

Die EFT-Technik:

1. Problem formulieren:

Formulieren Sie zunächst präzise das Problem, dass für Sie eine Belastung darstellt. Besonders wichtig hierbei ist, dass Sie nicht beschönigend formulieren, sondern objektiv die Problematik in einem Satz aussprechen, somit verbinden Sie sich emotional mit Ihrem Thema und haben die Möglichkeit es in seiner Gänze aufzulösen ohne Bestandteile im Unterbewusstsein „zurückzulassen“.

2. Stresswert:

Als nächsten Teilschritt ordnen Sie Ihr Problem auf einer Skala von 1-10 ein, wobei 1 zu einer Sache zugeordnet werden kann, die für Sie in keiner Weise ein Problem darstellt und 10 zu einem Thema, welches bei Ihnen den größten Stress auslöst.

3. Mit dem Problem in Kontakt treten:

Legen Sie Ihre rechte Hand über dem Bereich Ihres Herzens und sagen Sie, während Sie kreisende Bewegungen machen, laut oder leise mehrmals zu sich selber den Satz:

Beispiel: Auch wenn ich Angst im Dunkeln habe, **liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.**

4. Die eigentliche Technik:

Im Video können Sie sich die genauen Körperstellen noch einmal ansehen.

Nachfolgend werden die Körpermeridiane aufgelistet, die sie jeweils mehrere Male klopfen, bevor Sie zum jeweils nächsten Meridian weitergehen. Während Sie jeden Meridian klopfen, wiederholen Sie für sich selber ihren persönlichen Satz.

Die Reihenfolge der Meridiane:

- Das innere Ende der Augenbraue
- Neben dem Auge
- Auf das Jochbein unter dem Auge
- Zwischen Unterlippe und Kinn
- Am Schlüsselbein
- Unter dem Arm
- Am Daumen
- Am Zeigefinger
- Am Mittelfinger
- Am Ringfinger
- Am kleinen Finger
- In der Rinne zwischen dem Ringfinger und dem kleinen Finger (am Gammutpunkt)
- An der Außenkante der Hand

5. Überprüfen Ihres Stresswertes:

Nachdem Sie die Technik einmal durchgeführt haben, verinnerlichen Sie sich wieder und denken an Ihren Satz. Sie überprüfen hierbei für sich selber, ob der Stresswert gleich geblieben ist, oder ob er gesunken ist. In beiden Fällen wiederholen Sie die Technik bis Ihr Stresswert auf Ihrer persönlichen Skala bei null angelangt ist