



## B O N U S 4

# E F T - E M O T I O N A L F R E E D O M T E C H N I Q U E

### Emotional Freedom Technique

EFT ist eine Klopftechnik, eine alternative Therapiemethode, die Akupressur und Psychotherapie miteinander verbindet. EFT kein Ersatz für eine Psychotherapie ist. Sie kann lediglich als Ergänzung oder alternative Therapiemethode dienen.

EFT wurde vom Amerikaner und Coach Gary Craig entwickelt und beruht auf der Annahme, dass negative Emotionen wie Wut, Traurigkeit oder Scham Blockaden im Energiefluss des Körpers verursachen. Durch das Klopfen bestimmter Meridianpunkte und das Sprechen positiver Affirmationen werden diese Blockaden gelöst und der Energiefluss wiederhergestellt.

Es gibt **9 Meridianpunkte**, die mit den Fingerspitzen geklopft werden.

Handaußenkante

Kopfkronen

Über den Augen

Schläfen

Unter den Augen

Unter der Nase

Unter dem Mund

Unter dem Schlüsselbein

Außenseite der Rippen

Im **ersten Schritt** stelle dir folgende Fragen:

Wovor hast du Angst?

Auf einer Skala von 0-10, wie stark ist diese Angst?

Wo in deinem Körper spürst du die Angst?

Es gibt **3 Klopf-Phasen**.

In der 1. Phase geht es darum, das Gefühl anzuerkennen, es wirklich zu fühlen.

In der 2. Phase geht es darum, das Gefühl zu neutralisieren, aus dem Widerstand rauszugehen.

In der 3. Phase geht es darum, das Gefühl in etwas Positives zu transformieren.

