

EFT-Klopfanleitung

1. Problem benennen

Lege gleich zu Beginn fest, zu welchem Thema du klopfen möchtest. Gut wäre es, wenn du ein Erlebnis hast, bei dem du diese Gefühle sehr stark hattest, die du nun bearbeiten möchtest.

2. Skalierung

Bewerte dann deine emotionale Ausgangslage auf einer Skala von 0 bis -10 (Negativbereich).

3. Einstimmungssatz Handkantenpunkt

Kreiere dir deinen Einstimmungssatz, den du am Handkantenpunkt klopfen möchtest. Z.B. „Auch wenn ich (Schmerzen, Angst, ...) habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin. „ Weitere Beispiele für Einstimmungssätze findest im Bereich „Inspiration/Klopfsätze.

Dann schließe deine Augen, versetze dich emotional in die Trigger-Thematik, evtl. holst du das Erlebnis her, welches mit den Emotionen zusammenhängt und starte damit, den Handkantenpunkt (1) zu klopfen und dabei den Einstimmungssatz 3-mal laut auszusprechen.



1. Handkantenpunkt



2. Augenbraue innen



3. Augen seitlich



4. unter den Augen



5. oberhalb der Lippen



6. unterhalb der Lippen



7. unter dem Schlüsselbein



8. seitlich der Brust



9. Unterhalb der Brust



10. Handgelenk Unterseite



11. Handgelenk Oberseite



12. Scheitel

4. Klopfen am Körper

Nun werden die Punkte 2 – 12 nacheinander geklopft. Ab Punkt 2 - 12 wird nur noch der Grund, hier z.B. „diese starken Schmerzen/diese große Angst“ laut aufgesagt. Konzentriere dich beim Klopfen auf die Gefühle, die du behandeln möchtest und fühle sie dabei.

5. erneute Skalierung des Themas

Nach der ersten Runde überprüfst du wie stark die Empfindung (Schmerz bzw. Angst) noch vorhanden ist und wertest diese wieder auf der Skala von 0 bis - 10 ein. Ab Runde 2 kannst du den Handkantenpunkt auslassen und du klopft nur die Punkte 2 bis 12. Hier kannst du alles miteinbeziehen, was dir in den Sinn kommt bzw. hochkommt, wie z.B. die dummen Schmerzen, die mich ständig daran hindern ... zu tun/diese Angst, die mir die Kehle zuschnürt. Sollten andere Gefühle hochkommen, fängst du wieder bei Punkt 1 (Handkante) an und änderst den Einstimmungssatz entsprechend ab, so dass er wieder stimmig ist. Wiederhole diesen Vorgang so oft, bis du mit der Ausgangssituation (eigentliches Thema) auf der Skala zwischen 0 und -3 bist.

6. Thema transformieren

Wenn Du das Gefühl hast, dass sämtliche negativen Emotionen, die mit deinem Thema zu tun haben, bearbeitet sind, kannst du dich darauf einstellen, dieses Thema nun loszulassen, in dem du eine volle Runde (1-12) mit folgendem Satz klopft: „Ich lasse die Schmerzen/die Angst... los und transformiere diese.“

7. Positiv Klopfen

Nun überlege dir, wie du die Situation/das Thema gerne hättest. Was würde dir gut tun? Was brauchst du, damit es dir besser geht? Wie möchtest du es gerne in der Zukunft haben?

Danach suche dir deinen Einstimmungssatz, der dir so richtig gut tut, wie z.B. „Ich fühle mich leicht, frei und mutig.“ oder „Ich bin glücklich und gesund.“. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Frag deine Gefühle, mit welchem Satz sie sich am wohlsten fühlen.

Nun wird wieder bei Punkt 1 anfangen und mit dem positiven Satz weitergeklopft. Nach jeder Runde kannst du dann von 0 bis +10 einwerten, wie es dir geht. Klopfe so lange, bis du das Gefühl hast, dass es für dich passt und es dir nun sehr gut geht!

