

EFT-Grundtechnik

Die Grundtechnik

Wie bei einem Kuchenrezept besteht die Grundtechnik aus verschiedenen Zutaten. Diese sollten in der richtigen Reihenfolge zusammengefügt und angewendet werden. Die vollständige Grundtechnik besteht aus vier Zutaten von denen zwei identisch sind. Es ist also alles viel einfacher, als es aussieht.

Wir haben:

1. die Einstimmung
2. die Klopfunde
3. die 9-Gamut-Folge
4. die Klopfunde

Schauen wir uns auf der nächsten Seite an, welche Funktion diese Zutaten haben.

Die Einstimmung

Die Einstimmung dient dazu, sich Ihr Thema klar vor Augen zu führen und sich auf die Behandlung des Themas ganz und gar einzulassen. Bemühen Sie sich, mit dem Einstimmungssatz (Korrektursatz) Ihre Situation oder Ihr Gefühl (Thema) so zutreffend wie möglich zu formulieren.

Wichtig: fassen Sie sich kurz!

Die Einstimmung besteht aus zwei Teilen:

1. dreimaliges Wiederholung Ihres 'Korrektursatzes'
2. gleichzeitiges Massieren des "heilenden Punktes" bzw. Beklopfen des "Handkantenpunktes".

Ich werde oft gefragt, ob ich das Problem nicht verstärke, wenn ich es in der Einstimmung wiederholt ausspreche. Verwechseln Sie diese Einstimmung bitte nicht mit den herkömmlich bekannten Affirmationen.

So lautet das Muster für Ihren ‚Korrektursatz‘:

Auch wenn ich _____ habe/fühle, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.

Die Lehrstelle füllen Sie mit einer kurzen Beschreibung Ihres Themas.

Also: Auch wenn ich mich genervt fühle, wenn ich an meine Arbeit denke, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.

Oder: Auch wenn mir der Lärm im Büro unheimlich auf den Zeiger geht, liebe und achte ich mich voll und ganz.

Benutzen Sie Ihre ganz persönliche Sprache, gerne auch mal Kraftausdrücke.

Wenn Sie also Ihren Korrektursatz formuliert haben, sprechen Sie ihn dreimal hintereinander und benutzen dabei den heilenden Punkt oder den Handkantenpunkt.

Dann geht es weiter mit der Klopfrunde.

Die Klopfrunde

Die Klopfrunde dient der Auflösung der Blockierungen auf den Energiebahnen. Sie wird jeweils vor und nach dem Zwischenspiel (9-Gamut-Folge) ausgeführt.

Es werden folgende Punkte mehrmals rhythmisch mit Fingerspitzen sanft beklopft:

AB (Augenbrauenpunkt)
SA (Seite der Augen)
JB (Jochbein unter der Pupille)
UN (unter der Nase)
KP (Kinnmittelpunkt unter der Lippe)

SB (Schlüsselbeinpunkt)
UA (unter dem Arm,
eine Handbreit unter der Achselhöhle)

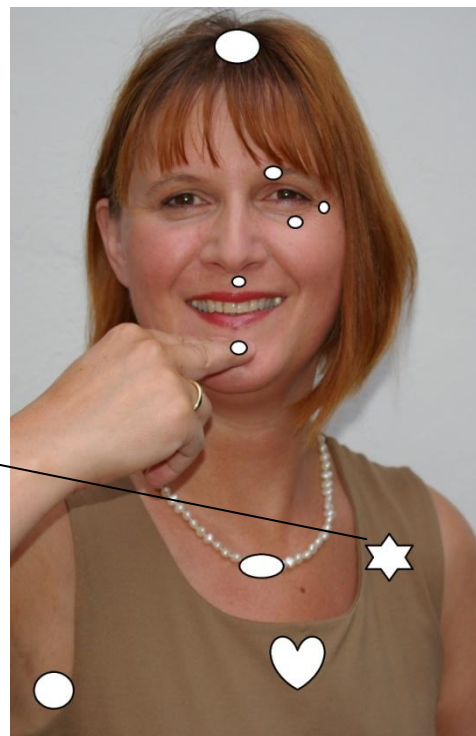
DA (Daumennagelaußenkante)
ZF (Zeigefinger)
MF (Mittelfinger)
KF (Kleiner Finger)
HP (Handkantenpunkt)
AK (auf dem Kopf)

Der Herzpunkt ist ein Zusatzpunkt.

