Das EFT® Handbuch

Emotional Freedom Techniques (TM)

Die Technik der Emotionalen Freiheit

Gary Craig

6. Auflage, 2008

Exclusiv-Ausgabe von
EFT-Edition, www.eft-Info.com

Das EFT Handbuch

Emotional Freedom Techniques (TM)

Emotionale Heilung führt zu erstaunlichen körperlichen Heilungsprozessen

– Von Ärzten empfohlen –

EFT ist auf alle Themen anwendbar, u.a. diese:

Linderung von Schmerzen
Wut
Süchte
Abnehmen
Innere Unruhe
Trauma
Depression
Leistungen in der Schule und im Sport
bei ernsten Erkrankungen (von Migräne bis Krebs)
Ängste und Phobien
Probleme der Atemwege
Blutdruck
Beziehungsprobleme
Frauenleiden
Erziehungsprobleme
Sexualprobleme

„Eines Tages wird die Schulmedizin aufwachen und erkennen, dass 85 % aller Krankheiten auf emotionale Ursachen zurückgehen. Wenn das geschieht, wird EFT ein Hauptwerkzeug für die Heilung werden – so wie es das für mich schon ist.“ – **Eric Robins, Arzt**

„EFT bietet großartige Hilfe bei Heilungsprozessen.“ – **Deeprak Chopra, Arzt**

Sechste Ausgabe
übersetzt von Angelika Rinderle-Tessa (4.Ausg.)
überarbeitet von Frauke Schindel 2008

Exklusiv präsentiert von www.eft-info.com
ISBN 3-938814-99-3
© Gary Craig / EFT-Edition 2008

Wichtiger Hinweis für alle, die sich diese Handbuch aus dem Internet herunterladen:
Dieses Handbuch bezieht sich auf Videos und Audioaufzeichungen, die in dem wesentlich umfangreicheren EFT-Kurs enthalten sind. Der gesamte EFT-Kurs kann über die Homepage von Gary Craig bezogen werden (www.eft-edition.de). In jedem Fall erläutert dieses Handbuch sämtliche Grundlagen. Die Videos und Audioaufzeichnungen sind nur nötig, wenn Sie Ihre Fähigkeiten über das Anfängerniveau hinaus steigern möchte. Ich möchte Sie außerdem bitten, den kostenlosen EFT Insights Newsletter zu abonnieren (www.emofree.com/subscribe.asp).

Ein besonderer Hinweis für alle, die dieses Handbuch von unserer Website herunterladen.

Dieses Handbuch bietet einen Einstieg – eine Einführung – in EFT. Es dient als *Begleitmaterial* für unseren ausführlicheren EFT-Videokurs und soll NICHT als vollständige Ausbildung verstanden werden. Der komplette EFT-Kurs mit allen Videos und Audioaufzeichungen ist hier erhältlich:
https://www.eft-edition.de

Wenn Sie dieses Handbuch durcharbeiten und EFT fleißig bei sich selbst und anderen anwenden, werden Sie wahrscheinlich sofortige und oft auch tiefgreifende Erfolge erzielen. Das ist ein Versprechen, das EFT bei richtiger Anwendung ohne Weiteres zu erfüllen vermag. Es wird aber auch Situationen geben, in denen Sie wie vor einer Wand stehen, sich am Kopf kratzen und sich fragen:

„Warum funktioniert es in diesem Fall nicht?" Oder
„Warum funktioniert es bei allen anderen, nur bei mir nicht?" Oder
„Warum scheinen die Erfolge in einigen Fällen dauerhaft, in anderen nur vorübergehend zu sein?" Oder….oder….oder

Auf alle diese Fragen gibt es Antworten. Diese Antworten finden Sie aber nicht in einem Handbuch wie diesem. Man entdeckt sie stattdessen erst durch Erfahrung und eine gründliche Ausbildung. Deswegen sollten Sie sich über dieses Handbuch hinaus auch mit den preiswerten DVDs beschäftigen, die Sie bei https://www.eft-edition.de erwerben können.
Auch ein angehender Chirurg kann wohl ein gewisses Maß an Wissen aus Büchern erwerben, aber dann muss er diejenigen beobachten, die die entsprechenden Arbeitstechniken schon beherrschen. Für die Anwendung von EFT bedarf es ebenfalls einer gewissen Fertigkeit, die auf unseren DVDs ausführlich demonstriert wird. Wer diese Fertigkeit erwerben möchte, benötigt diese zusätzliche Schulung.

Hinweis zur Weiterverbreitung dieses Handbuchs

Dieses Handbuch ist die von Gary Craig autorisierte Übersetzung seines englischen EFT-Manuals.
Es darf ausschließlich über die EFT-Webseite www.eft-info.com verbreitet und heruntergeladen werden.
Die gedruckte Form des Manuals ist ebenso ausschließlich über die Webseite bei EFT- Edition zum Selbstkostenpreis möglich.
Verstöße gegen diese Verbreitungsbeschränkung werden als Copyright-Verstoß geahndet.

Hinweis zu den erstaunlichen körperlichen Heilungsprozessen durch EFT

EFT ist ursprünglich für Verbesserungen im Bereich der Psychotherapie entwickelt worden. Glücklicherweise konnte dieses Ziel erreicht werden, denn EFT hat die Therapiedauer von Monaten oder Jahren auf Minuten oder Stunden reduziert.

Während unserer Arbeit konnten wir immer wieder grundlegende körperliche Heilungsprozesse beobachten. Die Sehfähigkeit verbesserte sich, Kopfschmerzen gingen weg, selbst Schmerzen und andere Symptome bei Krebspatienten besserten sich. Wie wir herausfanden, liegt das daran, dass EFT Ursachen angeht, die die moderne westliche Medizin zum großen Teil ignoriert. In der Schulmedizin werden Unterbrechungen im Energiefluss der Meridiane wenig beachtet, ebenso wie emotionale Ursachen für Krankheiten. Diese Ursachen sind natürlich der zentrale Anwendungsbereich von EFT.

Daher ist es kein Wunder, dass EFT Verbesserungen erzielt, wo die Schulmedizin keine Antworten hat. Der Grund dafür liegt darin, dass wir Ursachen angehen, die andere zum großen Teil nicht beachtet haben.

Dieses EFT-Handbuch wurde geschrieben, noch ehe ich die tiefgreifende und weit verbreitete Art dieser physischen Heilungsprozesse erkannt hatte. Daher betont es die emotionalen Heilungsprozesse und stellt die rein körperlichen Prozesse nicht so dramatisch dar, wie sie wirklich sind. Da sich dieses Handbuch jedoch als ausgezeichnetes Lehrbuch erwiesen hat, habe ich beschlossen, es so zu lassen, wie es jetzt ist, und es nicht in Bezug auf diese Heilprozesse zu überarbeiten. Wir müssen die emotionalen und energetischen Ursachen verstehen, und diese werden auf den folgenden Seiten ausgiebig dargestellt.

Dennoch habe ich zur Erinnerung immer wieder Hinweise auf die körperlichen Heilungsprozesse im Handbuch eingefügt. Noch etwas: Nichts in diesem Handbuch soll dazu dienen, qualifizierte medizinische Hilfe zu ersetzen.

Hinweis für Therapeuten, Ärzte und andere Angehörige von Heilberufen

Dieser Kurs unterscheidet sich *radikal* von allen herkömmlichen Verfahren. Bei richtiger Anwendung der EFT-Methode können Sie aber Ihre therapeutischen Möglichkeiten um ein Vielfaches erweitern.

Seien Sie sich jedoch darüber im Klaren, dass sich dieser Kurs *gleichermaßen* an Profis *und Laien* wendet und deshalb in einem lockeren, leicht verständlichen Stil geschrieben wurde. Dem Autor war es ein großes Anliegen, der Allgemeinheit diese bemerkenswerte Heilmethode auf einfache und leicht anwendbare Weise nahe zu bringen. Aus diesem Grund wurde auf die etwas steife, oft schwer verständliche Aufmachung eines offiziellen Lehrbuchs verzichtet.

Auch wenn der Text durch Metaphern und Bilder aufgelockert wurde, blieb die erforderliche professionelle Genauigkeit und Vollständigkeit gewahrt. Das mag ebenso unkonventionell erscheinen wie die „Emotional Freedom Techniques“ selbst. Wenn Sie allerdings auf der Suche nach Althergebrachtem sind, dann wird dieser Kurs nicht das Richtige für Sie sein.

Der leichte Zugang zu diesem Kurs

Dieses Kapitel ist wichtig. Es kann Ihnen eine Menge Zeit ersparen und Ihnen helfen EFT noch wirksamer anzuwenden.

