

# EFT

## Emotional Freedom Techniques



1. Schlüssel-Wort: Finden Sie möglichst genau das Wort, welches Ihr Problem / Leiden am besten beschreibt (Trauer, Schmerz, Wut, Engegefühl, Angst, Hilflosigkeit, Ekel, Übelkeit, Kribbeln im Bauch etc ...)
2. Schätzen Sie das **Ausmass Ihres Problems** / Leidens auf einer Skala von 0 bis 10 (0=kein Leiden, 10=maximales Leiden)
3. Suchen und massieren Sie das druckempfindliche Areal etwa drei Finger breit unter dem Schlüsselbein (links oder rechts) und wiederholen Sie drei mal:

„OBWOHL ICH (Schlüsselwort benennen!) HABE/SPÜHRE, KANN ICH MICH GANZ UND ZUTIEFST AKZEPTIEREN“ (oder: „LIEBEN UND AKZEPTIEREN“, „Finde ich mich in Ordnung wie ich bin“ oder ähnlich).

#### 4. EFT-Sequenz:

Unter ständigem Wiederholen des „Schlüssel-Wortes“ klopfen Sie „wie ein Specht“ (mind. 7 Mal pro Punkt) mit Zeige- und Mittelfinger auf folgende Punkte (die Seite ist stets egal):

- Anfang der Augenbraue (innen)
- Seite des Auges (nahe an Augenwinkel, aussen)
- unter dem Auge (an Knochenkante)
- unter der Nase (zwischen Nase und Oberlippe)
- Grübchen zwischen Unterlippe und Kinn
- Kopf des Brustbeins (wo beide Schlüsselbeine zusammenkommen)
- Mitte Brustbei
- - unter Achselhöhle (ca. eine Hand breit unter der Achselhöhlenmitte)
- Daumen (auf äussere Kante der Nagelbasis zielen)
- Zeigefinger (dito)
- Mittelfinger(dito)
- kleiner Finger (dito)
- Handkante (= Ort des „Karateschlages“)

5. Unter ständigem Beklopfen des Gamut-Punktes (= „Grübchen“ am Handrücken, zwischen Handwurzelknochen 4 und 5):

- Augen schließen
- Augen öffnen
- mit Augen nach rechts unten blicken (ohne Kopf zu bewegen)
- mit Augen nach links unten blicken (ohne Kopf zu bewegen)
- Augen im Uhrzeigersinn im Kreis rollen (ohne Kopf zu bewegen)
- Augen im Gegenuhrzeigersinn im Kreis rollen (ohne Kopf zu bewegen)
- Melodie summen (z.B. Happy Birthday; stets neue Melodien finden)
- Zahlenreihe anzählen (stets neue Zahlenfolgen, z.B. mal 3er-Reihe, mal 7er-Reihe etc.)
- nochmals Melodie summen (siehe oben)

6. Hände und Füße kreuzen resp. verschränken und tief durchatmen. Beim Ausatmen „schlechtes Gefühl ausatmen“ resp. „gutes Gefühl einatmen“).

7. Einschätzen des JETZIGEN Leidens (bezüglich angesprochenes Gefühl, Schmerz etc.) auf der Skala von 0 bis 10 Punkten.

8. Überprüfen Sie: stimmt das Schlüsselwort noch? Allenfalls anpassen!

9. Wiederholen von EFT gemäss Patak'schem Blümchen-Modell! :)

[www.yvespatak.ch](http://www.yvespatak.ch)