



Ängste überwinden mit EFT

am Beispiel „Corona-Angst“

EFT ("Emotional Freedom Techniques") ist auch als "MET", "Klopfakupressur" oder "Tapping" bekannt. Es ist eine Selbsthilfetechnik zur Stressreduktion, die auf dem Energie-Meridiansystem der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) basiert und Anfang der 1990er Jahre von Gary Craig in den USA entwickelt wurde.

Man könnte sagen, EFT ist eine psychologische Variante der Akupunktur ohne Nadeln. Es wird davon ausgegangen, dass Stress und negative Emotionen mit einer Blockade im Energiesystem zusammenhängen. Wenn man diese Blockade löst und die Energie wieder frei fließen kann, dann löst sich gleichzeitig die emotionale Belastung mit auf.

Wie funktioniert EFT?



Die besondere Wirkung von EFT beruht auf dem Zusammenspiel von Körper und Geist. Während man sich innerlich mit seinem belastenden Thema verbindet, werden eine bestimmte Reihe von Akupunkturpunkten sanft mit den Fingerspitzen beklopft. Gedanken und Gefühle können bei gleichzeitiger Aktivierung des körpereigenen Energiesystems leichter verändert werden. Durch das Klopfen wird Stress abgebaut, Blockaden lösen sich, und das Gesamtsystem von Körper, Seele und Geist kann sich wieder entspannen.

Wie kann man EFT im Alltag nutzen?

Angst- und Stressreduktion

EFT ist ein wunderbares Werkzeug für den Alltag, um Stress, Ängste und andere Gefühle herunterzufahren und aufzulösen. Unabhängig von einer Psychotherapie ist das Erlernen der Technik sinnvoll, um sie in stressigen Situationen als akute Selbsthilfe einsetzen zu können.

Bevor Du Dich über Deinen Chef, Deine Schwiegermutter oder einen bescheuerten Autofahrer aufregst und ihm damit Deine kostbare Lebensenergie schenkst, kannst Du besser klopfen! Du wirst sofort ruhiger und kannst Deinen Mitmenschen mit einer ganz anderen Haltung gegenüberreten. Auch bei Ängsten (z.B. vor Spinnen oder dem Zahnarztbesuch) kannst Du in der Situation klopfen; ich zeige Dir ein paar Tricks, wie das ganz unauffällig sogar in der Öffentlichkeit geht. Sehr





starke Phobien solltest Du allerdings lieber nicht alleine bearbeiten, da möglicherweise ein größeres Thema dahinter stecken kann.

Wenn Du momentan während der Corona-Zeit bemerkst, dass bei Dir tiefere Ängste hochkommen, z.B. vor Krankheit oder Armut, kannst Du diese ebenfalls sehr effektiv mit EFT auflösen.

Wie läuft eine EFT-Sitzung ab?

Mit EFT arbeiten wir ein bisschen anders als in der klassischen Psychotherapie. Bei mir geht es weniger ums Reden, sondern vor allem ums Fühlen. Erfahrungsgemäß können wundersame positive Veränderungen geschehen, wenn wir bereit sind, unsere angestauten Emotionen wirklich zu fühlen und loszulassen, anstatt nur rational über unsere Probleme zu reden. Auch das ist wichtig und gehört dazu. Aber erst durch das Fühlen und Annehmen werden die im Körper gespeicherten Energien erlöst und verschwinden aus unserem Leben.



Während einer EFT-Sitzung führe ich Dich durch einen Prozess, der Deine eingeschlossenen Emotionen zuerst aufdeckt und aktiviert, und sie dann wieder herunterfährt und schließlich auflöst. In der Regel läuft es so ab, dass wir uns gegenüber sitzen und jeder bei sich selbst die entsprechenden Punkte beklopft. Ich gebe Dir Sätze vor, die Du mir nachsprichst, und mit denen ich Dich ins Gefühl hinein und wieder heraus führe. Die Arbeit mit EFT kann intensiver sein als ein reines Gespräch, dafür sind in kürzerer Zeit größere Veränderungen möglich.