Es ist menschlich durchaus verständlich (da schließe ich mich auch nicht aus), wenn Anfänger nur einen Blick in dieses Handbuch werfen, sich ein paar „Highlights“ herauspicken und sich dann gleich den faszinierenden Videos zuwenden. Auf lange Sicht wird sich das nicht auszahlen, *weil Sie dann den Kurs in der falschen Reihenfolge durcharbeiten.* Es könnte Ihnen beispielsweise so vorkommen, als würde ich in meinen späteren Videos gegen die Regeln verstoßen, die ich in diesem Handbuch vermittle. Das ist nicht der Fall. Ich verwende nur wirksame Kurzformen (die den Zeitaufwand um mehr als 50% reduzieren können), die auf Konzepten aufbauen, wie sie in vorhergehenden Kursabschnitten entwickelt wurden. Außerdem können Sie wichtige Begriffe wie „Aspekte“, „psychoenergetische Umkehrung“ und „Energietoxine“ nicht wirklich verstehen, wenn Ihnen der notwendige Hintergrund fehlt. Alles Erforderliche wird Ihnen Schritt für Schritt auf leicht verständliche Weise erklärt, *wenn Sie den Kurs in der richtigen Reihenfolge durcharbeiten.*

Ich habe zwei Jahre Zeit und einen ganzen Batzen Geld investiert, um das EFT-Konzept zu entwickeln und in eine leicht zu erlernende Form zu kleiden. Deshalb möchte ich Ihnen wirklich dringend nahe legen, den EFT-Kurs *in der angebotenen Reihenfolge durchzuarbeiten*. Das ist die einfache Methode. Wenn Sie die Reihenfolge nicht einhalten, wird es schwierig. Das wäre so, als würden Sie ein Buch lesen, indem Sie sich zuerst Kapitel 1, dann Kapitel 8 und schließlich Kapitel 4 ansehen und den Rest ignorieren, weil Sie davon ausgehen, sowieso Bescheid zu wissen.

Genug der Worte.

Der leichte Zugang zu diesem Kurs

Teil I - Grundlagen

1. Lesen Sie zuerst TEIL I des Handbuches und halten Sie sich an die Reihenfolge der Kapitel. Auch für erfahrene Therapeuten ist das deshalb wichtig, weil die späteren Kursteile auf die in diesem Kapitel erläuterten Konzepte und Fachbegriffe zurückgreifen.

   Das Hauptkapitel in Teil 1 trägt den Titel „Das Grundrezept“. Es befasst sich ausführlich mit dem allgemeinen Behandlungsablauf und vermittelt die Grundlagen für alle anderen EFT-Anwendungen. Wie Sie in Teil II erfahren werden, ist *die Durchführung des gesamten Grundrezepts nur in seltenen Fällen notwendig*. Fast immer genügt eine der verschiedenen Kurzformen. Dennoch müssen Sie das Grundrezept als Grundlage beherrschen, damit Sie den besten Nutzen aus den Kurzformen ziehen und die EFT-Technik meistern können. Gehen Sie aber nach der Lektüre von Teil 1 nicht sofort zu Teil 2 über. Dieser folgt erst später.

Wichtiger Hinweis für alle, die sich diese Handbuch aus dem Internet herunterladen:
Dieses Handbuch bezieht sich auf Videos und Audioaufzeichungen, die in dem wesentlich umfangreicherem EFT-Kurs enthalten sind. Der gesamte EFT-Kurs kann über die Homepage von Gary Craig bezogen werden (www.eft-edition.de). In jedem Fall erläutert dieses Handbuch sämtliche Grundlagen. Die Videos und Audioaufzeichnungen sind nur nötig, wenn Sie Ihre Fähigkeiten über das Anfängerniveau hinaus steigern möchte. Ich möchte Sie außerdem bitten, den kostenlosen EFT Insights Newsletter zu abonnieren (www.emofree.com/subscribe.asp).

-2. Sehen Sie sich als Nächstes die Videos zu Teil 1 an. Diese drei Videos sind am blauen Aufdruck zu erkennen.

Video 1a bietet ausführliche Informationen zu Teil I dieses Handbuchs. Es zeigt Ihnen alle Klopfpunkte und Abläufe, die zum Grundrezept gehören. Video 1b zeigt eine Sitzung, in der das *vollständige* Grundrezept angewendet wird und in der ein Mann namens Dave seine starke Angst vor Wasser auflöst. Bitte beachten Sie, dass *nur an dieser Stelle des gesamten EFT-Kurses das vollständige Grundrezept verwendet wird.* Dies geschieht nur deshalb, um Ihnen einen vollständigen Einblick in den Grundablauf geben können. In allen weiteren Sitzungen des Kurses werden Kurzformen verwendet. Daves Angst vor Wasser war insofern kompliziert, als es mehrere Aspekte zu bearbeiten gab, ehe das Problem verschwand – diese Sitzung bietet Ihnen also ideales Anschauungsmaterial. Auch wenn die gesamte Sitzung nur eine Stunde dauert (einschließlich eines ausführlichen Interviews vor Beginn der EFT- Behandlung) ist sie nach EFT-Maßstäben langwierig. Durch Verwendung der Kurzformen hätte der Fall in einem Bruchteil der Zeit gelöst werden können.

Die Videos 2a, 2b und 3 bieten Ihnen weiteres Anschauungsmaterial und gewähren Ihnen Einblick in ein Seminar und in zahlreiche Einzelsitzungen. Sie erleben die eindrucksvolle Wirkung von EFT und sehen Kurzformen des Grundrezepts bei einer Vielzahl von Problemen in Aktion. Die Kurzformen werden aber noch nicht erklärt. Das geschieht erst in Teil II.

3. Arbeiten Sie als Nächstes die Seiten 43 bis 45 dieses Handbuchs (zum Thema Audioaufzeichnungen) durch und hören Sie dann die DVD's an, die noch mehr Fallbeispiele und Kommentare enthalten. Bei diesen Aufzeichnungen geht es nicht darum, Ihnen das Grundrezept zu vermitteln. Das geschieht an einer anderen Stelle des Kurses. Das Ziel ist vielmehr: (1) Ihnen mehr Erfahrung im Hinblick auf eine Vielfalt von Problemen zu ermöglichen, die mit EFT behandelt werden können, (2) Ihnen ein Gefühl dafür zu vermitteln, welche Rolle die „Aspekte" oftmals in diesem Prozess spielen und (3) Ihnen vor Augen zu führen, wie verschiedene Menschen auf diese Methode reagieren (das reicht von Enthusiasmus bis zu vorsichtiger Ungläubigkeit).

Teil II – Fortgeschrittene Technik

1. Lesen Sie zuerst Teil II dieses Handbuchs und halten Sie sich dabei an die Reihenfolge der Kapitel. Dort erfahren Sie etwas über die Hindernisse, die einem Erfolg im Wege stehen können (wie etwa Energietoxine), erlernen die Kurzformen und erhalten hilfreiche Tipps für die optimale Nutzung von EFT.

2. Sehen Sie sich anschließend die Videos zu Teil II an. Es sind acht an der Zahl und Sie erkennen sie am rot bedruckten Etikett. Video 1 von Teil II ist insofern wichtig, als es eine Brücke zwischen Teil I und Teil II schlägt. Die übrigen Videos zu Teil II zeigen Live-Mitschnitte von Sitzungen und Diskussionen, die die EFT-Methode veranschaulichen. Es sind echte Sitzungen, so wie Sie sie mit sich selbst oder Ihren Patienten abhalten würden – eine wahre Fundgrube, gefüllt mit Beispielen, die EFT in Aktion zeigen. Die Anwendung von EFT wird auf fundierte Weise dargestellt und deshalb sollten Sie die Beispiele gründlich und mehrmals studieren, um den besten Nutzen daraus zu ziehen.

Inhaltsverzeichnis

EFT Teil I 9
Ein offener Brief 10
Ein unbezahlbares Geschenk 13
Erfahrungsberichte 14
Rechtliches 18
Was Sie von diesem Kurs erwarten können 21
Emotionale Freiheit 21
Einfachheit 21
Gesunde Skepsis 22
Fallberichte 24
Wiederholung 24
Die wissenschaftlichen Grundlagen von EFT 26
Betrachtungen eines Ingenieurs über die Wissenschaft der Psychologie 26
Das Energiesystem des Körpers 28
Dr. Callahans erste Erfahrung 29
Die Schlüsselerkenntnis 30
Das Prinzip der Generalüberholung 32
Das Grundrezept 34
Wie beim Kuchenbacken 34
1. Zutat – Die Einstimmung 34
2. Zutat – Die Sequenz 37
3. Zutat – Die 9-Gamut-Folge 39
4. Zutat – Die Sequenz (ein zweites Mal) 40
Abwandlung in den Folgerunden 41
Tipps für die Anwendung von EFT 42
Testen Sie sich und andere 42
Aspekte 43
Ausdauer zahlt sich aus 44
Seien Sie so genau wie möglich 44
Der Generalisierungseffekt 45
Wenden Sie EFT auf alles an!! 45
EFT kurzgefasst 45
EFT auf einer Seite 46
Fragen und Antworten 47
Fallberichte 51
1. Fallbericht – Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen 51
2. Fallbericht – Asthma 51
3. Fallbericht – Sexueller Missbrauch 52
4. Fallbericht – Innere Unruhe und Fingernägelkauen 52
5. Fallbericht – Angst vor Spinnen 53
6. Fallbericht – Kaffeesucht 53
7. Fallbericht – Alkoholismus 53
8. Fallbericht – Trauer 54
9. Fallbericht – Angst vor Nadeln 54
10. Fallbericht – Süchtig nach M&M's 54
11. Fallbericht – Körperliche Beschwerden 54
12. Fallbericht – Kreuzschmerzen 55
13. Fallbericht – Schuldgefühle und Schlaflosigkeit 55
14. Fallbericht – Verstopfung 55
15. Fallbericht – Körperliche Scham 56
16. Fallbericht – Lupus 56

