

Claudia Gärtner

BLOCKADEN LÖSEN MIT EFT



8



einfache
Punkte



die Ihr



Leben
erleichtern



Wie Sie Loslassen zur Gewohnheit machen

WAS IST EFT?

EFT steht für Emotional Freedom Techniques. Es handelt sich dabei um eine Klopftechnik, die

- nahezu überall
- zu jeder Zeit
- von Kindern wie von Erwachsenen
- von Laien als auch Profis
- von Links- als auch Rechtshändern

angewendet werden kann.



Dazu werden mit den Fingern 8 bereits in der Akupunktur verwendete Punkte an Kopf, Händen und Oberkörper leicht geklopft während gleichzeitig Sätze, gebildet nach einem definierten Muster, laut ausgesprochen werden.

EFT

- ist frei von Nebenwirkungen
- wirkt nachhaltig
- benötigt nur wenige Minuten der Anwendung, um Veränderungen zu erzielen



Ziel der Klopftechnik ist es, die Gefühle, die mit belastenden Situationen einhergehen, aufzulösen und Ihnen ein Leben voll Gelassenheit und Leichtigkeit zu ermöglichen.

Es handelt sich dabei um eine Methode der energetischen Psychologie.

EFT ist wie Akupunktur, nur dass außerdem auch die Sprache zur Stimulation eingesetzt wird und somit die Balance unseres körpereigenen Energiesystems bezogen auf ein ganz spezielles Problem bewirkt.

WOFÜR KANN ICH DIE UNIVERSELLE KOPFTECHNIK EFT EINSETZEN?



Energiesystems verbunden ist.

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

Das Anwendungsspektrum von EFT ist breit gefächert – letztendlich geht es um alle Situationen oder Aspekte unseres Lebens, die durch unsere Gedanken und Emotionen negativ beeinflusst werden.



EFT kann z. B. bei Wut, Angst oder Unsicherheit ebenso wie bei körperlichen Problemen, Schmerzen oder Übergewicht eingesetzt werden.

Auch zur Leistungssteigerung im Sport sowie zur Stressbewältigung wird EFT seit über 30 Jahren weltweit von vielen Menschen täglich erfolgreich angewandt.



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

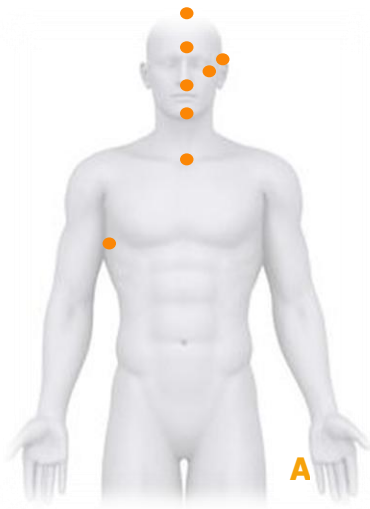
Anwendung von EFT um einen Ausgleich der Energieströme im Körper und damit die Auflösung belastender negativer Emotionen, die typischerweise zu Verschiebungen in Verhaltensmustern sowie zur Befreiung von körperlicher Anspannung führen.

DIE EFT-KLOPPUNKTE - 8 EINFACHE PUNKTE MIT GROSSER WIRKUNG

Die aufgeführten Punkte werden mit zwei oder drei Fingern der rechten oder linken Hand nacheinander ca. 7 mal sanft geklopft.

Begonnen wird mit dem Karatepunkt an der Handaußenkante, dort wo der kleine Finger aufhört und die Handkante beginnt.

Anschließend werden die Punkte in der Reihenfolge von 1 bis 8 nacheinander geklopft.



8 Höchster Punkt
auf dem Kopf

1 Augenbrauenpunkt –
zwischen den Augen

2 Seitlich am Auge

3 Mittig unter dem Auge

4 Unter der Nase

5 Unter dem Mund

6 Schlüsselbeinpunkt

7 Unter dem Arm, seitlich
am Brustkorb

A Karatepunkt

Eine Klopfunde dauert regelmäßig ein bis zwei Minuten.

DAS EFT-GRUNDREZEPT ZUR SELBSTHILFE

Der nachfolgende Ablauf beschreibt das EFT-Grundrezept zur Selbsthilfe.

Schritt 1 -Achtsamkeit

In diesem ersten Schritt geht es darum, in mich hinein zu spüren – was bewegt mich – und wo in meinem Körper nehme ich dieses Gefühl wahr.

Was stört, welche Spannung, Schmerzen, schmerzhaftes Erinnerung nehme ich wahr?

