

## **Emotional Freedom Technique - EFT**

### **Eine kleine Übung zur Minderung des täglichen Stresses**

Warum EFT? Stress ist kein guter Berater im Leben – gute Entscheidungen gedeihen im stabilen emotionalen Zustand – das Hirn ist im guten Zustand kreativ und aktiv. Im Zustand des Stresses ist es eher auf Überleben programmiert und arbeitet dann im Modus des Überlebens. Blinder Aktionismus, Angriff, Selbstanklage, Selbstzweifel sind einige nicht so angenehme Folgen. Daher ist es eigentlich für jeden Mensch wichtig, griffige Methoden zu kennen, mit welchen man sich unkompliziert stabilisieren können.

EFT – die Abkürzung für Emotional Freedom Technique – gehört für mich in diese Sammlung. EFT ist eine Methode der sogenannten energetischen Psychologie und basiert auf Erkenntnissen der traditionellen Chinesischen Medizin, der Kinesiologie und auch NLP entdeckte ich durchaus in dem Ansatz. Mit leichten Variationen existieren verschiedene Konzepte nebeneinander.

EFT ist seitdem sowohl für mich persönlich als auch in der Arbeit mit meinen Kunden zu einem erstaunlich wirksamen Ansatz geworden, um in einen positiven mentalen, emotionalen und auch energetischen Zustand zu gelangen. Entstresst lässt es sich nämlich wesentlich besser um Neuausrichtungen nachdenken. Gern gebe ich die **Basisanwendung dieses Konzept** an die Hand für das persönliche Selbstmanagement in fordernden Momenten des Alltages.

**Beginnen wir.** Entdecken Sie mit mir einen hilfreichen und doch für uns kognitiv gestrickten Menschen der heutigen Zeit einen ungewohnt anmutenden Ansatz. Nur Mut, es hilft!

Sie benötigen für diese Übung ein Thema, welches Ihnen emotionalen Stress bereitet, wenn Sie nur daran denken. Z.B. ein nicht aufgelöster Konflikt mit einem Kollegen oder die Gedanken an eine verpatzte Gelegenheit, vielleicht auch der Ausblick auf eine Prüfung oder ähnlich forderndes Vorhaben.

Zu Beginn stimmen wir uns jedoch ein, eine Art Einkehr. Wir greifen hier auf den sogenannten Hook up der Kinesiologie zurück, welcher die Kommunikation der Gehirnhälften fördert und der inneren Balance dienlich ist.

**Setzen Sie sich bequem hin**, legen das linke Bein über das rechte und den rechten Arm über den linken. Die Handflächen zeigen dabei aufeinander und die Finger greifen ineinander wie bei einer Gebetshaltung. Nun ziehen sie die gefalteten Hände von unten her vorn vor Ihre Brust.

Schließen Sie die Augen und atmen langsam in Ihrem Tempo ein ... und aus. Sie können den Effekt noch steigern, wenn Sie beim Einatmen die Zunge unter Ihren Gaumen legen und beim Ausatmen wieder lösen. In dieser Haltung verbleiben Sie ca. 2 Minuten.

Danke schön. Nun wenden wir uns Ihrem Anliegen zu. Sicherlich haben Sie schon eine Wahl getroffen, welches Thema sie weniger belasten soll.

Fragen Sie sich zu erst, was genau an diesem Thema belastet? Welcher einzelne Aspekt? Beim ungelösten Konflikt, ist es die erhaltende Anklage? Oder ärgern Sie sich über sich selbst? Haben Sie Schuldgefühle? Oder fühlen Sie sich nicht gesehen?

Wählen wir für diese Demonstration den Aspektes des **Ärgers über sich selbst**.

Fragen Sie sich nun, wie STARK die Belastung ist, wenn Sie an diesen Aspekt denken, und zwar auf einer Skala von 0 bis 10. 0 kennzeichnet den Zustand, das es überhaupt nicht belastend ist, 10 dabei maximale Belastung. Also, wie stark fühlen Sie sich belastet? Es handelt sich um eine individuelle intuitive Einschätzung.

Nehmen wir in der Demo den **Belastungsgrad 8**.

Nun kommt der Schritt, in dem Sie eine **Affirmation** der besonderen Art aufbauen und diese mit einer Berührung am sogenannten „Wunden Punkt“ verknüpfen, der auch der Selbstakzeptanzpunkt genannt wird. Im NLP nennen wir diese Verknüpfung Anker.

Die Affirmation folgt folgender Syntax. Im ersten Teil des Satzes bringen Sie Ihr Thema, die Belastung unter und formulieren dies folgendermaßen:

„**Obwohl ich mich über mich selbst ärgere ...**“ oder „Obwohl ich mich ganz mies fühle ...“ oder „Obwohl ich Prüfungsangst habe ...“

Im zweiten Teil des Satzes formulieren Sie eine positive Aussage über Ihre Selbstakzeptanz, z.B. auf diese Art und Weise ... „liebe und akzeptiere ich mich zutiefst und allumfassend.“ Wenn Ihnen das zu verschnörkelt erscheint, finden Sie eigene Worte z.,B. find ich mich total klasse und völlig okay!.