17. Fallbericht – Colitis ulcerosa 57
18. Fallbericht – Panikattacken 57
19. Fallbericht – Angst vor Fahrstühlen 57
Die Videos auf DVD zu Teil I 59
Video 1a 59
Video 1b 59
Video 2a 59
Video 2b 59
Video 3 60
Die Audioaufzeichnungen auf DVD zu Teil I 60
Bitte lesen Sie diese Hinweise, bevor Sie sich die Aufzeichnungen anhören: 61
Inhaltsverzeichnis der Sitzungen 62
EFT Teil II 64
Hindernisse auf dem Weg zum Erfolg 65
Aspekte 65
Psychoenergetische Umkehrung 65
Schlüsselbeinatmungs-Problem 69
Energietoxine 70
Kurzformen 74
Die Kürzung der Sequenz 74
Das Weglassen der Einstimmung 74
Das Weglassen der 9-Gamut-Folge 75
Das Augenrollen vom Boden bis zur Decke 75
Die Anwendung der passenden Kurzformen 75
Die Videos auf DVD zu Teil II 75
Video 1 – Überblick 75
Video 2 – Beispiele aus dem Publikum 75
Video 3 – Emotionale Themen I 76
Video 4 – Emotionale Themen II 76
Video 5 – Körperliche Beschwerden 76
Video 6 – Suchtverlangen 76
Video 7 – Energietoxine, Phobien & Ausdauer 76
Video 8 – Allgemeine Probleme und F&A 77
Anhang 82
Die Anwendung von EFT bei Ängsten und Phobien 83
Fragen und Antworten 83
Die Anwendung von EFT bei traumatischen Erinnerungen 84
Fragen und Antworten 84
Die Anwendung von EFT bei Abhängigkeiten 84
Das Entzugsproblem 85
Wie behandelt man eine Sucht? 87
Der Umgang mit dem unmittelbaren Verlangen 87
Die Bearbeitung von Erlebnissen, die innere Unruhe auslösen 87
Der persönliche Friedensprozess 88
Was Sie erwarten können 88
Fragen und Antworten 89
Die Anwendung von EFT für körperliche Heilung 94
Wenden Sie EFT auf alles an 94
Fragen und Antworten 94
Die Anwendung von EFT zur Steigerung des Selbstwertgefühls 95
Die Ursache eines geringen Selbstwertgefühls 95
Die Metapher vom Wald und den Bäumen 95
Generalisierung 96
Beobachten Sie sich selbst 96

Wie gehe ich vor? 96
Zusammenfassung der EFT-Video- und Audioaufzeichnungen 96
Video 1a 97
Video 1b 97
Video 2b 97
Video 3 98
Video 1 – Überblick 99
Video 2 – Beispiele aus dem Publikum 100
Video 4 – Emotionale Themen II 100
Video 5 – Körperliche Beschwerden 101
Video 6 – Suchtverlangen 102
Video 7 – Energietoxine, Phobien & Ausdauer 103
Video 8 – Allgemeine Probleme und F&A 104
Inhaltsverzeichnis der Sitzungen 105
Ein Anwendungsdiagram für EFT 106

EFT Teil I

Die Grundlagen von EFT
und die einzelnen Schritte zur Anwendung der Methode

Hinweis: Kurzformen und andere fortgeschrittene Konzepte
werden in EFT Teil II behandelt. Dazu sollten
Sie allerdings bereits EFT Teil I gemeistert haben.

Die Grafiken stammen von: New Vision Technologies, Inc. Corel, 3G Graphics, Inc., Archive Arts, Image ClubGraphics, Inc., Cartesia Software, One Mile Up, Inc., Techpool Studios, Totem Graphics, Inc

Ein offener Brief

an alle, die die Emotional Freedom Techniques™ erlernen möchten,
ein Brief, der den Weg bereiten und erklären soll, „wozu“ dieser Kurs dient.
„Gemeinsam schlagen wir in Ihrem Inneren eine Brücke zum Land des persönlichen Friedens.“

Lieber Freund, liebe Freundin,

während ich dies hier schreibe, sitze ich alleine zu Hause und es ist Dienstagabend. Der schwache Regen draußen fällt leise gegen mein Fenster. Nach zwei Jahren Schreib- und Filmarbeit ist EFT komplett. Wir sind fast so weit, dass wir „in Druck gehen“ können.
Vor fünf Minuten sind mir Tränen übers Gesicht gelaufen und ich wusste, warum ich diesen Kurs geschrieben habe. Das heißt, ich wusste es immer, aber ich wusste nicht, wie ich es ausdrücken sollte. Jetzt vermag ich es in Worte zu fassen. Hier ist die Geschichte:
Vor fünf Minuten sah ich mir noch einmal ein Video an, das ich mit meiner Partnerin Adrienne Fowlie im Zentrum für Veteranen in Los Angeles gedreht habe. Dort hatten wir sechs Tage verbracht, um Vietnam-Veteranen mit EFT dabei zu helfen, ihre furchtbaren Kriegserinnerungen zu überwinden. Dieses Video werden Sie als Teil dieses Kurses zu sehen bekommen.
Die Veteranen litten am so genannten posttraumatischen Stresssyndrom (PTSD), einer der schwersten Formen emotionaler Störung, die man kennt. Jeden Tag durchleben diese Männer die Katastrophen des Krieges erneut, als sie gezwungen waren unschuldige Zivilisten zu erschießen (auch kleine Kinder), Menschen in offenen Gräben zu verscharren, und zuzusehen, wie ihre eigenen lieben Freunde starben oder verstümmelt wurden. Der Lärm der Schüsse, Bomben und Schreie dröhnt Tag und Nacht in ihrem Kopf. Manchmal lassen sich die allgegenwärtigen Leiden des Krieges nur noch durch Medikamente lindern.
Diese Menschen schwitzen. Sie weinen. Sie haben Kopfschmerzen und Angstattacken. Sie sind depressiv und haben Schmerzen. Sie leiden unter Ängsten und Phobien und können nachts nicht schlafen, weil sie sich vor ihren Alpträumen fürchten. Viele sind schon seit 20 Jahren in therapeutischer Behandlung – was ihnen aber nur wenig Erleichterung bringen konnte.
Ich weiß noch, wie aufgeregt ich war, als das Zentrum für Veteranen Adrienne und mich einlud, EFT zu unseren Soldaten zu bringen. Man ließ uns freie Hand und wir konnten die Männer dort so beraten, wie wir es wollten. Das sollte der entscheidende Test für die Wirksamkeit von EFT werden. Wenn EFT nichts anderes erreicht hätte, als eine bescheidene, aber deutliche Veränderung im Leben dieser schwer beeinträchtigten Männer zu bewirken, dann wäre das in den Augen der meisten Menschen schon ein Erfolg. Aber es geschah tatsächlich noch viel mehr.
Vom Zentrum für Veteranen bekamen wir keine Bezahlung. Eine externe Hilfsmaßnahme wie die unsere war im Budget nicht vorgesehen. Tatsächlich mussten wir selbst unsere Flüge, das Hotel, die Mahlzeiten und den Mietwagen bezahlen. Aber das machte uns nichts aus. Für diese Gelegenheit hätten wir noch mehr gegeben.
Jedenfalls war das Video, das ich mir ansah, ein Zusammenschnitt dessen, was während dieser sechs Tage geschehen war. Dabei geht es unter anderem um Rich, der wegen seines PTSD schon 17 Jahre in Behandlung war. Er litt an:

** *über 100 beängstigenden Kriegserinnerungen, von denen er viele täglich neu durchlebte;*
** *einer starken Höhenphobie, die sich durch über 50 Fallschirmsprünge noch verstärkt hatte;*
** *Schlaflosigkeit – er brauchte jeden Abend 3 bis 4 Stunden, um einzuschlafen – sogar, wenn er starke Medikamente einnahm.*

Nachdem wir ihn mit EFT behandelt hatten, waren diese Probleme spurlos verschwunden.
Wie für die meisten anderen Menschen auch, war es für Rich schwer zu glauben, dass dieses ziemlich merkwürdige Verfahren wirken könnte. Aber er war bereit, es zu versuchen. Wir begannen mit seiner Höhenangst und nach 15 Minuten EFT war sie verschwunden. Er prüfte das, indem er in einem der Gebäude mehrere Stockwerke hochging und über die Feuerleiter hinabsah. Zu seinem Erstaunen hatte er keinerlei phobische Reaktion mehr. Danach behandelten wir einige seiner intensivsten Kriegserinnerungen mit EFT und konnten alle innerhalb einer Stunde neutralisieren. Er kann sich natürlich noch an alles erinnern, aber die Erinnerungen sind nicht länger emotional belastend.
Wir lehrten Rich die Methode (ebenso wie Sie sie im Lauf dieses Kurses kennen lernen werden),

damit er selbst an seinen restlichen Kriegserinnerungen weiterarbeiten konnte. Nach ein paar Tagen waren sie alle neutralisiert. Sie beunruhigten ihn nicht länger. Das führte dazu, dass seine Schlaflosigkeit verschwand und er (unter Aufsicht seines Arztes) die entsprechenden Medikamente absetzen konnte. Zwei Monate später telefonierte ich mit Rich. Er war noch immer frei von seinen Problemen.

