

EFT-Klopftechnik

Mit Klopfen zu emotionaler Freiheit

Handbuch



Grundsätzliches:

Die EFT* Klopftechnik ist eine effiziente und einfache Methode, um belastende Emotionen, Erinnerungen, Glaubenssätze, Körperempfindungen, etc. zu bearbeiten und aufzulösen. Die Technik arbeitet mit der sanften Stimulierung (Klopfen) von bestimmten Akupunkturpunkten, während man auf sein Problem eingestimmt ist. Deshalb wird sie meistens nur als „Klopfen“ bezeichnet.

Der Grundgedanke sagt aus, dass die Ursache für alle belastenden Emotionen eine Störung im Energiesystem des Körpers ist. Das bedeutet, dass nicht ein problematisches Ereignis der Grund für eine belastende Emotion ist, sondern die dadurch entstandene Störung im Energiesystem des Körpers, wie etwa dem Meridian- oder dem Nervensystem. Diese Energiestörung tritt immer dann zutage, wenn man - bewusst oder unbewusst - an ein Ereignis erinnert wird. Durch sanftes Klopfen auf den verschiedenen Akupunkturpunkten(AP) werden Blockaden im Energiesystem behoben und das Nervensystem beruhigt.

Durch das stimulieren der Akupunkturpunkte werden direkte Impulse an die Amygdala gesendet. Das ist jener Gehirnbereich, der für den Kampf-Flucht-Modus verantwortlich ist und vergangene Erfahrungen mit derzeitigen vergleicht. Durch das Klopfen wird ein Impuls gesendet, so dass die Alarmreaktion gehemmt wird und Beruhigung eintreten kann.

Weiters bewirkt das Klopfen eine Reduktion von Stresshormonen wie z.B. Cortisol oder Adrenalin und gleichzeitig eine Erhöhung der Produktion von sogenannten Glückshormonen wie Serotonin, Oxytocin oder Endorphinen. So ist etwa ein zu geringer Spiegel an Serotonin unter anderem für Depressionen, Angst und Sucht verantwortlich.

EFT ist besonders wirksam bei Emotionen wie Wut, Ärger, Angst, Traurigkeit, Ohnmacht, Schuldgefühlen, etc. und hilft auch bei körperlichen Problemen wie etwa Kopfschmerz, Magendruck, stressbedingten körperlichen Symptomen, etc.

Beachtliche Erfolge wurden mit dem Klopfen bei Prüfungsängsten, Angststörungen, Schlafproblemen, Müdigkeit, depressiven Verstimmungen, Lernproblemen, süchtigem Verhalten, Selbstwertproblemen und Überforderung erzielt.

Wichtig: Mit dem Klopfen der Akupunkturpunkte und der gleichzeitigen Konzentration auf die belastenden Gefühle wird nichts „hineingeklopft“ – es wird lediglich ein Energiestau behoben. Das Meridiansystem wird stimuliert, damit die Belastung „abfließen“ kann. Es ist vergleichbar mit einem Netz von Flüssen, in dem eine zu große Ansammlung an Ästen einen Stau verursachen – das „Wegschwemmen“ der Äste wird durch das Klopfen ausgelöst.

*EFT = Emotional Freedom Technique, Begründer Gary Craig

Die hier angewandte EFT*-Klopftechnik orientiert sich weder an dem „Official EFT“/Optimal EFT“ von Gary Craig noch gibt sie dessen Inhalte wieder, sondern stellt unsere persönliche Sicht und Erfahrungen sowie das Verständnis von und mit der Arbeit mit der Klopftechnik dar. Die EFT- Klopftechnik ist eine energetische Methode zur Gesundheitsförderung. Sie dient zur Wiederherstellung und Harmonisierung der körpereigenen Energiefelder und stellt keine Heilbehandlung dar. Dementsprechend handelt es sich dabei um keinerlei Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Diagnosen und Behandlungen.

EFT-Klopftechnik - „Die Klopfpunkte“

1. Augenbrauen-Punkt

Am inneren Ende der Augenbraue - mit Zeige- und Mittelfinger je eine Seite des Ansatzes gleichzeitig beklopfen.

2. Seitlich vom Auge

Augenwinkel – mit zwei Fingern auf dem knöchernen Rand der Augenhöhle klopfen.

3. Jochbein

Unterhalb des Auges - mit zwei Fingern direkt unter der Pupillenmitte auf das Jochbein klopfen.

