

EFT

Emotional Freedom Techniques

... ist eine Heilmethode, die aus einer Verbindung östlicher Medizin mit den beiden westlichen Methoden NLP und der Hypnotherapie durch Gary Craig entwickelt wurde.

Grundannahme ist, dass die Ursache für jedes negative Gefühl in der Unterbrechung des Energiesystems des Körpers liegt.

Themen und Aspekte für EFT-Anwendungen können sein:

- Schmerzen (körperlich und emotional)
- Angst
- Phobien
- Blockaden
- Suchtverhalten
- Zwänge

EFT kann sowohl in der Selbstanwendung als auch therapeutisch genutzt werden.

Die 6 Schritte des EFT

1. Benennen Sie Ihr Thema und das dazugehörige Gefühl (Bsp. Angst vor Hunden)
2. Stufen Sie die emotionale Intensität auf einer Skala von 1 – 10 ein
3. Reiben Sie großflächig mit 4 Fingern Punkt **H** Sagen Sie dabei 3 x den Satz: Obwohl ich ____ habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin. Bei ____ setzen Sie ihr Thema, also z.B. Angst vor Hunden, ein.
4. Klopfen Sie mit einem Finger mehrmals auf die Punkte 1 – 14. Bei jedem Punkt sagen Sie laut Ihr Thema (Meine Angst vor Hunden) Bei **H** nehmen Sie 4 Finger
5. Stufen Sie nun die Intensität Ihrer Emotion neu ein. Wenn Sie zu einem Ergebnis kommen, mit dem Sie zufrieden sind, gehen Sie zu Schritt 6 weiter, sonst wiederholen sie das Klopfen ab Schritt 4 auf der gegenüber-liegenden Körperseite.
6. Während Sie mit 4 Fingern auf Punkt **G** klopfen, führen Sie folgendes durch, ohne den Kopf zu bewegen:
 - Sie schließen und öffnen die Augen
 - Sie schauen nach unten rechts
 - Sie schauen nach unten links
 - Sie rollen die Augen einmal im Uhrzeigersinn
 - Sie rollen die Augen einmal entgegengesetzt
 - Sie summen etwa 5 Sekunden ein Lied
 - Sie zählen laut bis 5
 - Sie summen erneut etwa 5 Sekunden ein Lied

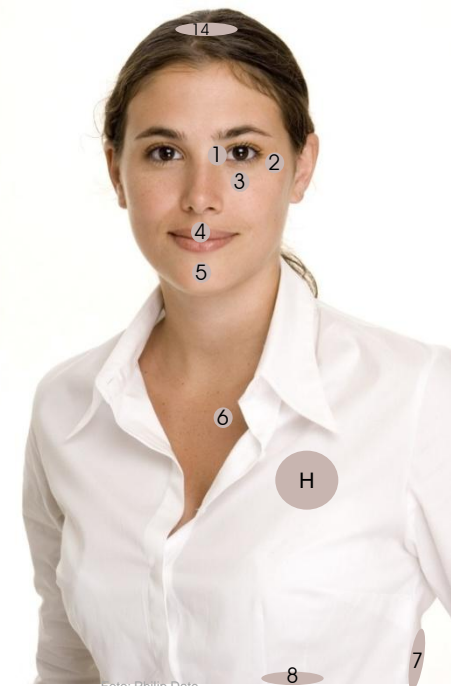
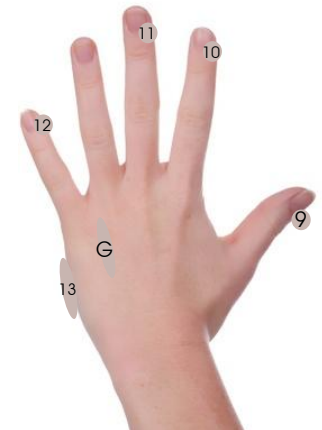


Foto: Philipp Dale



 Dorothee Schäfer
Menschen • Werte • Unternehmen

Mail info@dorotheeschaefer.de
Web www.dorotheeschaefer.de
Fon 0 4 2 1 - 6 8 5 6 9 0 0 9