Das ist echte emotionale Freiheit. Das Ende jahrelanger Qualen. Es ist, als hätte er ein Gefängnis verlassen. Und **ich hatte das Privileg, ihm die Schlüssel dafür auszuhändigen!!! Mensch, was für ein Gefühl!** Das ist das Versprechen von EFT. Wenn Sie die Methode beherrschen, können Sie für sich selbst und andere das erreichen, was Rich erreicht hat.

In diesem Zentrum trafen wir auch Robert, Gary, Phillip und Ralph, die alle traumatische Kriegserinnerungen hatten. Innerhalb von Minuten verschaffte EFT ihnen Erleichterung bei den Erinnerungen, die wir bearbeiteten. Ihr Lächeln zu sehen und ihre Dankesworte zu hören, bereitete mir eine Art von Freude, die nur in Tränen ihren Ausdruck finden kann. Und dann kam das Videointerview mit Anthony.

Anthony wurde von seinen Kriegserfahrungen so geängstigt, dass er sich nicht mehr an öffentliche Plätze wagte, zum Beispiel in ein Restaurant, aus Angst, ein vietnamesischer Soldat könnte hereinkommen und eine AK47 abfeuern. Schon beim bloßen Gedanken daran erstarrte er. Natürlich wusste er, dass das nicht logisch war, aber dadurch besserte sich seine Angst nicht. So ist das mit PTSD.

Nach der EFT-Behandlung ging Anthony mit uns in ein gut besuchtes Restaurant und hatte nach seinen eigenen Worten *„nicht für fünf Pfennig Angst.“* Wir drei, Adrienne, Anthony und ich, lachten und scherzten entspannt und genossen ein gemütliches Abendessen in diesem Restaurant, in dem mehr als 200 Leute zu Gast waren. Anthony war vollkommen entspannt. Die Angst war verschwunden. Was für ein Fortschritt! Was für ein Gefühl, in so kurzer Zeit im Leben eines anderen so viel bewirken zu können.

Dann, bei seinem Interview vor der Kamera, hielt er einen Augenblick inne und sagte: *„Gott hat mich gesegnet, ich schwöre es. Ich glaube, es war mir bestimmt, euch zu begegnen.“*

Als ich dann damit in meinem Wohnzimmer saß, begannen mir Freudentränen über das Gesicht zu laufen.

<u>Der menschliche Wert dieses Kurses verdient ein Denkmal.</u> Sie können sich damit auf neue Ebenen begeben. Und, wenn es Ihr Wunsch ist, dann können Sie anderen helfen und so Ihr eigenes Selbstwertgefühl steigern. Wie oft möchten Sie ein Dankeschön hören? Ich kann Ihnen keine größere Belohnung in Aussicht stellen. Ich hoffe, Sie wissen jetzt, was mich motiviert hat, diesen Kurs zu schreiben. Der Grund ist, dass *Gott mich gesegnet hat, ich schwöre es. Es war mir bestimmt, Ihnen zu begegnen!*

Gemeinsam schlagen wir in Ihrem Inneren eine Brücke zum Land des persönlichen Friedens. Sobald diese Brücke einmal steht, wird Sie Ihnen ein Leben lang dienen, als eine Fertigkeit, die Sie einsetzen können, um sich und anderen emotionale Freiheit – und Freude – zu spenden. Und diese Brücke hält ewig. Sie ist wie Gold: **Sie rostet nicht und wird weder fleckig noch unbrauchbar. Sie wird Ihnen immer zur Verfügung stehen.**

Vielleicht werden wir uns nie von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehen und so werde ich vielleicht nie Ihre Wärme spüren, so wie es mir bei Anthony vergönnt war. Vielleicht bleibt dieser Kurs unsere einzige Verbindung. Aber das ist in Ordnung. Wo auch immer Menschen zusammenkommen, um zu heilen, tun Sie Gottes Werk. Liebe füllt alle Zwischenräume (und seien sie noch so groß) und lässt es geschehen. Gott verlangt nicht, dass wir uns persönlich treffen.

Sie und ich, wir begeben uns jetzt auf eine Reise zu emotionaler Freiheit. Diese Reise wird ganz anders sein als alles, was Sie bisher erlebt haben, das verspreche ich Ihnen. Es wird kein magischer Ausflug auf einem Zauberteppich werden, der nur in der Illusion endet. Es wird ein echter „Ritt“, der Ihnen echte Erfolge bringen wird, so wie es bei den Veteranen geschah. Sie werden wirklich die Fähigkeit entwickeln, Ängste, Phobien, traumatische Erinnerungen, Wut, Schuldgefühle, Trauer und alle anderen beeinträchtigenden Emotionen über Bord zu werfen. Dafür werden Sie nicht viele Jahre lang schmerzlich zeitaufwändige und finanziell auslaugende Sitzungen hinter sich bringen müssen. Oft verschwinden sogar die schlimmsten negativen Emotionen in Minuten. Aber ich eile schon voraus. Sie werden all die Beweise haben, die Sie brauchen, wenn Sie nach diesem Kurs lernen und die Methode bei sich selbst anwenden.

Sie werden aber auch die Grenzen kennen lernen. Nicht jeder kann mit EFT alles erreichen. Aber das, was man mit EFT erreichen kann, wird Sie staunen lassen. Es versetzt auch mich noch in Erstaunen und ich arbeite schon seit Jahren mit dieser Methode. EFT kann übrigens noch mehr leisten, als dieser Brief erkennen lässt. Ich habe hier nur ein wenig den Deckel angehoben, um Ihnen einen ersten Blick

zu gestatten. Der Rest wird s-ich zeigen, wenn Sie weiterblättern.

Liebe Grüße
Gary H. Craig

PS: Bitte erinnern Sie sich an den eingangs eingefügten Kommentar zu den erstaunlichen körperlichen Heilprozessen, zu denen die Lösung der emotionalen und energetischen Blockaden durch EFT führt.

Ein unbezahlbares Geschenk

Eine besondere Widmung – und ein Dankeschön – an die Pioniere, deren Bemühungen EFT zur Entstehung verhalfen.

„Wir stehen am Anfang eines Weges zu neuen Horizonten der Heilkunst.“

Sie und ich haben ein unbezahlbares Geschenk erhalten.

Leider werden wir einige unserer Wohltäter nie kennen lernen können, weil sie ihren wichtigen Beitrag schon vor über 5.000 Jahren geleistet haben. Diese brillanten Menschen entdeckten und zeichneten das Herzstück von EFT, nämlich die feinstofflichen Energien, die durch unseren Körper fließen.

Diese feinstofflichen Energien sind auch das Kernstück der Akupunktur. Folglich sind EFT und Akupunktur miteinander verwandt. Beide Disziplinen entwickeln sich rasch und werden im Laufe der Zeit mit Sicherheit eine führende Rolle bei jeder emotionalen und körperlichen Heilung übernehmen.

In jüngerer Zeit haben andere hingebungsvolle Seelen diese alten Techniken weiterentwickelt. Als erster ist Dr. George Goodheart zu nennen, der einen bedeutenden Beitrag zum Gebiet der angewandten Kinesiologie, einem Vorläufer von EFT, geleistet hat.

Besonderen Beifall verdient auch die Arbeit von Dr. John Diamond, weil er meines Wissens einer der ersten Psychiater war, der diese feinstofflichen Energien nutzte und darüber schrieb. Seine zahlreichen bahnbrechenden Konzepte haben uns zusammen mit den weiterentwickelten Konzepten der Angewandten Kinesiologie einen Weg eröffnet, auf dem wir zu neuen Horizonten der Heilkunst voranschreiten können.

Dr. Roger Callahan, der mich ursprünglich in diese Verfahren einführte, gebührt ebenfalls erhebliche Anerkennung. Er war der Erste, der diese Methoden in größerem Rahmen der Öffentlichkeit vorgestellte, und das obwohl er sich dabei der offenen Anfeindungen seiner eigenen Berufskollegen ausgesetzt sah. Sie werden zugeben müssen, dass es schon einer gewaltigen Dosis an innerer Überzeugung bedarf, um sich durch die tief verwurzelten Glaubensvorstellungen des konventionellen Denkens hindurchkämpfen zu können. Hätte Roger Callahan nicht diesen missionarischen Eifer an den Tag gelegt, dann säßen wir wahrscheinlich immer noch herum und würden Theorien über diese „interessante Sache“ entwickeln.

Ich stehe demütig auf den Schultern dieser Riesen. Mein Beitrag zu diesem rasch wachsenden Sektor besteht darin, dass ich etwas von der unnötigen Komplexität abbauen konnte, die allzu oft mit neuen Entdeckungen einhergeht. EFT ist eine elegante, vereinfachte Version der genannten Verfahren und sie kann von Profis ebenso wie von Laien für ein breites Spektrum von Problemen angewendet werden.

Wir stehen erst am Anfang eines Weges zu neuen Horizonten der Heilkunst und haben noch viel zu lernen. Ich stehe in der Schuld vieler EFT-Anwender, die unermüdlich Neuerungen zu unserer Website beitragen (www.eft-info.com). Sie führen uns zu neuen Ebenen.

Es folgen einige
Erfahrungsberichte
von EFT-Anwendern...

