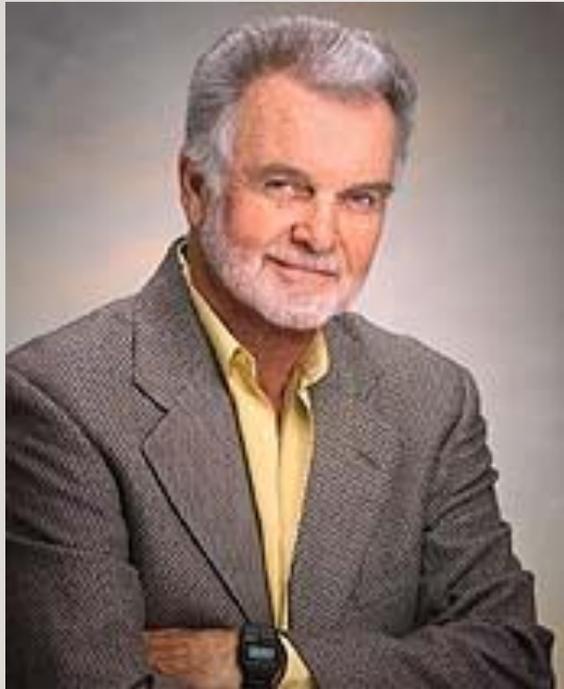


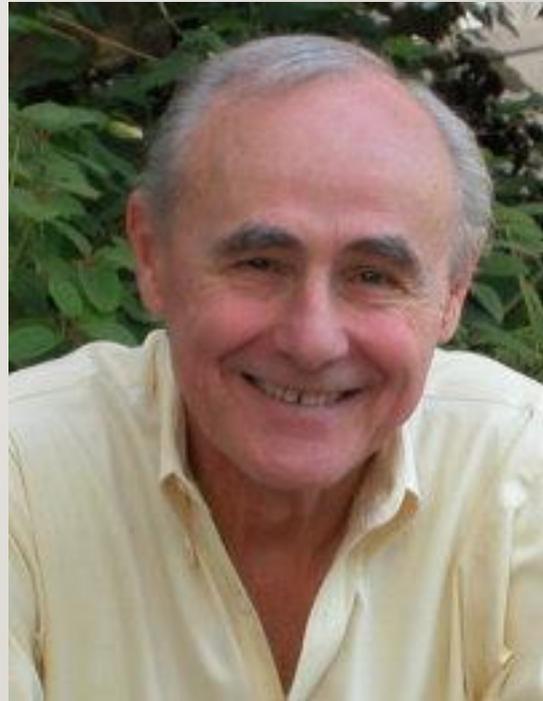
EFT

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIK

ROGER CALLAHAN



GARY CRAIG



„DIE URSACHE ALLER NEGATIVEN EMOTIONEN IST EINE STÖRUNG IM KÖRPEREIGENEN ENERGIESYSTEM.“

Wie eine negative Emotion entsteht

1. Stufe



2. Stufe
Zwischenstufe

"Zzzzzzzt"
Störung im
körpereigenen
Energiesystem



3. Stufe



negative
Emotion

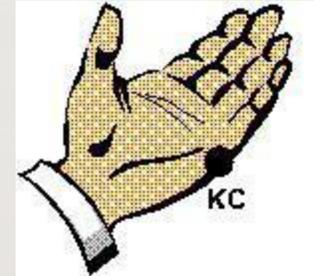
DAS GRUNDREZEPT

- DIE EINSTIMMUNG
- DIE SEQUENZ
- DIE 9-GAMUT-FOLGE
- DIE SEQUENZ

DIE EINSTIMMUNG

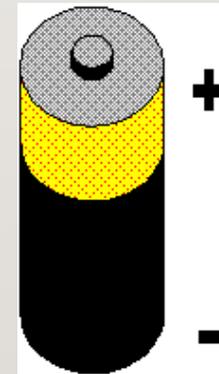
- Dreimaliger Wiederholung eine Affirmation

