprechen Sie gleichzeitig bei jedem Punkt einmal kurz Ihr Problem an (z.B.: „diese totale Angst vor dicken, schwarzen Spinnen“; oder: „diese Stinkwut auf...“) Nach letztem Punkt einmal tief Ein- und Ausatmen!
5. **Gleichschaltung der Hirnhälften:** Klopfen Sie den „Gamut-Punkt“ (Grafik oben), während

Sie nacheinander Folgendes tun:

Geradeaus schauen, Augen schließen, Augen wieder öffnen, scharf nach unten rechts schauen (ohne den Kopf dabei zu bewegen), dann scharf nach unten links, Augen groß kreisen, Augen in die Gegenrichtung kreisen, ein Lied kurz ansummen, von 7 - 0 zählen, nochmals ein Lied kurz ansummen. Bewirkt die sogenannte Hemisphärensynchronisation!

6. **Sequenz:** Wiederholen Sie komplett Schritt 4.
7. **Kontrolle:** Konzentrieren Sie sich nochmals auf Ihr Problem/den Aspekt. Wie stark spüren Sie jetzt die Emotion zwischen 0 und 10?

**Weitere Runden:** Wiederholen Sie so lange die Schritte 6 und 7, bis die Belastung auf Null(!) sinkt.

**Keine Reduktion?** Fühlt sich die Belastung unverändert oder sogar stärker an, überprüfen Sie Ihre Aussage zu der Emotion/dem Aspekt. Fast immer liegt es an einer falschen bzw. ungenauen Benennung! Auch wenn Sie erst gut, dann aber irgendwann gar nicht mehr weiter kommen: Fast immer werden durch die Reduktion eines Aspekts weitere frei! Das ist völlig normal. Also korrigieren Sie Ihre Aussage. Formulieren Sie es genau so, wie Sie es tatsächlich im Augenblick fühlen. *s.a. Checkliste vor dem Klopfen*

### 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!