4. Unter der Nase

Zwischen Nase und Oberlippe - mit zwei Fingern auf die Nasenfurche klopfen.

5. Unter der Lippe

In der Vertiefung zwischen Unterlippe und Kinn - mit zwei Fingern auf das Grübchen klopfen.

6. Schlüsselbein

Mit der Handfläche unterhalb des Schlüsselbeins klopfen.

7. Unter dem Arm

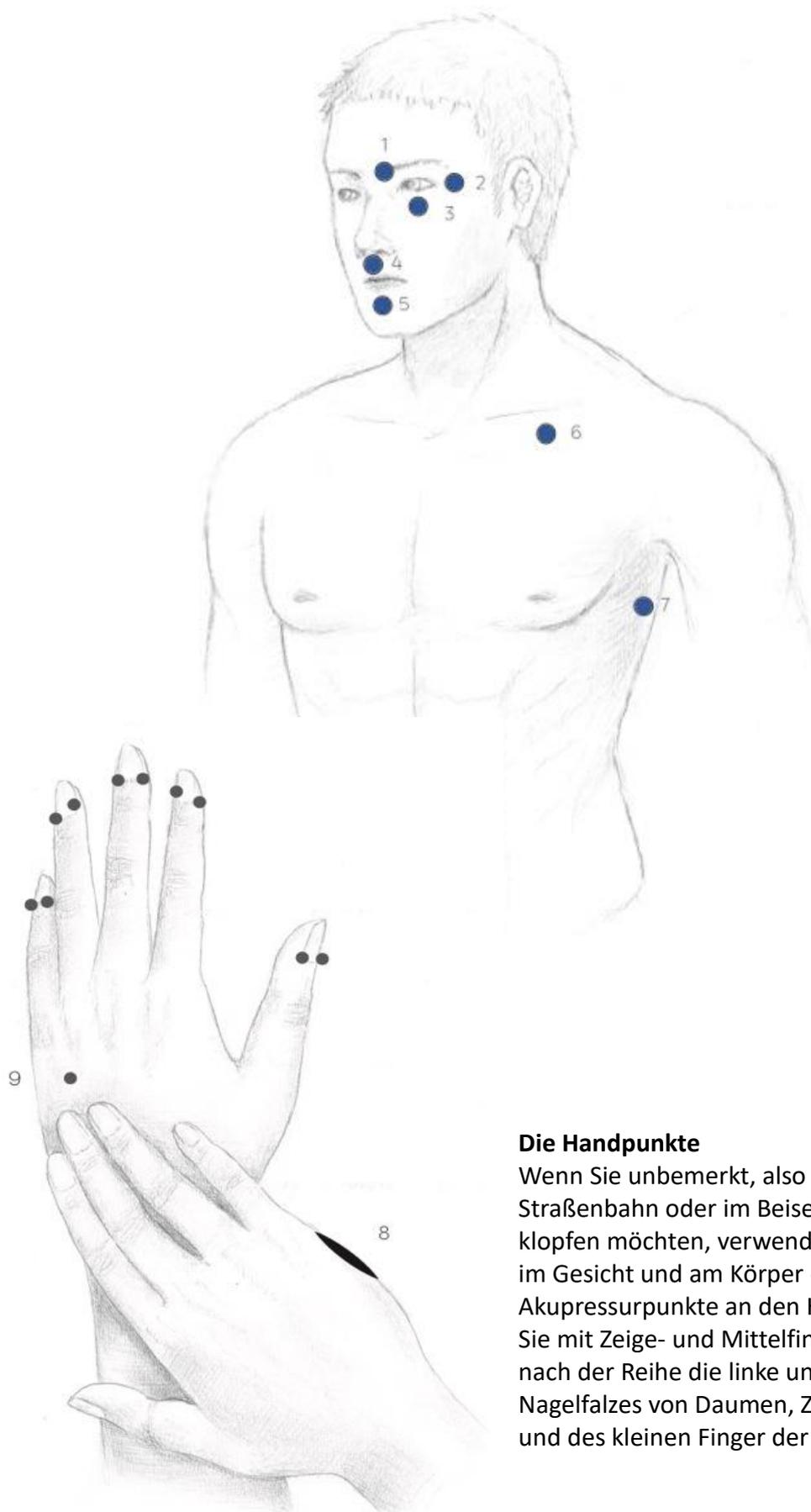
Mit der flachen Hand etwa 15 cm unterhalb der rechten oder linken Achselhöhle - bei Frauen auf der Höhe des BH-Verschlusses, bei Männern in der Höhe der Brustwarzen klopfen.