Die Klopfpunkte

HK: Handkante - dort, wo der kleine Finger seitlich in die Handkante übergeht (mit allen Fingern klopfen)

AI: Augenbraue innen - neben der Nasenwurzel am Beginn der Augenbraue

AA: Auge außen - auf dem Knochen seitlich am Auge

UA: Unter dem Auge - in der Mitte auf dem knöchernen Rand

UN: Unter der Nase - zwischen Nase und Oberlippe

KP: Kinnpunkt - in der Falte zwischen Unterlippe und Kinn

SB: Schlüsselbeinpunkt - in der Vertiefung unterhalb des Schlüsselbeins, neben dem Brustbein

UA: Unter dem Arm - eine Handbreit unterhalb der Achsel (mit der flachen Hand klopfen)

HG: Handgelenk - an der Unterseite, etwa beim Uhrenarmband (mit der flachen Hand quer klopfen)

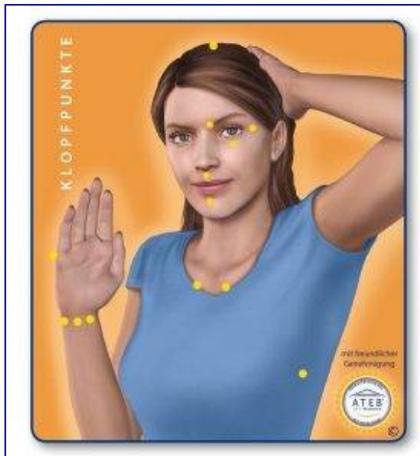
KP: Kopfpunkt - an der höchsten Stelle des Kopfes, am Übergang in den Hinterkopf

Jeder Punkt wird mit einem oder zwei Fingern leicht beklopft, während ein Satz gesprochen wird, der das Gefühl möglichst genau beschreibt. Dann zum nächsten Punkt übergehen und den Satz wiederholen bzw. einen neuen Satz sprechen, bis der Stresswert gesunken ist.



Ein Beispiel, wie so eine Klopfrunde aussehen könnte

Aktuelles Thema April 2020: „Corona-Angst“



Viele Menschen machen sich zur Zeit große Sorgen. Diese aufkommenden Ängste können sehr unterschiedlich sein, je nach persönlicher Situation und Erfahrung. Manche Menschen haben Angst vor Krankheit und Tod, andere vor dem Verlust ihres Arbeitsplatzes, wieder andere vor Zwangsimpfungen und totaler Überwachung.

Was auch immer es ist – so lange wir uns von unseren Ängsten leiten lassen, können wir keine besonnenen Entscheidungen treffen, und unsere Gesundheit wird durch den Dauerstress zusätzlich belastet.

Daher ist es sehr wichtig, dass wir besonders in Krisenzeiten gut für uns sorgen und täglich nicht nur unsere Zähne putzen, sondern auch unsere Seele. Dafür ist EFT das perfekte Tool!

Im Folgenden zeige ich Dir anhand einer allgemeinen Klopfrunde, wie so eine tägliche Psychohygiene mit EFT aussehen könnte. Am effektivsten kann die Technik wirken, wenn du die Sätze so für Dich abwandelst, dass Du möglichst exakt das aussprichst, was Du gerade empfindest.

Bevor Du beginnst, spüre bitte einmal genau in Dich hinein. Denke an alles, was Dir bezüglich der Corona-Krise gerade Stress macht, und lass das Gefühl in Dir aufsteigen. Dann schätze auf einer Skala zwischen 0 und 10 ein, wie hoch Dein Stresswert jetzt gerade ist. Notiere Dir kurz diese Zahl, trink nochmal einen Schluck Wasser, und dann geht's los.

1. Klopfrunde:

HK: Auch wenn diese ganze Corona-Sache mir total Stress macht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

HK: Auch wenn es so einiges gibt, was mir gerade Angst macht, bin ich vollkommen in Ordnung, so wie ich bin.

HK: Auch wenn ich all diese Gefühle in mir spüren kann, entscheide ich mich dafür, mich trotzdem genau so zu lieben und zu akzeptieren wie ich bin.

AI: Diese verrückte Corona-Krise. All das, was da gerade los ist in der Welt.

