



Anna Haker
Humanenergetikerin
„Raum für Neues“
Alberstraße 19
8010 Graz

+43 650 99 99 576
office@klopf-an.at
www.klopf-an.at

Die EFT-Grundtechnik

am Beispiel: Mein Verlangen nach Schokolade

1. Das Problem und das Gefühl

EFT setzt man ein, wenn ein Problem vorhanden ist, das ein nicht hilfreiches Gefühl in einem auslöst. Dabei ist es nicht wichtig, ob dieses Problem aktuell oder Vergangenheit ist. In dem Moment, wo Sie an dieses Problem (z.B. Schokolade) denken oder ein Symptom (z.B. das Verlangen nach...) haben, taucht ein Gefühl in Ihnen auf. Und mit genau diesem Gefühl verbinden Sie sich jetzt.

Beispiel:

Das Problem: Sie essen mehr Schokolade als Ihnen gut tut.

Das Gefühl ist das, was sie JETZT haben, wenn Sie an Ihr Problem denken oder die Schokolade vor sich sehen. Es kann das Verlangen sie zu essen, sein. Es kann aber auch z.B. die Wut darüber sein, dass sie immer das Verlangen haben.

Nehmen Sie das stärkste Gefühl. Das, was jetzt im Vordergrund steht.

2. Die Stress-Skala

Wenn Sie nun, um bei dem Beispiel zu bleiben, das Verlangen als vordergründig erleben, schätzen Sie auf einer Skala zwischen 0 und 10 ein, wie stark ihr Verlangen nach Schokolade in diesem Moment ist, bzw. wie viel Stress Ihnen die Situation, um die es geht, in diesem Moment macht. Dabei bedeutet 0 = kein Verlangen (alles in Ordnung) und 10 = ich muss die Schokolade JETZT sofort essen (Stress pur).

Beispiel:

Sie stufen das Verlangen auf der Skala mit 8 ein.

(Durch die Anwendung von EFT soll der ermittelte Wert die Null auf der Stress-Skala erreichen, d.h. die Störung im Energiesystem ist aufgelöst.)

3. Die Einstimmung (Setup)

Nun finden Sie einen Einstimmungs-Satz (Setup-Satz). Der Einstimmungssatz besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil beschreiben Sie Ihr Gefühl möglichst genau. „Ich habe Verlangen nach Schokolade“ ist da eher allgemein gehalten. Besser ist: „Ich habe unendliches Verlangen nach

Schokolade und mir läuft der Speichel im Mund zusammen.“ Nun setzen Sie ein „Auch wenn...“ an erste Stelle.

Beispiel:

„Auch wenn ich dieses unendliche Verlangen nach Schokolade habe und mir der Speichel schon im Mund zusammen läuft...“

Im zweiten Teil des Einstimmungssatzes schaffen Sie Selbstakzeptanz, etwa mit „...liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“, mit „...bin ich vollkommen in Ordnung.“ oder mit einem anderen positiven Ausdruck Ihrer Selbst.

Beispiel für den fertigen Einstimmungssatz:

„Auch wenn ich dieses unendliche Verlangen nach Schokolade habe und mir der Speichel schon im Mund zusammen läuft, bin ich vollkommen in Ordnung.“ Ein kraftvoller Zusatz kann auch sein: „... und gebe mir die Chance, das jetzt aufzulösen.“ (gehört bei Horst Benesch)

Tief ein- und ausatmen!

4. Der Erinnerungssatz - eine Geschichte

Aus dem Einstimmungssatz wird nun ein kurzer Erinnerungssatz formuliert. Der Erinnerungssatz sollte möglichst nah am Gefühl sein. Z.B. „Dieses unglaubliche Verlangen!“ Dieser Satz wird nun bei jedem der Klopfpunkte gesprochen. Dabei kann man sich leicht vorstellen, dass man spätestens nach der dritten Wiederholung an die Einkaufsliste von morgen denkt, statt an das vorhandene Gefühl. Also ist es besser, wenn man bei jedem Klopfpunkt einen anderen Satz sagt, eher wie bei einer Geschichte, die das Gefühl beschreibt.