8. Ökocheck

Vergleiche zum Schluss nochmal deine emotionale Ausgangslage mit deinem aktuellen Befinden. Hat sich was gebessert oder kommen doch noch negative Emotionen hoch? Wenn ja, dann bearbeite diese weiter nach Anleitung. Wenn keine negativen Emotionen mehr da sind, dann sei stolz auf dich und genieße den Tag! Herzlichen Glückwunsch!

Wertvolle Tipps für deine EFT-Klopf-Praxis

1. Vorbereitung & Haltung

- **Nimm dir ausreichend Zeit:** EFT bringt dich direkt mit deinen Emotionen in Kontakt. Unterbrichst du den Prozess zu früh – bevor sich die Blockade gelöst hat –, bleibst du auf den aufgewühlten Gefühlen sitzen. Gib dem Prozess den Raum, den er braucht.
- **Perfektionismus loslassen:** Es gibt kein „perfektes“ Klopfen. Das Entscheidende ist nicht, alles 100-prozentig richtig zu machen, sondern dass du überhaupt anfängst und dir diese Zeit schenkst.
- **Körperlicher Anker statt stiller Meditation:** Für viele Menschen ist es erfahrungsgemäß viel leichter, Gefühle über die körperliche Bewegung des Klopfens zu verarbeiten, als in absoluter Stille zu meditieren.

2. Während des Klopfens

- **Bleib flexibel und folge deiner Intuition:** Tapping bringt oft nicht nur Lösungen, sondern auch tiefere Ursachen an die Oberfläche. Wenn du spürst, dass ein anderes Thema aufploppt oder ein anderer Satz besser passt, passe deinen Text spontan an. Sollte das Thema zu groß sein, suche unbedingt einen Therapeuten auf!
- **Gleichzeitigkeit ist Schlüssel:** Das sanfte Beklopfen der Meridianpunkte und das Aussprechen der Sätze (laut oder leise) finden immer **zeitgleich** statt.
- **Die Technik ist unkompliziert:** Ob du mit zwei oder vier Fingern klopfst, links oder rechts (oder beidseitig) – es funktioniert alles. Wähle einfach, was sich für dich natürlich anfühlt.
- **Beispielsätze für die positive Runden:**
 - „Ich erlaube mir, genau so zu sein, wie ich bin.“
 - „Ich schenke mir selbst den Raum, den ich brauche.“
 - „Ich bin gut genug – exakt so, wie ich jetzt gerade bin.“
 - „Ich darf jetzt loslassen und mich entspannen.“
 - „Ich bin im Hier und Jetzt vollkommen sicher.“
 - „Mein Körper darf sich jetzt beruhigen und erholen.“
 - „Ich vertraue darauf, dass sich gute Lösungen zeigen werden.“
 - „Ich öffne mich für neue, positive Perspektiven.“

3. Wie EFT im Körper wirkt

- **Sicherheit für dein Nervensystem:** EFT löst emotionale Blockaden auf, indem das rhythmische Klopfen deinem Nervensystem signalisiert: „*Ich bin hier und jetzt sicher.*“ Das senkt das Stresslevel und lässt deinen Körper entspannen.

4. Ergänzende Tipps für noch bessere Ergebnisse

- **Skaliere deine Intensität (SUD-Skala):** Bewerte deine Emotion vor und nach einer Klopfrunde auf einer Skala von **0 bis -10** (0 = gar kein Stress, -10 = maximaler Stress). Das macht deine Fortschritte sofort spürbar und messbar.
- **Trinke ausreichend Wasser:** Emotionales Klopfen setzt auch auf körperlicher Ebene Prozesse in Gang. Ein großes Glas Wasser vor und nach der Praxis unterstützt deinen Organismus beim Integrieren und Entgiften.
- **Tief durchatmen:** Schließe jede Klopfrunde mit einem tiefen Atemzug ab – tief durch die Nase einatmen, kurz halten und seufzend durch den Mund ausatmen. Das hilft dem Nervensystem, das Gelöste zu verarbeiten.
- **Bleib bei den Fakten (Spezifisch sein):** Je konkreter deine Sätze sind (z. B. „*Dieser stechende Schmerz in meinem Nacken*“ statt „*Mein Schmerz*“), desto schneller und präziser kann dein System die Blockade auflösen.