

EFT

emotional freedom technique



Vorbereitung für eine Klopfunde

Thema auswählen: Was will ich bearbeiten?

Hilfreiche Fragen dazu:

Wie fühle ich mich dabei? Was fühle ich?

Wo in meinem Körper spüre ich es?

Wie hoch ist die Intensität des Gefühls?

Wie sehr spüre ich es in meinem Körper?

Bitte Intensität von 0 – 10 bewerten und notieren:

Klopfunde beginnen:

Entweder jeden einzelnen herausgearbeiteten Aspekt, wie im Buch beschrieben, auflösen, oder die Erzählmethode anwenden und besonders emotionale Aspekte beklopfen und auflösen.

Zur Einstimmung auf das Thema:

3-mal den Einstimmungssatz wiederholen und gleichzeitig den Handkantenpunkt klopfen.

„**Auch wenn ich diese Problem habe** (hier das Thema einsetzen, dass Sie bearbeiten wollen) **und es ganz deutlich in meinem Körper spüre** (den Körperteil benennen, wo Sie das Gefühl wahrnehmen können, z. B. das Grummeln im Magen, oder die Wut im Bauch), **bin ich okay so wie ich bin.**“

Die einzelnen Punkte „abklopfen“. 7-10-mal leicht auf die Klopfpunkte klopfen und den Erinnerungssatz wiederholen: „Dieses Problem...“

Entweder solange klopfen, bis der Wert auf „0“ gesunken ist, oder die Choicesmethode ab Wert 3 einsetzen und sich alles gut und friedlich anfühlt.