

STRESSLESS  
COACHING  
GESUNDHEITS  
COACHING

ERFOLGS  
COACHING  
PROJEKT  
COACHING



Claudia Gärtner  
[www.akut-coaching.de](http://www.akut-coaching.de)

***KLOPF-AKUPUNKTUR***  
***Emotional Freedom Techniques***



***Hilfe zur Selbsthilfe***

***Claudia Gärtner***  
***AKUT-Coaching***

## ***Was ist EFT?***

EFT steht für Emotional Freedom Techniques. Es handelt sich dabei um eine Methode der energetischen Psychologie.

EFT ist wie Akupunktur, nur dass außerdem auch die Sprache zur Stimulation des Energiesystems eingesetzt wird.

## ***Wie ist EFT entstanden?***

Seinen Ursprung hat EFT in der Kinesiologie als der Chiropraktiker Dr. George Goodheart Mitte der 60-er Jahre eine diagnostische Therapie basierend auf Muskeltests entwickelte.

Geht man jedoch noch weiter in der Entwicklungsgeschichte zurück, so basieren die Entdeckungen und Entwicklungen dieser Therapieform auf die Akupunktur, die in Tibet bereits 4000 v. Chr. praktiziert wurde.

Ende der 1970-er Jahre begann der amerikanische Psychologe und Psychotherapeut Roger Callahan praktisches Wissen aus klinischer Psychologie, traditioneller chinesischer Medizin und Kinesiologie zusammenzutragen. Um 1980 wurde die Methode durch Roger Callahan erstmalig auch bei emotionalen Problemen angewandt. Seine Erfahrung ausbauend und weiter untersuchend entwickelte er seine Thought Field Therapy TFT (Gedankenfeldtherapie).

Der Ingenieur Gary Craig, ein Schüler Callahans, der sich schon seit Jahren mit der Neuro-Linguistischen Programmierung (NLP) und Hypnose beschäftigt hat, vereinfachte die bis dato entwickelte Klopftechnik Anfang der 90-er Jahre und verbreitete sie weltweit unter dem heute bekannten Begriff Emotional Freedom Techniques (EFT).

## ***Wie funktioniert EFT?***

Die konventionelle Psychologie geht davon aus, dass bestimmte Ereignisse oder Erinnerungen an Ereignisse in uns negative Gefühle hervorrufen mit dem Effekt ist, dass wir uns schlecht fühlen. In der energetischen Psychologie wurde herausgefunden, dass wir in solchen Fällen eine energetische Störung erfahren, die zu einem Ungleichgewicht unseres Energiesystems führt.

Entgegen dem psychologischen Ansatz, wobei am Problemzustand gearbeitet wird, geht es bei der Anwendung von EFT um einen Ausgleich der Energieströme im Körper und damit die Auflösung der negativen Emotionen.

Das Problem wird immer im Zusammenhang mit einem Ausgleichssatz formuliert.

Beispiel:

PROBLEM: Auch wenn mir meine Augen von den Birkenpollen tränen ...  
AUSGLEICHSSATZ: ich akzeptiere mich und meinen Körper voll und ganz.

### ***Wofür kann die Kopfkupunktur eingesetzt werden?***

Da EFT eine Balance des Energiesystems bewirkt, kann es für seelische als auch körperliche Belastungen angewandt werden, da die Ursache immer mit einem Ungleichgewicht des Energiesystems verbunden ist.

EFT kann bei emotionale Themen wie z. B. Wut, Angst oder Unsicherheit ebenso wie bei körperliche Problemen oder Schmerzen genutzt werden.

### ***In welcher Form kann sie angewendet werden?***

EFT kann

- als Selbstanwendung genutzt werden
- in Form einer Einzelsitzung mit einem Coach/Therapeuten
- in einer Gruppe mit einem Coach oder Therapeuten

im persönlichen Kontakt, per Telefon oder als Fernbehandlung angewendet werden.

### ***Wer kann es anwenden?***

Diese Methode kann von Erwachsenen ebenso wie von Kindern genutzt werden. Sie ist auch für Tiere einsetzbar.