AA: Diese ganze Panik da draußen. Das macht mir so einen Stress!

UA: Ich kann mich nicht davor verschließen. Ich kann den Stress richtig in meinem Körper spüren.

UN: Wenn ich das Wort schon höre: Corona-Krise! Ich kanns nicht mehr hören!

UL: Ich will einfach nur, dass das endlich alles aufhört!

SB: Dieses bescheuerte Virus! Und alles, was uns deswegen zugemutet wird!

UA: Alles was das emotional mit mir macht. Ich nehme es jetzt einfach mal wahr.

HG: Ich schaue jetzt hin. Es ist ok, dass es da ist.

KP: Ich bin ok, so wie ich bin.

Tief durchatmen!



2. Klopfunde:

HK: Auch wenn ich Angst vor der Zukunft habe, weil ich nicht weiß, wie es für mich weitergehen wird, liebe ich mich trotzdem, genau so wie ich bin.

HK: Auch wenn ich Angst vor Krankheit und Tod habe, vor großem Leiden und dem Verlust geliebter Menschen, bin ich vollkommen ok.

HK: Auch wenn ich Angst vor einer Weltwirtschaftskrise habe, vor Arbeitslosigkeit und Armut, vor dem Verlust unserer Freiheit und Demokratie, vor Zwangsimpfungen und der totalen Überwachung, und vor all diesen Horrorszenarien in meinem eigenen Kopf, entscheide ich mich dafür, mich selbst mit Liebe und Wohlwollen zu betrachten. Auch mit all diesen Ängsten, die da in mir zum Vorschein kommen.

AI: Dieses Angstgefühl in mir. Ich erlaube ihm jetzt, da zu sein.

AA: „Hallo Angst! Du darfst jetzt da sein. Du bist es ja sowieso schon!“

UA: Ich bin jetzt bereit, Dich zu fühlen. Wo auch immer du dich in meinem Körper zeigst.

UN: Ich werde Dich nicht bekämpfen, oder kleinreden.

UL: Meine liebe Angst, ich danke Dir für Deine gute Absicht, mich zu warnen und zu beschützen.

SB: Ich höre Deine Botschaft. Ich spüre Dich in meinem Körper. Und ich liebe mich, wie ich bin.“

UA: Und vielleicht kann ich ja einen Teil meiner Angst jetzt loslassen.

HG: Vielleicht brauche ich all die Angst gar nicht mehr.

KP: Ich könnte mich auch für Liebe entscheiden. Und für Frieden und Gelassenheit.

Tief durchatmen!

3. Klopfunde:

HK: Auch wenn da immer noch ein bisschen Stress in mir ist, wenn ich an Corona denke, liebe ich mich trotzdem so wie ich bin.

HK: Auch wenn ich noch nicht alles loslassen kann, was mich im Moment bewegt, entscheide ich mich dafür, mir die Zeit zu geben, die ich brauche, um mich an all die Veränderungen anzupassen.

HK: Auch wenn die Angst mich immer noch hin und wieder überkommt, entscheide ich mich jedes Mal neu, für Liebe und Vertrauen.

AI: Da ist immer noch ein bisschen Stress und Angst in mir.

AA: Und ich spüre schon, wie die Anspannung langsam nachlässt.

UA: All die Probleme im Außen, die sind immer noch da.

UN: Und trotzdem spüre ich schon ein bisschen mehr Abstand zu den Dingen.

UL: Ich lasse jeden Tag ein bisschen mehr von meiner Angst los.

SB: Ich kann jeden Tag ein bisschen klarer denken.

SB: Und mich bewusst für Vertrauen und Frieden im Inneren entscheiden.

UA: Vielleicht wird die Welt gar nicht so schlecht, wie mein Kopf das manchmal denkt!

HG: Ich entscheide mich für positive Gedanken, für Vertrauen, und Zuversicht.

KP: Das fühlt sich viel besser an!

Tief durchatmen!

Wie geht's Dir jetzt? Wie hoch ist Dein Stresswert im Vergleich zu vorher?

Mache diese Übung täglich, und Du wirst immer entspannter mit der Situation umgehen können!