

# Reto Wyss

## Stress überwinden mit EFT

Leseprobe

[Stress überwinden mit EFT](#)

von [Reto Wyss](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15764>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



gen nicht nur genutzt, um ihren Patienten, Klienten und Kunden zu helfen, sondern teilweise auch, um eigene Verfahrensweisen zu entwickeln. So auch GARY CRAIG, der zu den TFT-Schülern der ersten Stunde gehörte und dem es gelang, die oftmals komplizierten Behandlungsabläufe (Algorithmen) bei TFT so weit zu vereinfachen, dass *ein* allgemein gültiges Behandlungsverfahren für *alle* emotionalen Probleme entstand: *EFT- Emotional Freedom Techniques*.

### Was ist EFT?

EFT ist eine ganzheitlich orientierte Behandlungsmethode, um emotionale Stressbelastungen in kürzester Zeit - manchmal sogar in wenigen Minuten - nachhaltig aufzulösen. GARY CRAIG, der Begründer von EFT, spricht manchmal auch davon, dass EFT eine »psychologische Version von Akupunktur« ist, wobei die spezifischen Meridianpunkte nicht mit Nadeln, sondern durch Fingerklopfen stimuliert werden und während der Behandlung auf Affirmationen (positive, bejahende Sätze) zurückgegriffen wird. Wegen der Klopfstimulation wird EFT auch als »Tappingmethode« (vom englischen *to tap*, klopfen) oder im deutschsprachigen Raum als »Klopftherapie« oder »Klopfakupressur« bezeichnet.

Neben EFT gibt es weitere »energiepsychologische« Methoden, die auf ähnliche Wirkungsmechanismen zurückgreifen. Bekannt sind neben CALLAHAN'S TFT (Thought Field Therapy) vor allem LARY NIMS' BSFF (*BeSetFreeFast*), FRED GALLO'S EDxTM (*Energy Diagnostics and Treatment Methods*), JOHN DIAMOND'S BK (*Behavioral Kinesiology*), TAPAS FLEMING'S TAT (*Tapas Acupuncture Technique*) und SILVIA HARTHMANN'S *EmoTrance*, um nur die bekanntesten zu nennen. Allen diesen Techniken gemeinsam ist der Grundgedanke, dass die Ursache von belastenden Gefühlen in einer Blockierung im körpereigenen Energiesystem liegt.

Während traditionell orientierte Psychotherapieansätze versuchen, über kognitives Aufarbeiten von belastenden, oftmals traumatisierenden Stresssituationen das gefühlsmäßige Erleben zu verändern, konzentriert sich EFT nur auf eines: die Energieblockade. Wir müssen uns vorstellen, dass wir normalerweise im Fluss sind, das heißt, dass es eine Kraft, eine Energie gibt, die frei durch uns durch fließt

und uns am Leben erhält: Es ist das *Prana* der Inder, das *Ka* der alten Ägypter, das *Mana* der Hawaiianer oder das *Chi* der Chinesen. Wird der Fluss dieser Lebensenergie gestört, wird unser Organismus aus dem Gleichgewicht gebracht. Diese Störung zeigt sich in unserem Gefühlsleben, in unserem Denken, in unserer körperlichen Gesundheit, in unserem Handeln und letztendlich auch in unserer er- und gelebten Spiritualität.

Das Behandlungsziel von EFT ist immer darauf ausgerichtet, die vorhandenen manifesten Energieblockaden zu lokalisieren und durch Klopfen von spezifischen Meridianpunkten aufzulösen. Sobald der freie Energiefluss im körpereigenen Energiesystem wieder gewährleistet ist, verschwinden auch die belastenden Stressgefühle: Der Organismus kommt wieder ins Gleichgewicht - und wir fühlen uns frei, entspannt und ruhig.

