

EFT – Emotional Freedom Technique / „Klopfakupressur“

Karl Wimmer, September 2021

EFT (Emotional Freedom Technique oder Energie-Feld-Therapie) ist eine Methode zur Lösung und Harmonisierung psychischer und psychosomatischer Belastungszustände. EFT, auch als "Energetische Psychologie", "Meridiantherapie" oder "Klopfakupressur" bezeichnet, hat seine Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), insbesondere in der Meridian- und Akupressurlehre sowie in der Kinesiologie, Energielehre und Emotionsforschung.

Die Grundlegende Theorie hinter EFT ist, dass belastende, negative Emotionen mit einer Störung des körpereigenen Energie- bzw. Meridiansystems einhergehen und dass eine Harmonisierung dieses Systems auch zu einer Harmonisierung der Emotionen führt.

EFT ist somit quasi eine psychologische Version der Akupressur. Während man an ein spezifisches Problem denkt, werden ausgewählte Akupunkturpunkte geklopft. Dadurch werden die betroffenen Meridiane "entstört", was zu einer spürbaren Erleichterung bis hin zur Lösung des psychischen oder auch physischen Problems führt.

Die Vorteile der Methode gegenüber anderen energetischen und auch konventionellen Verfahren liegen in ihrer Einfachheit, ihrer Effizienz und dem breiten Anwendungsspektrum.

An dieser Stelle sei die Basismethode dargestellt. Es gibt viele Abwandlungen - Ergänzungen, wie Vereinfachungen. EFT bietet auch Maßnahmen zur Traumabehandlung.

Ausführlich siehe z.B. Christian Reiland: *EFT* (Buch und DVD im Goldmann Verlag) und R. Rother / G. Rother: *Klopf-Akupressur* (Gräfe und Unzer-Verlag).

Die folgende Darstellung der schrittweisen Anwendung der Basismethode können Sie sofort auf ein für Sie relevantes Problem anwenden.

Die Schritte sind:

1. Problemaussage
2. Bewertung der Intensität (1)
3. Einstimmung
4. Sequenz (1)
5. neue Bewertung der Intensität (2)
6. Sequenz (2 und ggfs. weitere)
7. neue Bewertung der Intensität (3 und ggfs. weitere)
8. 9-Gamut-Folge

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, ein für Sie aktuelles Problemthema zu formulieren, wie z.B.:

- Stresssymptome wie Kopfschmerzen, innere Unruhe oder Anspannungen
- Ärger oder Wut über eine aktuelle Situation oder gegenüber einer Person
- Situationsbedingte Angstgefühle, Nervosität, Erschöpfungssyndrom
- Erkältungssymptome wie Kratzen im Hals, Atembeschwerden, Husten
- Psychosomatische Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck usw.

Z.B.: *"Meine Kollegin hat wiederholt eine getroffene Vereinbarung nicht eingehalten, das macht mich verdammt wütend."*

Wichtig: Bevor Sie mit der EFT-Selbstbehandlung beginnen, fragen Sie sich, ob Sie bereit sind und ob es o.k. ist, dieses Problem *jetzt* zu bearbeiten und auch loszulassen.

Vielleicht ist es noch nicht die Zeit oder wichtiger, zuvor noch ein anderes Thema in Angriff zu nehmen.

Ad 1. Beschreiben Sie zunächst in ein bis zwei Sätzen Ihr Problem:

.....

.....

Formulieren Sie daraus die Problemaussage:

Z.B.: *"Ich bin verdammt wütend auf meine Kollegin, weil sie wiederholt unsere Vereinbarung nicht eingehalten hat."*

Ihre Problemaussage:

.....

.....

Ad 2. Die Bewertung der Intensität (SSS - Subjektive Stress-Skala):

Bewerten Sie dann die Intensität, die das Problem jetzt, in diesem Moment für Sie hat auf einer Skala von 0 bis 10 wobei 10 der höchste Grad ist, den Sie sich vorstellen können und 0 bedeutet absolute Freiheit vom Symptom.



Ad 3. Die Einstimmung:

Die Einstimmung ist der erste Teil des so genannten EFT-Grundrezepts.

Die Einstimmung besteht aus dem dreimaligen Aussprechen des Einstimmungssatzes und dem gleichzeitigen Klopfen des Handkanten-Punktes HP[13]. Anstelle des Klopfens des HP kann auch ein sanftes, kreisförmiges Reiben des sogen. „Heilenden Punktes“ etwa 2 Fingerbreit unterhalb des Schlüsselbeines erfolgen.

Der Einstimmungssatz besteht aus der Problemaussage, die auf die Wörter "Auch wenn ..." folgt, verbunden mit der Affirmation "... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin".

