

# EFT® –Klopfakupressur-Technik

Die Revolution in der Stress- und Angstbewältigung!

Ganz **einfach**, von jedem **schnell** erlernbar, **jederzeit** zuverlässig einsetzbar, fast immer **sofortige** Besserung – oft **völlige Auflösung** der negativen Emotion – und **das nachhaltig!**

Sie meinen das klingt zu schön um wahr zu sein?

Sie denken das ist nicht möglich, weil Ängste jahrelanger Therapie bedürfen?

Sie denken ohne psychologische Kenntnisse können Sie bei Ängsten und anderen emotionalen Störungen nichts positives Bewirken?

Sie denken selbst kommt man aus solchen Mustern sowieso nicht heraus?

Das dachte ich auch – bis ich EFT® kennen lernte! Glauben Sie mir nicht einfach – recherchieren Sie auf verschiedenen Seiten im Internet zum Thema EFT® und Sie werden bestätigt erhalten was Sie hier lesen! Übrigens ist EFT® in Amerika eine seit Jahren etablierte Methode und zählt mittlerweile zu den effektivsten Werkzeugen von Ärzten, Psychotherapeuten und Coaches.

Linkempfehlungen erhalten Sie am Ende des Textes.

Ich lade Sie ein, sich auf eine Reise zu begeben, auf der Sie Erfahrungen machen werden, die sie bis heute vielleicht nicht für möglich gehalten haben. Das Leben hält so viel Wertvolles für uns bereit, das nur darauf wartet von uns entdeckt zu werden. Kommen Sie mit und folgen Sie meinem Motto:

***Wer das Undenkbare denkt und tut,***

***kann Außergewöhnliches vollbringen!***

EFT® ist die Abkürzung für „**Emotional Freedom Techniques®**“, die Technik der emotionalen Freiheit, einer Methode, die in den frühen neunziger Jahren von dem Amerikaner Gary Craig als **einfach erlernbare Selbsthilfe-Technik** entwickelt wurde. Gary Craig nennt EFT® eine „emotionale Form“ der Akupunktur ohne Nadeln. Stattdessen *klopft* man mit den Fingerspitzen auf bestimmte Meridianpunkte, während man in Gedanken zu seinem „emotionalen Problem“ wandert. Durch EFT® gelangt man auf energetischem Weg zu den, nennen Sie es wie Sie es wollen, Blockaden, Mustern oder Programmen, die durch Erinnerungen oder Konfrontation mit bestimmten Situationen den Stress auslösen. Nach dem gleichen Schema laufen übrigens auch Allergien ab, und sind mit EFT® mehrheitlich schnell und einfach aufzulösen.

Man erreicht dabei aber nicht einen hypnotischen Zustand. Im Gegenteil, man ist zu jedem Zeitpunkt hellwach und hat selbst die volle Kontrolle über sich. Man bekommt sicher, schnell und durchgreifend Zugang zu den Ursachen der negativen Emotionen. Richtig angewandt, erzielt man mit EFT® in über 80% der Anwendungen starke Verbesserung oder gar völlige Lösung des Problems.

## **Wie EFT® funktioniert.**

Alle energetisch ausgerichteten Meridiantherapien beruhen auf der nachfolgenden Grundaussage von Gary Craig:

**Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung innerhalb des körpereigenen Energiesystems.**

In der Psychotherapie galt bisher die Annahme, dass negative Emotionen von negativen oder traumatischen Erinnerungen oder Ereignissen verursacht werden. Jedes Mal, wenn

eine solche Erinnerung durch einen Gedanken oder einen wie auch immer gearteten Auslöser in unserer Umgebung aktiviert oder „eingeschaltet“ wurde, trat gleichzeitig die negative Emotion auf.