### Eine Behandlung für alle Probleme

Unter allen energypsychologischen Verfahren ist EFT die weltweit am meisten genutzte Technik. Dies wohl deshalb, weil EFT grundlegend einfach in der Handhabung ist. Jedermann kann den Ablauf und die »Mechanik« innerhalb von wenigen Minuten erlernen. Der größte Vorteil bei EFT liegt aber darin, dass es für sämtliche Probleme (seien diese nun emotionaler, kognitiver, körperlicher oder verhaltenspsychologischer Natur) immer nur eine einzige Vorgehensweise gibt, das heißt. Sie wenden nur die eine Methode an, wenn Sie beispielsweise gestresst sind, pessimistische Gedanken haben, unter Nackenverspannung leiden oder den Drang haben, Fingernägel zu kauen. Sie brauchen immer nur das sogenannte *EFT-Grundrezept* anzuwenden. Es sind immer die gleichen Klopfpunkte, es ist immer der gleiche Ablauf- eben ein Grundrezept. EFT ist somit eine Art generelles »Mittel« für alle emotionalen Stressbelastungen und die damit zusammenhängenden Stressfolgen in körperlicher, mentaler und verhaltenspsychologischer Hinsicht. Da bei EFT immer nur eine einzige, einfache Vorgehensweise zum Einsatz gelangt, eignet sich die Methode auch besonders gut für die Selbstanwendung.

### EFT aktiviert die Selbstheilungskräfte

Da jeder Mensch einzigartig ist, und so auch sein Leiden, seine Schmerzen und seine Ängste, ist EFT in Wirklichkeit nicht als *Heilmittel* gedacht, sondern als ein sehr wirkungsvolles *Hilfsmittel* das Sie dabei unterstützen kann, die eigenen inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die Selbstheilungskräfte sind in allen Menschen vorhanden - und wohl deshalb stellen die meisten Menschen bei der EFT-Anwendung eine positiv entlastende, stressreduzierende Wirkung fest. EFT wirkt so stark wie keine andere Methode, die ich bisher kennengelernt habe. Und EFT wirkt so vielseitig, dass ich auch nach zehn Jahren immer wieder über die wundersamen Resultate staune. Es gibt, glaube ich, kein Problem und keine Krankheit, die nicht bereits von einem der unzähligen EFT-Anwender auf der Welt mit Erfolg behandelt wurde. Auf der Webseite von GARY CRAIG ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)) finden Sie fast zu allem und jedem Problem eine Erfolgsgeschichte. Aber selbst wenn bereits ein EFT-Anwender seine Angst, seine Sucht, seine Selbstzweifel, seine Migräne oder seinen Krebs mit EFT überwinden konnte, bedeutet dies nicht automatisch, dass auch Sie Ihre Angst, Ihre Sucht, Ihre Selbstzweifel, Ihre Migräne oder Ihren Krebs werden heilen können, wenn Sie EFT anwenden. Aber einen Versuch ist es sicherlich wert; und da Sie EFT selbst anwenden können, kostet es Sie nicht mehr als einige Minuten Ihrer Lebenszeit. Lassen Sie sich überraschen!

### Forschungen bestätigen die Wirksamkeit von EFT

In den vergangenen Jahren wurden vor allem in Amerika und Australien große Anstrengungen unternommen, um die Wirksamkeit von EFT und anderen meridian-orientierten Methoden wissenschaftlich zu untersuchen. Der internationale Fachverband ACEP (Association of Comprehensive Energy Psychology) hat es sich zum Ziel gemacht, weltweit diesbezügliche Forschungsprojekte zu unterstützen, zu koordinieren, auszuwerten und der interessierten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Die derzeit populärste Untersuchung (WELLS, POLGLASE, ANDREWS, CARRINGTON UND BAKER, 2003 im renommierten *Journal of Clinical*

