EFT Klopftechnik

Mittels **Emotional Freedom Technique (EFT)** kannst Du den Stresslevel in Deinem Körper unmittelbar und ganz einfach reduzieren. Du kannst die Akkupunkturpunkte direkt in einer aufwühlenden Situation klopfen oder auch später.

Wenn Du magst, benenne Deinen aktuellen Stresslevel auf einer Skala von 0 (kein Stress) bis 10 (Panik). Klopfe die Punkte in Deinem Rhythmus und mache mehrere Runden, bis Du merkst, dass Du ruhiger wirst. Wo stehst Du jetzt auf der Skala? Klopfe, bis Du auf einer 3 (oder tiefer) bist. Zum Abschluss gehe in das **Switching** (siehe unten) über.

Den **Handkantenpunkt** als Notfallpunkt kannst Du als Kurzform jederzeit diskret nutzen, um emotionalen Stress auszugleichen. Hole den Ablauf später nach, indem Du zuvor nochmals an diese Situation denkst und die damit verbundenen Gefühle zulässt.

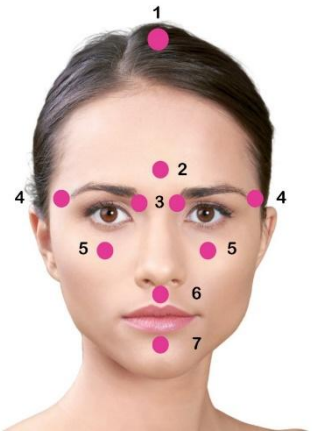
Ankerpunkt: Dieser Punkt dient zum Verankern von Entscheidungen, Affirmationen oder auch von positiven Gefühlen. Er befindet sich in der Mitte des Brustbeines. Das Klopfen verstärkt und verankert das Gewünschte im Körper. Es ist auch der Sitz der Thymusdrüse und das Klopfen stärkt gleichzeitig das Immunsystem. Ich integriere ihn immer in meinen Ablauf.

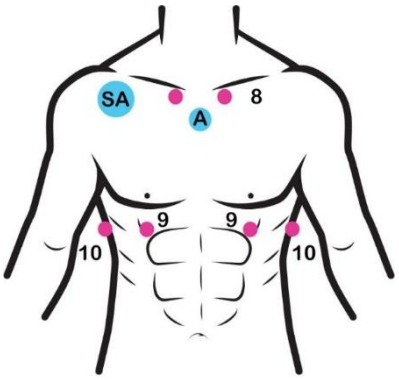
Selbstakzeptanzpunkt: Diesen Punkt klopfen wir nicht, sondern massieren ihn sanft mit kreisenden Bewegungen oder halten ihn liebevoll mit der ganzen Handfläche. Er begleitet und unterstützt Gedanken wie „ich bin ok so wie ich bin», deine Selbstliebe und Selbstakzeptanz. Er befindet sich in der Mulde neben der Schulterkugel unter dem Schlüsselbein. Gut möglich, dass Du Deine Hand intuitiv schon öfters dorthin gelegt hast.

Switching: Schlage mit der Faust kräftig mehrmals in die Mitte der Handfläche Deiner anderen Hand und dann wechsle die Handfläche. Werde mit der Zeit schneller, ohne die Stärke des Schlagens zu verringern. Nutze das Switching zum Abschliessen und Verankern oder auch als Kurzform, wenn Du grad nicht alle Punkte klopfen kannst.

©Monika Landolt urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

Die EFT Punkte







1	Scheitelpunkt	2	Stirnmitte / Drittes Auge
3	Augenbrauen Innenseite	4	Augenbrauen Aussenseite
5	Wangenknochen	6	Unter der Nase
7	Unter dem Mund	8	Unter dem Schlüsselbein
A	Ankerpunkt	9	Auf den Rippenbögen vorne
10	Auf der Körperseite	11	Handkante; als Spezialpunkt **Notfallpunkt**
Spezialpunkte			
SA	Selbstakzeptanzpunkt	A:	Ankerpunkt

©Monika Landolt urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

Die unterstützenden Sätze der Emotional Freedom Technique

Du kannst das Klopfen mit bestimmten Satzmustern ergänzen, um gezielt gewisse Emotionen ausgleichen oder negative Glaubenssätze lösen. Die Absicht ist nicht, die Gefühle wegzudrücken, sondern sie WAHRzunehmen und sich selbst auch mit diesen dunklen Gefühlen anzunehmen. Wir verankern die Erfahrung **«Ich bin ok so, wie ich bin - mit all meinen Gefühlen!»** in unserem System. Das entspannt auf tiefster Ebene und öffnet für Neues.

