



## Das EFT-Grundrezept



**Handkantenpunkt** (Ende der Handlinie, die auf der Handkante endet)

- 1 Auf dem Kopf (Mittig auf dem höchsten Punkt des Kopfes)
- 2 Anfang der Augenbraue
- 3 Außen am Augenhöhlenrand
- 4 Unter dem Auge am Augenhöhlenrand, mittig unter der Pupille
- 5 Unter der Nase
- 6 Über dem Kinn, in der Kinnfalte
- 7 Unter dem Schlüsselbeinkopf, in der Grube zwischen Schlüsselbein und erster Rippe am Brustbeinkopf
- 8 Handbreit unter dem Arm (Hand flach unter die Achsel, Daumen abgespreizt vor dem Schultergelenk, Arm nach unten; Punkt ist jetzt unter der Handkante, auf der Mittellinie unter der Achsel.

1. **Problem benennen:** Welcher Aspekt ist der emotional stärkste? Formulieren Sie eine möglichst genaue, emotionale Aussage zu Ihrem Gefühl (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 Ihres Problems in Ihnen auslöst, auf einer Skala von 0 (keine Belastung) bis 10 (maximale Belastung)?
3. **Einstimmung:** Klopfen Sie den Handkantenpunkt und wiederholen Sie dreimal laut: „Obwohl ich solche ... (z.B. *Angst vor dicken schwarzen Spinnen* oder: *Stinkwut auf ...*) habe, akzeptiere ich mich voll und ganz!“
4. **Sequenz:** Klopfen Sie nacheinander die Punkte 1 bis 8, egal auf welcher Körperseite jeweils ca. 5 – 7 mal. 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. Stellen Sie sich dabei vor, Sie würden die Emotion dabei „heraus atmen“.

5. **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 Sequenz, bis die Emotion bei der Kontrolle überhaupt gar nicht mehr spürbar ist.

**Keine Reduktion?** Fühlt sich die Belastung genauso an wie vorher, überprüfen Sie Ihre Aussage zu der Emotion/dem Aspekt. Fast immer liegt es an einer falschen bzw. ungenauen Benennung! Auch wenn Sie erst deutlich, dann aber irgendwann gar nicht mehr besser wird: Fast immer werden durch die Reduktion eines Aspekts weitere frei! Das ist völlig normal. Korrigieren Sie also Ihre Aussage. Formulieren Sie es genauso, wie Sie es tatsächlich im Augenblick fühlen.

Manchmal fühlt es sich auf einmal **stärker als vorher** an: Entweder haben Sie erst jetzt den richtigen Zugang bekommen oder es ist ein weiterer, emotional stärkerer Aspekt hochgekommen. **Klopfen Sie nicht allein an massiven emotionalen Belastungen.** Gehen Sie bei solchen und bei Traumatisierungen immer zu einem erfahrenen Experten.

**Weitere Tipps auf:** [www.eft-berlin.de](http://www.eft-berlin.de).

### Wichtiger Hinweis:

Mit EFT werden viele erstaunliche Resultate erzielt, was allerdings nicht heißt, dass es bei Ihnen auf Anhieb bei Selbstanwendung auch funktionieren wird. Manche Probleme sind sehr vielschichtig und komplex. Wenden Sie sich in solchen Fällen an einen erfahrenen Coach/Therapeuten. **Die EFT-Selbsthilfe 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!



## Die „Geheimnisse“ des Erfolgs

### 1. Brainstorming

Machen Sie es sich einfach, indem Sie ein kurzes Brainstorming über alle, vermutlich mit Ihrem Thema im Zusammenhang stehenden, Emotionen machen. 5-10 Emotionen reichen schon. Gehen Sie danach jede Emotion noch einmal durch und prüfen Sie, ob Sie sie tatsächlich spüren können. Fangen Sie dann mit der im Augenblick am stärksten spürbaren an.