### ***Was ist, wenn durch EFT keine Veränderungen erzielt werden?***

Dies kann verschiedene Gründe haben. Sehr häufig wurde das Problem/Thema zu ungenau, zu allgemein definiert. Statt zu sagen

„Auch wenn ich mich heute über meine Kollegin geärgert habe, als sie mir vorgeworfen hat, ich hätte den Kunden XY falsch beliefert, ich akzeptiere mich ...“

wurde eine allgemeine Form gewählt

„Auch wenn ich mich über meine Kollegin geärgert habe, ich akzeptiere mich ...“

Eine andere Möglichkeit ist, dass das Problem/Thema sehr viele Aspekte umfasst. Erst wenn alle Details mittels EFT adressiert wurden, erfolgt die angestrebte Balance ähnlich einer Zwiebel, die Schale für Schale abgeschält wird.

Bei diesen Situationen oder auch bei speziellen tiefgreifenden Themen kann es sinnvoll sein, einen in EFT ausgebildeten Coach/Therapeuten aufzusuchen.

### ***Gibt es Nebenwirkungen?***

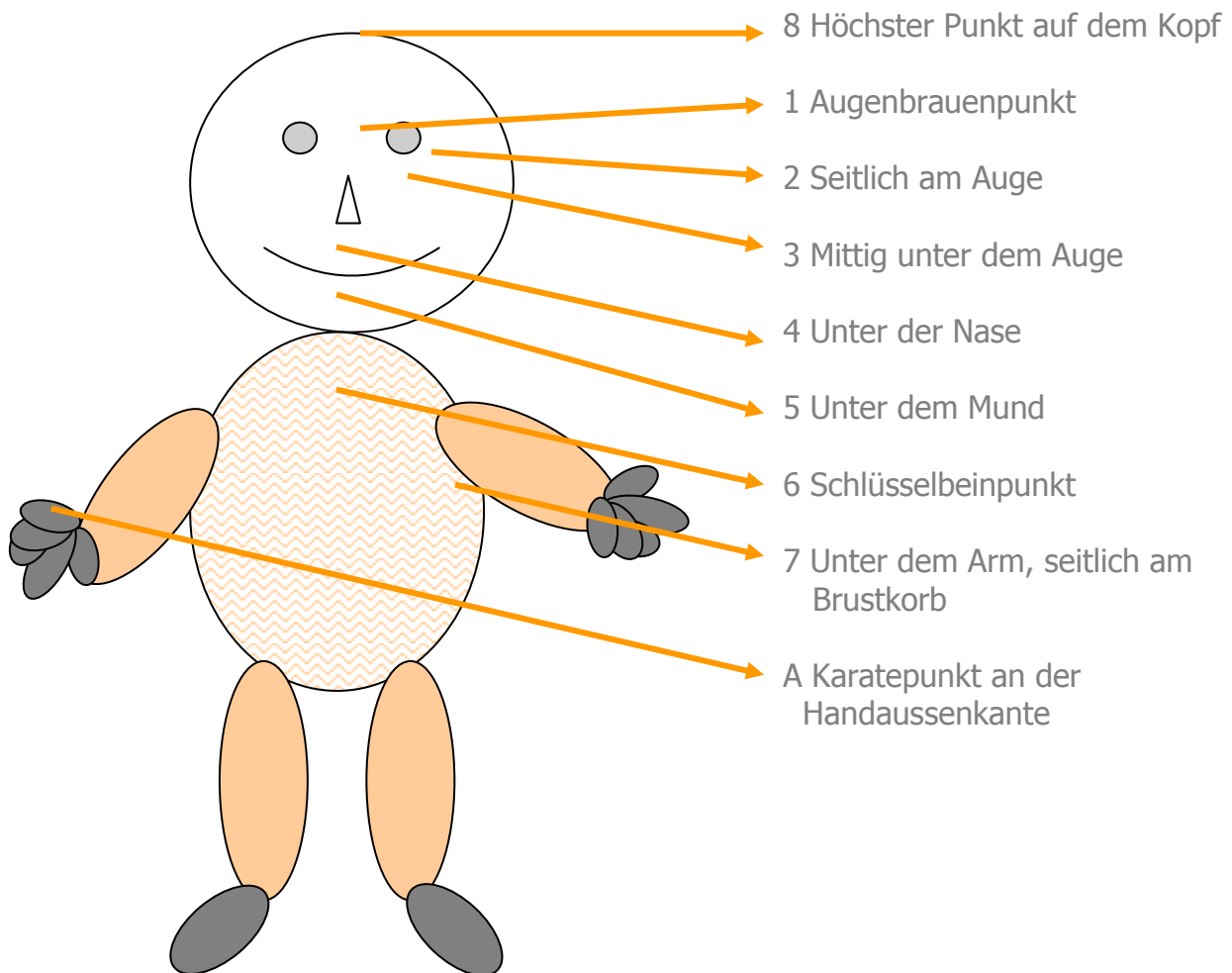
Es sind keine negativen Aus- oder Nebenwirkungen bekannt.

