



Dies sind die **Klopfpunkte** aus der **EFT-Klopfserie**, die wir während des Seminars klopfen werden.

EFT arbeitet mit dem Energie-System des Körpers. Durch das Klopfen auf spezielle Akupunktur-Punkte wird das Energie-System in Balance gebracht.

EFT ist eine hoch wirksame Methode zur Selbsthilfe, die bei vielen kleinen und großen Problemen des Alltags und bei emotionalen Belastungen anwendbar ist.

EFT ist auch bei belastenden Erinnerungen und Gedanken äußerst hilfreich.

Bitte mache dich vor dem Seminar mit den EFT- Punkten vertraut, so dass wir unsere Zeit optimal nutzen können!

Am besten du probierst es gleich einmal aus...

Denke an ein Problem, das dich zurzeit beschäftigt.

Schätze auf einer Skala von 1 bis 10 ein, wie hoch dein Stresslevel bezüglich dieses Problems ist („10“ = größter Stress und „1“ = minimaler Stress).

Nun reibe den oval eingezeichneten Punkt im oberen Brustbereich - das ist der so genannte **wunde Punkt** - und sage *„Auch wenn ich dieses Problem habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!“* Wiederhole dies mindestens dreimal, während du die ganze Zeit diesen Punkt reibst.

Jetzt reduziere dieses Problem auf ein, zwei Worte (z.B. *„dieses Problem“*, *„diese Angst“*, *„dieser Ärger“*, *„diese Traurigkeit“*, *„Stress mit...“*) = **Kurzformel**

Nun klopfle sanft (mit zwei Fingern) die folgenden Punkte und wiederhole dabei deine Kurzformel:

Klopfle die **Spitze deines Kopfes** und sage: *„Dieses Problem“* (Kurzformel einsetzen)

Klopfle den Punkt am **Anfang der Augenbraue** und sage: *„Dieses Problem“* (Kurzformel einsetzen)

Klopfle den Punkt **„Seite des Auges“** und sage: *„Dieses Problem“* (Kurzformel einsetzen)

Klopfle **unter dem Auge** und sage: *„Dieses Problem“* (Kurzformel einsetzen)

Klopfle **unter der Nase** und sage: *„Dieses Problem“* (Kurzformel einsetzen)

Klopfle den **Kinnpunkt** und sage: *„Dieses Problem“* (Kurzformel einsetzen)

Klopfle **einen oder beide Schlüsselbeinpunkte** und sage: *„Dieses Problem“* (Kurzformel einsetzen)

Klopfle **unter dem Arm** (mit der ganzen Hand) und sage: *„Dieses Problem“* (Kurzformel einsetzen)

Denke jetzt noch einmal an das Problem und schätze es erneut auf einer Skala von 1 bis 10 ein – der Stress-Level sollte jetzt gesunken sein. Falls nicht, kannst du diese Prozedur noch mehrere Male wiederholen.

Wenn du mehr über EFT und andere Methoden der energetischen Psychologie erfahren möchtest, dann schau doch mal auf meine Website www.angelikaking.de Unter dem Menüpunkt „Methoden“ und dort unter „Klopfakupressur“ findest du weitere Infos zum Thema.

Geborgter Nutzen (Borrowing Benefits)

In meinen Tele-Web-Workshops arbeite ich oft mit der Technik des „Geborgten Nutzens“.

Diese Technik entstand 2001 im Rahmen einer Konferenz, auf der Gary Craig, der Begründer der Emotionalen Freiheitstechnik/EFT, nur 30 Minuten Zeit hatte, um EFT vorzustellen. Er führte eine Live-Demonstration mit einer Person vor, wollte aber, dass möglichst viele Teilnehmer etwas davon haben konnten. So ließ er die Teilnehmer vor der Demo ein negatives Ereignis aus ihrer Vergangenheit auswählen und es auf einer Skala von 0 bis 10 einschätzen (10 = höchster Stress). Die meisten Teilnehmer hatten einen Wert zwischen 7 und 10.

Während der Demonstration wies er die Teilnehmer an, mit zu klopfen und auch die Sätze der Person auf der Bühne mit zu sprechen. Dabei sollten sich die Teilnehmer NICHT auf ihr spezielles Erlebnis aus der Vergangenheit konzentrieren, sondern sich vorstellen, sie wären die Person auf der Bühne und hätten deren Problem.

Nachdem der Proband auf der Bühne in kurzer Zeit auf "0" gekommen war, fragte Gary Craig die anderen Teilnehmer nach dem Wert ihrer eingangs notierten negativen Erfahrung. Zu seiner Verblüffung meldeten alle einen Wert zwischen "1" und "0"!

Das war die Geburtsstunde des Borrowing Benefits!

Eine Erklärung für diese Wirkung ist, dass das Unbewusste des Teilnehmers Parallelen zwischen dem eigenen und dem Thema der Person, mit der gearbeitet wird, sucht und auch findet. Dies erzeugt eine energetische Störung, die durch das Klopfen gleich bearbeitet wird.

Da außerdem *scheinbar* nicht das eigene Thema geklopft wird, kommt es auch zu weniger oder gar keinen unbewussten und/oder bewussten Widerständen bzw. Psychologischen Umkehrungen. Wie auch immer - es funktioniert und ich wende diese Technik in vielen meiner Seminare und besonders in den Tele-Workshops an.

Wenn ich also mit einer, zwei oder manchmal auch mehreren Personen am Telefon klopfe und die vorher genannten Themen/Sätze direkt anspreche, so wirkt das Klopfen auch für alle anderen, deren Sätze nicht direkt angesprochen wurden!

Und falls du Sorge hast, dass du nicht alles mitkriegst, so könnte dir vielleicht eine Runde „klopfen“ helfen:

"Auch wenn ich Sorge habe, dass ich nicht alles mitkriege und Angst habe, dass ich zu kurz komme... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin". :)