

## **Inhalt**

### **Vorwort**

### **Einführung**

#### **Teil I: EFT erlernen**

1. Die Geschichte von EFT
2. Wie EFT funktioniert
3. Die Technik und ihre Anwendung
  - Die Punkte und das Klopfen
  - Mit dem Problem Kontakt aufnehmen
  - Das Setup
  - Die Punkte klopfen: Erster Durchgang
  - Die 9G (Behandlungsserie)
  - Veränderungen bewerten
  - Die Punkte klopfen: Weitere Durchgänge
  - Die häufigsten Fragen
  - Nebenwirkungen
  - EFT längerfristig anwenden
4. Das Verfahren im Überblick

#### **Teil II: Mit EFT Erinnerungen bearbeiten**

1. Erinnerungen von Emotionen befreien
2. Die Schritt-für-Schritt-Methode
3. EFT auf Erinnerungen anwenden
  - Die Aussage
  - Das Schlüsselwort
  - Eine Geschichte erzählen
  - Mit Bildern arbeiten
  - Dinge, Gegenstände und Substanzen
  - Wenn man sich überfordert fühlt
4. Erinnerungen wiederfinden

#### **Teil III: EFT anwenden – von A bis Z**

Affirmationen  
Allergien  
Beruf  
Die „kleinen Dinge des Alltags“  
Farbtherapie

Flugangst  
Frühere Leben  
Geld  
Haustiere  
Hypnose  
Intuition  
Kinder  
Klopfen über längere Zeit  
Konflikte  
Kreativität  
Leistung  
Lernen  
Liebeskummer  
Louise Hay  
Metaphern  
Muskeltesten  
NLP  
Öffentliches Auftreten  
Persönliche Einschränkungen  
Persönliche Entwicklung  
Phobien  
Primärgewinne  
Problemlösung  
Reiki  
Schwierige Menschen  
Spiritualität  
Sport  
Sucht(drang)  
Telefonsitzungen  
Therapeuten  
Träume  
Überprüfung des Ergebnisses  
Unterschiedliche Teile der Persönlichkeit  
Verlust eines geliebten Menschen  
Verschleierte Erinnerungen  
Willensstärke

#### **Teil IV: EFT flexibel einsetzen**

1. Alternativen zum Klopfen erproben  
Die Punkte berühren und atmen

- Die Punkte massieren
- Die Punkte nur in der Vorstellung stimulieren  
(Visualisierung)
- Mehrere Punkte gleichzeitig halten
- 2. Mal mehr, mal weniger Punkte klopfen
- 3. Mögliche Fehlerquellen ausschalten
- 4. Wenn es nicht vorangeht ...  
Schlusswort

### **Anhang:**

#### Begriffserläuterungen

- Apex-Effekt
- Durchgang
- Eröffnungsaussage
- Grundaussage (Discovery Statement)
- Kurzversion
- Meridiane
- Psychische Umkehrung
- „Sandwich“
- Setup
- Stellvertreterklopfen
- SUD-Skala
- Veränderung
- VOC-Skala

#### **Adressen**

#### **Literaturempfehlungen**

#### **Über die Autorin**

## **Vorwort**

Dieses Buch ist für uns alle Grund genug, Silvia Hartmann für ihr Engagement zu danken, mit dem sie EFT (*Emotional Freedom Techniques*) auf diesen Seiten zum Leben erweckt hat.

In eindrucksvoller Weise beschreibt sie diese bemerkenswerte Methode für den Laien ebenso fesselnd wie für die Angehörigen der Heilberufe. Sie stellt zwischen EFT und ihren umfassenden Kenntnissen auf anderen Gebieten Verbindungen her: So entstand ein Buch, das unterhält, gleichzeitig aber auch praktisch und nützlich ist.

Wir stehen am Beginn einer neuen Entwicklung auf dem Heilsektor und EFT stellt einen der ersten, wichtigen Abschnitte in dieser Richtung dar. Diese Methode bereitet einem Paradigmenwechsel den Weg und um ihre Möglichkeiten voll ausschöpfen zu können, müssen wir in der Lage sein, frei zu denken.

Wer hätte es für möglich gehalten, dass ein so einfaches Verfahren wie das Klopfen verschiedener Meridianpunkte Heilung ermöglicht, wo andere Methoden versagen? Wer hätte geglaubt, dass langwierige Therapien zur Heilung bestimmter Traumata, von Phobien, Ärger, Kummer und Schuld auf wenige Minuten reduziert werden können? Wer hätte geglaubt, dass die Reduzierung der emotionalen Belastung so weitreichende Auswirkungen auf physische Symptome wie Schmerzen, Kopfschmerzen und asthmatische Beschwerden haben würde?

Ich selbst arbeite seit 1991 mit diesem Verfahren und habe unzähligen Menschen helfen können. Durch meine Videos und meine Seminare habe ich Tausende von Menschen weltweit in EFT geschult (auch Silvia Hartmann gehört zu ihnen), die nun Tag für Tag „Wunder“ vollbringen.

Und dennoch sind wir von unserem Ziel noch weit entfernt, denn unsere Erfolgsquote beträgt noch nicht 100 Prozent.

Das vorliegende „Meisterstück“ bietet Ihnen, liebe Leser, Gelegenheit, etwas über diese Methode zu erfahren. Wenn Sie

darüber hinaus noch mehr über EFT wissen wollen, so besuchen Sie unsere Website unter [www.emofree.com](http://www.emofree.com).