I N D E P E N D E N T D I S T R I B U T O R
INTERIOR DESIGN
N U T R I T I O N A L S
BOB & DEBRA ACKERMAN
INTELLIGENT WEIGHT MANAGEMENT HEALTH & FITNESS

Gary und Adrienne,

ich wollte Ihnen beiden dafür danken, dass Sie mich persönlich in **EFT** eingeführt haben. Ich habe einen eingeklemmten Nerv im Nackenbereich, der mir immer wieder so heftige Schmerzen im rechten Arm und in der rechten Hand bereitet, dass ich diese fast nicht mehr benutzen kann. Der letzte Schmerzanfall war der schlimmste, den ich je hatte und ich konnte mit Hilfe von herkömmlichen Medikamenten und Methoden tagelang keine Erleichterung finden, jedenfalls bis zu Ihrem Seminar. Dort war ich nicht nur in der Lage, den Schmerz sofort zu stoppen, als er wieder auftrat, ich konnte ihn vollständig unter Kontrolle bringen!

Danke!

Debra Ackerman
San Francisco, CA

Adrienne Fowlie
Geschäftspartnerin von Gary Craig
1102 Redwood Boulevard
Novato, CA 94947

Liebe Adrienne,
am Dienstag, dem 21 Juli, nahm ich an Gary Craigs Seminar „Steuern Sie Ihren Lebensbus selbst" teil. Ich kam aus verschiedenen persönlichen Gründen, aber ich kam nicht, um meine **Höhenangst** aufzulösen. Ich kam nicht einmal auf die Idee, dass ich diese Angst loswerden könnte, bis Gary fragte, ob irgendjemand im Raum Höhenangst hätte. Ich hob die Hand und wurde sofort nervös, ich begann zu schwitzen und zu zittern. **Ich hatte damals schreckliche Höhenangst und konnte nicht einmal ohne Weiteres auf einem Stuhl stehen.**

Dann geschah etwas Erstaunliches. Er führte mich durch den EFT-Ablauf und **meine Angst verschwand fast augenblicklich.** Es ging so schnell, dass ich es immer noch kaum glauben kann. Wie Sie wissen, gingen wir beide die Treppe hoch, um aus dem Fenster zu sehen und das machte nicht einmal etwas aus. Am nächsten Tag blickte ich bei der Arbeit über das Geländer eines Balkons im zweiten Stock und das störte mich überhaupt nicht.

Noch erstaunlicher ist für mich die Tatsache, dass ich, die ich in meinem ganzen Leben vielleicht dreimal ein **Riesenrad** bestiegen habe, gestern beim Volksfest in Sonoma County damit gefahren bin und überhaupt keine Angst hatte!!! Das war der wahre Test! Bei den anderen Fahrten war ich wie versteinert. Ich konnte nicht atmen. Ich hyperventilierte, schwitzte, zitterte und fühlte mich unglaublich schlecht. Gestern war ich total entspannt und fühlte mich wohl. Es war wirklich ein Wunder. **Meine Kinder konnten es nicht fassen! Sie wissen, wie echt meine Angst immer war und nun ist es, als hätte ich sie nie gehabt.**

Übrigens musste ich die EFT-Behandlung nur noch ein einziges Mal durchführen, seitdem Gary mir geholfen hatte, und zwar ein paar Tage ehe ich das Volksfest besuchte. Ich habe das nicht einmal am Tag des Festes selbst gemacht!

Adrienne, ich bin so glücklich, dass ich Ihnen beiden begegnet bin und ich hoffe Sie wiederzusehen.

Viele Grüße,
Barbara Woolman

Santa Rosa, CA

Hinweis: Tim Clark ist Insasse des Folsom-Gefängnisses. Er leidet seit Jahren an einem posttraumatischen Stresssyndrom (PTSD). Er wendete EFT einige Minuten lang im Besucherraum an und alle Symptome verschwanden. Sie kehrten nicht wieder. Dieses wertvolle Schreiben wurde auf der Schreibmaschine des Gefängnisses verfasst und wird hier genau so wiedergegeben, wie es geschrieben wurde.

AN DEN, DEN ES ANGEHT

Ich weiß nicht genau wie ich mich ausdrücken und was ich zu der Hilfe sagen soll, die gary in mein Leben brachte. Deshalb nur so viel.

Im Januar 1980 wurde ich verurteilt und kam ins Loch von SAN QUENTIN. Dort war ich bis zu meiner Entlassung auf Bewährung im April 1982. Während dieser Zeit sammelte ich mir ein „POSTTRAUMATISCHES STRESSSYNDROM".(P.T.S.D.) ein.

Bevor ich gary traf, war das Leben mit dem Stresssyndrom mein Alltag. So an die 12 Jahre lang.

Dank gary ist das nicht mehr der Fall. Er besuchte mich (ich sitze jetzt im FOLSOM-Gefängnis) und heilte mich gleich im Besucherraum. Ich glaubte nicht an diese Theorien, aber jetzt habe ich diese Ansicht nicht mehr. Vielen Dank mein Freund,

MIT GROSSEM RESPEKT
TIMOTHY CLARK

Greenwood & Co.
COMMERCIAL REAL ESTATE
I N C O R P O R A T E D

Herrn Gary Craig
c/o Adrienne Fowlie
Emotional Freedom Techniques™
1102 Redwood Boulevard
Novato, CA 94947

Lieber Gary,

Ich war einer der Teilnehmer an Ihrem Seminar in Los Angeles, das Sie letzten Monat im Zentrum für Veteranen veranstalteten und in dem Sie uns EFT demonstrierten.
Die Aussage, „alle negativen Emotionen beruhen auf einer Störung des körpereigenen Energiesystems“, ist eine kühne Aussage.
Die Vorstellung, dass das Beklopfen des Körpers rasche Veränderungen bei Emotionen bringen sollte, war ein bisschen viel verlangt für mein Glaubenssystem und ich konnte es nicht ohne Beweis annehmen.
Zu behaupten, dass durch EFT Phobien fast sofort geheilt oder positive Ergebnisse im Sport, im Berufsleben und bei Süchten erzielt werden könnten, war gelinde gesagt etwas schwer zu glauben.
Nachdem ich erlebt habe, welch außergewöhnliche Erfolge Sie bei den Leuten erzielt haben, mit denen Sie während Ihres Seminars arbeiteten, wendete ich EFT an, um meine Golfleistung zu verbessern.
Zu meinem Erstaunen und meiner großen Freude konnte ich nach nur drei Anwendungen der Technik meine durchschnittliche Schlagquote um zehn (10) Schläge, von gut 90 auf gut bzw. knapp 80, senken.
Seit der Anwendung Ihrer Methode kann ich die Zahl von etwa 80 Schlägen auf fast allen Plätzen konstant halten.
Ich freue mich schon auf ähnliche Erfolge, wenn ich Ihre Technik in einem beliebigen anderen Bereich anwenden werde.
Vielen Dank für dieses interessante und schöne Hilfsmittel.
Beste Grüße,

Gray DeFevere

Gray DeFevere

1554 South Sepulveda Boulevard
Los Angeles, CA 90025

Rechtliches

Wichtig – bitte sorgfältig lesen!

Der gesunde Menschenverstand sagt uns, dass von EFT kaum negative Nebenwirkungen ausgehen können. Es gibt:

keine chirurgischen Eingriffe,
keine Nadeln,
keine Tabletten oder chemischen Substanzen,
keinen Druck oder Zerren am Körper.

Es handelt sich statt dessen nur um einige, scheinbar harmlose Abläufe wie Klopfen, Summen, Zählen und Augenrollen. Bisher haben mehr als 100.000 Menschen EFT angewendet und die Zahl der dabei aufgetretenen Beschwerden liegt deutlich unter 1%.
Ab und zu berichten Menschen von einem Gefühl der Übelkeit oder dass sie sich „schlechter fühlten". Weil das so selten vorkommt, lässt sich schwer sagen, ob tatsächlich EFT das Problem verursacht hat. Nebenbei bemerkt, manchen Menschen wird schon dann übel oder sie „fühlen sich schlechter", wenn ihr spezielles Problem nur erwähnt wird. Das geschieht unabhängig davon, ob EFT angewendet wird oder nicht.
EFT steckt noch in den Kinderschuhen und wir haben noch viel zu lernen. Darum könnte es möglich sein, dass EFT irgendjemandem schadet. Sie sollten sich also klar machen, dass wir uns noch in der Experimentierphase befinden und EFT deshalb mit der nötigen Vorsicht anwenden.
Aus diesem Grund füge ich an dieser Stelle einen wichtigen Hinweis ein, den ich für die „EFT-E-Mail- Support- Liste" geschrieben habe. Bitte lesen Sie ihn sorgfältig durch.

Halten Sie sich von Bereichen fern, in denen es Ihnen an der nötigen Erfahrung fehlt.