### Die EFT-Klopfpunkte

Bei EFT nutzen wir die heilende Wirkung von insgesamt 14 Meridianpunkten, indem wir diese mittels sanftem Klopfen mit den Fingerspitzen stimulieren. Die meisten der Punkte gibt es sowohl auf der linken wie auch auf der rechten Körperseite, und Sie können frei wählen, auf welcher Seite Sie die Punkte klopfen möchten. Auch wenn Sie mit den ausgewählten EFT-Behandlungspunkten die wichtigsten Hauptmeridiane aktivieren, ist es für eine wirkungsvolle EFT-Arbeit nicht nötig, dass Sie sich Wissen über die Funktion oder gar die Bedeutung der einzelnen Akupunkturpunkte aneignen. Es reicht aus, wenn Sie wissen, wo genau diese Punkte am Körper liegen. Versuchen Sie so genau wie möglich, jeden einzelnen Punkt auf Ihrem Körper zu lokalisieren, während Sie die nachfolgende Beschreibung durchlesen. Falls Sie dabei feststellen sollten, dass sich einige Punkte ein bisschen empfindlicher anfühlen als andere, lassen Sie sich dadurch nicht beunruhigen. Dies ist vollkommen normal. In der späteren EFT-Behandlung werden Sie dann feststellen, dass sich die Auflösung der energetischen Blockaden genau bei diesen empfindlicheren Punkten vollzieht.

### Die Augenbrauen-Innenseite

Der Augenbrauen-Punkt liegt genau am Anfang der Augenbraue senkrecht über dem inneren Augenwinkel in der Nähe der Nasenwurzel. Dieser Punkt befindet sich sowohl auf der linken als auch auf der rechten Körperhälfte, und am besten klopfen Sie den Punkt mit den Spitzen von Zeige- und Mittelfinger. Sie können auch alle vier Finger verwenden und auf die Höhe vom Nasenwurzelansatz klopfen. Auf diese Weise stimulieren Sie beide Augenbrauenpunkte gleichzeitig.



### Die Augen-Außenseite

Dieser Punkt liegt genau auf der Höhe der Augenmitte, außen auf der Spitze des Augenhöhlenknochens. Dieser Punkt befindet sich sowohl auf der rechten wie auch auf der linken Körperseite, und Sie erreichen diesen Punkt am besten, wenn Sie mit den Spitzen von Zeige- und Mittelfinger leicht von der äußeren Seite her auf den Augenhöhlenknochen klopfen. Bitte klopfen Sie hier nicht zu stark oder zu weit nach innen, da Sie sonst Ihr Auge verletzen könnten.



### Die Augen-Unterseite

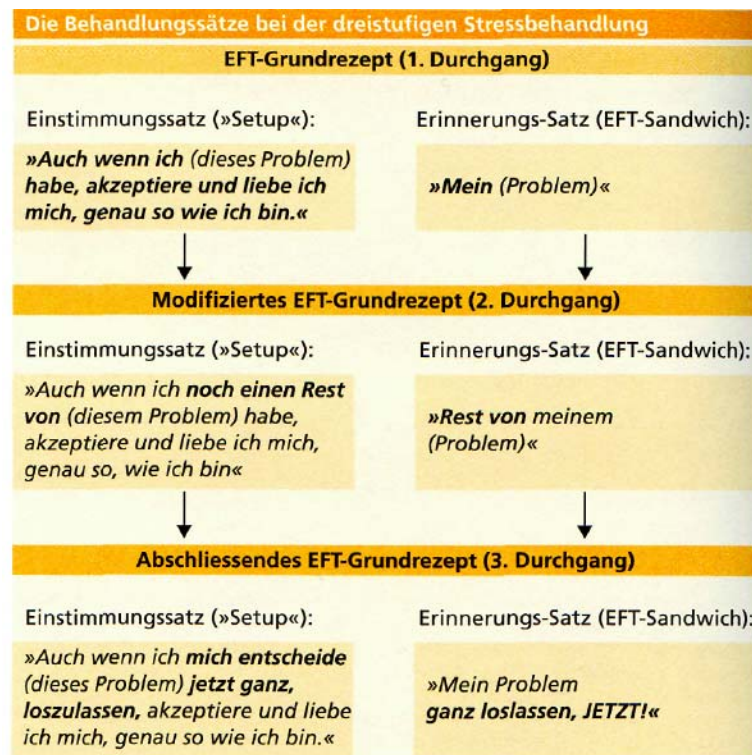
Dieser Punkt liegt unterhalb der Augenmitte, genau auf dem unteren Rand der Augenhöhle. Wenn Sie mit einem Finger vorsichtig über den Knochen der Augenhöhle fahren, werden Sie in der Mitte eine kleine Vertiefung im Knochen feststellen: Dies ist der richtige Punkt. Er ist sowohl rechts- wie linksseitig vorhanden, und