Beispiel für die Erinnerungssätze:

„Dieses unglaubliche Verlangen!“
„Mir läuft der Speichel im Mund zusammen.“
„Am liebsten würde ich die Schokolade jetzt sofort essen.“
„Dieses unglaubliche Verlangen!“
„MEIN unglaubliches Verlangen!“
„Nach dieser Schokolade. JETZT.“
„Mir läuft das Wasser im Mund zusammen!“
„Mein totales Verlangen nach Schokolade.“
„Alles in mir ruft danach, sie zu essen.“
„Mein unglaubliches Verlangen!“

Bei diesen „Geschichten“ ist es wichtig, dass Sie so authentisch wie möglich sind. Das bedeutet, drücken Sie Ihr Verlangen so aus, wie sie es empfinden. Verwenden Sie Kraftausdrücke, wenn es Ihnen passend erscheint und sprechen Sie in Ihrer Muttersprache, dazu gehören auch die Dialekte, wenn Ihnen das mehr entspricht. Je echter Sie sind, desto erfolgreicher werden Sie sein.

Es kommt darauf an, sich im Gefühl zu halten oder durch das laute Aussprechen der Geschichte zu merken: Ist es noch das Gefühl oder stimmt das, was ich mich sagen höre, schon gar nicht mehr?

Dann ist es notwendig, das neue Gefühl zu beschreiben. Ein Wechsel während des Klopfdurchganges ist möglich und sinnvoll. Es kann nämlich sein, dass Sie glauben, EFT hilft nicht, es geht Ihnen immer noch schlecht, dabei ging es Ihnen vorher „wütend-schlecht“ und nun geht es Ihnen z.B. „traurig-schlecht“. Das ist ein neuer Aspekt und muss neu geklopft werden.

Ebenso kann sich, wie in unserem Beispiel das Verlangen während des Klopfdurchganges verändern. So war es erst „der Speichelfluss im Mund“ und nun ist es z.B. „ein Kribbeln auf der Zunge“. Auch in diesem Fall muss der Erinnerungssatz angepasst werden, denn wenn Sie Ihre Freundin anrufen wollen und die Nummer Ihrer Schwester wählen, werden Sie auch keinen Erfolg haben.

5. Die Klopfpunkte – Der Klopfdurchgang (Sequenz)

Die Klopfpunkte werden mit den Fingerkuppen von ein bis drei Fingern geklopft, also z.B. mit Mittelfinger und Ringfinger. Jeder Punkt wird rhythmisch etwa sieben- bis zehnmal geklopft. Die Klopfstärke sollte mittelstark sein. So, dass Sie es gut spüren, es Ihnen aber noch angenehm ist. Wenn Sie sehr empfindlich sind, können Sie die Punkte auch reiben oder einfach nur berühren. Ob Sie die folgenden Punkte auf Ihrer rechten oder linken Körperhälfte klopfen oder sogar beide Seiten gleichzeitig, bleibt Ihnen überlassen. Sie können auch während eines Klopfdurchganges die Seiten wechseln, wie es Ihnen am angenehmsten ist.

1. HK – Handkantenpunkt, auf der Handkante am Kleinfingergrundgelenk, dort wo sich eine Falte bildet, wenn Sie eine Faust machen.



Während Sie den Handkantenpunkt klopfen, sagen Sie dreimal laut den Einstimmungssatz. („Auch wenn ich dieses unendliche Verlangen nach Schokolade habe und mir der Speichel schon im Mund zusammen läuft, bin ich vollkommen in Ordnung.“)

Nun folgen die Punkte des Klopfdurchganges (Sequenz). Bei jedem Punkt (siehe Übersicht auf Seite 8) sprechen Sie einen Erinnerungssatz.

