

**Benennen Sie Ihr Problem:** Formulieren Sie einen möglichst genauen Satz dazu (etwa: *Ich habe Angst vor großen Hunden*, oder: *Ich habe eine fürchterliche Wut auf X*). Oder: Konzentrieren Sie sich auf ein Gefühl, das Sie gerade empfinden.

**Belastungswert.** Wie stark ist das Gefühl, dass das Problem in Ihnen auslöst? Geben Sie einen Wert auf einer Skala von 0 (keine Belastung) bis 10 (maximale Belastung) an.

**Einstimmung:** Klopfen Sie den Handkantenpunkt (Punkt HP . siehe unten) und sagen Sie dreimal: *"Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich - es folgt ihr Problem - habe."*

**Durchgänge:** Klopfen Sie nacheinander die Punkte 1 bis 12 und am Schluss den HP (siehe Bild unten). Sprechen Sie einen Wiederholungssatz an jedem Punkt (etwa: *diese Angst vor großen Hunden*; oder: *diese fürchterliche Wut auf X*). Danach folgt die nächste Sequenz: *Auch wenn ich .....*

**Nach drei Durchgängen:** Wenn Sie den letzten Punkt (HP) klopfen sprechen Sie folgendes: *Ich lasse mein.....(Problem)...los. Das Problem hat heute keine Bedeutung mehr. Die Bedrohung ist vorbei. Ich fühle mich sicher. Ich vergebe mir und allen die daran beteiligt waren.*

**Info:** Beim Klopfen ist es egal, welche Hand Sie verwenden und auf welcher Körperseite Sie klopfen.

**Kontrolle:** Nach den drei Durchgängen konzentrieren Sie sich bitte nochmals auf Ihr Problem. Spüren Sie die Emotion noch in der gleichen Stärke? Hat die Emotion womöglich gewechselt?

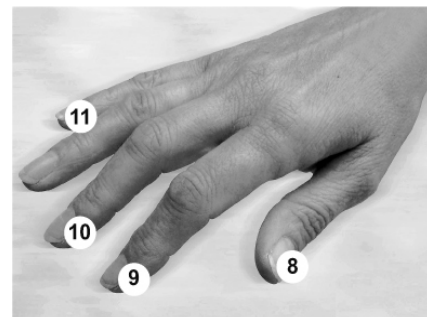
**Weitere Runden:** Fangen Sie wieder mit der Einstimmung an, wobei Sie aber den Einstimmungssatz wie folgt abwandeln: *"Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin, auch wenn ich noch immer (ein wenig) . es folgt Ihr Problem / eventuell das neue Gefühl - habe."* An jedem Punkt sagen Sie nun einen angepassten Wiederholungssatz z. B.: *diese restliche Angst vor großen Hunden*; oder: *noch ein wenig Wut auf X*. Am Schluss wieder: *Ich lasse mein ....Problem... los .....usw.*

**Klopfen Sie weiter Runden bis der Belastungswert bei 0 liegt.**

Info: Sie können nichts falsch machen, nur anders. Vertrauen Sie Ihren Gefühlen!!!!!!

### Die Punkte

- 1 \_ Anfang der Augenbraue
- 2 \_ Neben dem Auge
- 3 \_ Unter dem Auge
- 4 \_ Unter der Nase
- 5 \_ Unter der Lippe
- 6 \_ Schlüsselbein
- 7 \_ Unter dem Arm
- 8 \_ Daumen
- 9 \_ Zeigefinger
- 10\_ Mittelfinger
- 11\_ Kleiner Finger
- 12\_ Gamutpunkt
- 13\_ Kopfpunkt
- hp\_ Handkantenpunkt



**Beachten Sie bitte! :** Mit EFT werden viele erstaunliche Resultate erzielt, was allerdings nicht bedeutet, dass es bei Ihnen auf Anhieb auch funktionieren wird. Manche Probleme sind sehr vielschichtig und komplex. Wenden Sie sich in solchen Fällen an Ihren EFT-erfahrenen Berater/Coach. EFT ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Sie sind bei der Anwendung von EFT für Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden zu 100% selbst verantwortlich. Ulrich Görres M.A. - 55286 Wörrstadt - [www.eft-berater.de](http://www.eft-berater.de)