



Kraftvolles Energie Coaching

Ablauf EFT® (Emotional Freedom Techniques) Klopfakupressur:

### 1. Problem, Zustand oder Gefühl benennen:

Formuliere einen genauen aussagekräftigen Satz, der dein Problem oder das unangenehme Gefühl beschreibt. (z.B.: Ich habe einen Kloß im Hals, wenn ich den Anruf machen will. / Ich bin stinkwütend auf...Ich spüre Aufregung im Bauch oder Druck, wenn ich an...denke. Ich habe Angst das...passiert... usw.)

### 2. Belastungswert einschätzen: (ist nicht zwingend notwendig)

Wie groß ist die Belastung, die das Problem oder der Aspekt des Problems in dir auslöst, auf einer Skala von 0(keine Belastung) bis 10 (maximale Belastung)?

### 3. Einstimmung:

Klopfe den Handkantenpunkt oder reibe den „Empfindlichen Punkt“ Herzknoten und sprich dreimal deinen Problemsatz laut aus. Du kannst es auch gedanklich machen, aber nur, wenn du keine andere Möglichkeit hast: *„Auch wenn ich diesen Kloß im Hals habe, wenn ich- X -anrufen will, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin. Auch wenn ich diese Stinkwut auf X habe...Alternative zum zweiten Teil nur: akzeptiere ich mich so wie ich bin oder nehme ich mich an oder bin ich in Ordnung (was am leichtesten fällt).*

### 4. Sequenz klopfen:

Klopfen nacheinander die 14 Punkte der Sequenz (2 Durchgänge). Sprich dabei an jedem Punkt einmal **eine kurze Aussage** über das Problem. **Beispiel:** Mein Kloß im Hals, wenn ich X anrufen will. Meine Stinkwut auf X. Meine Angst das... Oder benenne nur das Gefühl, den Zustand. Mein Druck, meine Angst, meine Traurigkeit, meine Wut. *Beim Klopfen ist es egal, welche Hand du verwendest und auf welcher Körperseite du klopfst. Du kannst einhändig oder beidhändig klopfen.*

**5. 9 Gamut-Folge:** Klopfen den Gamut-Punkt, auf dem Handrücken, während du nacheinander folgenden Ablauf machst:

Kopf gerade halten. Augen schließen, Augen öffnen. Mit den Augen nach unten rechts schauen, dann äußerst unten links schauen, Augen kreisen, Augen in Gegenrichtung kreisen, einige Takte eines Liedes summen, von 5-1 zählen, nochmals einige Takte eines Liedes summen. *(Diese Übung balanciert die Gehirnhälften zur besseren Zusammenarbeit aus) Du kannst sie auch nur machen, wenn es stagniert.*

**6. Sequenz: Überprüfe die Veränderung der Befindlichkeit. Wiederhole den Ablauf**

### 7. Kontrolle:

Konzentriere dich nochmal auf das Problem oder Gefühl. Spüre die Veränderung. Wie hoch ist die Intensität jetzt noch auf der Skala von 0-10? Hat die Emotion womöglich gewechselt? Dann klopf weitere Male den größten „Stress“.



Kraftvolles Energie Coaching

### **8. Weitere Runden:**

Verfahre weitere Runden wie ab Punkt 3 beschrieben. Sobald der Wert zwischen 2-4 liegt kannst du den Satz wie folgt abwandeln.

Auch wenn ich noch einen Rest von diesem Kloß / dieser Wut usw. spüre oder noch immer ein wenig Aufregung habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.  
Kurzform: Mein letzter Rest Aufregung, noch ein wenig Wut auf, usw.

### **9. Wiederholung:**

Wiederhole Schritte 3-8, bis der Belastungswert bei 0 oder 1-2 liegt.  
Sollten andere Emotionen in den Vordergrund treten und von der Belastung überwiegen, arbeite immer mit diesem Aspekt weiter. Überprüfe alle aufgetretenen Aspekte am Ende auf Ihren Belastungswert. Klopfe eventuelle Reste auf 0-2.

**Bitte beachten:** Mit EFT werden viele erstaunliche Resultate erzielt. Dies heißt allerdings nicht, dass es bei dir auf Anhieb in Selbstarbeit bei allen Themen funktionieren wird. EFT funktioniert als Selbsthilfetechnik in vielen Fällen wunderbar und sehr schnell. Manche Probleme und Themen sind aber sehr vielschichtig und komplex. Wende dich in solchen Fällen, bzw. wenn es mal nicht funktioniert oder du unsicher bist, an einen erfahrenen EFT- Berater / Coach.  
EFT ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Du bist bei der Anwendung von EFT für dein körperliches und emotionales Wohlbefinden zu 100% selbst verantwortlich.

Wege zu Erfolg - Freiheit – Selbstbewusstsein

---



Kraftvolles Energie Coaching

### **Kurz-Anleitung:**

#### **Einstimmung:**

Herzpunkt reiben – Problem benennen – Auch wenn ich... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin. (Die Belastung einschätzen ist nicht zwingend)

**Klopfen:** Augenbraue innen, seitlich am Auge, unter dem Auge auf dem Jochbein, unter der Nase, unter der Lippe in der Kuhle – Schlüsselbeinpunkt (oder flache Hand), seitlich an der Brust – unter der Brust – Fingerpunkte: Daumen, Zeige, Mittel, kleiner Finger (immer an der Nagelpfalz außen). 2 komplette Runden.

**Gamut Folge bei Bedarf:** Kopf gerade halten. Augen schließen, Augen öffnen. Mit den Augen nach unten rechts schauen, dann äußerst unten links schauen, Augen kreisen, Augen in Gegenrichtung kreisen, einige Takte eines Liedes summen, von 5-1 zählen, nochmals einige Takte eines Liedes summen. (Kann auch nur bei Bedarf gemacht werden.)

**Überprüfung:** Spüre die Veränderung des Stressgefühls und klopfe weitere Runden, bis der Zustand entspannt ist oder wieder Freude, Leichtigkeit, Gelassenheit oder ein neuer Gedankengang und Gefühl, zu dem Ereignis/Thema, spürbar sind.

Wege zu Erfolg - Freiheit – Selbstbewusstsein