



ANGSTFREI

MASTERCLASS

Modul 2 – Die 2 Besten Selbsthilfemethoden

EFT oder „Klopfakupressur“

- stammt von der Akupunktur bzw. der Traditionellen chinesischen Medizin ab
 - EFT ist sehr einfach zu erlernen und ermöglicht eine langfristige Veränderung auf das seelische und Körperliche Befinden
 - Das „Chi“ bzw. die Lebensenergie soll frei fließen können damit wir Gesundheit und Wohlbefinden in unserem Leben haben
 - effizientes auflösen von emotionalen Blockaden im Körper
 - Nutzen des körpereigenen Meridian - Systems
 - Sie beklopfen immer die vorgegeben Punkte und können daher nichts falsch machen

• Die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung mit EFT ist:

„Alle negativen Gedanken und Emotionen entstehen durch eine Unterbrechung im körpereigenen Energiesystem“

Bezeichnung	Anfangspunkt
Handkantenpunkt	Punkt auf der Handkante, etwa in Höhe der Lebenslinie
Kopf	Höchster Punkt über dem Kopf, direkt über den Ohren
Augenbraue	Am Beginn der Augenbraue, seitlich neben der Nasenwurzel
Seite des Auges	Auf dem äußeren Rand der Augenhöhle, unmittelbar neben dem Auge
Unter dem Auge	Höhe des Jochbeins, Direkt unter der Pupille
Unter der Nase	Zwischen Nase und Oberlippe
Unter der Lippe	Zwischen Unterlippe und Kinn
Schlüsselbein	Unterhalb des Inneren Endes des Schlüsselbeins
Unter dem Arm	Seitlich am Brustkorb, unter der Achselhöhle

Behandlungsschritte für die Selbstanwendung:

1. Problem Benennen und Belastung festlegen. Schließen Sie dazu mal kurz die Augen, benennen Sie wortwörtlich Ihr Problem als Beispiel „Angst vor Veränderung“ auf einer Skala zwischen 0 und 10. 0 bedeutet keine Belastung und 10 die stärkste Belastung die dieses Gefühl auslösen könnte. Schreiben Sie sich diese Zahl bitte auf oder merken Sie sich gut. Dieser Wert ist Ihr Ausgangswert um an dem Gefühl zu arbeiten.
2. Die Vorbereitung. In diesem Schritt beklopfen Sie ausschließlich den Handkantenpunkt. Wiederholen Sie das Setup 3 mal hintereinander. Sagen Sie folgende Sätze beim Beklopfen laut! Als Beispiel: „Obwohl ich Angst vor Veränderung habe bin ich doch okay.“ „Obwohl ich große Angst vor Veränderung in mir Trage liebe ich mich so wie ich bin.“ „Obwohl ich riesige Angst vor Veränderung habe akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Wir tun hier beim aussprechen bereits einige sehr wichtige Dinge. Wir gestehen uns unser Problem selbst ein. Wir teilen dem Unterbewusstsein mit dass das Bewusstsein dies annimmt. Alleine schon nur die Vorbereitung ist eine enorme Erleichterung!

Das Klopfen. Nach der Vorbereitung kannst du direkt zum Klopfen übergehen. Beginne hierzu auf dem Kopf und als Endpunkt nutzt du die Position unter dem Arm. Die Sätze kannst du nun leicht abändern oder beliebig an dein Problem anpassen. Wichtig: Alle Worte haben keinen Schädigenden Einfluss, Sie bewirken lediglich dass die Blockade im Meridiansystem gelöst wird! Deshalb darfst du ruhig kreativ sein!

Zum Beispiel:

Kopf: „Ich habe Angst vor Veränderung“

Augenbraue: „Ich habe wirklich große Angst vor Veränderung“ Seitlich: „Ich fühle diese Angst vor Veränderung“

Unter dem Auge: „Ich mag Veränderung überhaupt nicht“

Unter der Nase: „Irgendwie habe ich diese Angst vor Veränderung“

Unter der Lippe: „Veränderung bedeutet immer etwas neues und das macht mir Angst“

Schlüsselbein: „So gerne würde ich das verändern aber irgendwie traue ich es mir nicht zu“

Unter dem Arm: „Ich möchte gerne die gesamte Angst vor Veränderung hier und jetzt auflösen“

Schließen Sie nun die Augen und atmen tief ein und aus. Prüfen Sie nun die Zahl auf der Belastungsskala. Bewerten Sie nun neu. Wenn es weniger aber noch nicht ganz null ist, dann Wiederhole die Klopfabfolge und Beginne wieder am Handkantenpunkt mit folgenden Worten: „Obwohl ich immer noch Angst vor Veränderung habe liebe und akzeptiere ich mich vom ganzen Herzen und vergebe mir“.

