

Kurz-Anleitung für EFT:

1. Problem definieren (möglichst ein spezifisches Ereignis oder Gefühl) Beispiel: "Ich habe Kopfschmerzen"
2. Wie stark ist das Gefühl jetzt? (Skala von 0 - 10; 0 = keinerlei Belastung; 10 = extreme Belastung)
3. Einstiegssatz formulieren (Struktur: "Obwohl ich *dieses Problem/Gefühl* habe, akzeptiere ich mich trotzdem voll und ganz"). Beispiel: „Obwohl ich Kopfschmerzen habe, ...“
4. Einstiegssatz drei mal aussprechen und dabei den Handkantenpunkt kontinuierlich klopfen.
5. Die anderen Akupunkte (siehe Bild) klopfen und dabei jeweils die Problemformulierung wiederholen (z. B. "Ich habe Kopfschmerzen" oder "Diese Kopfschmerzen")
6. Auf der Skala von 0 - 10 einschätzen, wie stark die Belastung jetzt ist.
Wenn = 0 dann: fertig. Sonst...
7. Angepaßten Einstiegssatz dreimal sprechen und dabei Handkante klopfen: (Obwohl immer noch etwas von *diesem Problem übrig ist*, akzeptiere...)
Beispiel: „Obwohl noch immer etwas von den Kopfschmerzen übrig ist, ...“
8. Akupunkte mir angepaßter Problemformulierung klopfen ("Das restliche/übrige/verbleibende Problem")
Beispiel: „Die restlichen Kopfschmerzen“
9. Auf der Skala von 0 - 10 einschätzen, wie stark die Belastung jetzt ist.
Wenn = 0 dann: fertig. Sonst... weiter bei 7.

Die Akupunkte:

