

## **KLOPF DICH GLÜCKLICH UND BLEIB GESUND!**

### **EFT – EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES**

Diese Technik kannst du sehr rasch erlernen und in deinem Alltag einbauen. Falls du an deine Grenzen stößt, Sorge immer gut für dich und suche dir Unterstützung.

**NICHTS MUSS SO SEIN, NUR WEIL ES IMMER SO GEWESEN IST.**

#### **Was ist EFT und wie funktioniert es?**

EFT geht vom Grundsatz aus: „Energy flows where intention goes“ – also der Energiefluss folgt der Aufmerksamkeit. Negative Emotionen, die in Folge einer belastenden oder traumatischen Situation entstehen, bewirken eine Störung des Energieflusses innerhalb unseres Energiesystems und belasten uns dadurch. Durch das Beklopfen bestimmter Meridianpunkte, während die Emotion gespürt wird, fließt die Energie wieder und es kann - vereinfacht ausgedrückt- eine Trennung zwischen der belastenden Erfahrung und der damit verbundenen Emotion stattfinden.

**Das Ergebnis der Arbeit dürfen neue Sichtweisen sein, sowie das Loslassen alter Glaubenssätze und für die Seele belastende, einschränkende Überzeugungen.**

#### **Bei welchen Beschwerden kann man EFT einsetzen?**

EFT dient dazu, eine **emotionale Ausgeglichenheit** zu erlangen, wenn diese durch belastende Themen, durch Stress, Angst, etc. verloren gegangen ist. Beispiele:

- Ärger, Wut, Scham, innere Unruhe, Einsamkeit, Zwänge, Schuldgefühle,...
- Belastende Situationen die Stress, Angst oder Panikattacken auslösen
- psychosomatische Beschwerden, wie Schmerzen, Migräne, Erschöpfung,...
- bei einem verzerrtem Selbstbild, geringem Selbstwertgefühl
- bei Suchtverhalten und vielen anderen Störungen des Wohlbefindens

Vielleicht erlebst du im Alltag immer wieder dieselben oder ähnliche Situationen, die sich wie Muster durchs Leben ziehen und dich so jedes Mal mit den immer gleichen Gefühlen konfrontieren. Zum Beispiel: sich verlassen, verletzt, bloßgestellt,... fühlen

Genau diese Gefühle sind es aber, die den Schlüssel zu mehr Wohlbefinden beinhalten können, wenn wir sie integrieren.

**ES IST NICHTS MEHR ZU FÜRCHTEN ALS DIE FURCHT. (LUDWIG BÖRNE)**

Das klingt zunächst paradox, denn man möchte negative Gefühle nicht an sich heranlassen, wünscht sich, dass man dieses oder jenes Gefühl + einhergehendes Symptom endlich „wegbekommt“!

EFT setzt genau an diesen unangenehmen Gefühlen an, schafft aber durch eine spezielle Technik einen Ausgleich.

### **WO DIE ANGST IST, DA IST DER WEG. (JAPANISCHE WEISHEIT)**

#### **Wie ist der Ablauf?**

- 1. Denke an dein Thema und fühle dich in die Situation ein! Benenne das Gefühl dazu!**

Schätze die Stärke des dazugehörigen Gefühls (z.B. der Angst) auf einer Skala von 1 - 10 ein! 1= schwach 10= sehr starke Belastung

- 2. Heilsamer Satz**

Balle die rechte Hand zu einer Faust und klopfe 2mal in deine linke Hand. So aktivierst du mit der Handkante der einen Hand das Handchakra der anderen Hand. Dann wechsele – geballte linke Hand klopft in die rechte Hand. Wechsele jetzt immer die Hände,...beide Gehirnhälften werden nun aktiviert und synchronisiert.