Der amerikanische Psychotherapeut Dr. Roger Callahan fand durch Zufall heraus, dass **zwischen Erinnerungen bzw. Gedanken und der negativen Emotion** ein weiterer Schritt liegt, nämlich eine **Blockade des Energieflusses** durch die Meridiane. Folglich ist die Ursache der negativen Emotion nicht die Erinnerung oder der Gedanke, sondern der Verlauf ist vielmehr – wie von Gary Craig treffend formuliert – folgender:

**Ein Gedanke oder eine Erinnerung ist *Auslöser* für eine *Störung im körpereigenen Energiesystem* und diese *Blockade äußert sich als körperlicher oder psychischer Schmerz*.**

Mit Hilfe von EFT® kann man diese Blockade im Energiesystem auflösen und die Störung beseitigen. Der Betreffende empfindet in Zusammenhang mit dem Ereignis oder der Erinnerung nun keine negativen Emotionen oder Schmerz mehr. Das Erlebnis ist das Gleiche geblieben, jedoch sind die damit verbundenen negativen Gefühle neutralisiert. Und auch wenn man dann in die reale, angstmachende Situation kommt, bleibt man frei von der Angst!

Diese tiefgreifende Entdeckung ist nicht nur theoretisch logisch und nachvollziehbar, sondern hat sich auch in der Praxis bewährt: Tausende von Therapeuten, ich selbst und Millionen von Selbstanwendern weltweit befreien täglich ihre Klienten und sich selbst von verschiedensten Problemen, die schon über lange Zeit bestehen, indem wir diese Methode immer und immer wieder und mit verblüffenden Resultaten anwenden und variieren. Theorie und bewusstes Verstehen ist eine Sache; der wahre Wert von EFT® erschließt sich uns jedoch erst, wenn wir die Wirkung an uns selbst erfahren und erlebt haben.

## Die Grundtechnik

ist einfach und schnell zu erlernen, **jeder kann das!**

Menschen, die EFT® anwenden, erfahren eine durchgreifende Erleichterung und Lösung von stressenden Emotionen wie Angst, Ärger, Frust, Traurigkeit, Allergien ja sogar Sucht und Abhängigkeit. Diese Technik kann man leicht und vor allem immer an sich selbst anwenden. 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 Tagen praktischer EFT®-Selbsthilfe-Erfahrung in der Lage waren, einem ängstlichen Kind, gestresstem Kollegen oder sogar einem Fremden in Flugzeug zu helfen.

## So wird's gemacht!

1. Denken Sie an eine Situation die Sie stresst. Z.B. ihr Zorn auf den Nachbarn, weil er immer so laut Musik hört.
2. Geben Sie diesem (Zorn) auf einer Skala von 0-10 einen Wert, wie hoch Sie diesen Zorn jetzt, in diesem Moment, empfinden. (0= egal, 10= extrem)
3. Formulieren Sie jetzt den *Set-Up-Satz* wie folgt: „Auch wenn ich diesen (Zorn auf den Nachbarn) habe, weil (er immer die Musik so laut aufdreht), liebe ich mich und akzeptiere ich mich genauso wie ich bin!“ Beklopfen Sie nun durchgehend mit dem Mittelfinger einer Hand den Karate-Punkt an der anderen Hand, während Sie den *Set-Up-Satz* dreimal laut wiederholen. Die Seite die Sie beklopfen spielt keine Rolle. (Der unterstrichene Teil des Satzes ist eine Standardformulierung und bleibt für jedes Set-Up gleich. Nur der individuelle Stress-Teil wird von Ihnen entsprechend eingesetzt.)
4. Im ersten *Durchgang* klopfen Sie nun alle Akupunkturpunkte wie in dem Bild weiter unten eingezeichnet 5-7 mal, während Sie nur das stressende Element („mein Zorn auf den Nachbarn“) bei jedem Punkt einmal wiederholen.
5. Jetzt klopfen Sie den Gamut-Punkt auf dem Handrücken in der Rille zwischen Kleinem – und Ringfinger ununterbrochen während der gesamten *Gamut-Sequenz!*  
Während des Klopfens schließen Sie für eine Sekunde die Augen, öffnen Sie wieder und schauen (ohne den Kopf dabei zu bewegen) ganz scharf nach links unten, dann nach rechts unten und danach rollen Sie die Augen im Uhrzeigersinn und zurück gegen den Uhrzeigersinn während Sie den Gamut-Punkt immer weiter klopfen!  
Sie klopfen immer noch. Nun schauen Sie geradeaus, summen Sie ca. drei Sekunden lang die ersten Töne eines Liedes (zum Beispiel Happy Birthday), danach zählen Sie schnell und laut von eins bis fünf und summen nochmals ein paar Töne. Danach atmen Sie tief ein und lassen beim Ausatmen den Gedanken los.
6. Es folgt der zweite *Durchgang* wie in 4. beschrieben.
7. Überprüfen Sie jetzt, wie hoch Ihr (Zorn auf den Nachbarn) auf der Skala von 0-10 jetzt noch ist. Sie werden in den allermeisten Fällen feststellen, dass sich die Intensität der Emotion verringert hat. (Es kann auch sein, dass der Wert bereits nach einer Runde EFT® auf Null ist!)
8. Führen Sie eine weitere Runde EFT® ( von 2. – 6.) mit dem leicht veränderten *Set-Up-Satz*, „Auch wenn ich **immer noch** diesen Zorn auf den Nachbarn habe, weil er so laut Musik hört, liebe und akzeptiere ich mich genauso wie ich bin,“ durch. Wiederholen Sie diese *EFT®* Runden bis der Wert auf Null ist.

