

# EFT in Kurzform

**1** Problem präzise formulieren

**2** Höhe des emotionalen Stresses festlegen

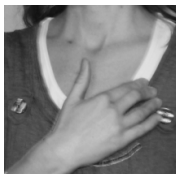
Stress festlegen auf einer Skala von 0 – 10  
(0 = kein Stress, 10 = max. Stress)

**3** Punkte zur Einstimmung

Dadurch nehmen wir Kontakt mit dem Problem auf und lösen dabei vorhandene innere Widerstände auf, die eine erfolgreiche EFT-Behandlung verhindern könnten.

Drei Mal die gewählten Einstimmungspunkte klopfen (den Wunden Punkt massieren!) und gleichzeitig den Einstimmungssatz laut und deutlich aussprechen:

z.B. «Auch wenn ich so wütend bin, akzeptiere ich mich so wie ich bin»



**1.** Den wunden Punkt im Uhrzeigersinn massieren und gleichzeitig den Einstimmungssatz aussprechen



**2.** Handkante Zeigefingerseite klopfen und den Einstimmungssatz aussprechen

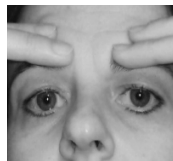


**3.** Handkantepunkt klopfen und den Einstimmungssatz aussprechen

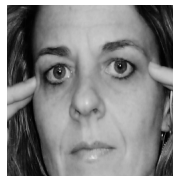
**Mögliche Abkürzung:** Jeweils nur den Handkantepunkt klopfen und den Einstimmungssatz dreimal wiederholen

**4** Klopfen der Punkte

Klopfe alle Punkte mindestens sieben Mal und wiederhole laut bei jedem Punkt das Problem in Kurzform z.B. «Ich bin wütend»



**1.** Innere Augenbrauenpunkte



**2.** Seitlich Auge – auf den Knochen



**3.** Unter der Augenmitte, auf dem Jochbein



**4.** Unter Nase + unter Lippe (mittig)



**5.** Unter Schlüsselbein (neben dem Brustbein)



**(6).** Rippenpunkt – unter der Brustwarze in Höhe der Brustfalte



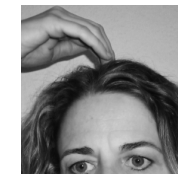
**7.** Unter dem Arm – eine Handbreite unter der Achselhöhle



**8.** Handgelenksfalte



**9.** Handkantenpunkt



**10.** Kopfpunkt – auf der höchsten Stelle des Kopfes

## 5 Gehirnharmonisierung

Dieser Übung dient unter anderem dazu, verschiedene Hirnbereiche durch die unterschiedlichen Augenpositionen zu aktivieren. Ausserdem wird die linke und rechte Hirnhälfte verstärkt vernetzt.



*Gamutpunkt*

Der Kopf wird aufrecht gehalten. Während der gesamten 9 Schritte wird mit 3 Fingern der Gamutpunkt fortwährend sanft geklopft

1. Augen schliessen
2. Augen öffnen
3. nach rechts unten schauen
4. nach links unten schauen
5. die Augen einmal im Uhrzeigersinn kreisen
6. die Augen einmal gegen den Uhrzeigersinn kreisen
7. die ersten acht bis zehn Töne eines Liedes summen
8. schnell von 1 bis 5 zählen
9. wieder ein Lied summen (wie 7)

**Tief ein- und ausatmen!**

## 6 Höhe des Stresses wird erneut festgelegt

## 7 Weitere Durchgänge

Die Basis-Klopfroutine wird wiederholt und angepasst, so oft, bis der Stress auf 0 – 1 gesunken ist.

z.B: «Auch wenn ich immer noch ein bisschen wütend bin»

### Anwendungsbereiche

Mit EFT kann eine Harmonisierung des Energieflusses hergestellt werden, indem Energieblockaden, die mit diesen Beschwerden einhergehen, aufgelöst werden

- › Vermindern von Stress
- › Abbau von Ängsten (Prüfungsangst, Auftrittsangst, Flugangst etc.)
- › Emotionale Konflikte
- › Verändern von unerwünschten Gewohnheiten
- › Süchte aller Art
- › Verarbeiten von belastenden Erinnerungen
- › Lindern von psychosomatischen Schmerzen und Verspannungen
- › Leistungs- und Erfolgsblockaden (Beruf, Schule, Sport, Hobby)

Copyright by Camilla Ryffel 2013



# EFT EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES FREI SEIN MIT KLOPFAKUPRESSUR

ANLEITUNG

Praxis für Körper und Atemtherapie

CAMILLA RYFFEL

Sägestrasse 7, 4104 Oberwil

Tel. 079 479 97 53

camilla.ryffel@bluewin.ch

www.camillaryffel.ch