„Karatepunkt“ beklopfen



Karatepunkt

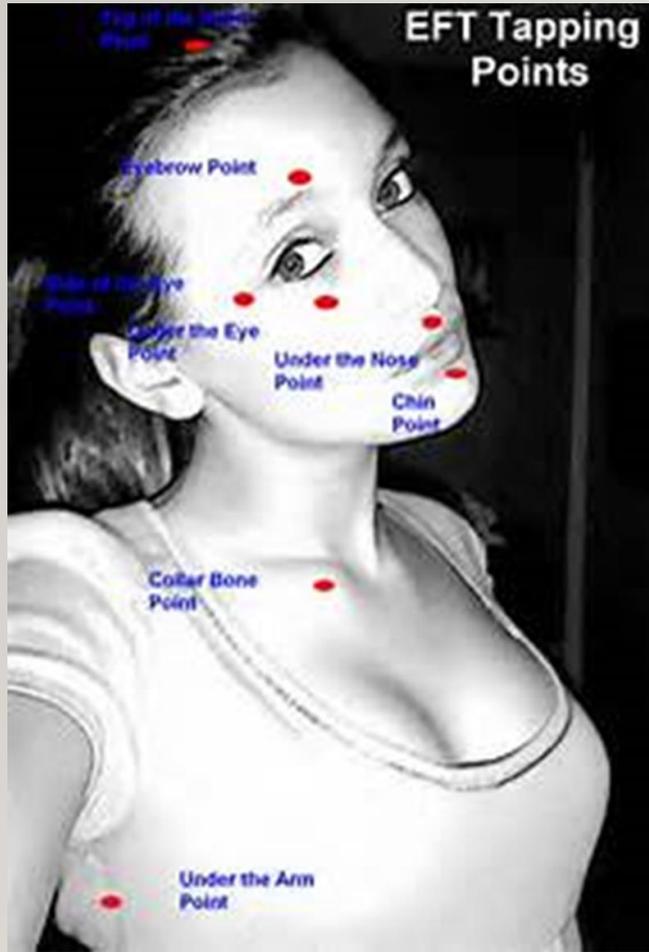
- Psychoenergetische Umkehrung
- Auch wenn ich _____ habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.

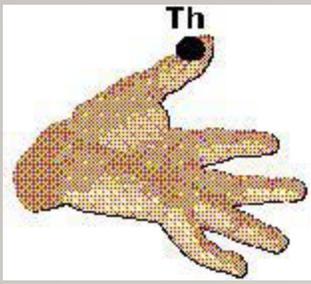


Umkehrung der Polarität innerhalb unseres Energiesystems ist etwas anderes als die energetischen Störungen, die die negative Emotionen verursachen.

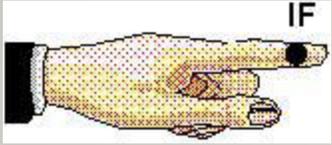
DIE SEQUENZ

- Am Ansatz der Augenbraue
- Auf dem Knochen an der Außenseite des Auges.
- Auf dem Jochbein unter dem Auge, etwa zwei Zentimeter unterhalb der Pupille.
- In der kleinen Mulde zwischen der Nasenunterseite und dem oberen Rand der Oberlippe.
- In der Mitte zwischen der Kinnspitze und dem unteren Rand der Unterlippe
- Die Stelle, an der sich das Brustbein, das Schlüsselbein und die erste Rippe treffen.
- An der Seite des Oberkörpers, an der Stelle, die auf gleicher Höhe liegt wie die Brustwarze
- Bei Männern etwa 2 cm unterhalb der Brustwarze. Bei Frauen dort, wo die Unterseite der Brust den Brustkorb berührt

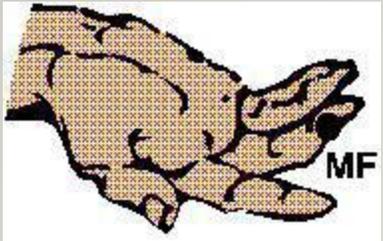




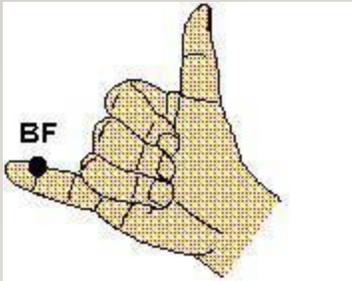
An der Außenkante des Daumennagels, dort, wo diese die Unterkante des Nagels berührt.



An der dem Daumen zugewandten Seitenkante des Zeigefingernagels, dort, wo diese die Unterkante des Nagels berührt



An der dem Daumen zugewandten Seitenkante des Mittelfingers, dort, wo diese die Unterkante des Nagels berührt.



An der dem Daumen zugewandten Seitenkante des kleinen Fingers, dort, wo diese die Unterkante des Nagels berührt.