Z.B. *"Auch wenn ich verdammt wütend auf meine Kollegin bin, weil sie wiederholt unsere Vereinbarung nicht eingehalten hat, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin."*

Formulieren Sie nun den Einstimmungssatz, der Ihr gewähltes Thema betrifft:

.....

.....

Klopfen Sie nun den Handkantenpunkt HP[13] fortwährend mit zwei oder drei Fingern, während Sie dreimal (halb-)laut Ihren Einstimmungssatz aussprechen.



Anstelle des klopfen des Handkantenpunkt können Sie auch mit den Fingerkuppen leicht den sogenannten „Heilenden Punkt“ etwa zwei Fingerbreit unterhalb des Schlüsselbeines kreisförmig reiben.

Ad 4. Die Sequenz (1):

Die Sequenz ist das Klopfen der vierzehn Meridianpunkte, verbunden mit dem Aussprechen (wenn möglich laut) eines Erinnerungssatzes. Dabei sollten Sie auf Folgendes achten:

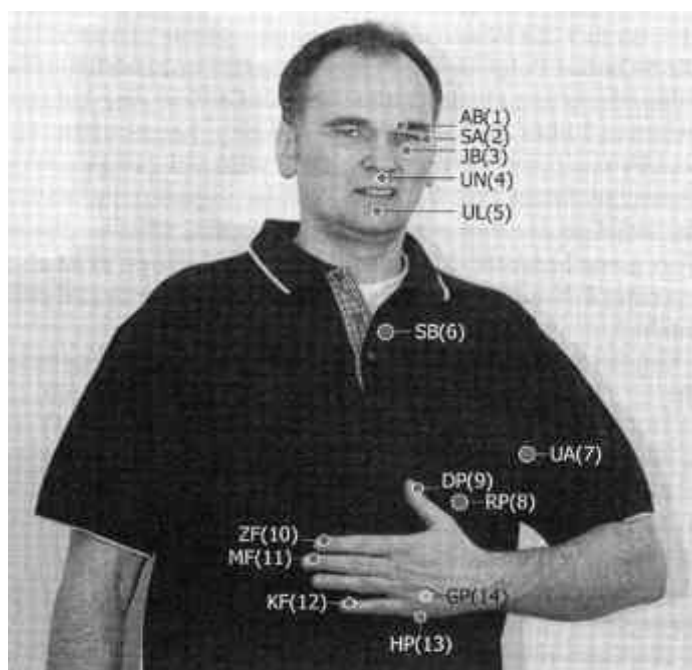
- Atmen Sie während der Maßnahme ruhig ein und aus.
- Stimulieren Sie, wenn möglich, alle Gesichts- und Körperpunkte (bis auf die Punkte UN[4] und UL[5] auf beiden Körperseiten).
- Die Finger- und Handkantenpunkte werden nur an einer Hand geklopft.
- Halten Sie sich am besten an die vorgegebene Reihenfolge AB[1] bis GB[14].
- Klopfen Sie jeden Punkt "hörbar" mit zwei oder mehr Fingerspitzen etwa sieben- bis zehnmal im Rhythmus von zirka drei "Schlägen" pro Sekunde.

Dazu sprechen Sie Ihren "Erinnerungssatz", der in Kürze das Problem beschreibt. Dies dient dazu, mit dem Fokus beim Thema zu bleiben.

Z.B.: "*Diese Wut auf meine Kollegin*".

Formulieren Sie nun Ihren Erinnerungssatz (= Kurzform der Problemaussage):

.....
Klopfen Sie nun, wie beschrieben, die gesamte Sequenz der abgebildeten Akupunkturpunkte und sagen Sie an jedem der Punkte mindestens einmal Ihren Erinnerungssatz. Atmen Sie dabei einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.



Bildquelle: Christian Reiland, EFT

Die EFT-Behandlungspunkte im Überblick:

Kurz-Bez. + Nr.	Bezeichnung +Lage	Entspricht dem Meridianpunkt	Kurzbeschreibung der Lage
AB [1]	Augenbraue	Blase 2	Am inneren Ende der Augenbraue.
SA [2]	Seitlich des Auges	Gallenblase 1	Auf dem knöchernen Rand der Augenhöhle, an der Schläfe.
JB [3]	Jochbein	Magen 1	Unterhalb des Auges, auf dem Jochbein, direkt unter der Pupillenmitte.
UN [4]	Unter der Nase	Gouverneursgefäß 26	Im oberen Drittel zwischen Nase und Oberlippe.
UL [5]	Unter der Lippe	Zentralgefäß 24	In der Vertiefung zwischen Unterlippe und Kein.
SB [6]	Schlüsselbein	Niere 27	Im Winkel zwischen Schlüssel- und Brustbein.
UA [7]	Unter dem Arm	Milz-Pankreas 21	Etwa 15 cm senkrecht unterhalb der Achselhöhle.
RP [8]	Rippenpunkt	Leber 14	Am unteren Brustansatz senkrecht unter der Brustwarze.
DP [9]	Daumenpunkt	Lunge 11	Am außenseitigen Daumennagelfalzwinkel.
ZF [10]	Zeigefinger	Dickdarm 1	Am daumenseitigen Nagelfalzwinkel des Zeigefingers.
MF [11]	Mittelfinger	Kreislauf-Sexus 9	Am daumenseitigen Nagelfalzwinkel des Mittelfingers.
KF [12]	Kleiner Finger	Herz 9	Am daumenseitigen Nagelfalzwinkel des kleinen Fingers.
HP [13]	Handkantenpunkt	Dünndarm 3	Bei geschlossener Faust in der Querfalte der Handkante unterhalb des kleinen Fingers, etwa in Höhe der Lebenslinie.
GP [14]	Gamutpunkt	Dreifacher Erwärmer 3	Auf dem Handrücken, etwa 2,5 cm über den Knöcheln von Ringfinger und kleinem Finger.

Ad 5. Bewertung (SSS - Subjektive Stress-Skala):

Bewerten Sie nun die Intensität, die das Problem jetzt, nach dieser ersten Klopf-Runde, auf Sie hat und machen Sie ein X an der Stelle, an welcher Sie sich befinden:



Folgende Ergebnisse sind möglich:

1. Der Wert ist bei 0.
2. Der Wert ist gesunken.
3. Der Wert ist gleichgeblieben.
4. Der Wert ist gestiegen.

Normalerweise ist es so, dass die Intensität nach einer EFT-Runde gesunken oder gar bei 0 ist. Im Falle von 0 können Sie gleich zur Abschlussintegration (Pkt. 8) übergehen. Im Falle, dass der Wert eher gleichgeblieben ist, machen Sie weitere Klopfsequenzen. (Meist sind eine Reihe von Klopfsequenzen erforderlich; eventuell in zeitlichen Abständen).

Ad 6. Die Sequenz (2) + Ad 7. Neue Bewertung SSS (3):

Wiederholen Sie nun das Klopfen der vierzehn Akupunkturpunkte mit dem gleichzeitigen Aussprechen Ihres Erinnerungssatzes.

Atmen Sie zum Abschluss noch einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Bewerten Sie nun die Intensität (SSS 3) neu, die das Problem jetzt, nach dieser zweiten Runde, auf Sie hat und machen Sie ein X an der Stelle, an welcher Sie sich befinden:



Folgende Ergebnisse sind möglich:

5. Der Wert ist bei 0.
6. Der Wert ist gesunken.
7. Der Wert ist gleichgeblieben.
8. Der Wert ist gestiegen.

Normalerweise ist es so, dass die Intensität nach einer EFT-Runde gesunken oder gar bei 0 ist. Sollte sie in Ihrem Fall gleichgeblieben oder gar gestiegen sein, ist es empfehlenswert, sich mit einigen Ergänzungen zur Methode zu beschäftigen (siehe Buch) oder sich an eine/n EFT-Therapeutin/en zu wenden, oder das Problem eben mit einer anderen Methode zu bearbeiten.

Ist der Wert gesunken (was normalerweise der Fall ist), so können Sie, so ferne sie das wollen, mit einer modifizierten Form weitermachen:

Modifizieren Sie nun die Ausgangsaussagen, indem Sie die Wörter "noch ein wenig" oder "noch ein restliches" (Einstimmungssatz) und "restliche" (Erinnerungssatz) hinzufügen.

Z.B.: *"Auch wenn in noch ein wenig wütend bin auf meine Kollegin, weil sie wiederholt eine Vereinbarung nicht eingehalten hat, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin."*

Ihr modifizierter Einstimmungssatz:

.....

.....

Modifizierter Erinnerungssatz, z.B.: "*Diese restliche Wut auf meine Kollegin.*"

Ihr modifizierter Erinnerungssatz:

.....

Machen Sie nun weitere Runden EFT mit diesen Aussagen, bis die Intensität bei 0 liegt oder bis Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind.

Es ist nicht wichtig, wie schnell, sondern *dass* Sie "auf 0" kommen; dann ist die Chance für eine dauerhafte Lösung des Problems am größten.

EFT erweist sich in 90 % der Fälle als hilfreich.

