

# Emotional Freedom Techniques

## Selbsthilfe durch Klopfakupressur

von Gisela Jung



Die Methode der Emotional Freedom Techniques (EFT) geht von der Grundannahme aus, dass die Ursache aller negativen Emotionen eine Störung im körpereigenen Energiesystem darstellt. Damit die blockierte Energie wieder ins Fließen kommt, werden bestimmte Akupunkturpunkte mit zwei bis drei Fingerspitzen beklopft, während der EFT-Anwender sich gleichzeitig auf seine Blockade einstimmt. Dadurch wird die Störung aufgelöst. Cary Graig, der Begründer von EFT, ist Ingenieur und

Absolvent der Stanford University. Er befasste sich mit verschiedenen psychologischen Verfahren und machte sich auf die Suche nach Werkzeugen zur persönlichen Weiterentwicklung. Dabei lernte er die Arbeit von Roger Callahan kennen. Cary Graig reduzierte die von Callahan entwickelte „Thought Field Therapy“ (TFT, dt.: „Gedankenfeldtherapie“) auf eine einfache und für jedermann leicht erlernbare und nutzbare Methode, die er EFT nannte. Graig erkannte, dass jede negative Emotion und jede negative Körperreaktion durch eine Störung im Energiesystem verursacht wird, die durch EFT wieder reversibel ist. Ein EFT-Durchgang dauert oft nur wenige Minuten und funktioniert bei vielen emotionalen und physischen Leiden. Cary Graig empfiehlt, EFT immer und überall zu versuchen, und es ist immer wieder erstaunlich, welche Erfolge sich durch die Anwendung von EFT einstellen können, selbst in scheinbar ausweglosen Situationen.

### Die Anwendung

***EFT wird nach folgendem Grundprinzip angewendet:***

- 👉 Bestimmung des Problems
- 👉 Bewertung
- 👉 Einstimmung auf das Problem
- 👉 Sequenz (1)
- 👉 9-Gamut-Folge
- 👉 Sequenz (2)

Die EFT-Anwendung beginnt damit, dass das Problem, das bearbeitet werden soll, so genau wie möglich beschrieben wird (Punkt 1), z. B.: „Immer wenn ich eine Spinne sehe, erstarrt mein Körper“. Dann wird auf einer Skala von Null bis Zehn eine subjektive Bewertung vorgenommen (Punkt 2). Null bedeutet: Ich bin völlig gelassen, wenn ich eine Spinne sehe, zehn steht für: Ich bin vollkommen in Panik. Bei der Einstimmung auf das Problem (Punkt 3) wird ein Satz gebildet und der erste Meridianpunkt beklopft. Der Satz könnte wie folgt lauten: Auch wenn mein Körper erstarrt, wenn ich eine Spinne sehe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin. Dieser Einstimmungssatz hilft dabei, das Problem zu benennen, und schafft gleichzeitig Akzeptanz für sich selbst mit dem Problem. Dieser Satz wird einige Male wiederholt, während gleichzeitig der Handkantenpunkt beklopft oder der so genannte „wunde Punkt“ massiert wird. Dabei handelt es sich um einen neurolymphatischen Reflexpunkt, der ca. 10 cm unterhalb des Schlüsselbeins liegt und beim Berühren deutlich mehr schmerzt als die restliche Umgebung. Nun wird das eigentliche Problem aufgelöst, indem verschiedene Meridianpunkte mit zwei bis drei Fingern in kurzer Abfolge leicht beklopft werden (Punkt 4).

Das Beklopfen sollte dem EFT-Anwender keine Schmerzen bereiten, aber doch an jedem einzelnen Punkt spürbar sein. Folgende Meridianpunkte werden für das Beklopfen herangezogen:

- ☞ Innenseite Augenbraue
- ☞ Außenseite des Auge
- ☞ Unter dem Auge
- ☞ Unter der Nase
- ☞ Unter der Lippe
- ☞ Unter dem Schlüsselbein (wunder Punkt)
- ☞ Unter dem Arm
- ☞ Daumen
- ☞ Zeigefinger
- ☞ Mittelfinger
- ☞ Kleiner Finger
- ☞ Handkantenpunkt

Bei den Fingern wird immer an der Nagelbasis geklopft, d.h. auf der dem Körper zugewandten Fingerseite. Bei der Gamut-Folge (Punkt 5) wird ein Punkt auf dem Handrücken zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger leicht beklopft, während gleichzeitig verschiedene Augenbewegungen durchgeführt werden und abwechselnd gesummt und gezählt wird. Ziel dabei ist es, verschiedene Bereiche des Gehirns anzusprechen und zu harmonisieren. Nun folgt ein weiterer Klopfdurchgang (Punkt 6) und die erste EFT-Runde ist beendet.

## **Die Wirkung**

Im ersten Moment mag diese Darstellung sehr komplex erscheinen. Eine einzelne Klopfabfolge dauert aber nur zwei bis drei Minuten und führt oft schon zu einer raschen Besserung des Problems. Durch weitere Klopfunden wird das Problem weiter verkleinert, bis hin zur völligen Auflösung. Manchmal dauert es keine 15 Minuten, bis ein Thema komplett aufgelöst ist. EFT ist einfach zu erlernen, und selbst Kinder können es auf spielerische Art anwenden. Durch die hohe Erfolgsquote und die einfache Anwendung ist EFT ein wunderbares Selbsthilfeeinstrument, das in vielen Bereichen eingesetzt werden kann, wie z.B. bei körperlichen Schmerzen, Ängsten, Prüfungsangst, Leistungsblockaden, Allergien, Süchten, Depressionen, jeglicher Form von Stress, Verspannungen, Entscheidungsschwierigkeiten und vielem mehr.