8. „Karatepunkt“ – Handkantenpunkt

Auf der Handkante - mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf die Handkante klopfen.

9. „Gammutpunkt“ (optional)

Am Handrücken zwischen Ringfinger und kleinem Finger klopfen.



Die Handpunkte

Wenn Sie unbemerkt, also etwa in der Straßenbahn oder im Beisein anderer Personen klopfen möchten, verwenden Sie statt der Punkte im Gesicht und am Körper einfach ersatzweise Akupressurpunkte an den Händen. Dazu klopfen Sie mit Zeige- und Mittelfinger der einen Hand nach der Reihe die linke und rechte Seite des Nagelfalzes von Daumen, Zeige-, Mittel-, Ring-, und des kleinen Finger der anderen Hand.

Ablauf der Klopftechnik:

❖ Vorbereitung

Eröffnungsfrage:

Mit welchem Thema/Problem möchte ich arbeiten?

Arbeitsstress, Prüfungsstress, Ärger auf eine Person, Kinderstress, Zahnarzt-Angst, ...

Oder eine Situation vorstellen: z.B. der bevorstehende Tag, eine Familieneinladung, eine unangenehme Situation, Stress mit den Kindern, den Arbeitskollegen, dem Chef, ...

Hier eine Kurzanleitung für Stress, zum Beispiel wenn gerade viel zu tun ist:

Problemaussage:

Überlegen, was gerade so belastend ist: Ich habe Stress, weil ich morgen so einen vollen Tag habe.

Aspekte dazu finden mit „WEIL“:

Mit sogenannten WEIL-Fragen kann man gezielt zum Kernthema oder zu den Ursachen eines Problems gelangen. Damit kann sich das Thema rascher auflösen. Beispiel: Mein Stress, weil ich Angst habe, das alles nicht zu schaffen, weil der Chef so mühsam ist, weil die Kinder so anstrengend sind, weil ich es perfekt machen möchte, weil ich allen recht machen muss, ...

Körpergefühl:

Wo im Körper spüre ich den Stress: Magengrube, Brustbereich, Hals, Bauch, Schultern,...

Intensität: Stress bewerten von 0 – 10 (10 größter Stress, 0 gar kein Stress). Es wird immer vom gegenwärtigen Gefühl und der augenblicklichen Körperwahrnehmung ausgegangen, wenn ich an mein Problem denke.

Wie möchte ich mich lieber fühlen, wie möchte ich mit mir reden?

Gelassen, entspannter, zuversichtlich, leichter, fröhlicher, friedlich, freundlicher mit mir.

Ich kann nur eines nach dem anderen machen, ich sehe, was ich alles leiste, ich bin dankbar, was gut in meinem Leben ist, ich darf mich leichter fühlen, ich muss nicht alles perfekt machen, ...

Einstimmungssatz: Oft liegt im Zusammenhang mit einem Problem eine sogenannte Psychologische Umkehr vor. Das heißt, ein Teil unserer Persönlichkeit arbeitet (unbewusst) gegen uns und unsere guten Vorhaben, z.B. abzunehmen, mehr Sport zu machen, zu lernen, mehr auf uns zu achten, eine Sucht aufzugeben.

Diese **Psychologische Umkehr** wird mit dem sog. Einstimmungssatz bearbeitet. Der Einstimmungssatz wird am Handkantenpunkt geklopft und 1-3x laut oder leise ausgesprochen. Gleichgültig, ob man diesen Satz glaubt oder nicht, es wird dem Unterbewusstsein übermittelt, dass es ok. ist, diese Gefühle oder dieses Thema zu haben.

❖ Praktischer Ablauf

Beginn: Hinsetzen, Wasser trinken, Füße am Boden spüren, nicht überkreuzen, 3 tiefe Atemzüge!

Einstimmungssatz: Klopfen beginnend am Handkantenpunkt:

- Auch wenn ich diesen Stress habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin - oder
- Auch wenn ich diesen Stress habe, bin ich total ok. so wie ich bin - oder
- Auch wenn ich diesen Stress habe - da ist einen Teil in mir, der möchte das nicht loslassen, aus welchem Grund auch immer – und ich respektiere mich und alle meine Gefühle.