2. AI – Augenbraue innen – *(dieses unglaubliche Verlangen)*
3. AA – Auge außen, auf dem Knochen – *(Mir läuft der Speichel im Mund zusammen)*
4. AU – Auge unten, auf dem Jochbein – *(Am liebsten würde ich die Schokolade jetzt sofort essen)*
5. UN – Unter der Nase – *(Dieses unglaubliche Verlangen)*
6. KG – Kinngübchen – *(MEIN unglaubliches Verlangen)*
7. SB – Schlüsselbein – *(Nach dieser Schokolade. JETZT)*
8. UA – Unter dem Arm – *(Mir läuft das Wasser im Mund zusammen)*
9. PP – Pulspunkte – *(Mein totales Verlangen nach Schokolade)*

Längere Form:

Statt der Pulspunkte klopf man die Fingerpunkte einzeln, ebenfalls mit für's Thema relevanten Sätzen:

- 9.1 DA – Daumen außen, am Nagelfalz auf der dem Körper zugewandten Seite.
- 9.2 ZF – Zeigefinger, am Nagelfalz auf der dem Daumen zugewandten Seite.



9.3 MF – Mittelfinger, am Nagelfalz auf der dem Zeigefinger zugewandten Seite.

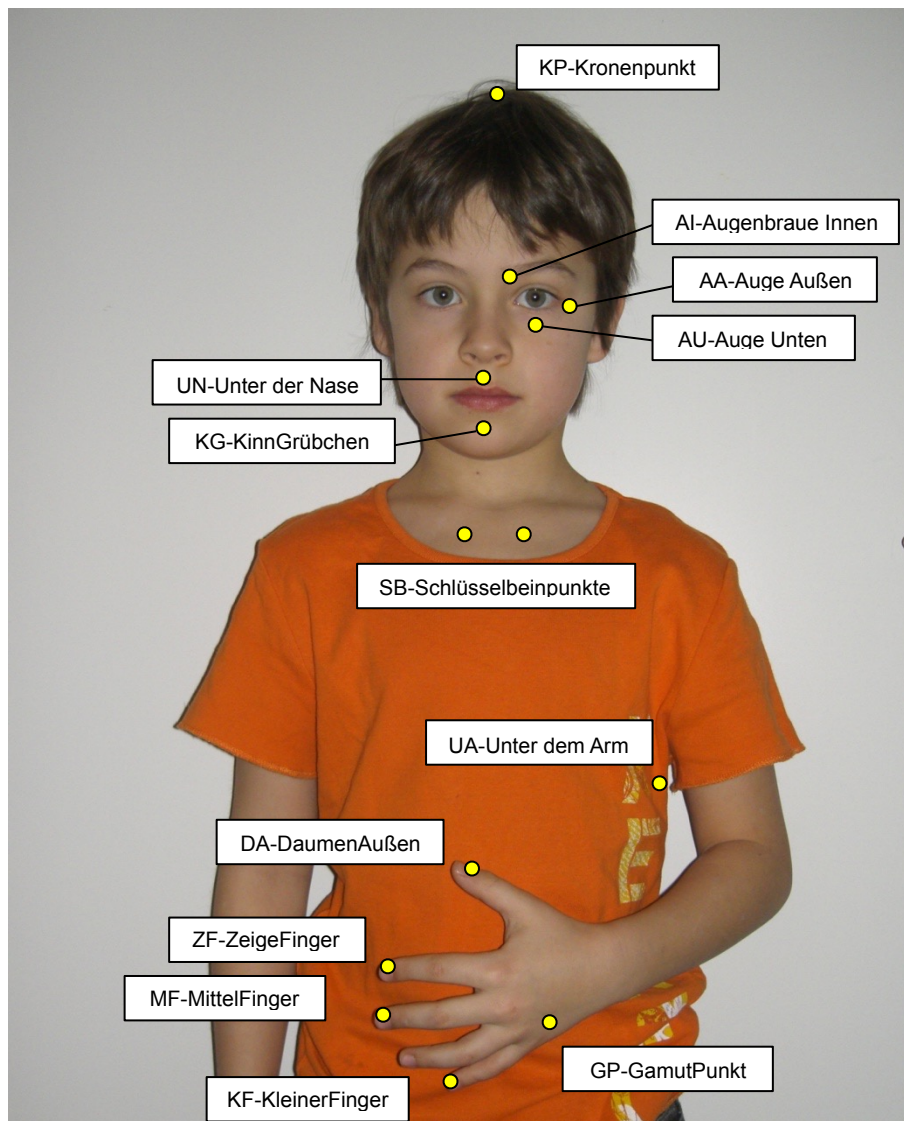
9.5 KF – Kleiner Finger, am Nagelfalz auf der dem Ringfinger zugewandten Seite.