Es ist möglich, dass beim Klopfen unangenehme Gefühle oder Körperempfindungen aufkommen, wie z.B. das Weinen. Diese Empfindungen gehören zu dem bearbeiteten Thema und waren bislang verdeckt. Mit EFT wird sozusagen der Deckel vom Topf genommen und das, was lange verborgen war, kommt zum Vorschein.

Wichtig ist, dass in diesem Fall weiter geklopft wird, so dass die aktivierte Energie im Fluss bleibt. Das Weinen oder auch schlechte Gefühl hört dann auf.

EFT-Anwendungen können je nach Intensivität Müdigkeit hervorrufen.

## EFT Klopf-Anleitung Grund-Rezept



1. Thema identifizieren - z. B. Gefühl – Schmerz – Heißhunger – Angst -
2. Stresswert einschätzen auf einer Skala von 1 – 10
3. Einstimmungssatz formulieren:  
**Auch wenn ich (Thema) ...,  
liebe und akzeptiere ich mich von ganzen Herzen.**
4. Am Karatepunkt klopfen und Einstimmungssatz sagen (3 x wiederholen)
5. Punkte 1 – 8 in der angegebenen Reihenfolge mit den Fingern ca. 5- 7 mal klopfen und während dessen Thema laut aussprechen
6. Tief ausatmen, Augen schließen, auf Thema konzentrieren, Gefühle wahrnehmen
7. Stresswert neu einschätzen

**WICHTIG:** Das Thema muss spezifisch sein – was, wer, wo, wann, wie

## EFT ABC

### **Achtsamkeit**

Was stört, welche Spannung, Schmerzen, schmerzhaftes Erinnerung nehme ich wahr?  
Was löst das in mir aus? Wie intensiv erlebe ich diesen Zustand auf einer Skala von  
1 – 10 (10 = schlimmer geht es nicht)?

### **Balance**

Das Problem wird immer im Zusammenhang mit einem Ausgleichssatz formuliert und  
3 x laut ausgesprochen: (P) Auch wenn mir meine Augen von den Birkenpollen tränen ...  
(A) ich akzeptiere mich und meinen Körper voll und ganz.

### **Clearing (Lösen)**

8 definierte Akupunkturpunkte mit zwei Fingern klopfen und während dessen das Problem  
mit wenigen Worten zur Erinnerung an jedem Punkt laut aussprechen.

STRESSLESS  
COACHING  
GESUNDHEITS  
COACHING

ERFOLGS  
COACHING  
PROJEKT  
COACHING



EFT ist keine umfassende Heilmethode, die eine psychotherapeutische und/oder medizinische Behandlung ersetzt. Die Methode ist bisher noch nicht wissenschaftlich anerkannt.

Anwender von EFT, die zeitgleich eine medizinische Therapie durchlaufen, werden gebeten, den/die behandelnden Arzt/Ärzte davon in Kenntnis zu setzen, dass sie Meridian Energie Techniken anwenden, da sich möglicherweise Auswirkungen auf die Dosierung von Medikationen ergeben.

Anwender, Kursteilnehmer und Klienten sind für ihre seelische und körperliche Gesundheit selbst verantwortlich.

**Mehr erfahren zu EFT: [www.emofree.com](http://www.emofree.com)**