Diesen Satz sagen Sie nun dreimal hinter einander, auch wenn Ihnen das etwas quer läuft zu Beginn, und reiben dabei den Selbstzeptanzpunkt auf der linken Seite im Uhrzeigersinn. „Obwohl ich mich über ich selbst ärgere, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin!“ 3x bitte!

Danke schön. Nun wenden wir uns der Klopfserie zu, die ich Ihnen einfach einmal vormache. Sie können dies im Stehen oder Sitzen angehen.

**Nun geht es los.** Die **Punkte**, die ich klopfe, sind allesamt **Meridianpunkte**, also Punkte der Energiebahnen, den Meridianen, mit denen seit Jahrtausenden die traditionelle chinesische Medizin arbeitet. Nach diesem Denkansatz fließen in diesen Bahnen unsere Lebensenergien, auch Chi genannt. Keine Angst, sie verankern nicht Ihre negative Verfassung, sondern helfen, diese aufzulösen, eben dadurch, dass sie diese aktivieren und mit dem Beklopfen der Meridianpunkte energetische Blockaden lösen. So heißt es im Konzept der energetischen Psychologie.

Beginnen wir am Auge – innere Augenbraue – seitliches Auge – unter dem Auge am Jochbein – unter der Nase –unter der Unterlippe – unter dem Schlüsselbein – unter dem Arm – an der Hüfte – am Daumen – am Ringfinger – am Mittelfinger – am kleinen Finger – den Handkantenpunkt den Scheitelpunkt. Jedes Mal 5 bis 10 mal leicht klopfen. So. Während des Klopfvorganges wiederholen Sie wiederkehrend ein Stichwort zu Ihrer Belastung, z.B. mein Ärger auf mich selbst ... mein Ärger auf mich selbst ... mein Ärger auf mich selbst ... Ich mache es jetzt noch einmal vor.

Danke schön! Fragen Sie sich nun, wie stark ist die Belastung jetzt??? I.d.R. empfinden Sie einen Rückgang der Belastung. Nehmen wir an, die Belastung ist auf einen Skalenwert von 4 zurück gegangen, machen Sie noch einen Klopfdurchgang:

Klopfpunkte wie eben und Sie sagen jetzt: „**Mein restlicher Ärger auf mich selbst**“ ... „Mein restlicher Ärger auf mich selbst“ ...

Danke schön. Und wie ist jetzt der Wert? Wenn er 0 bis 1 beträgt, dann beenden Sie die Klopfserie. Ist ein neues Gefühl aufgetaucht, dann machen Sie damit weiter, wie eben beschrieben: „Dieses (neue) Gefühl X ...“ ... Dieses (neue) Gefühl X ...

Nehmen wir nun einmal an, der Skalenwert ist auf 0 bis 1 zurück gegangen und Sie sagen, ich möchte den Prozess beenden, so folgt ein **Abschlussritual**, um da Ergebnis auch im Hirn zu verankern. Dazu machen wir jetzt wirklich komisch anmutende Dinge, die allesamt unterschiedliche Hirnregionen aktivieren und so der Integration dienen.



**Klopfen Sie** während der gesamten Prozedur den **Punkt auf der Handfläche** zwischen dem kleinen und dem Ringfinger, dort, bevor die beiden Knöchel sich ganz annähern. Dieser Punkt wird auch der dreifache Erwärmer genannt.

Während Sie klopfen, halten Sie den Kopf gerade und bewegen ihn nicht. Nun schließen Sie kurz die Augen und öffnen die Augen und schauen dabei nach unten rechts und nun nach unten links.

Jetzt drehen Sie bei unbewegtem Kopf die Augen im Uhrzeigersinn ... und nun gegen den Uhrzeigersinn. Genau. Und klopfen Sie immer weiter dabei wie eben beschrieben. Nun summen Sie kurz den Anfang von Happy Birthday ... hmhmhmhmhm ... und nun zählen Sie von 1 bis 5 (oder auch rückwärts) ... und nun summen Sie noch einmal.

Danke schön.

Nun legen Sie noch einmal alle Fingerspitzen aufeinander und atmen tief ein. Der Prozess ist damit abgeschlossen.

Bestens. Viel Freude und gutes Gelingen wünsche ich Ihnen nun.

Falls Sie noch neugierig darauf sind, was denn da so ungeheuerlich wirkt, die Wirk-Hypothesen sind sehr unterschiedlich. Ich habe die Idee, dass über diesen Prozess übliche innere mentale Strategien verstört werden, wir uns Anker etablieren für positive Glaubenssätze und das Ritual an sich zu einer Ressource wird, die innerlich als erlösend und stärkend abgespeichert ist. SO ist es zu erklären, dass nach einiger Übung allein auch schon der Gedanke an das Klopfen eine Entstressung herbeirufen kann.

Bärbel Röpke-Stieghorst