10. GP – Gamutpunkt, auf dem Handrücken in der Rille zwischen kleinem Finger und Ringfinger – *(Alles in mir ruft danach, sie zu essen)*

11. KP – Kronenpunkt, auf dem höchsten Punkt des Kopfes – *(Mein unglaubliches Verlangen!)*

Tief ausatmen!

6. Die Klopfpunkte als Übersicht



7. Die 9-Gamut-Folge

An jede Klopf-Sequenz schließt die 9-Gamut-Folge an. Sie besteht aus dem durchgehenden Klopfen des Gamut-Punktes (10. GP, siehe oben), während die Augen in verschiedener Weise bewegt werden, eine Melodie gesummt wird und Ziffern aufgezählt werden. Das hört sich etwas

seltensam an, doch wird durch diese Folge die Feinabstimmung des Gehirns erreicht. Durch die Augenbewegungen werden unterschiedliche Bereiche des Gehirns, durch das Summen einer Melodie die rechte Hirnhälfte und durch das Zählen die linke Hirnhälfte angesprochen.

Halten Sie bei der 9-Gamut-Folge den Kopf gerade und ruhig und schauen Sie gerade aus. Bleiben Sie auf das Problem eingestimmt und klopfen Sie durchgehend den Gamut-Punkt. Führen Sie nun folgende Schritte durch:

1. Augen schließen
2. Augen öffnen
3. nach rechts unten blicken
4. nach links unten blicken
5. die Augen einmal im Uhrzeigersinn kreisen lassen
6. die Augen einmal gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen
7. laut eine Melodie summen (etwa 2-3 Sekunden lang, z.B. „Happy Birthday“)
8. laut von Fünf rückwärts bis Eins zählen
9. laut eine Melodie summen, wie Punkt 7.

Tief ein- und ausatmen!

(Anmerkung: Ob sie erst nach rechts unten oder erst nach links unten schauen, ist egal. Ebenso spielt es keine Rolle, ob Sie die Augen erst im oder erst gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen.)

8. Die Wiederholungs-Sequenz

Nun folgt direkt ein weiterer Klopfdurchgang mit den sinngemäß gleichen Erinnerungssätzen wie zuvor.

Tief ein- und ausatmen!

9. Die Überprüfung

Nach jedem Klopfdurchgang spüren Sie nach, wie es Ihnen jetzt mit dem Gefühl geht, das Sie „beklopft“ haben. Sie benennen also einen neuen Wert auf der Stress-Skala. Wir sind im Beispiel von einem Stress-Wert (Schmerz) von 8 ausgegangen. Eine neue Einstufung ergibt beispielsweise eine 4.

10. Die Folgedurchgänge

Klopfen Sie nun wieder einen ganzen Durchgang. Beginnen Sie mit der Handkante und sagen Sie: „Auch wenn ich *immer noch* dieses Verlangen nach Schokolade habe, das mir der Speichel im Mund zusammenläuft, bin ich vollkommen in Ordnung und gebe mir die Chance, das jetzt aufzulösen.“ Sagen sie diesen Satz dreimal und klopfen Sie dabei ununterbrochen den Handkantenpunkt.

