

EFT auf einer Seite

1. **Formuliere Dein Problem möglichst präzise.**
„ich habe Angst vor großen schwarzen Hunden“.
2. **Bestimme den Belastungswert des Problems auf der Skala**
 - o von 0 (keine Belastung) bis 10 (unerträgliche Belastung)
3. **Reibe den Heilenden Punkt** (sore spot) im Uhrzeigersinn und sprich dreimal den Satz:
 - o Auch wenn ich - **Problembeschreibung** -, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.(es kann auch der Handkantenpunkt geklopft werden)
4. **Klopfe nacheinander die Punkte 1 – 14 (s. Abb.)** und **formuliere fortlaufend den Problemsatz** (Bsp.: Mein Ärger auf....; Meine Angst vor...) **Benenne das Problem so klar und deutlich wie möglich.**
5. **Spüre nach, ob sich der Belastungswert verändert hat.**
 - o Ist er gleich geblieben, benenne das Problem konkreter.
 - o Hat sich der Wert deutlich reduziert, formuliere den Satz um: Auch wenn ich immer noch Angst habe, liebe.....
Der Problemsatz lautet dann:
Meine restliche Angst ... ; Mein restlicher Ärger.....
6. **Wiederhole diese Sequenz, bis der Belastungswert 0 ist (oder so, wie für Dich passend).**
7. **Mache abschließend die Brücke (9 Gamut-Folge)**
Klopfe den Gamut Punkt (Serienpunkt) zwischen Ringfinger und kleinem Finger und mache parallel Folgendes:
 - o **Augen schließen / Augen öffnen / nach links unten schielen / nach rechts unten schielen / mit den Augen einmal im Uhrzeigersinn kreisen / einmal gegen dem Uhrzeigersinn / eine Melodie summen / laut zählen / Melodie summen. Atme danach tief ein- und aus.**
Diese Übung kannst Du auch zwischendurch machen, wenn der Wert deutlich besser, aber noch nicht auf 0 ist (oder einfach zur Entspannung).

Im Gesicht

1. Anfang Augenbraue
2. Neben dem Auge
3. Unter dem Auge
4. Unter der Nase
5. Über dem Kinn

Am Oberkörper

6. Schlüsselbein
7. Unter dem Arm
8. Auf den Rippen
0. sore spot

Handpunkte

09. Daumen
10. Zeigefinger
11. Mittelfinger
12. Kleiner Finger
13. Handkantenpunkt

Abschluß

14. Kronenpunkt

Gamut Punkt

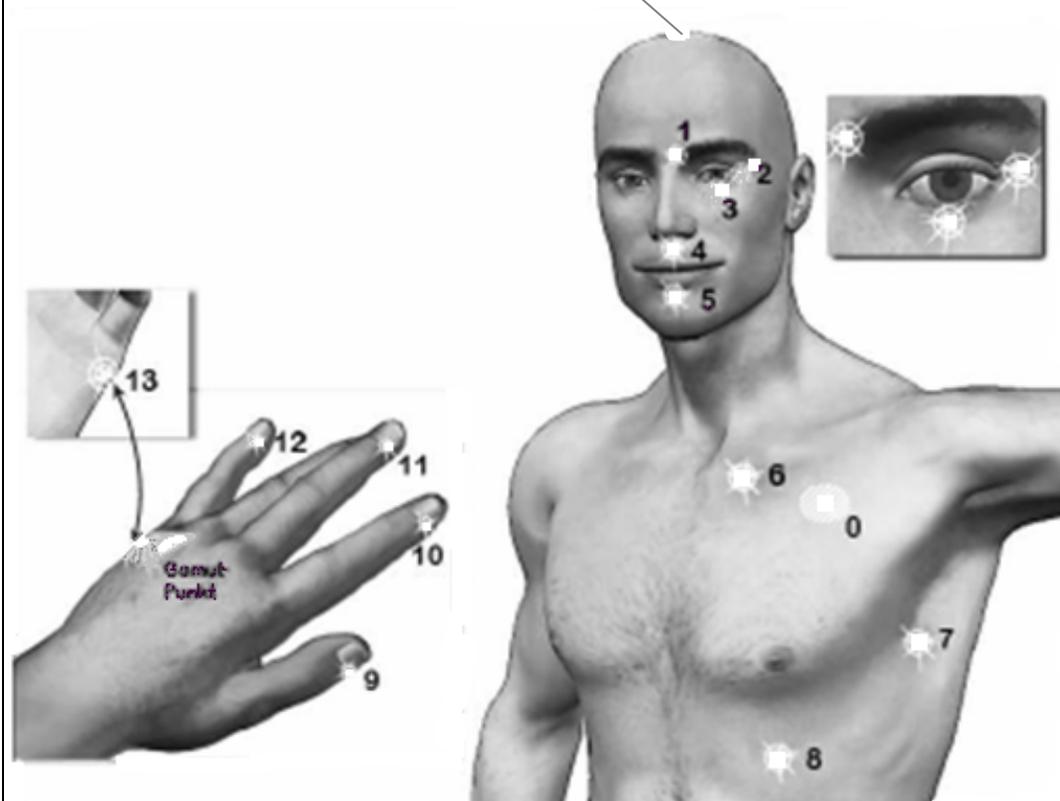


Bild Marcus Wiemann