



## Grundschema Emotional Freedom Techniques™ (EFT)

**1) Problem ganz genau benennen:** Formulieren Sie einen möglichst genauen, aussagekräftigen Satz zu Ihrem Problem (Ich habe eine Stinkwut auf xxx, Ich habe totale Angst vor xxx, etc.).  
Machen Sie eine schriftliche Tabelle mit Ihren emotionalen und körperlichen Befindlichkeiten und den positiven Gegensätzen:  
Stinkwut – total gelassen  
innere Anspannung – Lockerheit  
innere Unruhe – Ruhe  
Negative Gedanken – positive Gedanken  
etc.

**2) Wie hoch ist die Belastung,** die das Problem (oder den Aspekt des Problems) in Ihnen auslöst? Problemintensität zwischen 0 - 10 festlegen.

**3) Einstimmung:** Klopfen Sie den Handkantenpunkt und sagen Sie 3 x: „Auch wenn ich ... (-> Aussage zum Problem) liebe und akzeptiere ich mich wie ich bin!“

**4) Sequenz:** Klopfen Sie nacheinander alle 12 Punkte je ca. 8 x leicht mit Fingerkuppe und machen Sie gleichzeitig bei jedem Punkt eine persönliche Aussage über das Problem: z.B.: „Meine Stinkwut auf xxx“, meine totale Angst vor xxx, etc.). Dabei ist es egal, welche Hand Sie zum Klopfen verwenden und auf welcher Körperseite Sie arbeiten.

**9er-Gamutfolge:** Kopf gerade halten, Gamutpunkt kontinuierlich klopfen, dabei Kopf gerade halten, Augen zu/ auf, nach links unten dann nach rechts unten schauen, Augen rollen (im und dann gegen den Uhrzeigersinn), ein Lied summen, laut von 1 - 5 zählen, nochmals ein Lied summen.

**5) Sequenz:** Wiederholen Sie Schritt 4

**6) Atmen Sie tief ein und wieder aus,** Konzentrieren Sie sich auf Ihr Problem! Wie stark ist die Emotion? Hat sie sich gewechselt? Wie fühlt es sich an? Was hat sich verändert?

**7) Besonderheit bei meiner Vorgehensweise:** Verwenden Sie in den nun folgenden Klopfsequenzen die die in Punkt 1 festgelegten positiven Gegensätzen und benutzen Sie beim Handkantenpunkt folgenden positiven Ausleitungssatz: ... spüre ich diese Kraft, diese Stärke und dieses Selbstvertrauen in mir!“

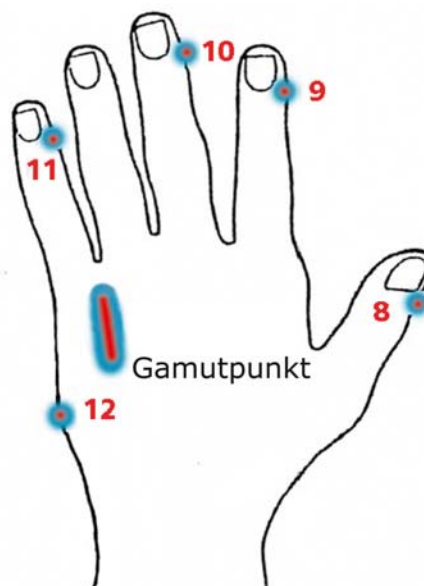
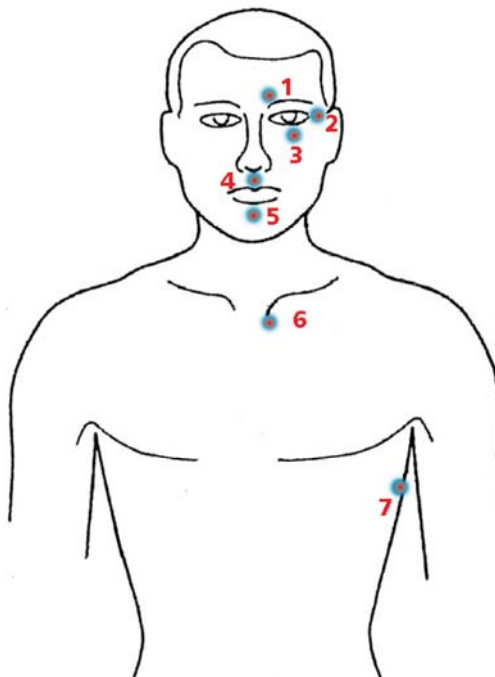
**8) weitere Klopffolgenrunden:** Einstimmungssatz leicht abgeändert 3 x wiederholen: „Auch wenn ich noch immer ...“, Auch wenn ich noch ein wenig ...“, etc. Dann wieder von 4.) an wiederholen (allerdings positiv (s. Punkt 8) und ohne 9er-Gamutfolge) bis die Belastungsgrenze erträglich ist oder bei Null liegt.

EFT bietet eine große Bandbreite an erstaunlichen Resultaten, die damit erzielt werden können. Das heißt aber nicht, dass es bei Ihnen auf Anhieb zu 100% funktionieren wird. Manche Problemstellungen sind sehr vielschichtig und komplex. In solchen Fällen kann ein EFT-erfahrener Coach weiterhelfen.

**EFT unterstützt das körpereigene Energiesystem und wirkt gerade dann, wenn sonst nichts (mehr) hilft, ist aber kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung!**

Gerne biete ich Ihnen ein individuelles, persönliches Coaching mit EFT. Setzen Sie sich mit mir in Verbindung, ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung!

Rouven M. Siegler | innergaming.de | ... inspiriert durch Erfolg!



### Punkte in der Übersicht:

- P1)** Anfang der Augenbraue
- P2)** Neben dem Auge
- P3)** Unter dem Auge
- P4)** Oberlippe
- P5)** Unterlippe
- P6)** Schlüsselbeinansatz
- P7)** Unter der Achsel
- P8)** Nagelbett Daumen
- P9)** NB Zeigefinger
- P10)** NB Mittelfinger
- P11)** NB kleiner Finger
- P12)** Handkantenpunkt