Klopfe die Punkte wie Du es schon kennst, während Du gleichzeitig Deine passenden Sätze dazu sprichst. Mach mehrere Runden, bis Du merkst, dass Du ruhiger wirst. Schätze zu Beginn deinen Stresslevel auf einer Skala von 0 – 10 ein und mache weiter, bis Du bei einer 3 oder tiefer ankommst.

Das Grundprinzip der begleitenden Sätze:

1. Sich annehmen mit dem aktuellen dunklen Gefühlszustand
   Ich liebe und akzeptiere mich, wenn ich (z.B. überfordert bin)
2. Sich annehmen mit dem ersehnten hellen Gefühlszustand
   Und ich liebe und akzeptiere mich, wenn ich (z.B. in meiner Kraft bin).
3. optional : Verstärken mit öffnender Affirmation
   Warum fällt es mir jetzt immer leichter (z.B. in meiner Kraft zu sein)*?*

Im zweiten Satz öffnen wir das Tor zu neuen Gefühlswelten. Ersetze dabei das dunkle Gefühl durch das Gefühl, welches Du stattdessen leben möchtest. Formuliere es positiv (also «glücklich» statt «nicht mehr traurig»).

Mit einer **öffnenden Affirmation** zum Abschluss können wir das Gewünschte weiter verankern. Wir setzen einen kraftvollen Impuls an unser Unterbewusstsein, in diese Richtung zu gehen. Auch bei öffnenden «warum»-Fragen geht es nicht darum, eine bewusste Antwort zu finden, sondern wir öffnen das Tor für unser Unterbewusstsein, kreative Lösungen und Antworten zu suchen.

Weitere öffnende Affirmationen

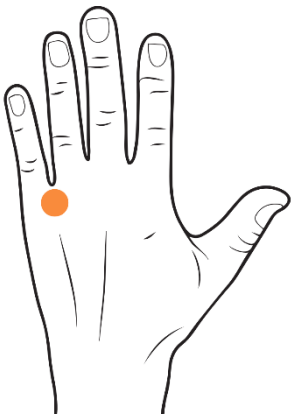
- *Warum darf/kann/will ich …?*
- *Warum ist es mir jetzt möglich, immer mehr… in mein Leben einzuladen?*
- *Es fällt mir jeden Tag leichter, …*
- *Ich entscheide mich jetzt, Schritt für Schritt meinen Weg zu gehen und …*
- *Auch wenn ich nicht weiss wie, öffne ich mich jetzt für …*

©Monika Landolt urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

Verankern

Mach mit den Sätzen mehrere Durchläufe, bis sich Dein Stresslevel deutlich reduziert hat und Du wenn möglich bei einer 3 oder tiefer bist (Skala 1 – 10, 1= null Stress, 10 = höchster Stress). Du kannst zum Abschluss diesen Level an Selbstakzeptanz folgendermassen noch tiefer in Deinem Körper verankern:

Klopfe auf den Punkt auf dem Handrücken zwischen kleinem Finger und Ringfinger, während Du Folgendes noch machst:



- Tiefer Atemzug
- Augen schliessen
- Augen öffnen
- Nach unten schauen (ohne den Kopf zu bewegen)
- Nach oben schauen (ohne den Kopf zu bewegen)
- Augen 360° kreisen
- Augen 360° in Gegenrichtung kreisen
- Ein paar Takte eines Liedes summen
- Von 7 rückwärts zählen oder eine Rechenaufgabe lösen
- Wieder summen

Du verbindest damit die rechte mit der linken Gehirnhälfte.

©Monika Landolt urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com