DIE 9-GAMUT-FOLGE

1. Augen schließen.
2. Augen öffnen.
3. Scharf nach rechts unten blicken ohne den Kopf zu bewegen.
4. Scharf nach links unten blicken ohne den Kopf zu bewegen.
5. Mit den Augen Kreise beschreiben, so als wäre Ihre Nase der Mittelpunkt einer Uhr und Sie versuchten alle Zahlen der Reihe nach abzulesen.
6. Wie Nummer 5, nur mit den Augen Kreise in entgegengesetzter Richtung beschreiben.
7. Summen Sie 2 Sekunden lang eine Melodie
8. Zählen Sie rasch von 1 bis 5.
9. Summen Sie nochmals



1. Augen schließen



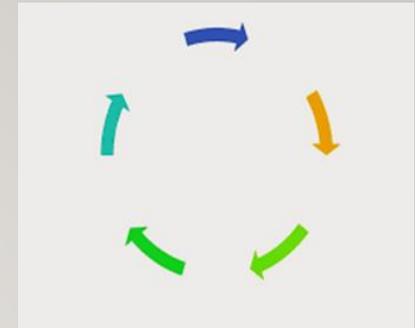
2. Augen öffnen.



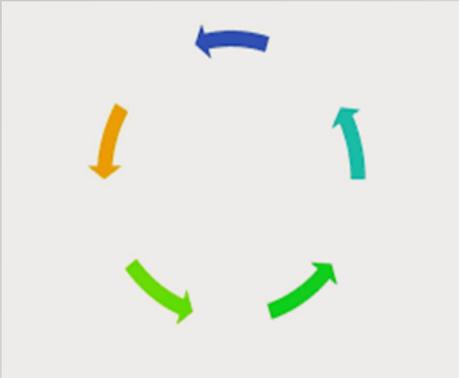
3. Scharf nach rechts
unten blicken.



4. Scharf nach links
unten blicken.



5. Mit den Augen
kreisen im uhrzeigesinn



6. Mit den Augen kreisen
gegenuhrzeigesinn



7. Summen 2 Sek.
lang eine Melodie



8. Zählen rasch
von 1 bis 5.



9. Summen 2 Sek.
lang eine Melodie



„Die Ursache ALLER negativen Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem.“

1. Stufe	2. Zwischen Stufe	3. Stufe
Belastende Erinnerung	Störung im körpereigenen Energiesystem	Negative Emotion

KINO

- Liegt ein Trauma oder schwere Störung vor und wird es schwierig, das Problem darzulegen oder zu benennen, kann der Klient sein Anliegen in Form eines Films beschreiben
- Ohne das negative Erlebnis zu benennen wird mit Hilfe des Films das Problem beklopft

Die Lebensqualität eines Menschen hängt unmittelbar mit seiner emotionalen Gesundheit zusammen. Emotionale Gesundheit ist die Grundlage für Selbstvertrauen, und Selbstvertrauen ist das Sprungbrett für Errungenschaften in jedweder Sparte.

Emotional Freedom Techniques (deutsch Technik(en) der Emotionalen Freiheit) ist die Bezeichnung eines Konzeptes aus dem Bereich der „energetischen Psychologie“ und stellt nach Aussagen ihrer Anwender eine Methode zur Linderung und Behandlung von Stress und psychischen Störungen durch Stimulation von Akupressur Punkten dar. Die Wirksamkeit dieser Methode der Klopfakupressur wird derzeit wissenschaftlich erforscht.

EFT wurde von Gary Craig in den USA entwickelt, wobei die Grundannahmen dieser Behandlungsmethode im Ursprung auf die Vorstellungen der Traditionellen chinesischen Medizin über ein im Körper vorhandenes Energiesystem (Meridian-System) und die Ideen der Angewandten Kinesiologie Bezug nehmen.

Craig, der ursprünglich Ingenieur war und als „Persönlichkeitstrainer“ arbeitete, lernte von dem US-Amerikaner Roger Callahan eine Methode namens Thought Field Therapy (TFT), mit der sich nach Aussage ihrer Vertreter v. a. Phobien innerhalb kurzer Zeit behandeln ließen. Craig vereinfachte bzw. verkürzte den Behandlungsablauf, verknüpfte ihn mit Elementen der NLP und der Angewandten Kinesiologie und nannte diese Methode „emotional freedom techniques“. (Die wissenschaftlichen Grundlagen von EFT wurden nicht so erarbeitet wie die vieler anderer Entdeckungen.)