Beispiel:

Auch wenn mir meine Augen von den Birkenpollen tränen

Wie intensiv erlebe ich diesen Zustand auf einer Skala von 1 – 10 (10 = schlimmer geht es nicht)?

Beispiel:

„6“

Schritt 2 - Balance

Das Problem wird immer im Zusammenhang mit einem Ausgleichssatz formuliert und 3 x laut ausgesprochen während der Karatepunkt geklopft wird.

Beispiel:

PROBLEM: Auch wenn mir meine Augen von den Birkenpollen tränen ...

AUSGLEICHSSATZ: **ich akzeptiere mich und meinen Körper voll und ganz.**

Schritt 3 - Clearing (Lösen)

Anschließend werden die einzelnen 8 Punkte in der vorgegebenen Reihenfolge beginnend zwischen den Augenbrauen einzeln nacheinander sanft geklopft.

Gleichzeitig wird das Problem mit wenigen Worten zur Erinnerung an jedem Punkt laut ausgesprochen.

Beispiel:

1 Augenbrauenpunkt: **Augen tränen von den Birkenpollen**

2 Seitlich am Auge: **Augen tränen von den Birkenpollen**

3 Mittig unter dem Auge: **Augen tränen von den ...**

4 Unter der Nase: **Augen tränen von den Birkenpollen**

5 Unter dem Mund: **Augen tränen von den Birkenpollen**

6 Schlüsselbeinpunkt: **Augen tränen von den Birkenpollen**

7 Unter dem Arm, seitlich am Brustkorb: **Augen tränen ...**

8 Höchster Punkt auf dem Kopf: **Augen tränen von den ...**

Die kontinuierliche Wiederholung dient dazu, das Unterbewusstsein genau auf dieses konkrete Problem einzustimmen.

Nach Abschluss der Runde

- ✓ bewusst einmal tief ausatmen
- ✓ Augen schließen
- ✓ auf das gewählte Thema konzentrieren und Gefühle wahrnehmen
- ✓ Stresswert neu einschätzen

WANN KANN ICH MIT DER EFT-ANWENDUNG AUFHÖREN?

Wenn Sie an die problematische Situation denken und in Ihnen keinerlei negative Schwingungen bzw. Gefühle mehr ausgelöst werden, die Wut im wahrsten Sinne verpufft ist, die Augen nicht mehr tränen, dann ist Ihre Körperenergie wieder im Gleichgewicht und Sie haben Ihr Ziel erreicht.

Wie viele Klopfunden dazu notwendig sind, ist sehr individuell. Es kann sein, dass Sie bereits nach zwei

Klopfunden eine deutliche Verbesserung verspüren. Es ist auch möglich, dass Sie deutlich mehr Runden benötigen bis Ihr Stresslevel „0“ erreicht hat.

Wichtig hierbei ist, nach jeder Runde in sich hinein zu „horchen“. Was empfinden Sie JETZT in diesem Moment - welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Das was Ihnen als erstes in den „Kopf kommt“, damit formulieren Sie den „Problemsatz“ für die nächste Klopfunde.

WAS IST, WENN DURCH EFT KEINE VERÄNDERUNG ERZIELT WIRD?

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 Themen oder traumatischen Erlebnissen kann es sinnvoll sein, einen EFT ausgebildeten Coach/Therapeuten aufzusuchen.

WER KANN ES ANWENDEN?

Diese Methode kann von Erwachsenen ebenso wie von Kindern genutzt werden.

Sie ist auch für Tiere einsetzbar.

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.

ÜBER DEN AUTOR

Claudia Gärtner bietet Lösungen und Möglichkeiten, damit Ihre Kunden selbst besser leben können.

Wie auf einer Zeitreise löst sich Belastendes aus der Vergangenheit auf und neue Perspektiven für die Zukunft ergeben sich.

Mit einem Mix innovativer Methoden, aus der energetischen Psychologie und den neuesten Erkenntnissen der Quantenphysik, hilft sie Menschen Ihre emotionale Balance wiederzufinden, um ein erfülltes Leben zu führen und wieder ganz sie selbst zu sein.

„Zurückblickend auf 30 Jahre Berufserfahrung, als Vertriebsmitarbeiterin, IT Beraterin und Projektleiterin in internationalen Konzernen, im In- und Ausland, habe ich gelernt, alles ist möglich, wenn ich nur meine Gedanken entsprechend steuere.“

Möchten Sie mehr über EFT erfahren und wobei es helfen kann, besuchen Sie Claudia Gärtners Webseite:

www.akut-coaching.de