Klopfe dann wieder eine komplette runde durch und baue den Satz ein „ Ich löse hier und jetzt die gesamte Angst vor Veränderung auf“ zum Beispiel!

Wenn du die 2. Runde fertig geklopft hast schließe wieder deine Augen. Atme tief ein und aus. Und prüfe die Zahl erneut nach, in der Regel bleibt nichts übrig. Du kannst diesen Vorgang so oft du möchtest wiederholen bis du null oder 1 erreicht hast.

Solltest du beim Selbstständigen üben festgestellt haben, das der Wert auf deiner Belastungsskala nach dem 1. Durchgang EFT gestiegen ist nachdem du das Problem aufgelöst hast, dann brauchst du nicht beunruhigt zu sein. Das bedeutet dass dein Unterbewusstsein bereits das 1. Problem vollständig aufgelöst hat und nun bereit ist an einem weiteren Thema zu arbeiten. Das 2. Problem kann nun einen höheren Wert auf der Belastungsskala haben. Du kannst nun wie gewohnt fortfahren. Finde die passenden Worte oder aber beschreibe es so gut wie möglich für dich. Dann kannst du wieder am Handkantenpunkt mit dem Setup beginnen und beklopfst wie erlernt alle weiteren Punkte bis du auch hierzu das gewünschte Ergebnis erreicht hast!

Solltest du dieses Thema nicht genau definieren können kannst du auch die Worte „ Obwohl ich dieses Problem habe“ benutzen und ersetzt die Worte beim Klopfen einfach mit „dieses Problem“!

Beklopfen Sie die Punkte nicht zu fest. Schon ein gewisser Druck aber so dass es sich angenehm anfühlt. Es genügt wenn Sie jeden Punkt 6-9 mal hintereinander beklopfen bevor Sie wechseln.

Ein interessanter Hinweis: Es kann passieren dass nachdem du eine komplette Klopfrunde erfolgreich erledigt hast das selbe Phänomen eintritt wie ich es gerade oberhalb beschrieben habe – das 2. problem. In diesem Fall ist es dass du das Hauptthema bereits erfolgreich beklopft hast und es sich aufgelöst hat es aber unter Umständen ein weiteres Thema gab was damit zu tun hatte und nun aufgetaucht ist – hier verhältst du dich ganz einfach genauso, Nenne es “ Dieses Problem” und gehe die einzelnen Behandlungsschritte dazu dann durch sofern du es nicht genau namentlich identifizieren kannst. Meiner Erfahrung nach ist dies sogar der besser Weg erst das 1. problem wirklich vollständig aufzulösen und sich dann einem eventuellen 2. problem zu widmen. Meine Reihenfolge bei EFT weicht also den Gegenbenheiten eines Buches ab weil ich es als Effektiver Betrachte. Zusammengefasst sofern dieser Fall mal eintreffen sollte die richtige Reihenfolge:

1. Thema 1 – z.B Angst vor Veränderung
- Belastungsskala festlegen
- 1. Runde Klopfen mit Entscheidung zur Veränderung
- 2. Durchgang “Ich löse die Angst vor Veränderung vollständig auf”
- Tiefdurchatmen nach der 2. Runde und überprüfen
- Bei 0 ist dieses Thema Erfolgreich gelöst

Was nun tun wenn man das Gefühl hat dass dort ein 2. Problem aufgetaucht ist?

1. Augenschließen und Belastungsskala
2. Wenn du es nicht namentlich benennen kannst vom Gefühl her, weil dir auch wahrscheinlich der Ursprung nicht bekannt ist dann nenn es einfach “ Dieses Problem”
3. Selbes Beklopfen mit allen Sätzen wie oben beschrieben.

Für mich hat sich diese Prozess als Erfolgreicher und effektiver erwiesen.