Sollten Sie wenig oder keinen Erfolg mit EFT bei dem von Ihnen gewählten Thema haben, so können Ihnen Buch, DVD oder eben ein/e qualifizierte/r EFT-Therapeut/in weiterhelfen. Oder Sie wechseln in der Bearbeitung des Problems die Methode. (Nicht jede Methode ist für alles ein Allheilmittel)

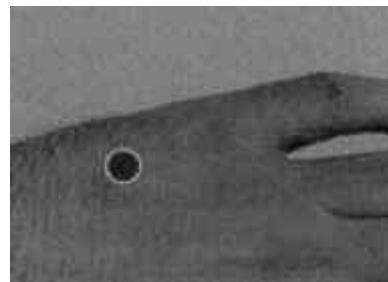
Bitte beachten Sie: EFT löst nicht ein eventuell noch bestehendes äußeres (Beziehungs-) Problem. Dazu braucht es ein entsprechendes Kommunikations- und Konfliktmanagement. EFT löst oder reduziert jedoch die aus dem Problem oder Konflikt resultierenden emotionalen Belastungszustände und Blockaden. Man wird dadurch innerlich freier (Emotional Freedom - Emotionale Freiheit) und gewinnt damit Balance, Souveränität und Kraft.

Ad 8. Integration: Die 9-Gamut-Folge:

Das englische Wort "*gamut*" bedeutet "Skala, Tonleiter, Tonumfang", es ist als von einer Behandlung"serie" die Rede, wenn dieser Begriff auftaucht. Die 9-Gamut-Folge dient dazu, weitere Gehirnbereiche in die Behandlung mit einzubeziehen und außerdem eine Balance zwischen linker und rechter Gehirnhälfte herzustellen. Sie besteht aus neun Teilen. Bleiben Sie während der gesamten Übung bei Ihrem Problem (ohne Erinnerungssatz), halten Sie den Kopf gerade und atmen Sie ganz normal.

Klopfen Sie nun fortwährend den Gamutpunkt GP[14] während Sie:

1. die Augen schließen
2. die Augen öffnen
3. nach rechts unten blicken
4. nach links unten blicken
5. die Augen einmal im Uhrzeigersinn kreisen
6. die Augen einmal gegen den Uhrzeigersinn kreisen
7. einige Takte eines Liedes summen
8. von 5 rückwärts bis 1 zählen
9. noch einmal einige Takte eines Liedes summen

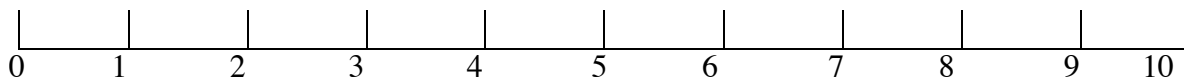


EFT-Bearbeitungsblatt:1. Beschreibung des Problems und Formulierung der Problemaussage:

.....

.....

.....

2. Die Bewertung der Intensität:3. Formulierung des Einstimmungssatzes:

"Auch wenn, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin."

.....

.....

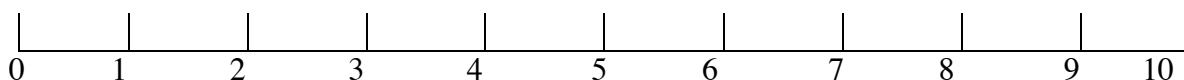
3a. Klopfen des HP[13] (oder reiben des Heilenden Punktes unterhalb des Schlüsselbeins) und dreimaliges aussprechen des Einstimmungssatzes.4. Die Sequenz (1):4a. Formulieren des Erinnerungssatzes (= Kurzform der Problemaussage):

.....

4b. Klopfen der vierzehn Meridianpunkte mit Aussprechen des Erinnerungssatzes.5. Die Sequenz (2):

Wiederholung des Klopfens der vierzehn Akupunkturpunkte und des Erinnerungssatzes.

Neubewertung der Intensität die das Problem jetzt (noch) hat:



Ggfs. Fortsetzung/Wiederholung mit modifiziertem Einstimmungs- und Erinnerungssatz.

6. Die 9-Gamut-Folge: Klopfen des Gamutpunktes GP[14] während Sie:

- | | |
|--|---|
| 1. die Augen schließen | 6. die Augen einmal gegen den Uhrzeigersinn kreisen |
| 2. die Augen öffnen | 7. einige Takte eines Liedes summen |
| 3. nach rechts unten blicken | 8. von 5 rückwärts bis 1 zählen |
| 4. nach links unten blicken | 9. noch einmal einige Takte eines Liedes summen |
| 5. die Augen einmal im Uhrzeigersinn kreisen | |