Cary Craig

Begründer von EFT

## **Einführung**

Im Herbst der Jahres 1998 stieß ich auf den Internetseiten für Hypnosetherapien, die von Therapeuten als Gesprächsforum genutzt werden, immer wieder auf drei kleine Buchstaben: EFT. Diese standen für *Emotional Freedom Techniques* und die Kollegen schwärmten nur so von dieser Methode. Dies führte sogar dazu, dass die Verantwortlichen für die Gesprächsforen die Diskussion über dieses Verfahren untersagten, da sie ein Medium vollständig belegte, das ursprünglich als Plattform für Hypnosetherapien, NLP und Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung ganz allgemein geschaffen worden war.

Ich kannte einige der Kollegen, die so begeistert und enthusiastisch von dieser neuen Sache schwärmten, und fragte mich nur, was um alles in der Welt daran so außergewöhnlich sein könnte. Also besuchte ich die Internetseite [www.emofree.com](http://www.emofree.com) und bestellte daraufhin noch am selben Abend telefonisch in den USA eine Ausgabe des Grundkurses: elf Videokassetten, vier Audiokassetten und ein dickes Handbuch.

Nachdem ich das Material erhalten hatte, setzte ich mich mit einer Tasse Kaffee an meinen Schreibtisch, öffnete meinen Geist, so weit ich nur konnte, und begann zu lesen. Als die Fallbeispiele für die Behandlungen vorgestellt wurden, klopfte ich die Punkte an mir selbst, um am eigenen Körper zu erfahren, wie es sich anfühlt, und um mich mit den Punkten und den Verfahrensweisen vertraut zu machen. Eine Stunde später hatte ich die Verbindung zu einem meiner eigenen traumatischen Lebensabschnitte hergestellt, den ich hartnäckig verleugnete: zu der Zeit, als mein Vater starb. Ich fühlte diesen tiefen Schmerz, den ich seit sieben Jahren in meinem Innersten mit mir herumtrug, und ich war vollkommen entsetzt, als mir klar wurde, dass die Zeit diese Wunde noch nicht einmal ansatzweise geheilt hatte; mit Hilfe der Klopftechniken konnte ich den Schmerz gehen lassen und einen Zustand von geistiger Scharfsicht und Klarheit, einen Zustand von Gewahrsein herstellen. Diese Ablösung war für mich so tief greifend, dass ich in Worten nicht auszudrücken

vermag, was ich dabei empfunden habe oder was dieses Erlebnis bei mir bewirkte.

Ich wusste nun, dass alles der Wahrheit entsprach, was ich über diese Technik gehört hatte. Sie war genauso tief greifend und wirksam, wie sie beschrieben worden war. Sie funktionierte tatsächlich. Von diesem Zeitpunkt an war mein Leben nicht mehr dasselbe. Als Therapeutin konnte sich von da an im wahrsten Sinne des Wortes die Blinden wieder sehend machen und die Lahmen wieder zum Laufen bringen. Im letzten Jahr erhielt ich mehr Dankschreiben als in den fünfzehn Jahren davor. Als Lehrerin konnte ich meinen Schülern eine Form des Lernens ermöglichen, das sie niemals für möglich gehalten hätten. Als Mensch und Individuum habe ich eine neue und tiefe Schönheit in meinem Leben willkommen heißen können. Ich entdeckte Talente und Fähigkeiten an mir, die ich mir nie zugetraut hätte, und die, mit denen ich bereits arbeitete, entwickelten sich noch weiter. Als Mutter schließlich konnte ich meinen Kindern Ruhe und Gelassenheit vermitteln; ich konnte sie in einer Art und Weise unterstützen, die zuvor undenkbar gewesen wäre, ich konnte ihnen helfen, ihre Grenzen und Beschränkungen ebenso zu überwinden wie Momente zu überstehen, in denen sie der Mut verließ.

Was soll ich sonst noch sagen? Ich wünsche mir aufrichtig, dass dieses Buch für seine Leser der Beginn einer Entdeckung des eigenen Ich werden möge, indem sie diese wundervollen Instrumente zur Heilung von Geist und Körper kennen lernen.

### **Wie Sie dieses Buch benutzen können**

In Teil I wird die EFT zugrunde liegende Methodik vorgestellt, die verblüffend einfach und ebenso leicht zu erlernen ist. Verblüffend ist auch die Wirkung: Werden die Anweisungen exakt befolgt, so *können Sie mit tief greifenden Reaktionen rechnen*. Wollen Sie jedoch ganz sicher gehen, dass Sie die Techniken korrekt anwenden, dann sollten Sie an einem EFT-Workshop teilnehmen, einen in dieser Methode ausgebildeten Therapeuten aufsuchen oder die Videokassetten über die Grundlagen von EFT erwerben. Bei korrekter

Durchführung der Anweisungen verzeichnet nur ein sehr geringer Prozentsatz der Anwender überhaupt keine Veränderungen. In Teil II geht es um die Arbeit mit traumatischen Erfahrungen in der Vergangenheit. Mit etwas Unterstützung ist jeder Interessierte dann in der Lage, das unglaubliche Angebot an Möglichkeiten zu nutzen, das diese Verfahren bietet und auf das in Teil III näher eingegangen wird. Die möglichen Anwendungsbereiche von EFT sind dort in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt, sie können jedoch auch wie aufeinander folgende Kapitel gelesen werden.

In Teil IV finden Sie eine Reihe von Varianten der Grundtechnik von EFT; hierbei handelt es sich um Techniken, die das grundlegende EFT-Verfahren unterstützen und es noch flexibler und vielseitiger machen. Im Anhang finden Sie ein Kapitel mit Begriffserläuterungen. Hier sind alle in EFT verwendeten Begriffe in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet und kurz erläutert, damit Sie diese während der Lektüre dieses Buches jederzeit nachschlagen können. Im Literaturverzeichnis finden Sie Bücher zum Thema und zu angrenzenden Bereichen.

*Silvia Hartmann, August 1999*