

EFT (Emotional Freedom Technique)

Vorbereitung

1. **Thema wählen** (z.B. belastende Situation, Streit / Konflikt, Angst, Traurigkeit, Nervosität, Müdigkeit, Geldsorgen, Eifersucht, Aufregung, ...)
2. **Intensität:** Stufe von 0 - 10 ein, wie belastend ist das Gefühl? (10 maximal)

Klopfen

3. **Start:** Klopfe den Karate-Punkt während du das Thema drei Mal benennst „Auch wenn ich *dieses Thema* habe, liebe und akzeptiere ich mich genauso wie ich bin.“
4. **Klopfe etwa 5 – 7-mal auf jeden Punkt** während du Sätze zu dem gewählten Thema laut aussprichst und dabei gut verbunden atmest, z.B.
 2. „Ich bin so aufgeregt.“
 3. „Ich weiß gar nicht was ich tun soll.“
 4. „Ich mache mir Sorgen was passieren könnte.“
 5. „Ich kann mich gar nicht konzentrieren.“
 6. „Mein Termin regt mich einfach so auf.“
 7. „Ich hoffe es merkt niemand, aber es ist anstrengend für mich.“
 8. „Ich bin dadurch so angespannt.“
 9. „Ich will nicht so aufgeregt sein.“
5. **Starte wieder bei Punkt 2:** „Augenbraue“ und mache so viele Klopf-Runden, bis dir nichts mehr einfällt, wenn du am Kopf (Punkt 9, Scheitelpunkt) angekommen bist.
6. **Intensität:** Stufe erneut von 0 - 10 ein, wie belastend ist das Gefühl jetzt noch?
7. **Wiederhole** die Klopfunden so oft, bis die Intensität so gering ist, wie du es dir wünschst.
8. **Danke Dir selbst und atme bewusst ein paar Mal tief ein und wieder aus.**