Hallo,

diese Mitteilung ist wichtig und ich habe Stunden damit verbracht, sie zu schreiben und wieder umzuschreiben, damit ich die richtigen Worte finde. Glücklicherweise betrifft das, was ich zu sagen habe, den gesunden Menschenverstand, und 99% von Ihnen wird es ohnehin klar sein.
Entscheidend ist, dass wir bei EFT Vernunft walten lassen und die Methode ***nicht*** *bei Menschen mit schweren Störungen anwenden,* ***es sei denn****, wir verfügen über die entsprechende Erfahrung. Auch wenn uns dieses Verfahren fasziniert und uns Grund zur Begeisterung gibt, müssen wir Enthusiasmus und vernünftige Vorsicht abwägen. Erlauben Sie mir ein paar Ausführungen zu beiden Seiten der Medaille.*
Zu den angenehmen Seiten von EFT (und vielen ähnlichen Verfahren) zählt, dass die Anwendung bei den meisten Menschen mit sehr wenigen oder gar keinen Schmerzen verbunden ist. Diese sanfte Art hat viele Psychologen veranlasst, Bücher über das Thema zu schreiben, so dass auch der Laie Zugang zu den entsprechenden Methoden erhält. Warum auch nicht? Warum sollte man der Öffentlichkeit Hilfen vorenthalten, die bei so vielen Problemen entscheidende Veränderungen herbeiführen können und die bei den meisten Menschen so sanft wirken und so leicht anzuwenden sind?
Bedenken Sie beispielsweise, dass

- *Therapeuten EFT regelmäßig ihren Patienten beibringen, damit diese es auch zu Hause anwenden können,*
- *Lehrer es erlernen, damit sie es bei ihren Schülern anwenden können,*
- *Trainer es lernen, damit sie es für ihre Sportler nutzen können,*
- *Eltern es erlernen, damit sie ihren Kindern damit helfen können,*
- *Ärzte es erlernen, um es bei der Schmerzbehandlung ihrer Patienten einzusetzen,*
- *Masseure es in ihre Verfahren einbeziehen, um länger anhaltende Erfolge zu erzielen,*
- *spirituelle Lehrer es bei Menschen anwenden, die davon profitieren können,*
- *Chiropraktiker, Akupunkteure und Homöopathen ihr Repertoire erweitern und ihren Patienten EFT zur Selbstbehandlung an die Hand geben.*

Und so weiter...
Ich weiß nicht genau, wie viele begeisterte „Klopfer" derzeit dieses Verfahren bei anderen anwenden, aber ich schätze, dass es mehr als 100.000 sind und die Zahl der Anwendungen weltweit wohl die Millionengrenze überschritten hat. Das wäre nicht der Fall, wenn (1) die erzielten Erfolge nicht signifikant und (2) die auftretenden Gefahren oder negativen Nebenwirkungen nicht minimal wären.
Wenn auch kein erfahrener EFT-Anwender die erzielten herausragenden Erfolge bestreiten wird, so müssen sich doch alle darüber im Klaren sein, dass in seltenen Fällen unerwünschte Nebenwirkungen ***auftreten können*** *- die manchmal*

schwerwiegend sind. Das möchte ich näher erläutern.
Manche Menschen sind in ihrem Leben so stark traumatisiert und/oder missbraucht worden, dass sie schwere psychische Störungen davongetragen haben wie z. B. multiple Persönlichkeiten, Paranoia, Schizophrenie und andere ernsthafte geistige Störungen. Auch wenn sich EFT sogar bei solch schweren Störungen schon als hilfreich erwiesen hat, ***sollte die Behandlung in solchen Fällen nur von einem geschulten Therapeuten vorgenommen werden, der mit diese Zuständen Erfahrung hat.***

Warum? Weil solche Patienten Überreaktionen zeigen und außer Kontrolle geraten können. Während einer solchen Überreaktion könnten sie sich und anderen Schaden zufügen und müssen vielleicht sediert oder in ein Krankenhaus eingewiesen werden. Das ist selbstverständlich kein Gebiet für einen Anfänger – mag er noch so begeistert von der Klopfmethode sein.
Übrigens wissen wir noch nicht, ob tatsächlich das Klopfen selbst solche Überreaktionen auslöst oder ob es einfach die Erinnerungen an schlimme Dinge sind, die die Probleme hervorrufen. Wie dem auch sei, wenn Sie keine Erfahrung in den entsprechenden Bereichen haben, halten Sie sich bitte davon fern.
Wie oft kommt es zu solchen Überreaktionen? In psychiatrischen Krankenhäusern sind sie an der Tagesordnung. Unter der normalen Bevölkerung sind sie selten. Ich unterhielt mich kürzlich mit einigen erfolgreichen Anwendern der Klopfmethode, die sich schon mit einer Vielzahl von emotionalen Problemen beschäftigt haben und erfuhr, dass weniger als ein Patient unter 1.000 solche schweren Überreaktionen zeigt.
Dieser geringe Prozentsatz sei hier angeführt, um das Ganze in die richtige Perspektive zu rücken. Ich möchte damit aber niemandem nahe legen, das Risiko einzugehen und sich in Bereiche zu begeben, von denen er keine Ahnung hat. Im Gegenteil, ein Anfänger sollte seinen gesunden Menschenverstand walten lassen und ***nicht versuchen, Erkrankungen zu lindern, die über seine Fähigkeiten und seine Ausbildung hinausgehen.***

Ich bin bekannt für die Aussage: „Wenden Sie EFT auf alles an!“ Dieser Satz erscheint im EFT-Handbuch, im EFT-Kurs und auf unserer Website. Damit bezwecke ich natürlich, Sie auf die Möglichkeiten von EFT hinzuweisen. Unverantwortliche Handlungen sollen damit nicht gerechtfertigt werden. Glücklicherweise legen die Menschen meinen Satz in vernünftigen Grenzen aus und wenden EFT nicht an, um beispielsweise jemanden dazu zu bringen, vom Empire State Building zu fliegen.
Gelegentlich kommt es vor, dass Menschen bei der Anwendung von EFT weinen oder sich sonst unbehaglich fühlen, wenn sie schlimme Erinnerungen in sich wachrufen. In anderen Fällen kommt es zu einer Verschlimmerung körperlicher Schmerzen – zumindest vorübergehend.
Erfolgreiche und erfahrene Therapeuten werden solche Reaktionen als normal begrüßen und EFT anwenden, um sie aufzulösen. Um es nochmals zu sagen, wenn es zu solchen Reaktionen kommt, gilt es, dem gesunden Menschenverstand zu folgen.
Wenn ein EFT- Anwender damit überfordert ist, sollte er seinen Klienten an jemanden verweisen, der mehr Erfahrung hat.

Alles Liebe, Gary

Auf Grund des eben Ausgeführten bilden die folgenden, auf **gesundem Menschenverstand** beruhenden Erklärungen die Grundlage einer rechtlichen Vereinbarung zwischen uns. **Bitte lesen Sie** sie sorgfältig.

** Adrienne und ich sind keine Psychologen oder Therapeuten und haben keine entsprechende Zulassung oder universitäre Ausbildung – mit Ausnahme meines abgeschlossenen Maschinenbau-Studiums an der Universität Stanford.
** Wir sind Coaches und unsere Mission ist es, anderen Hilfsmittel zur persönlichen Leistungssteigerung an die Hand zu geben.
** Weil uns unser spiritueller Weg wichtig ist, sind wir beide ordnungsgemäß ordinierte Geistliche.
** Dieser Kurs enthält die ausführliche Darstellung einer höchst eindrucksvollen Methode zur persönlichen Weiterentwicklung. Es handelt sich nicht um eine psychologische oder psychotherapeutische Ausbildung.
** Nach Maßgabe der hier aufgeführten Bestimmungen können Sie EFT bei sich und anderen anwenden.
** Adrienne und ich können und werden keine Verantwortung dafür übernehmen, wie Sie mit dieser Methode umgehen. Aus diesem Grund ...

*** müssen Sie selbst die volle Verantwortung für Ihr emotionales und/oder körperliches Wohlergehen während des Kurses und in der Folgezeit übernehmen;*
*** obliegt es Ihnen, wenn Sie bei anderen EFT anwenden, diese zu veranlassen, ebenfalls die*

volle Verantwortung für ihr emotionales und/oder körperliches Wohlergehen zu übernehmen;

** *sind Sie verpflichtet, Adrienne, mich und alle diejenigen, die mit EFT befasst sind, gegenüber Forderungen freizustellen und schadlos zu halten, die jemand erhebt, dem Sie mit EFT zu helfen versuchen oder den Sie EFT lehren;*

** *möchten wir Ihnen dringend nahe legen, diese Methode unter der Aufsicht eines qualifizierten Arztes oder Therapeuten anzuwenden.*

** *sollten Sie die Methode nicht anwenden, um Probleme zu lösen, bei denen Ihnen die Vernunft gebietet, es nicht zu tun.*

Falls Sie den vorstehenden Erklärungen nicht zustimmen oder diese nicht erfüllen können, bitten wir Sie, das Material sofort zurückzusenden und sich den Kaufpreis erstatten zu lassen. Andernfalls haben wir hiermit eine Vereinbarung getroffen und ich erwarte, dass Sie sich daran halten werden.

Selbstverständlich weiß ich, dass meine obigen Ausführungen nur dem gesunden Menschenverstand entsprechen und entschuldige mich hiermit dafür, dass Sie sich vielleicht wie ein 12-Jähriger behandelt fühlen. Ich handle hier nur auf Drängen meines Rechtsanwalts. Aber genug der Worte.

Fahren wir fort.

