

## Praktischer EFT-Anwendungsablauf



Liebe Klienten meiner Praxis,  
liebe Besucher meiner Internetseite,

Grundgedanke der EFT-Akupressur-Methode ist der, dass nicht nur körperliche, sondern auch psychische Störungen und Belastungen den Menschen aus dem Gleichgewicht bringen und zu Störungen des Energiesystems führen, mit zahlreichen Syndromen.

Als zertifizierter Mentaltrainer habe ich diesen EFT-Merkzettel für meine Klienten erstellt, die diese Selbsthilfemethode in meiner Praxis erklärt bekommen und unter meiner Anleitung bereits üben konnten. Wenn Sie dieses Hintergrundwissen nicht haben, sich aber für diese „Akupunkturpunkte-Anwendung“ und dessen Wirkung interessieren, empfehle ich Ihnen ein EFT-Handbuch oder noch besser, einen Termin mit mir oder einem meiner Kollegen zu vereinbaren. Die EFT ersetzt keine notwendigen medizinischen, psychiatrischen oder psychologischen Therapien. Ich nutze die Methode zur Hypnoseunterstützung im Mental-, Sport- und Business-Coaching.

Ich wünsche allen Klienten viel Erfolg bei der praktischen Anwendung und bin mir sicher, dass jeder Mensch seinen Energiesystem ins Gleichgewicht bringen kann. Gerne zeige ich Ihnen weitere Möglichkeiten auf und unterstütze Sie auch als Hypnosecoach.

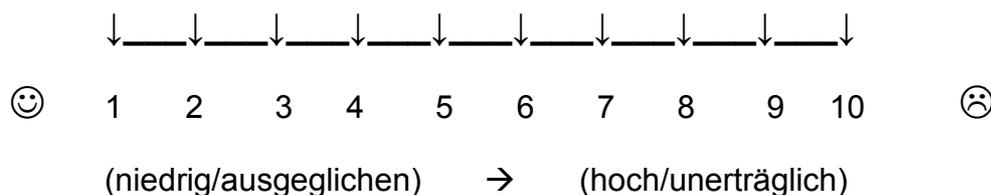
### 1.) Bevor Sie mit dem Klopfen beginnen (nicht ohne ein Vorgespräch oder Fachkenntnisse)

Rufen Sie sich den Grund ins Gedächtnis, was Sie mit EFT ändern möchten.

(Sorgen, Stress, Blockade, Angst, Trauer, Verlangen nach Zigaretten, Kuchen, Essen, Erfolgsdruck, Wut, Schuldgefühle, Schmerzen, Allergien usw.)

### 2.) Skalierung (Am Anfang)

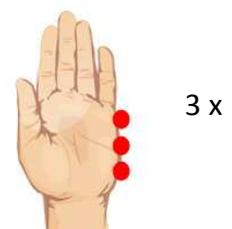
Wie schätzen Sie jetzt Ihr Problem \_\_\_\_\_  
(Sorgen, Stress, Blockade, Angst usw.) auf einer Skala von 1 bis 10 ein.



### 3.) Handkantenklopfen und Problemsatz sprechen

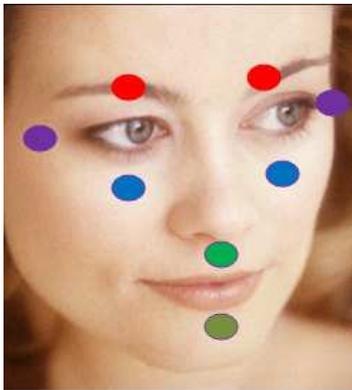
Klopfen Sie ununterbrochen mit den Fingerspitzen Ihre Handkante wie im Bild dargestellt und sagen (3x):

😊 „Obwohl ich \_\_\_\_\_ (Thema nennen),  
liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin“  
(bei z.B. auch Kindern: ..... bin ich ein gutes Kind)



#### 4.) Abklopfen der Gesichtspunkte und Problemthema laut aussprechen

Klopfen Sie ca. 7 bis 10 x jeden Gesichtspunkt, in der gezeigten Reihenfolge (s. Gesichtsabbildung), ab und sagen dabei laut Ihr Thema: „\_\_\_\_\_“



- **1 Punkte an den Augen (oben)**  
7- 10 x klopfen / Thema: „\_\_“
- **2 Punkte an den Augen (Seite)**  
7- 10 x klopfen / Thema: „\_\_“
- **3 Punkte an den Augen (unten)**  
7- 10 x klopfen / Thema: „\_\_“
- **4 Punkt unter der Nase**  
7- 10 x klopfen / Thema: „\_\_“
- **5 Punkt unter der Lippe**  
7- 10 x klopfen / Thema: „\_\_“

#### 5.) Abklopfen der Brustpunkte und Problemthema laut sprechen

Klopfen Sie ca. 7 bis 10 x jeden Gesichtspunkt, in der gezeigten Reihenfolge (s. Gesichtsabbildung), ab und sagen dabei laut Ihr Thema: „\_\_\_\_\_“



- **1 Punkt unterm Schlüsselbeinknochen**  
7- 10 x klopfen / Thema: „\_\_“  
(mit den Fingerkuppen klopfen)
- **2 Unterarm- und Rippenpunkt**  
7- 10 x klopfen / Thema: „\_\_“  
(mit der Handfläche klopfen)

#### 6.) Abklopfen der Handpunkte und Problemthema laut sprechen

Klopfen Sie ca. 7 bis 10 x jeden Gesichtspunkt, in der gezeigten Reihenfolge (s. Gesichtsabbildung), ab und sagen dabei laut Ihr Thema: „\_\_\_\_\_“



- **1 Punkt am Daumnagel**  
7- 10 x klopfen / Thema: „\_\_“
- **2 Punkt am Zeigefingernagel**  
7- 10 x klopfen / Thema: „\_\_“
- **3 Punkt am Mittelfingernagel**  
7- 10 x klopfen / Thema: „\_\_“
- **4 Nagelpunkt kleiner Finger**  
7- 10 x klopfen / Thema: „\_\_“

### 7.) Festhalten (Speicherhilfe) des bisher erreichten im Gehirn

Verankerung der Gefühle und Veränderungen in beiden Gehirnhälften.

Bei den folgenden Handlungen [7.1) bis 7.6)]  
immer den Punkt zwischen Kleinem- und Ringfinger  
auf den Handrücken klopfen (s. Bild)  
und dabei laut Ihr Thema sagen: „\_\_\_\_\_“



Klopfen und:

7.1) Beim klopfen ausführen: **Augen** gradeaus, kurz **schließen, öffnen**



7.2) Beim klopfen ausführen: **Augen steil** nach rechts **unten**, dann nach **links unten**



7.3) Beim klopfen ausführen: **Augen** im Uhrzeigersinn **kreisen**, dann anders herum



7.4) Beim klopfen ausführen: Ein **Lied summen** (nicht singen)



7.5) Beim klopfen ausführen: Von 7 an **rückwärts** bis 0 **zählen**

„7“ „6“ „5“ „4“ „3“ „2“ „1“ „0“

7.6) Beim klopfen ausführen: Ein **Lied summen** (nicht singen)



### 8.) Skalierung (Am Ende)

Wie schätzen Sie jetzt Ihr Problem \_\_\_\_\_  
(Sorgen, Stress, Blockade, Angst usw.) auf einer Skala von 1 bis 10 ein.