Nun folgen die weiteren Punkte mit den Erinnerungssätzen, in die Sie auch das „immer noch“ einbauen.

Unser Beispiel:

AI - „Immer noch dieses unglaubliche Verlangen!“

AA - „Mir läuft immer noch der Speichel im Mund zusammen.“

AU - „Am liebsten würde ich die Schokolade immer noch jetzt sofort essen.“

UN - „Immer noch dieses unglaubliche Verlangen!“

KG - „Immer noch MEIN unglaubliches Verlangen!“

SB - „Immer noch will ich diese Schokolade. JETZT.“
UA - „Mir läuft immer noch das Wasser im Mund zusammen!“
PP - „Immer noch mein totales Verlangen nach Schokolade.“
GP - „Immer noch ruft alles in mir danach, sie zu essen.“
KP - „Immer noch dieses unglaubliche Verlangen“

Tief ein- und ausatmen!

Nach einer weiteren Überprüfung des Gefühls, werten Sie es auf der Stress-Skala z.B. mit einer 2.

Nun folgt eine dritte Runde mit einer weiteren Umformulierung des Einstimmungssatzes. Dabei wird das „immer noch“ in „*das restliche*“ geändert. Also Handkante klopfen und dreimal folgenden Satz sagen: „Auch wenn ich *diese restlichen* Kopfschmerzen habe, die vom Nacken über den Hinterkopf zum rechten Auge ausstrahlen, bin ich vollkommen okay.“

Unser Beispiel:

AI - „Dieses restliche Verlangen!“
AA - „Dieser restliche Speichelfluss.“
AU - „Dieser restliche Wunsch, die Schokolade zu essen.“
UN - „Dieses restliche Verlangen!“
KG - „MEIN restliches Verlangen!“
SB - „Ein Rest in mir will immer noch diese Schokolade. JETZT.“
UA - „Dieses restliche Wasser, das mir noch im Mund zusammenläuft!“
PP - „Mein restliches Verlangen nach Schokolade.“
GP - „Ein Rest in mir ruft noch, sie zu essen.“
KP - „Dieses restliche Verlangen“

Tief ein- und ausatmen!

In der Regel ist der Wert auf der Stress-Skala nun bei Null. Sollte dem nicht so sein, klopfen sie noch zwei Runden weiter mit der Kombination aus den vorangegangenen Sätzen. Also aus „immer noch“ und „diese restlichen“. Unser Beispielsatz lautet dann: „Auch wenn ich *immer noch dieses restliche* Verlangen habe, und mein Speichel immer noch etwas fließt, bin ich vollkommen in Ordnung und gebe mir die Chance, das jetzt aufzulösen.“ Die Erinnerungssätze lauten dann: „*Immer noch dieses restliche* Verlangen“ usw.

Tipp: Die Augenrolle

Eine weitere Möglichkeit, den Wert z.B. von Eins auf Null zu bringen besteht darin, dauerhaft den Gamut-Punkt zu klopfen und dabei mit geradem Kopf langsam, in etwa 8 Sekunden, die Augen vom Boden bis zur Decke zu bewegen. Danach sollte der Wert Null sein. In seltenen Fällen kann es auch sein, dass EFT noch nachwirkt und man nach einigen Minuten feststellt, dass das Problem nun ganz verschwunden ist.

Hinweis:

Nach neueren Erkenntnissen macht man die Gamutfolge nicht mehr nach jeder Klopfsequenz sondern nur ab und zu mal. Zum Beispiel, wenn man einen Aspekt erledigt hat. Oder wenn man auf der Skala bei 1 oder 2 stehen bleibt.

Bitte während der Klopfunden immer wieder Wasser trinken.

Wichtig:

Es wird von der Autorin Anna Haker kein Heilversprechen gegeben. Jede EFT-Klopfsequenz findet unter Ihrer eigenen Verantwortung statt.