Was Sie von diesem Kurs erwarten können

Emotionale Freiheit -- Einfachheit - Gesunde Skepsis
Fallberichte – Wiederholung

Emotionale Freiheit

Vielleicht sollte ich etwas zurückhaltender sein, aber ich glaube, dass EFT Ihre Welt drastisch verändern wird.
Ich weiß, dass es ein bisschen weit hergeholt klingen mag, aber diese Methode könnte es an Bedeutung mit der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten aufnehmen. Für einige Menschen ***ist*** **sie ihre persönliche Unabhängigkeitserklärung.**
Unter Unabhängigkeit verstehe ich die Freiheit von negativen Emotionen, eine Freiheit, die es uns ermöglicht, zu gedeihen und uns über alle verborgenen Hindernisse zu erheben, die uns davon abhalten, unser volles Potenzial zu entfalten.
Ich verstehe darunter die Freiheit von jahrelangen Selbstzweifeln oder von einer Scheu vor Telefonanrufen oder von Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen oder von Wut oder von unangenehmen Erinnerungen an Vergewaltigung oder andere Formen des Missbrauchs.
Ich verstehe darunter die Freiheit mehr Geld zu verdienen, geschäftliche Anrufe zu tätigen, ein neues Geschäft anzufangen, die eigene Golfleistungen zu verbessern, abzunehmen, leicht auf andere Menschen zuzugehen oder ein in der Öffentlichkeit stehender Redner, Sänger oder Komödiant zu werden.
Ich verstehe darunter die Freiheit von einer inneren Unruhe, die einen dazu treibt Tabletten einzunehmen, Alkohol zu trinken, Zigaretten zu rauchen oder den Kühlschrank zu plündern.
Ich verstehe darunter die Freiheit, Liebe mit Leichtigkeit zum Ausdruck bringen zu können und mit Würde und Vertrauen auf diesem Planeten zu leben.
Ich verstehe darunter die Freiheit von starken Ängsten oder Phobien oder innerer Unruhe oder Panikattacken oder einem posttraumatischen Stresssyndrom (PTSD) oder Suchtverlangen oder Depression oder Schuld oder ... oder ...oder ...
Wie gesagt, ich glaube, dass EFT Ihre Welt drastisch verändern wird.

*** EFT verlangt kein langatmiges Erzählen der eigenen Lebensgeschichte.*
*** Es werden keine Tabletten eingesetzt.*
*** Frühere traumatische Erlebnisse müssen nicht erneut durchlitten werden.*
*** Die Anwendung dauert nicht monate- oder jahrelang.*
*** Der Zeitaufwand beträgt nur einen Bruchteil der üblichen Zeit und oftmals reichen einige Minuten.*

Menschen befreien sich einfach von ihren emotionalen Bürden, gewöhnlich mit dauerhafter Wirkung, und leben danach erfolgreicher.

EFT basiert auf der Entdeckung, dass Unausgewogenheiten im Energiesystem des Körpers tiefgreifende Auswirkungen auf die Psyche haben. Gleicht man solche Unausgewogenheiten aus, was durch das Beklopfen bestimmter Körperstellen geschieht, kommt es oft schnell zu Verbesserungen. Schnell heißt in diesem Fall, dass **die meisten Probleme innerhalb von Minuten verschwinden!** (Das geschieht insbesondere dann, wenn Sie Ihre Probleme mit bestimmten negativen Ereignisse in Ihrem Leben in Verbindung bringen können. Mehr dazu später.)
Dies zeigt sich immer wieder an den Fallberichten und Live-Sitzungen, die Teil dieses Kurses sind. Bei einigen Problemen dauert es länger – vielleicht sind zwei oder drei kurze Sitzungen nötig. Die schwierigsten Fälle können einige Tage bis zu mehreren Wochen in Anspruch nehmen. Glücklicherweise sind sie in der Minderzahl.

Einfachheit

Dieser Kurs erhebt nicht den Anspruch, Sie über alle komplizierten Details dieser Entdeckungen zu informieren. Dazu wären Hunderte von Seiten nötig und Sie müssten sich mit hochwissenschaftlichen Bereichen wie Quantenphysik oder morphogenetischen Feldern auseinandersetzen. Wir lassen das alles beiseite und bieten Ihnen eine einfache, sehr effektive Version für jedermann an.
Mit diesem Kurs ist es wie mit dem Autofahren. Um es zu lernen, brauchen Sie sich nicht mit allen physikalischen, chemischen, technischen und mathematischen Details eines Autos vertraut zu

machen. Sie müssen sich aber mit dem Gaspedal, der Bremse, dem Lenkrad und der Gangschaltung auskennen. Haben Sie sich diese Grundlagen angeeignet, dann können Sie die meisten Straßen mit Leichtigkeit befahren.
Meine Absicht ist es, ein sehr komplexes Thema auf einige einfache, verständliche Abläufe zu reduzieren (Gaspedal, Bremse, etc.). Je kürzer und knapper ich diese fassen kann, um so leichter sind sie zu erlernen und anzuwenden. Schließlich haben Sie für ein leicht anzuwendendes Verfahren bezahlt, mit dem Sie Ihre persönlichen Leistungen verbessern können.
Deshalb ist dieser Kurs voll von leicht nachzuvollziehenden Beispielen, Bildern und Metaphern, die jede Einzelheit des EFT-Verfahrens klar veranschaulichen.

Gesunde Skepsis

Jede Neuerung wird zunächst mit Skepsis aufgenommen, weil sie von den bisherigen Vorstellungen abweicht. Und EFT widerspricht massiv so ungefähr jeder Ansicht, die es über Psychologie und emotionale Heilung gibt. Spontanheilungen bei „schwierigen“ emotionalen Problemen gelten in manchen Kreisen als unmöglich und jeder, der behauptet, dass er sie bewirken kann, wird als Scharlatan bezeichnet. *„Schließlich“*, so heißt es, *„sind solche Dinge tief in einem Menschen verwurzelt und es muss einfach lange dauern, sie zu heilen."*
Glaubenssätze sind sehr mächtig. Es werden Kriege darüber geführt. Wir errichten ihnen Monumente. Medizin, Psychologie und politische Systeme beruhen auf ihnen. Aber manchmal sind sie leider falsch. Wir glauben nur, sie seien richtig. Manchmal glauben wir eben an Märchen.
Wenn Sie auf die Versprechungen der vorhergehenden Seiten so reagiert haben, dass Sie sich sagten: *„das ist zu gut, um wahr zu sein“* oder etwas Ähnliches, dann habe ich wahrscheinlich jetzt schon Ihren Vorstellungen widersprochen. Das ist eine gesunde Reaktion und war zu erwarten. Neue Ideen sollte man genau unter die Lupe nehmen. So werden sie letztendlich gestärkt.
Sie halten eine bedeutende Innovation in den Händen. Wie Sie noch sehen werden, beruht sie auf ganz soliden, wissenschaftlichen Prinzipien. Weil die Methode aber so drastisch von der bisherigen Lehrmeinung abweicht, wird sie beständig und verständlicherweise mit Skepsis aufgenommen. Damit steht EFT nicht alleine. Andere Neuerungen stießen auf ähnliche Bedenken. Hier ein paar historische Zitate:

„Es ist unmöglich, dass Maschinen fliegen können, die schwerer als Luft sind.“ Lord Kelvin, Präsident der Royal Society

„Es ist bereits alles erfunden, was man erfinden kann.“ Charles H. Duell, Direktor des amerikanischen Patentamts, 1899

„Vernünftige und verantwortungsbewusste Frauen wollen nicht zur Wahl gehen.“ Grover Cleveland, 1905

„Es ist nicht wahrscheinlich, dass es dem Menschen je gelingen wird, sich die Kraft des Atoms zu Nutze zu machen.“ Robert Milikan, Nobelpreisträger für Physik, 1923

„Wer zum Teufel möchte Schauspieler reden hören?“ Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927

Aber auch wenn Sie überhaupt nicht skeptisch sind und dies hier schnell und begeistert in sich aufsaugen – so wie ich es tat – garantiere ich Ihnen, dass Sie bei denen, denen Sie helfen möchten, auf starke Skepsis stoßen werden. Woher ich das weiß? Aus jahrelanger Erfahrung. Man sollte diesen Zweifel nicht kritisieren. Dennoch ist es notwendig, ihn zu verstehen, weil er, was EFT betrifft, ganz eigenartige Formen annehmen kann.