Dabei sprechen Sie eine Kurzaffirmation z.B. "Angst zu ersticken", "fühle mich genervt", "meine große Sorge" etc.

Bitte beachten Sie, dass die Klopfpunkte von der Augenbraue an abwärts angeordnet sind. Der Punkt auf dem Scheitel kommt zum Schluss.

Heilender Punkt



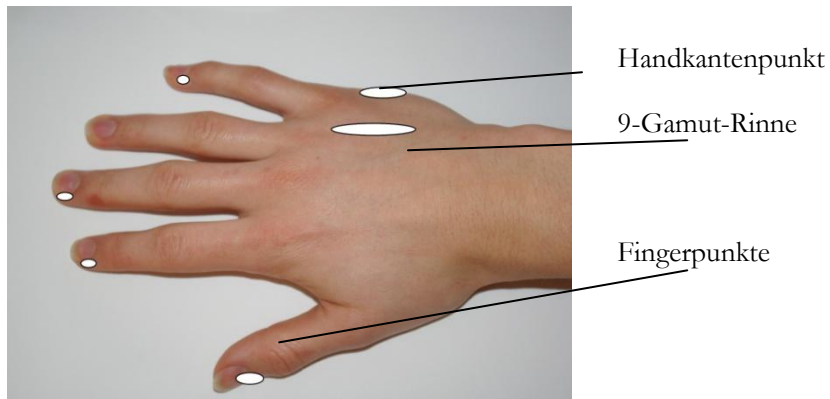
Die Anordnung der Punkte am Körper

'9-Gamut-Folge'.

Das Wort Gamut bedeutet so viel wie Skala oder Tonleiter und bezieht sich darauf, dass bestimmte Dinge miteinander in einer Beziehung stehen oder in einer bestimmten Reihenfolge durchlaufen werden.

Die 9-Gamut-Folge wirkt auf viele Menschen zuerst etwas seltsam. Sie sorgt jedoch dafür, dass die rechte und die linke Gehirnhälfte besser zusammen arbeiten und bestimmte Nervenbahnen stimuliert werden.

Die 9-Gamut-Rinne auf dem Handrücken unter und zwischen den Fingerknöcheln von Kleinem- und Ringfinger wird während des gesamten Zwischenspiels beklopft.



Dabei führen Sie folgende Augenbewegungen durch:

- 1• Augen schließen
- 2• Augen öffnen
- 3• Nach rechts unten sehen
- 4• Nach links unten sehen
- 5• Augen im Uhrzeigersinn kreisen
- 6• Augen gegen den Uhrzeigersinn kreisen
- 7• Kurze Melodie summen
- 8• Schnell von 1 bis 5 zählen
- 9• Melodie summen

Klopfrunde

Die Klopfrunde wird nun einfach wiederholt. Auch hier sprechen Sie wieder Ihren Kurzsatz (z.B. "mein Ärger").

Bitte klopfen Sie traumatische Ereignisse und Erinnerungen nie allein. Auch schwere Angststörungen und Depressionen gehören in die Hand eines geschulten und erfahrenen Therapeuten. Vereinbaren Sie in diesen Fällen bitte Termine mit uns:

Andrea Christiansen
Sumpfmöisenweg 15 b, 22399 Hamburg
040 6026473
praxis@andrea-christiansen.de

Peter Wilhelm Speckhahn
Alversloweg 10, 22359 Hamburg
040 603 4258
info@eft-fuer-alle.de

Buchtipp



5,90 Euro im Buchhandel