Gratulation! Sie haben soeben selbständig und völlig ohne fremde Hilfe, ein stressendes, negatives Muster aus Ihrem Unterbewusstsein auf energetische Weise aufgelöst und das dauerhaft!

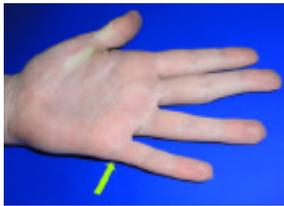
Ja – es ist so einfach!

## Lage der Punkte



1. Vier Punkte am höchsten Punkt des Kopfes.
2. Am inneren Anfang der Augenbraue.
3. Am äußeren Ende der Augenbraue.
4. Am knöchernen Rand direkt mitten unter dem Auge.
5. Mittig zwischen Oberlippe und Nase.
6. Mittig zwischen Unterlippe und Kinnspitze.
7. Auf dem Foto sehen Sie einen Punkt am Anfang des Schlüsselbeins (oberer Punkt). Ca. zwei Fingerbreit darunter ist eine kleine Grube. Hier sind Sie richtig (unterer Punkt)!
7. Eine Handbreit unterhalb der Achselhöhle auf der Hemdnaht.

8. In der Handgelenksfalte mit den Zeige- Mittel- und Ringfingern der anderen Hand gleichzeitig alle 3 Punkte gleichzeitig klopfen.



9. Der „**Karate-Punkt**“ befindet sich an der Handkante, wo sich eine Falte bildet, wenn man eine lockere Faust macht.

10. Der „**Gamut-Punkt**“ befindet sich zwischen den Mittelhandknochen des Klein- und Ringfingers. Am besten mit dem flachen Zeigefinger der Länge nach in

diese Rinne klopfen.



### Wie Klopfen?

Es ist am einfachsten und am wirkungsvollsten wenn Sie die Punkte folgendermaßen klopfen: Sie benutzen Ring – und Mittelfinger der Hand mit der Sie sich am leichtesten tun und tappen rhythmisch, cirka im Halbsekundentakt, etwa fünf bis sieben mal die oben beschriebenen Körperpunkte. Es ist somit völlig egal auf welcher Seite Sie das tun. Sie können auch während der Sequenz die Seiten wechseln. Klopfen Sie aber bitte nur so fest, wie es für Sie angenehm ist (besonders im Gesicht!). Wenn das Klopfen zu schmerzhaft ist, können Sie auch leicht kreisende Bewegungen machen. Die Punkte auf dem Oberkörper und der Hand können Sie auch stärker klopfen.

Linkempfehlungen:

[www.balance-institut.at](http://www.balance-institut.at)  
[www.eft-info.com](http://www.eft-info.com)  
[www.emofree.com](http://www.emofree.com)

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit EFT® und Happy Tapping!

Egon Aigner