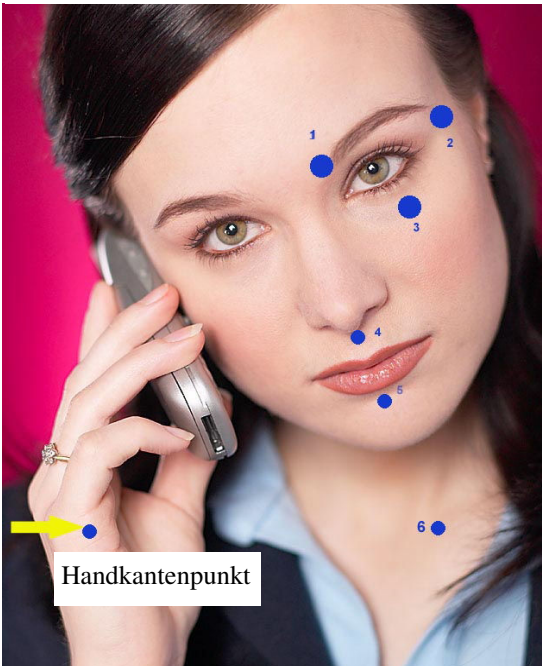


EFT-Kurzanleitung

Das Problem benennen, „diese Angst vor der fetten schwarzen Spinne.“ „Wut auf meinen Vater.“ „Schmerzen im Knie.“
Stresswert einschätzen von 0-10, 0= kein Stress, 10= höchster Stress 2. Runde: mein restlicher Stress mit.....
Klopfen möglichst bis 0, aber mindestens bis 2. Schauen, ob Gefühl noch das Gleiche oder anderes Gefühl oder Aspekt.



Handkantenpunkt

Die einzelnen Klopfpunkte sind mit Nummern versehen und Sie klopfen jeden dieser Punkte mit der Fingerkuppe mit zwei oder vier Fingern leicht.

Nur den Punkt 6 am Schlüsselbein klopfen Sie bitte etwas fester mit den vier Fingern.

Start der Klopfroutine:

Jeder Klopfdurchgang beginnt mit dem fortwährenden Klopfen des **Handkanten-Punktes**, während Sie laut den Satz aussprechen:

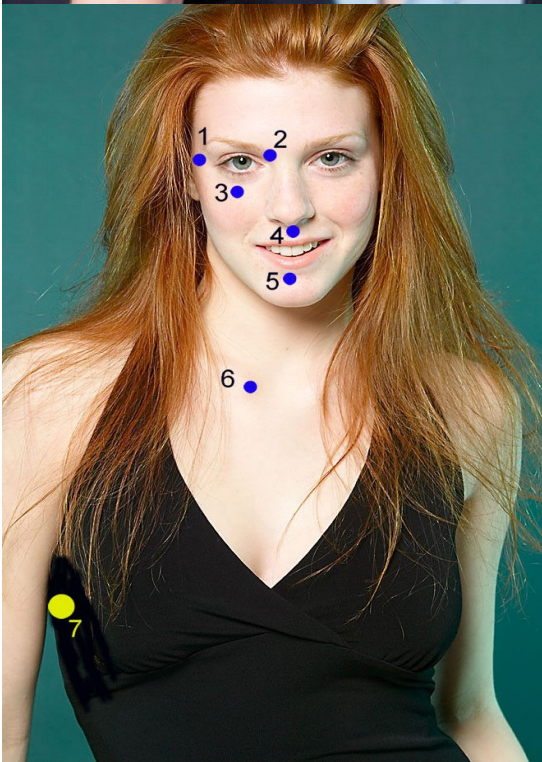
„Obwohl ich(dieses Problem) habe liebe und achte ich mich und nehme mich an so wie ich bin. Ich entscheide mich(dieses Problem) jetzt loszulassen.“

Das jeweilige Problemeinfügen.

Das machen Sie DREI mal hintereinander und atmen danach tief aus.

Sie beginnen bei Punkt 1 und klopfen diesen ungefähr 7 bis 10 mal, während Sie dabei die Kurzform laut aussprechen. Z. B. Diese Angst, die Wut auf....., mein Rücken tut so weh.

Danach bis Punkt 7 unter der Achsel.



8. Die Handgelenkinnenseite klopfen Sie mit den vier Fingern, dann treffen Sie alle drei Punkte auf einmal. Diese Punkte sind wichtig bei Trauer, emotionalem Herzschmerz oder Erschrecken.



9. Abschluss: Auf dem Kopf klopfen und sagen:

„Ich entscheide mich (das Problem) jetzt loszulassen. „

Fotos entnommen www.eft-info.com

Punkt 7 ist eine Handbreit unter der Achselhöhle auf der Mittellinie der Körperseite. Klopfen Sie hier auch mit der Faust an der Daumenseite.

10. Stress wieder einschätzen und die nächste Runde klopfen. Entscheiden, ob es noch das gleiche Gefühl ist. Die Formulierung ist beispielsweise: mein restliches Gefühl von Angst - ich lasse es los.

Hedda Christine Lückemeier
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Referentin für Pädagogische Beratung
www.lebenskrisen-meistern.de
www.bewusstsein-mit-herz.de

Ehrlichstr. 39
32105 Bad Salzflen
Tel. 05222.4729
www.heddastiftung.de
heddachris@gmail.com