Erinnerungssatz:

Erste Runde durch die einzelnen Punkte klopfen (sieh Abbildung vorne):

„Dieser Stress“ laut oder leise sagen an jedem Punkt – ca. 5. -7 x jeden Punkt leicht beklopfen:

- Augenbraue innen: „dieser Stress“
- Rechts vom Auge: „dieser Stress“
- Unter dem Auge: „dieser Stress“
- Unter der Nase: „dieser Stress“
- Unter der Lippe: „dieser Stress“
- Schlüsselbein: „dieser Stress“
- Unter dem Arm: „dieser Stress“
- Alle Fingerpunkte: „dieser Stress“

Zweite Runde: Stress im Körper

„Dieser Stress in meiner Brust, in meinem Magen, in meinem Hals ...“ (Klopfen mit eigenen Worten, so wie man sich gerade fühlt!) Hier als Beispiel:

- Augenbraue innen: „dieser Stress in meiner Brust“
- Rechts vom Auge : „dieser Druck in meinem Magen“
- Unter dem Auge: „diese Enge in meinem Hals“
- Unter der Nase: „dieser Stress auf meinen Schultern“
- Unter der Lippe: „diese Spannung in meinem Bauch“
- Schlüsselbein: „dieses Herzklopfen“
- Unter dem Arm: „dieser Stress in meinem Körper“
- Alle Fingerpunkte: „dieser Stress in ... „

Dritte Runde: Aspekte klopfen

„Dieser Stress, weil ich das alles nicht schaffe - weil der Chef so mühsam ist - weil die Kinder so anstrengend sind - weil ich mich so unter Druck setze, weil ich es perfekt machen möchte, ...“ (an jedem Punkt ein anderer Aspekt – und auch „rausschimpfen“, was gerade so richtig bewegt!!)

Man kann auch diesen sehr wirksamen Satz zu jedem Aspekt sagen:

„Ich lasse alle emotionale Ladung und Belastung los aus dem Stress, weil ich das alles nicht schaffe“.

Nachspüren: Wie hoch ist der Wert? (0 – 10) Wenn der Stress über 5, dann noch ein paar Runden klopfen.

Wenn der Wert deutlich gesunken, also mindestens unter 5, dann **folgenden restlichen Stress klopfen** und ergänzen, wie ich mich fühlen möchte:

Einstimmungssatz am Handkantenpunkt: 3x

- Auch wenn ich diesen restlichen Stress habe, bin ich offen, mich entspannter zu fühlen oder
- Auch wenn ich diesen restlichen Stress habe, sehe ich, was ich alles leiste.
- Auch wenn ich diesen restlichen Stress habe, sehe ich, was alles gut in meinem Leben ist.

Durch alle Punkte klopfen, abwechselnd positiv – negativ

- Augenbraue innen: „dieser restliche Stress (und/oder: ich lasse alle emotionale Ladung zu diesem restlichen Stress los)“
- Rechts vom Auge: „ich bin offen, mich ruhig und friedlich zu fühlen“
- Unter dem Auge: „dieser restliche Stress“
- Unter der Nase: „ich sehe, was ich alles leiste“
- Unter der Lippe: „dieser restliche Stress“
- Schlüsselbein: „ich bin ganz entspannt“
- Unter dem Arm: „dieser restliche Stress“
- Alle Fingerpunkte: „ich bin offen, es mir leichter zu machen“

Nachspüren: Wenn Belastung unter 3 oder schon auf null, noch eine oder zwei positive Runden klopfen:

- Augenbraue innen: „ich bin schon ruhiger“
- Rechts vom Auge: „ich sehe, was ich alles leiste“
- Unter dem Auge: „ich möchte freundlich mit mir seien“
- Unter der Nase: „ich muss nicht alles perfekt machen“
- Unter der Lippe: „es leicht gehen“
- Schlüsselbein: „ich sehe was alles gut ist“
- Unter dem Arm: „es geht mir besser“
- Alle Fingerpunkte: „ich freue mich auf den Tag“

ERSTE HILFE-KLOPFEN

Wenn man ganz schnell Erleichterung braucht, kann man an einem ruhigen Ort (z.B. auf der Toilette) folgende Klopfsequenz machen (ohne Einstimmungssatz): 3x tief atmen,

- „dieser Stress“ an jedem Punkt klopfen, wenn der Stress deutlich gesunken ist, dann
- „ruhig und gelassen“ (bzw. gewünschtes Gefühl) an jedem Punkt klopfen 3x tief atmen

Ablauf in Kurzform:

