

Klopftechnik

Die Klopftechnik kann zu jeder Zeit eingesetzt werden um Probleme Körperlicher Geistiger Art zu verändern. Auch bestimmte Reaktionen auf Personen und Dinge, aber auch Ängste können sie damit verändern. Denken sie daran, daß ein Problem verschiedene Facetten und Blickwinkel beinhalten kann.

Werden sie sich zuerst darüber klar, was Sie denn jetzt mit EFT bearbeiten wollen. Das Thema/Problem/Schmerz, erinnern und erleben.

Was haben sie gesehen/gerochen/gehört/gefühlt.

Erleben sie das Ereignis noch einmal in ihrer Erinnerung.

Spüren Sie in sich hinein und versuchen sie das passende Gefühl zu diesem Thema zu spüren / fühlen.

Achten sie dabei besonders auf die körperliche Erscheinung des Themas.

Verbinden sie sich mit dem Gefühl und bleiben Sie beim Klopfen mit diesem Gefühl verbunden.

Finden sie ein Wort, einen Satz der als erster Gedanke zum Thema kommt.

z.B.: Schulterschmerzen, das grummeln im Bauch.....

Dann folgt der Satz mit dem Thema

Auch wenn ich „*Schultermerzen*“ habe, Liebe und Akzeptiere ich mich.

oder

Trotz „*Grummeln im Bauch*“, Liebe und Akzeptiere ich mich.

oder

Der „*Gedanke*“,ich Liebe und Akzeptiere mich.

Die Worte sind nicht in Stein gemeißelt, variieren sie den Satz / Wort, es ist nur wichtig, das sie mit dem Gefühl verbunden bleiben. Es soll für sie stimmen.

Wenn Sie gerade in einer Akut-Situation sind, dann sind Sie ja bereits in dem passenden Gefühl und Sie können sofort mit dem Klopfen beginnen.

Ablauf

- Mit dem Thema verbinden
- Beim Thema bleiben wenn sie klopfen
- Die Punkte der Reihenfolge nach 5 – 10 mal klopfen (mit 3 Fingern)
- Zum Klopfen das Wort, Satz sagen, mit ich Liebe und Akzeptiere mich
- Punkt 14 so lange klopfen bis zum Ende
- Augen zu – Augen auf
- Augen links herum kreisen – Augen rechts herum kreisen
- Von 1-7 zählen – Melodie summen – von 1-7 zählen

Ende

