

## Was ist EFT?

EFT ist die Abkürzung für "Emotional Freedom Techniques"<sup>TM</sup>, die Technik der emotionalen Freiheit. Eine Methode, die in den frühen neunziger Jahren von dem Amerikaner Gary Craig entwickelt wurde. Fast zufällig erfand Dr. Callahan in seiner Praxis für Psychotherapie die Methode des Abklopfens der verschiedenen Meridianpunkte um Gefühle wie Phobien, Ängste, Schmerz, Wut und viele Symptome mehr zu lindern. Er eruierte durch den Muskeltest die zu beklopfenden Stellen. Sein Schüler Gary Craig vereinfachte dann das System, indem er alle Meridiane stimulierte und dazu die Gefühlsbelastungen zitierte. Da war die EFT Technik geboren. Während Jahren wurde sie nun verfeinert. Durch Bluttests, Dunkelfeldmikroskopie und andere Studien ist die Wirkung der Emotionen auf unser Blut nun wissenschaftlich bewiesen worden.

EFT hat Ähnlichkeit mit Hypnotherapie und anderen Methoden, die in das tiefere Bewusstsein eindringen, jedoch mit einer zusätzlichen körperlichen Komponente. Es handelte sich bei EFT in erster Linie um eine Selbsthilfetechnik, die sich im Laufe der Jahre jedoch auch zu einem wirksamen Instrument in der Hand professioneller Anwender entwickelt hat. Man erlangt sicher, schnell und durchgreifend Zugang zu Teilen des Unterbewusstseins.

### Die Grundtechnik ist einfach zu erlernen, jeder kann das.

Menschen, die EFT anwenden, erfahren eine durchgreifende Erleichterung und Lösung von stressenden Emotionen, Angst, Furcht, Ärger, Frust, Traurigkeit, ja sogar Sucht und Abhängigkeit. Während man an das emotionale Problem denkt, werden während der EFT Anwendung die Entspannungspunkte (eigentlich Akupunkturpunkte) leicht geklopft. Das nennt man "tapping".

Diese Technik kann man an sich selbst vornehmen. Wenn man gelernt hat, bei sich selber negative Emotionen "wegzuklopfen", kann man das auch bei anderen Menschen. Es gibt viele Geschichten von Menschen, die nach einigen wenigen EFT-Lektionen in der Lage waren, einem ängstlichen Kind, einem gestresstem Kollegen oder sogar einem Fremden in Flugzeug zu helfen.

Viele Menschen sind in der Lage, tiefer in ihre Seele zu tauchen, weil ihnen EFT hilft, die "Zwiebelschalen" abzapfen. Es findet hier im Inneren eine grundlegende Umwandlung statt. Sie werden die Erfahrung machen, dass bestimmte Dinge Sie sogar aufregen. Es ist, als wären wir durch frühere Erfahrungen emotional programmiert und verdrahtet. EFT hilft, diese Verdrahtung umzuprogrammieren (psychologische Umkehr), so dass wir nicht länger in schmerzlichen Bahnen gefangen sind. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes eine emotionale Freiheit, die uns anders, leichter, weniger beladen die Vergangenheit fühlen lässt, uns weniger empfindlich macht, um mit schmerzlichen Emotionen zu reagieren. Wie stehen Sie zu folgenden Fragen?

- Geschehen Ihnen immer wieder die gleichen, unangenehmen Dinge?
- Fühlen Sie sich blockiert, nicht in Ihrer Mitte, desorientiert, hilflos?
- Gelingt es Ihnen nicht, in etwas erfolgreich, konsequent zu sein?
- Sind Ihre Beziehungen immer wieder schwierig? Ähnliche Partner, Themen?