Während du diese Handbewegungen machst, BENENNE das GEFÜHL, das du jedes Mal in der Angst-Situation hast

Dazu beginne den Satz mit **„AUCH WENN“!**

Also, **„Auch wenn... ich PANIK beim Autofahren BEKOMME ...**

**„...liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin!“** ...das ist immer der zweite Teil des Satzes!

Versuche diesen zweiten Teil immer mit Nachdruck zu sagen, wirklich authentisch, so dass du fühlst was du meinst! Geht dieser Satz einmal wirklich gar nicht für dich, dann sage zumindest: „...nehme ich mich an wie ich bin“ oder „...mag ich mich so wie ich bin.“ Das „liebe ich mich“ spricht unsere Gefühle an, mit dem Wort „akzeptieren“ wird auch der Verstand angesprochen.

Sobald der Satz zum heilenden Punkt stimmig ist, wird er dreimal laut ausgesprochen und am Ende noch einmal gedanklich wiederholt.

Andere Satzbeispiele: (auch wenn + Gefühl + liebe ich mich so wie ich bin!)

„**Auch wenn** ich **panische Angst** bekomme, wenn ich an das Gespräch mit XY denke, **liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin**“.

„**Auch wenn** ich jedes Mal **dieses ungute Gefühl** im Magen habe, wenn ich in einen Raum mit vielen Menschen komme, **liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin**.“

„**Auch wenn** ich mich fühle, als würde ich im Boden versinken, sobald ich vor XY stehe, **liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin**.“

„**Auch wenn** ich nicht aufhören kann alles nochmal zu kontrollieren, **liebe und akzeptiere ich mich genauso wie ich bin**.“

„**Auch wenn** ich Panik bekomme, wenn ich in den Lift einsteige, **liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin**.“

„**Auch wenn** ich es nicht verdient habe, frei von Angst zu sein, **liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin**.“

„**Auch wenn ich es mir nicht erlaube**, dass dieses Problem weggeht, **liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin**.“

**ANGST KLOPFTE AN.  
VERTRAUEN ÖFFNETE.  
KEINER WAR DRAUSSEN.  
(WEISHEIT AUS CHINA)**

### **3. Abklopfen der Meridiane**

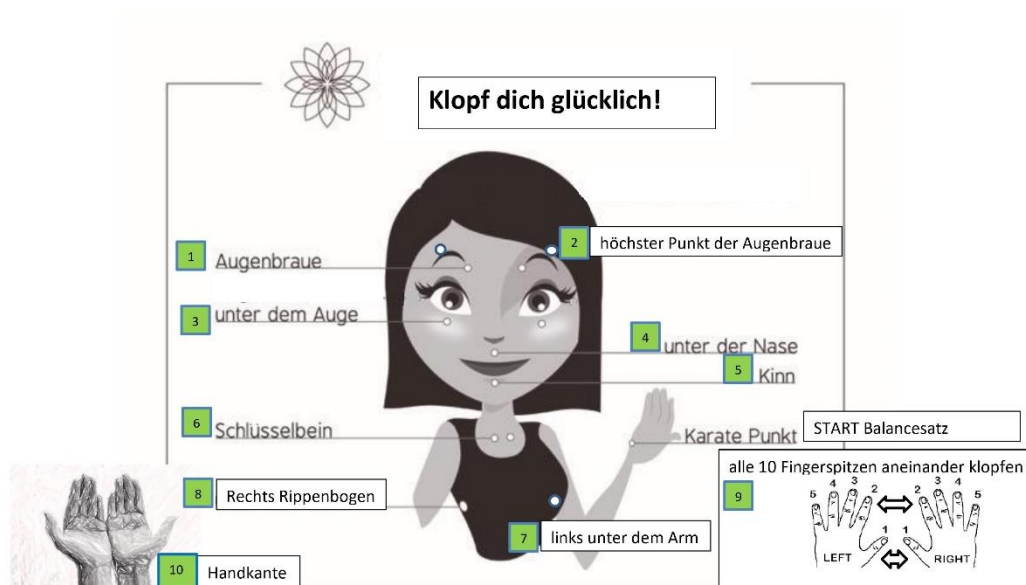
Es kann sein, dass du bereits jetzt eine Erleichterung spürst! Nun noch die Meridianpunkte abklopfen, an denen unsere Emotionen abgespeichert sind, und die wir nun entkoppeln dürfen.