1980 arbeitete Dr. Roger Callahan mit einer Patientin namens Mary an ihrer intensiven Wasserphobie. Sie litt an häufigen Kopfschmerzen und schrecklichen Alpträumen, die mit ihrer Angst vor Wasser zu tun hatten. Jahrelang war sie von einem Therapeuten zum anderen gegangen, um Hilfe zu finden – kam aber nicht viel weiter. Eineinhalb Jahre lang versuchte Dr. Callahan ihr mit herkömmlichen Methoden zu helfen. Auch er konnte keine nennenswerten Fortschritte erzielen. Eines Tages verließ er den normalen „Rahmen“ der Psychotherapie. Seine Patientin hatte sich über Magenschmerzen beklagt und da er sich schon vorher mit dem Energiesystem des Körpers befasst hatte, beschloss er aus Neugier, mit seinen Fingerspitzen unter den Augen der Patientin zu klopfen (an den Endpunkten des Magenmeridians). Zu seinem Erstaunen erklärte sie unmittelbar danach, dass ihre Phobie verschwunden wäre. Sie lief zu einem nahe gelegenen Swimmingpool und fing an sich Wasser ins Gesicht zu spritzen. Keine Angst. Keine Kopfschmerzen. Alles war verschwunden – auch die Alpträume. Und die Symptome kehrten nie wieder zurück. Sie war vollkommen frei von ihrer Wasserphobie.

Die „EFT“ gründet sich auf der Annahme, dass die Ursache aller negativen Emotionen im Energiesystem des Körpers liegt, anders formuliert: eine Unterbrechung (Störung) des körpereigenen Energiesystems ist. Das ist ein wichtiges, alle bisherigen Paradigmen sprengendes Konzept – auch wenn es ein bisschen merkwürdig klingt. Wenn die Ursache für alle negativen Emotionen in einer Unterbrechung, einer Störung in einem Energiesystem des Körpers liegt, dann ist das Ziel und die Methode, mit der Wiederherstellung des ungestörten Energieflusses im Körper emotionalen Gesundheit zu erreichen. Um das zu erreichen, werden spezifische Meridian-Punkte am Kopf, Oberkörper und der Hand mit den Fingern geklopft. Zusätzliche Elemente sind spezielle Einstimmungssätze sowie Ergänzungen aus Brain Gym und der sogenannten Angewandten Kinesiologie.



Das Energiesystem des Körpers

In unserem Körper laufen fundamentale elektrische Prozesse ab. (statische Elektrizität) Wenn wir eine heiße Herdplatte berühren, spüren wir sofort den Schmerz, weil die Nerven dem Gehirn elektrische Signale übermitteln. Der Schmerz reist mit der Geschwindigkeit der Elektrizität und deshalb spüren wir ihn so schnell. Ohne diesen Energiefluss könnten Sie nicht sehen, nicht hören, nicht fühlen, nicht schmecken und nicht riechen. Andere Beweise für das Vorhandensein von Elektrizität (Energie) im Körper liefern das Elektroenzephalogramm (EEG) und das Elektrokardiogramm (EKG). Unsere elektrischen Systeme sind für unsere Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Offenkundiger könnte es nicht sein. Wenn der Energiefluss endet, sterben wir. Tatsächlich wissen die zivilisierten Völker darüber schon seit Jahrtausenden Bescheid. Vor ungefähr 5.000 Jahren entdeckten die Chinesen ein komplexes System energetischer Kreisläufe, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Ebenso liefert EFT den deutlichen Beweis, dass in unserem Körper Energie fließt. Denn EFT löst Wirkungen aus, die wir das selbst erkennen können. Durch einfaches Beklopfen der Endpunkte unserer Energiemeridiane erleben wir tiefgreifende Veränderungen unserer emotionalen und körperlichen Gesundheit. Diese Veränderungen könnten nicht eintreten, wenn es dieses Energiesystem nicht gäbe.



Als Marys Angst entstand, wurde der Energiefluss in ihrem Magenmeridian gestört. Dieses energetische Ungleichgewicht verursachte ihre emotionale Belastung. Durch das Klopfen unter den Augen wurden Impulse durch den Meridian geleitet, die die Störung behoben. Der Energiemeridian wurde wieder ins Gleichgewicht gebracht. Infolge dieses Ausgleichs verschwand die emotionale Belastung – die Angst. Das ist die wichtigste und umfassendste Information, die wir je über ungewollte Emotionen erhalten werden, nämlich dass solche Emotionen durch energetische Störungen verursacht werden. Aber es besagt nicht, dass eine negative Emotion durch die Erinnerung an ein vergangenes traumatisches Erlebnis ausgelöst wird. Es ist wichtig, sich das klar zu machen, weil die unterstellte Verbindung zwischen der traumatischen Erinnerung und den negativen Emotionen ein wesentliches Merkmal traditioneller Psychotherapie darstellt.

Aus diesem Grund ist EFT mit relativ wenig emotionalem Leiden verbunden. Es ist relativ schmerzfrei. Wir vergegenwärtigen uns kurz mit unserem Problem, aber das ist alles. Es ist nicht notwendig, den Schmerz erneut zu durchleben.