Während traditionelle Therapien sich über Monate oder Jahre hinziehen und Tausende Franken verschlingen (die Krankenkassen belasten!), werden bei EFT Anwendungen weitreichende Resultate in nur einigen wenigen Sitzungen erreicht, oft sogar mit erstaunlichen Erfolgen in nur einer einzigen Sitzung - es wird sogar von einigen "Minuten-Wundern" berichtet. Der Patient führt EFT zu Hause weiter wenn er mag. Sehr oft wird EFT in Kombination mit anderen Therapieformen wie Temporal Tap,

BSFF, Emotrance und Affirmationen angewendet. So profitiert z.B. ein Therapeut in der Gesprächstherapie von der sofortigen körperbetonten emotionalen Befreiung seines Patienten, die durch EFT bewirkt wird. Auch wenn Einzelsitzungen sehr effektiv sind, wirkt EFT genauso gut in Gruppensitzungen, wobei die einzelnen Gruppenmitglieder natürlich einen enormen Kostenspareffekt erzielen. Zudem erfährt man weitere Aspekte seines eigenen Problems durch Sätze von anderen Mitklopfern. Ein weiterer Vorteil ist, dass EFT nach einem Einführungskurs oder einer Sitzung über Telefon angewandt werden kann, wobei die Regenerationsarbeit in der gewohnten heimischen Umgebung erlebt werden kann und Telefonsitzungen oft leichter zu arrangieren sind, als Praxisbesuche.

### Zusammenfassung:

EFT ist eine wirksame Selbsthilfemethode und kann darüber hinaus sehr erfolgreich therapeutisch eingesetzt werden.

Alles dreht sich um den folgenden Satz:

**“Der Grund JEDER negativen Emotion ist eine Störung im Gleichgewicht“**

### Wie funktioniert EFT?

Die Entspannungspunkte, die wir bei EFT Anwendung auf dem Körper klopfen, sind tatsächlich dieselben Punkte auf dem Meridiansystem des Körpers wie die Akupunkturpunkte.

Der Entwickler von EFT, Gary Craig nennt EFT eine "emotionale Form" der Akupunktur, nur dass man keine Nadeln benutzt. Statt dessen *tappt* (klopft) man mit den Fingerspitzen um bestimmte Meridianpunkte zu stimulieren, während der Klient sich mental mit seinem "Problem" beschäftigt.

EFT ist nur eine von vielen Energie/Meridian-Therapien, und während wir noch nicht sicher sind, wie sie genau funktionieren, ist es erstaunlich, dass sie so hervorragend wirken. Richtig angewandt, bedeutet EFT eine bemerkenswerte Verbesserung, bzw. komplettes Verschwinden des Problems in über 80% der Anwendungen innerhalb einer breit gefächerten Problemstellung.

### Leicht zu erlernen, einfach anzuwenden!

Mit am meisten ansprechend an EFT ist die Einfachheit der Grundtechnik. Sogar ein Kind kann die Technik in wenigen Minuten erlernen. Sie wenden eine einfache Klopfoutine an und was auch immer Sie stört, die Chance ist gross, dass, nachdem Sie sich geklopft haben, das Problem schon viel kleiner geworden ist. Nach einigen Durchgängen sind die negativen Gefühle schon viel milder oder sogar verschwunden und werden Sie nicht mehr belasten. Um die Fragetechnik zu beherrschen ist es ratsam, dies mit einem geübten Therapeuten oder einer Therapeutin zu lernen.

Ängste zum Beispiel, verschwinden meist ganz und der Mensch kann sich, selbst wenn er wollte, nicht mehr an den Angstzustand erinnern. Was ist die Wurzel all unserer Blockaden, Probleme, Stress? Es ist unsere negative Emotion - Furcht, Ärger, Angst, Unwohlsein, Zurückweisung, Depression, Hoffnungslosigkeit und so weiter, um nur einige zu nennen.

Wenn Sie EFT anwenden, haben Sie ein Gefühl, als "entweiche die Luft aus einem Ballon". Die Intensität der negativen Emotion fällt in sich zusammen und während sie das tut, fühlen Sie sich friedlich, sehen die Dinge klarer und treffen bessere Entscheidungen.

Ich biete fortlaufend Kurse, Workshops für spezifische Themen wie Abnehmen, Geduld, Selbstsicherheit, Blockaden + Ängste der Kinder,... Infoabende und auch bei geübten EFT-Anwendern eine telefonische Beratung oder Gruppenklopfen an.

Barbara Martin, Gesundheits- und Lebensberatung IAW

Tel: 079 296 00 85 / 033 783 26 31 oder E-Mail: [gsundheitsstuebli@freesurf.ch](mailto:gsundheitsstuebli@freesurf.ch)