- 1) Bewertung der Intensität (0-10) des Problems (inkl. Körperwahrnehmung)
- 2) Wasser trinken, Körper spüren, 3x tief atmen
- 3) Einstimmungssatz 1-3x laut oder leise sagen und den Handkantenpunkt klopfen
- 4) Erinnerungssatz sagen an jedem Punkt (5-7x klopfen – die Fingerpunkte muss man nicht immer dazu nehmen)
Erinnerungssatz mit Körpergefühl an jedem Punkt
Erinnerungssatz mit Aspekten an jedem Punkt – ev. mehrere Runden klopfen
- 5) Neuerliche Bewertung: wenn stark verringert, dann
- 6) Einstimmungssatz mit: dieses restliche Problem + positive Aussagen
- 7) Erinnerungssatz mit: dieses restliche Problem + positive Aussagen
- 8) Neuerliche Bewertung: wenn z.B. Belastung weiter gesunken, dann
- 9) Erinnerungssatz mit nur mehr positiven Aussagen klopfen

Emotionale Freiheit durch Klopfen:

Mit dem Klopfen können fast alle Themen bearbeitet werden, die man ändern möchte:

- belastende Emotionen
- Ängste und Phobien
- Belastende Ereignisse aus der Vergangenheit
- körperliche Beschwerden
- süchtiges Verhalten
- Lern-, Leistungs- und Erfolgsblockaden
- Selbstwertprobleme
- nicht erreichte Vorsätze
- allgemeine Themen wie Gesundheit, Geld, Beziehung,....

Beim Klopfen arbeitet man auch mit dem Unterbewusstsein. Im Laufe des Lebens erleben wir viele Situationen und Gefühle, die uns belasten. Wir verdrängen sie, weil sie unangenehm sind und wir nicht gelernt haben, damit umzugehen. Über die Jahre lagert sich ein beträchtlicher Stapel solcher Emotionen in unserem Unterbewusstsein ab. Es entsteht ein sogenannter "Gefühlsstau", der dazu führt, dass wir uns bereits bei Kleinigkeiten vollkommen überfordert fühlen und manchmal wie ein Pulverfass zu explodieren drohen. Dieser Gefühlsstau kann sich auch als körperliche Beschwerde ausdrücken und mitunter in Panikattacken gipfeln. Mit dem Klopfen wird sozusagen das Überdruckventil eines Kochtopfs geöffnet und der Gefühlsstau zu einem bestimmten Thema behoben.

Wir können Ihnen nur sehr ans Herz legen, diese einfache Technik für alle nur erdenklichen belastenden Dinge in Ihrem Leben anzuwenden. Auch für Kinder ist sie hervorragend geeignet. *Bei starken Störungen ist es selbstverständlich notwendig, professionelle Hilfe aufzusuchen!* Wenn Sie ein wenig Übung damit haben, müssen Sie nicht unbedingt genau nach System vorgehen. Probieren Sie für sich mehrere Möglichkeiten und Kombinationen aus. Bald finden Sie Ihre eigenen Lieblingspunkte oder können manchmal auf den Einstimmungssatz verzichten. Melden sich belastende Gefühle oder Gedanken, dann lassen Sie diese zu und klopfen gleich damit. Was sich an Störung aufgelöst hat, ist weg: meistens für immer. Das Wichtigste ist, dass Sie anerkennen, was gerade da ist – damit gehen Sie nicht mehr in einen Widerstand zu Ihren Empfindungen und die Dinge können sich ändern oder lösen.

Lesen Sie Erfolgsberichte von EFT im Internet oder in der EFT-Literatur (siehe nächste Seite). Die unzähligen Geschichten sind beeindruckend. Bei komplexen Themen verlangt die Bearbeitung oft mehr Geduld, aber auch hier können sich Belastungen im Nu auflösen. Die Wirkung kann zeitverzögert sein und erst nach ein paar Stunden oder am nächsten Tag eintreten. Wenn es nicht gleich klappt, nehmen Sie ein anderes Thema, eine andere Formulierung, oder probieren Sie es zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal.

Spielen Sie mit den Möglichkeiten, halten Sie es einfach – und bleiben Sie dran!
Wenn man bereit ist, sich mit den Dingen, die das Leben belasten, auseinanderzusetzen, hat man mit dem Klopfen ein wunderbares Werkzeug, um EMOTIONALE FREIHEIT in sein Leben zu bringen.