am besten stimulieren Sie den Punkt leicht von oben her mit den Spitzen von Zeige- und Mittelfinger, um eine Verletzung des Auges zu verhindern.

## Die drei Stufen der Behandlung - Zusammenfassung und Übersicht

Beim *emotionalen Stressmanagement mit EFT* nutzen wir bei der Auflösung von blockierenden Stressproblemen drei Behandlungsstufen bzw. drei EFT-Behandlungsrunden, die aufeinander aufbauen: Zuerst adressieren wir das Gesamtproblem, dann den Restteil des Problems, der sich nicht so leicht auflösen lässt, und zum Abschluss schöpfen wir aus der Kraft unseres bewussten Entscheiden-Könnens. Damit wir während der gesamten Behandlung in bewusstem Kontakt mit den unterschiedlichen Stressanteilen bleiben können, setzen wir auf jeder Stufe leicht abgewandelte Einstimmungs- und Erinnerungssätze ein:



Hiermit wissen Sie alles Notwendige, um in den nächsten 21 Tagen strukturiert Ihre Stressbelastung mit *Emotionalem Stressmanagement* mit EFT abzubauen.

Die 7 Schritte von Emotionalen Stressmanagement mit EFT	
<b>Vorbereitung</b>	
1	Problem bestimmen
2	Problembelastung messen
<b>Inneres Gleichgewicht finden</b>	
3	Atemübung
<b>1. EFT-Behandlungsrunde</b>	
4	EFT-Einstimmung EFT-Setup <i>»Auch wenn ich (dieses Problem) habe, ...«</i>
<b>EFT Sandwich</b>	
EFT-Klopfsequenz	<i>»Mein Problem«</i>
9-Gamut-Folge	
EFT-Klopfsequenz	
<b>2. EFT-Behandlungsrunde</b> <i>»Auch wenn ich noch ein bisschen von (diesem Problem) habe, ...«</i>	
5	EFT-Einstimmung EFT-Setup <i>von (diesem Problem) habe, ...«</i>
<b>EFT Sandwich</b>	
EFT-Klopfsequenz	<i>»Rest von (meinem Problem)«</i>
9-Gamut-Folge	
EFT-Klopfsequenz	
<b>3. EFT-Behandlungsrunde</b>	
6	EFT-Einstimmung EFT-Setup <i>»Auch wenn ich mich entscheide, (Problem) jetzt ganz loszulassen, ...«</i>
<b>EFT Sandwich</b>	
EFT-Klopfsequenz	<i>(Problem) jetzt ganz loszulassen, ...«</i>
9-Gamut-Folge	<i>»(Mein Problem) ganz loslassen, JETZT!«</i>
EFT-Klopfsequenz	<i>JETZT!«</i>
<b>Behandlungsabschluss</b>	
7	Behandlungsstärke messen



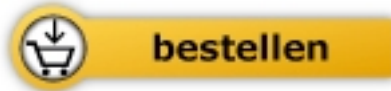


Reto Wyss

## Stress überwinden mit EFT

Sich durch das Klopfakupressur selbst befreien

272 Seiten, kart.  
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)