

# EFT (Emotional Freedom Techniques)

## Das Grundrezept

### 1. Die Einstimmung

Wiederholen Sie 3 x die Affirmationen:

„Auch wenn ich diese/n/s .....habe, liebe und akzeptiere  
ich mich voll und ganz, so wie ich bin“

Massieren Sie dabei den wunden Punkt oder beklopfen Sie den Karatepunkt.

### 2. Emotionale Intensität.

Wie stark ist die emotionale Intensität? Auf einer Skala von 0-10 lassen sich Probleme leicht einordnen, für eine spätere Kontrolle der Wirksamkeit. Definieren Sie (ungefähr) einen Wert, für ihr vorher benanntes Problem

### 3. Die Sequenz

Beklopfen Sie etwa 7 x jeden der folgenden Energiepunkte und wiederholen Sie an jedem Punkt den Erinnerungssatz

Die Klopfpunkte: AB, SA, JB, UN, KI, SB, UA, UB, DA, ZF, MF, KF, KP

### 4. Die 9-Gamut-Folge

Beklopfen Sie fortlaufend den Gamut-Punkt und führen Sie dabei folgende 9 Aktionen durch:

- (1) Augen schließen
- (2) Augen öffnen
- (3) scharf nach rechts unten blicken
- (4) scharf nach links unten blicken
- (5) die Augen kreisen lassen
- (6) die Augen in die andere Richtung kreisen lassen
- (7) 2 Sekunden lang eine Melodie summen
- (8) bis 5 zählen
- (9) 2 Sekunden lang eine Melodie summen.

### 5. Die Sequenz (ein zweites Mal)

Beklopfen Sie etwa 7 x jeden der folgenden Energiepunkte und wiederholen Sie an jedem Punkt den Erinnerungssatz.

Die Klopfpunkte: AB, SA, JB, UN, KI, SB, UA, UB, DA, ZF, MF, KF, KP

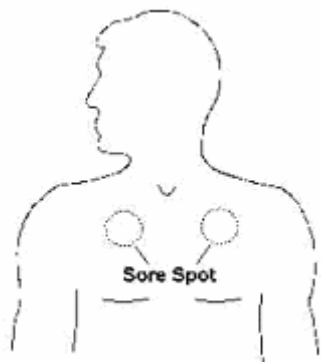
Hinweis:

In den Folgerunden werden der Einstimmungssatz und der Erinnerungssatz so abgewandelt, dass sie sich nunmehr auf das restliche Problem beziehen.

Wiederholen Sie diese Runden solange, bis das Problem auf der Skala der Emotionalität bei 0 ist.

## Die Klopfpunkte:

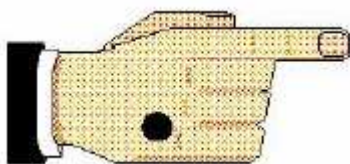
AB = Ansatz der Augenbraue  
SA = Seite des Auges  
JB = Jochbein (unter dem Auge)  
UN = Unter der Nase  
KI = Kinn  
SB = Ansatz des Schlüsselbeins  
UA = Unter dem Arm  
UB = Unter der Brustwarze  
DA = Daumen  
ZF = Zeigefinger  
MF = Mittelfinger  
KF = Kleiner Finger  
KP = Karatepunkt



= wunde Punkte



= Karatepunkt



= Gamut-Punkt