Probieren Sie es aus – Sie haben nichts zu verlieren, außer Ihre Angst.

Buch-Empfehlungen:

Christian Reiland, „EFT, Klopfakupressur für Körper, Seele und Geist“

Dr. Susanne Marx, „Klopfakupressur kompakt“

Evelyne Laye, „Klar und entspannt mit EFT, weg mit den Blockaden“

Silvia Hartmann, „Emotionale Freiheit“, „Energy EFT“

Reto Wyss, „Schmerz lass nach“, „Volle Energie für Bestleistungen“

Gary Craig, David Feinstein, Donna Eden, „Klopf die Sorgen weg“

Dawson Church, „Die neue Medizin des Bewusstseins“

Michael Bohne, „Bitte klopfen“

Michael Bohne, Claudia A. Reinicke, „Klopfen mit Kindern“

Monika Richrath, „EFT Klopftechnik für Hochsensible“

Empfohlene Internetseiten:

www.eft-info.com

www.klopfkongress.de

www.eftuniverse.com (englisch)

www.emofree.com (englisch)

www.thetappingsolution.com (englisch)

Bei YouTube gibt es zum Thema EFT oder „Tapping“ unzählige Videos zum Mitklopfen. Wenn Sie bei der Bearbeitung eines Themas Unterstützung benötigen, stehen wir Ihnen gerne für Einzelsitzungen zur Verfügung. Mehr Informationen zu unserer Arbeit finden Sie unter:

www.zentrum-balance.at und **www.deine-balance.at**.

Quellverzeichnis:

„Klopf die Sorgen weg“, Gary Craig, David Feinstein, Donna Eden, 2007, Rohwohlt Taschenbuchverlag, ISBN: 97 – 349 962 27 17

„EFT, Klopfakupressur für Körper, Seele und Geist“, Christian Reiland, 2006, Arkana Verlag, ISBN: 978 – 344 233 75 76 10

Ihre AnsprechpartnerInnen für Rückfragen und Kurse:

Monika Sprinzel

Dipl. Psychosomatische Kinesiologin

0699 101 22 214

monika.sprinzel@gmx.at

www.zentrumbalance.at

Nina Sandner

Dipl. Kinesiologin

0699 10042160

nina.sandner@deine-balance.at

www.deine-balance.at

EFT-Punkte – Bedeutung:

Dünndarm* (Handkantenpunkt): Sorge, Kummer, Traurigkeit, Zwang, Rausschimpfen,
+ Glück, Freude

Blase (Augenbraue innen): Frustration, Ruhelosigkeit, Ungeduld, Friede, Harmonie

Gallenblase (seitlich Auge): Wut, Jähzorn, Ärger, Verzweiflung, Hilflosigkeit
+ Hoffnung, Leichtigkeit

Magen (unter Auge): Ängste, Verlangen, Verzweiflung, Ekel, Bitterkeit, Existenzangst, Leere
+ Zufriedenheit, Ruhe

Gouverneursgefäß (unter Nase): Verlegenheit, Peinlichkeit
+ gesunder Selbstwert

Zentralgefäß (unter Lippe): Scham
+ gesunder Selbstwert

Niere (Schlüsselbein): Angst, Panik, Sorge, Unsicherheit (auch sexuell)
+ Ruhe, Sicherheit

Leber (Rippe): Zorn, Groll, unglücklich
+ Entspannung

Milz (unter Arm): Zukunftsängste, Einsamkeit, Kummer
+ Zuversicht, Sicherheit innere Mama,

Lunge (Daumen): Intoleranz, Vorurteil, Selbstverachtung, Geringschätzung
+ Toleranz, Selbstakzeptanz

Dickdarm (Zeigefinger): Schuldgefühl, schlechtes Gewissen, Mangel an Offenheit
+ Selbstwert

Kreislauf (Mittelfinger): Eifersucht, Bedauern, Reue, Starrsinn, sex. Spannung
+ Entspannung, loslassen der Vergangenheit

Dreifach-Erwärmer (Ringfinger): Depression, Verzweiflung, übermäßige Wachsamkeit, Erregung
+ Hoffnung, Leichtigkeit

Herz (kleiner Finger): tiefe Traurigkeit, übermäßiges Bemühen, überdreht Sein
+ Vergebung, Liebe

*) Bei den Organen handelt es sich immer um den zugehörigen Meridian:
z.B. Blase = Blasenmeridian, Magen = Magenmeridian, etc.