Dies machst du mit den Fingerspitzen zweier Finger, klopfe alle Punkte der Reihe nach mehrere Male! **Wiederhole dabei andauernd laut die Kurzform des Einstimmungssatzes.**

Sage beispielsweise während dem Klopfen: „Meine Panik vor dem Zahnarzt“ oder „meine Wut auf mich selbst“, oder „meine ständigen Magenschmerzen“ oder „meine Angst, dass der Lift stecken bleibt“ oder „mein ständiges Minderwertigkeitsgefühl“ usw.

Der Kernsatz könnte sich während des Abklopfens ändern: es könnten neue Emotionen hinzukommen, bestimmte Erinnerungen hochkommen, oder andere Ausdrücke nötig sein z.B. statt: „Meine WUT, weil ich mich nicht wehren konnte“ => „meine TRAUER, weil ich mich nicht wehren konnte“.

Hier findest du die Meridianpunkte:



**NICHT, WEIL ES SO SCHWER IST, WAGEN WIR ES NICHT,  
SONDERN, WEIL WIR ES NICHT WAGEN, IST ES SO SCHWER.  
(SENECA)**

Wenn du damit fertig bist, ermittle wieder den Stresspegel! Pegel 0-3: perfekt, du kannst die Sequenz beenden. Ist er noch höher, formuliere den Satz um oder arbeite mit der restlichen Angst. z.B. „Meine restliche Angst vor dem Gespräch mit dem Chef.“

Umformulierung: Auch wenn ich es mir nicht verdient habe, stressfrei in diese Situation gehen zu können,.../ Auch wenn ich es nicht wert bin, mich durchsetzen zu können.../ Auch wenn ich mir nicht vorstellen kann, dass diese Angst weggeht,.../Auch wenn ich mich leer fühle, ohne diese Gedanken/ etc.../ liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

Denke auch daran dass positive im Anschluss beim Klopfen zu formulieren: „Meine Vorfreude aufs.../ Mein großer Mut beim...“/ „Ich entschieße mich zu Freude, Leichtigkeit, Liebe,...“ Ich genieße die Freiheit/

Viel Erfolg und viel Freude mit der Klopftechnik!

**KONTAKT:**

**Claudia Marböck**

Steinholz 31

4075 Fraham

0650/2181983

[www.claudia-marboeck.at](http://www.claudia-marboeck.at)

## **ZUSATZ: Umkehrsätze**

Wenn der Stresspegel trotz mehrmaligem Klopfen nicht sinkt, oder sogar steigt, kann es sein, dass eine Emotion gesucht wird, die sich hinter dem aktuellen Thema versteckt, oder es eine Emotion ist, die etwas „verdrehtes“ an sich hat, das sich nun umkehren darf. (Psychoenergetische Umkehrung PU)

Nimm wahr, ob dich einer der Sätze anspricht. Ebenso könntest du ihn mit Pendel/Tensor/Muskeltest austesten. Arbeite dann zunächst mit diesem Satz weiter.

### **BLOCKADE**

„Auch wenn ich eine besondere Blockade habe über das Problem hinwegzukommen, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

### **ERLAUBNIS**

„Auch wenn ich mir nicht erlaube, dass das Problem weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

### **GEFAHR**

„Auch wenn es für mich gefährlich ist, wenn das Problem weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

### **GEFAHR FÜR ANDERE**

„Auch wenn es für andere gefährlich ist, wenn das Problem weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

### **IDENTITÄT**

„Auch wenn ich meine Identität verliere, wenn ich dieses Problem überwinde, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

### **LOSLASSEN**

„Auch wenn ich dieses Problem nicht loslassen kann, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

### **MÖGLICHKEIT**

„Auch wenn es für mich unmöglich ist, dass das Problem weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

### **MOTIVATION**

„Auch wenn ich keine Motivation verspüre, das Problem zu ändern, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

### **NOTWENDIGKEIT**

„Auch wenn ich nicht alles tue, was notwendig ist, damit das Problem weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

#### NUTZEN

„Auch wenn es nicht gut für mich/für andere ist, das Problem zu überwinden, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