### 2. Es ist sooo wichtig, präzise zu sein!

„Klopf, klopf, klopf – „meine Angst“ – klopf, klopf, klopf – „meine Angst“ – klopf, klopf, klopf ...“ Zig Wiederholungen nützen fast nie etwas. Wie genau ist Ihre Angst? Wovor genau haben Sie Angst? Was genau löst die Angst aus? Sein Sie spezifisch und präzise.

### 3. Klopfen Sie Gefühle, also Emotionen!

„Das der mich immer angreift ...“ ist keine Emotion. Wie genau fühlen Sie sich dadurch, dass er Sie immer angreift? Wann genau hat er Sie das letzte mal ganz konkret angegriffen? Erinnern Sie sich an diese, ganz spezifische, tatsächlich vorgekommene Situation, zurück; versetzen Sie sich noch einmal hinein – wie genau fühlen Sie sich jetzt dadurch?

### 4. Ist das jetzt eine Emotion, oder nicht???

Wenn Sie nicht ganz sicher sind, stellen Sie sich einfach auf dieses Gefühl/Nicht-Gefühl noch einmal die Frage: „Wenn ich an diese/n/s ... <z. B. Krampf, Nervosität, Gemeinheit, Betrug, ...> denke, wie genau fühle ich mich dadurch?“ Auf die nächste Antwort stellen Sie gleich wieder dieselbe Frage, usw., bis Sie es wirklich als Emotion spüren können.

### 5. Zwei gleich starke Emotionen?

„Welche nehme ich denn nun???“ Fragen Sie sich, welche von den beiden, oder dreien ... Sie einen Tick deutlicher spüren als die andere(n). Wählen Sie einfach die aus, die vermutlich am deutlichsten oder wichtigsten ist.

### 6. Die vergangene Emotion

Es spielt keine Rolle, wie Sie sich in einer belastenden Situation tatsächlich gefühlt haben. Sie können durch klopfen nur reduzieren, was Sie jetzt gerade im Augenblick im Energiesystem aktivieren (also emotional spüren) können. Sie müssen es dabei aber nicht extrem spüren können. Ein leichtes Nachempfinden reicht schon.

### 7. Muss ich beim Klopfen laut sprechen?

Nein! Wichtig ist, dass Sie die Emotion spüren und darauf fokussieren können. Laut sprechen kann dabei genauso richtig sein, wie leise murmeln oder in sich hineinzureden.

### 8. Wie oft soll ich klopfen?

5–7x pro Punkt reicht schon. Nun zählen aber bitte nicht auch noch mit! Konzentrieren Sie sich lieber auf Ihre belastende Emotion und darauf, diese so „beim Namen“ zu nennen, dass Sie sie auch wirklich spüren können. Wenn Sie wollen, können Sie jeden Tag, auch mehrfach, klopfen. Einmal in der Woche, alle zwei Wochen ist auch OK. Eine 5-Minuten-Session ist besser als gar keine. Und 3 Stunden? Übertreiben Sie es nicht. Viel hilft nicht auch immer viel.

### 9. Wie doll soll ich klopfen?

Klopfen Sie so hauchzart oder doll, wie es Ihnen angenehm ist.

### 10. SUD? Zwischen Null und Zehn?? Hä???

Diese Frage ist rein subjektiv gemeint, einfach nur vom Gefühl her. Welche Zahl passt am besten? Welche Zahl kommt gerade hoch? Diese Frage kann Ihr Verstand sowieso nicht beantworten. Also hören Sie auf, darüber nachzudenken ... Spüren Sie in sich hinein und sagen Sie einfach irgendwas – das reicht schon.

### 11. Was ist, wenn ich sehr starke Emotionen hinter einem Thema vermute?

Es gibt durchaus auch Belastungen, die sehr massiv sind. Traumatisierungen, Panikattacken, Depressionen, ... Wenn es Ihnen um sehr stark emotionale Themen geht, suchen Sie sich lieber einen erfahrenen Experten, der sich damit wirklich auskennt. Als Selbsthilfetechnik ist EFT für die alltäglichen Sorgen und Belastungen gedacht.

**Die Therapie überlassen Sie bitte einem Therapeuten!**