

● Emotional Freedom Technique (EFT)

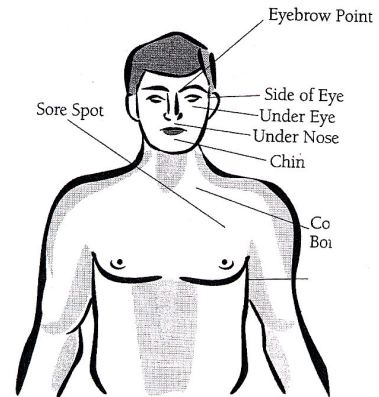
ist ein einfaches, schnelles und effektives Verfahren, um emotionale Störungen und Schmerzen wirksam zu behandeln. Es beruht auf den Verfahren der chinesischen Akupunktur und der angewandten Kinesiologie. Sehr oft können starke negative Gefühle wie Aufregung, Ärger, Angst, Unruhe oder andere Störungen, die eine emotionale Komponente haben, mit dieser Methode in weniger als einer halben Stunde, manchmal sogar innerhalb von Minuten reduziert werden. Dies gilt für aktuelle emotionale Störungen, aber auch für länger bestehende Probleme (Phobien, Zwänge, Depressionen, Ärger, Wut, Schmerzzustände).

Die EFT basiert auf der Annahme, dass das Körperenergiesystem mit Energiekreisen, Meridianen verbunden ist. Schon seit Jahrtausenden wissen wir von diesem komplexen System von Energie-Kreisläufen, die sich über den ganzen Körper erstrecken. Wenn man sich die Meridiane wie einen Fluss vorstellt, dann führen Störungen in der emotionalen oder körperlichen Gesundheit zu Blockaden oder Überflutungen der Flüsse. Der Zustand der Meridiane wird also direkt durch unsere emotionale und physische Gesundheit bestimmt. Indem das ursprüngliche Energiesystem der Meridiane wiederhergestellt wird, wird auch die emotionale und/oder körperliche Störung korrigiert und das natürliche Gleichgewicht erreicht. Damit ist erst eine weitere natürliche Entwicklung möglich.

Wie funktioniert EFT?

Man klopft mit den Fingern auf bestimmte Akupressurpunkte im Gesicht, auf dem Oberkörper und der Hand, während man sich auf das Problem "eintunt".

Durch diese Punkte bekommen wir Zugang zu den wichtigen Meridianen des Körpers und indem wir auf sie klopfen, wird die starke negative emotionale Energie freigesetzt.



Ein Problem kann durchaus auch verschiedene Aspekte haben, die mit ihm verbunden sind und nach und nach während der Behandlung auftauchen können. In diesem Fall ist es wichtig, allen Aspekten auf den Grund zu gehen und jeden davon so lange zu tappen, bis das Thema völlig gelöst ist, so wie man die Schalen einer Zwiebel nach und nach entfernt.

Die PET (Provocative Energy Techniques), entwickelt von Steve WELLS, Perth und Dr. David LAKE, Sydney, setzt den provokativen Stil spielerisch und virtuos in Kombination mit der EFT ein. Während sich der Klient zum einen auf sein negatives problematisches Gefühl fokussiert und dabei das „tapping“ praktiziert, spricht er gleichzeitig seine „unaussprechlichsten Gedanken“ aus, die dann mit provokativen Methoden bearbeitet werden. Zu diesen gehört ein buntes Kaleidoskop an Aufzählungen z.B. aller „Vorteile des Symptoms“ (sekundärer Krankheitsgewinn), an Überzeichnungen der negativen Selbst- und Weltsicht des Klienten, absurden Lösungen, Karikaturen und Witzen, skurrilen Schuldzuweisungen und humorvollen Bildern. Dies geschieht oft auf so verrückte Weise, dass sich der Klient dagegen wehrt und zu beweisen versucht, dass er nicht so denken, fühlen und handeln muss und seine eigenen Selbstheilungskräfte und realistische Denkmuster entwickelt.