#### SICHERHEIT

„Auch wenn es für mich unsicher ist, wenn das Problem weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

#### SICHERHEIT FÜR ANDERE

„Auch wenn es für andere unsicher ist, wenn das Problem weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

#### VERDIENEN

„Auch wenn ich es nicht verdiene, dass dieses Problem weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

#### VERLUST

„Auch wenn mir etwas fehlen wird, wenn ich dieses Problem verliere, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

#### VORTEIL

„Auch wenn ich keinen Vorteil habe, wenn das Problem weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

#### VORTEIL FÜR ANDERE

„Auch wenn es anderen keinen Vorteil bringt, wenn das Problem weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

#### WILLE

„Auch wenn ich dieses Problem nicht loslassen will, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

#### ZUKUNFT

„Auch wenn ich dieses Problem in Zukunft weiter behalten werde, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

#### VERGEBUNG

„Auch wenn ich mir nicht vergeben kann, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

#### VERGEBUNG FÜR ANDERE

„Auch wenn ich den anderen nicht vergeben kann, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

#### BEI SUCHTTHEMEN

„Auch wenn ich mein Problem nicht mehr steuern kann, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

## ZUSATZ: Klopfen für und mit Kindern

Zunächst ist es gut bei sich selbst EFT zu praktizieren. Bevor ich mein Kind behandle oder es behandeln lasse, kann ich als Mutter/Vater bei mir selbst beginnen. Das bedeutet: Wenn mein Kind ein besonderes Problem/Symptom/Verhalten hat bzw. zeigt, dann ist die erste Frage, **was das in mir auslöst**.

- Fühle ich mich schuldig daran? Habe ich Schuldgefühle meinem Kind gegenüber?
- Macht mich das Verhalten wütend?
- Bin ich traurig?
- Habe ich Angst, dass etwas Schlimmes passiert?
- Was befürchte ich, wenn das Verhalten so bleibt?

*„Auch wenn...*

– ich mich schlecht fühle, weil...

– mich (Name des Kindes) so wütend macht

– ich wegen (Name des Kindes) so genervt bin

– ich mich so hilflos fühle

– ich mich überfordert fühle mit (Name des Kindes oder die Situation einsetzen)

*... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“*

Erst wenn diese Emotionen bei den Eltern behandelt sind, ist es wirklich sinnvoll, das Kind zu behandeln.

**Ein Satz der Wunder wirken kann:** *„Auch wenn (Name des Kindes) dieses Problem hat, akzeptiere ich ihn/sie von ganzem Herzen und liebe ihn/sie bedingungslos.“*

Kinder und Jugendlichen können- wenn es sich ergibt und passend ist - die Technik durch Zusehen und Nachahmen erlernen, mit Hilfe eines Kurses oder bei EFT Praktikern.

EFT lässt sich bei Babys und Kleinkindern anwenden. Hier klopft man stellvertretend. Ab dem Kindergartenalter kann man die Kinder auf den Schoß nehmen, die Handkante klopfen und die passenden Sätze vorsprechen- das Kind spricht nach. Im Schulalter erlernt man gemeinsam die Technik und im Anschluss klopfen die Kinder alleine, oder wenn es ihr Wunsch ist gemeinsam mit den Eltern.

**Beziehung geht vor Klopfen!** Zieht das Kind die Hand weg, mag es nicht abgeklopft werden dann ist das unbedingt zu akzeptieren, sonst verliert man das Vertrauen des Kindes und bewirkt genau das Gegenteil.

Mögliche Klopfsätze: *„Auch wenn ich Angst habe, in die Schule zu gehen, bin ich ein tüchtiges Mädchen.“ // "Auch wenn ich immer so unruhig bin, bin ich ein cooler Bursch." // "Auch wenn ich so oft schlechte Laune habe, finde ich mich trotzdem okay." // „Auch wenn ich mich nicht wehren kann, wenn die Großen mich jagen, habe ich mich lieb so wie ich bin.“*

Oft stecken hinter den Themen noch weitere Themen – daher immer daran denken, sich Unterstützung zu holen, wenn sich Angstthemen nicht allein lösen lassen.