Hier ein Beispiel. Ich habe (Anfängern) die EFT-Methode bei vielen Gelegenheiten vorgeführt. Dabei stand ich mit 5 bis 10 Freiwilligen aus dem Publikum auf der Bühne. Innerhalb von wenigen Minuten wurde *offensichtlich*, dass bei mindestens 80% von ihnen eine deutliche Erleichterung ihrer körperlichen und emotionalen Probleme eintrat – oder diese regelrecht verschwanden. Ängste legten sich, Kopfschmerzen ließen nach, die Atmung wurde leichter und emotionale Traumata lösten sich auf. Wenn ich danach das Publikum fragte: *„Wer ist hier skeptisch?"*, dann hob unweigerlich die Hälfte der Anwesenden die Hände.
Als ich sie fragte, ob sie die Veränderungen bei diesen Personen für echt hielten – ja – da stimmten sie mir immer zu, dass die Veränderungen echt wären. Schließlich sind mir die Menschen, bei denen es zu solchen Veränderungen kommt, in der Regel fremd, haben aber Freunde im Publikum. Und diese wissen, dass die Betreffenden die Wahrheit sagen. *„Also, warum sind Sie skeptisch?“*,

fragte ich. Und mir wurde regelmäßig eine ganze Sammlung von Erklärungen dafür entgegengeschleudert, wie die Wirkung eingetreten sein könnte:

** Man sagt mir, ich würde die Leute hypnotisieren. *Das ist interessant, weil ich nicht die geringste Ahnung von Hypnose habe, ebenso wenig wie die Leute, die diesen Grund anführen.*
** Man sagt mir, das sei nur positives Denken. *Auch wenn keiner je erlebt hat, dass positives Denken so schnell solche Veränderungen bewirkt.*
** Man sagt mir, dass die Leute einfach ihr Problem überwinden wollten. Das sei ein Beispiel für die „Macht des Geistes über die Materie.“ *Warum haben sie ihr Problem dann nicht überwunden, ehe sie auf die Bühne kamen?*
** Man sagt mir, dass die Wirkung nicht anhalten werde, weil es so etwas wie eine „Schnellheilung“ nicht gibt. *Und doch nehmen diese Leute Tabletten, wie beispielsweise Penicillin, um andere Beschwerden „schnell zu heilen“.*
** Man sagt mir, dass die Klopftechnik nur eine Ablenkung sei, die die Leute auf andere Gedanken brächte. *Dabei wird übersehen, dass die Leute sich eben gerade auf ihr Problem „einstimmen“ müssen, damit EFT wirken kann. Das ist das genaue Gegenteil von Ablenkung.*

Wirklich interessant an diesem Phänomen ist, dass *bei keinem der angeführten Gründe EFT auch nur in Betracht gezogen wird.* EFT wird einfach aus der Liste der Möglichkeiten ausgeklammert!
Was für eine merkwürdige Reaktion. Man sollte erwarten, dass die Leute, die diese unleugbaren Wirkungen gesehen haben, mich mit Fragen über die Methode bombardieren würden, damit sie den Vorgang besser verstehen können. Stattdessen scheinen die Leute *das Geschehene zu ignorieren und bieten andere Erklärungen an. Sie fragen mich nicht, was geschehen ist. Sie sagen es mir.*
Jeder greift auf die Ansammlung seines eigenen Wissens und seiner eigenen Erfahrungen zurück und verbindet das, was gerade geschehen ist, mit dem, was er bereits als Wahrheit „kennt“. EFT befindet sich (noch) nicht in dieser Sammlung und deshalb fällt es schwer, eine Verbindung herzustellen. Jetzt weiß ich, wie sich unsere Wissenschaftler vor einigen Jahrhunderten gefühlt haben müssen, als sie denen, die daran glaubten, dass die Erde eine Scheibe sei, zu erklären versuchten, dass sie rund ist.
Ganz selten sagt jemand zu mir, *„Oh ,es ist genau so wie Sie sagten. Sie haben das Energiesystem ausgeglichen, während die Leute auf ihr Problem eingestimmt waren und haben dadurch die Ursache beseitigt.“* Doch genau das *ist* geschehen. Und genau das habe ich den Zuhörern vorher eine halbe Stunde lang erklärt und ich habe auch angekündigt, dass es geschehen *würde*. Es ist das *Einzige*, was während der paar Minuten bei den Leuten auf der Bühne geschehen ist, es ist das *Einzige*, was die Veränderungen bewirkt hat.
Ich sah das immer kritisch und dachte, dass die Leute feindselig, stur oder dumm wären. *„Warum können sie das Offensichtliche nicht sehen?“*, fragte ich mich dann. Schließlich erkannte ich, dass die Menschen nicht feindselig, stur oder dumm waren, weil diese Reaktion von Menschen aus allen Berufszweigen kam, egal, ob es sich um Busfahrer oder Doktoren handelte. Auch einige meiner engsten Freunde „wischten“ die erstaunlichen Erfolge einfach „weg“ und belächelten die „Albernheit“ des Verfahrens.
Sogar die Menschen, bei denen die Veränderungen geschehen, machen oft etwas anderes dafür verantwortlich. Und meist ist es etwas, das überhaupt nichts mit der Sache zu tun hat, wie etwa ein Erdbeben oder eine kürzlich erhaltene Gehaltserhöhung. Sehen Sie, *die Menschen leugnen nicht, dass Veränderungen eingetreten sind und dass das geschah, während EFT angewendet wurde***.** Sie sind nur einfach nicht in der Lage, die Veränderungen mit der Klopftechnik in Verbindung zu bringen. Für sie wäre das nicht logisch. Es ergäbe keinen Sinn. Es muss eine andere Erklärung geben.
Wie gesagt, das soll keine Kritik sein. Aber es *ist* wichtig, dieses Phänomen zu erkennen und zu verstehen, weil es mit großer Regelmäßigkeit *auftritt*. Tatsächlich werden die meisten Menschen damit konfrontiert und **mit großer Wahrscheinlichkeit werden Sie ebenfalls an der Wirksamkeit von EFT zweifeln.**

Aus diesem Grund erzähle ich Ihnen das. Wenn Sie sich nicht darüber im Klaren sind, dass dieses Phänomens existiert, dann „wischen“ Sie Ihre Resultate vielleicht ebenfalls „weg“ und kehren Ihrer Fahrkarte in die emotionale Freiheit mit allen dazu gehörigen, lebenslangen Vorteilen den Rücken.
Ein anderer Grund für Skepsis besteht darin, dass EFT seltsam aussieht. Ich meine dabei wirklich und wahrhaftig *seltsam*. Diese Technik verlangt, dass Sie zu sich selbst sprechen, mit den Augen rollen und eine Melodie summen, während Sie verschiedene Teile Ihres Körpers beklopfen. Das erinnert nicht im Entferntesten an Psychologie, so, wie die meisten Menschen sie kennen und so könnte

es auch *gaaaanz weit* außerhalb Ihres Glaubenssystems liegen. Sobald Sie aber einmal die dahinter stehende Logik verstanden haben, wird diese Technik ganz einleuchtend. Und Sie fragen sich vielleicht, warum sie nicht schon früher entdeckt wurde.
Nachdem ich das vorausgeschickt habe, hier noch eine interessante Nebenbemerkung. *Sie brauchen nicht an die Methode zu glauben, damit sie wirkt.* Manche Leute nehmen fälschlicherweise an, dass man mit EFT nur dann Erfolge erzielt, wenn man daran *glaubt*. Das ist deshalb eine besonders merkwürdige Schlussfolgerung, weil man sie meist von den Menschen zu hören bekommt, die skeptisch sind.
Tatsache ist, dass die Menschen *selten* auf Anhieb an diese Methode glauben. Sie sind fast immer skeptisch – zumindest bis zu einem gewissen Grad. Auch wenn es Anfängern gewöhnlich am Glauben mangelt, stellen sich Erfolge mit EFT nichtsdestotrotz ein. Trotz ihrer Skepsis erreichen die Leute Verbesserungen.

Fallberichte

Als Kind war ich sehr von Baseball begeistert und ich träumte immer davon, bei den New York Yankees mitten auf den Feld zu spielen. Das Schlagen schien so einfach. Man steht einfach dort auf der markierten Stelle und schlägt den Ball, der einem zugeworfen wird.
Natürlich ist das Schlagen eines Baseballs eine Fertigkeit, für die man Erfahrung braucht, wenn man gute Leistungen erbringen will. Je mehr schnelle, schwierige oder gar geschnittene Bälle man zum Üben hat, umso besser wird man. Das Gleiche gilt für EFT.
Es ist leicht, sich den EFT-Ablauf zu merken. Die Anwendung ist ebenfalls einfach und nach ein paar Versuchen werden Sie die Methode beherrschen. Wenn Sie das Verfahren allerdings wirklich *meistern* wollen, dann müssen Sie die DVD- und Audio- Aufzeichnungen zu diesem EFT-Kurs (und unsere anderen DVD-Sets) sorgfältig studieren und EFT bei vielerlei Problemen anwenden (bei schnellen, schwierigen oder geschnittenen Bällen), um ihre Fertigkeiten zu vervollkommnen. Kurz gesagt, Sie brauchen mehr Training und Erfahrung als Sie aus diesem Handbuch gewinnen können. *Das größte Hindernis, auf das Sie bei EFT stoßen können, besteht darin, nicht zu erkennen, wie viel Sie mit der Methode anfangen können.* Das ist einer der Gründe, warum ich in diesem Handbuch so viele Fallberichte bringe. Was noch wichtiger ist, die DVD- und Audioaufzeichnungen enthalten viele Stunden an Material. Diese DVD-Sitzungen sind für Sie wichtig, wenn Sie die EFT-Methode meistern wollen, weil Sie den Schritt von EFT „in schriftlicher Form“ zur praktischen Veranschaulichung der Wirkung im wirklichen Leben vollziehen. Bitte studieren Sie das Material genau. Es handelt sich um echte Fälle – echte Menschen und echte Probleme, die Ihnen helfen, Ihren Horizont zu erweitern.
Sie werden erleben, wie Menschen in wenigen Augenblicken lebenslange Probleme überwinden, während in anderen Fällen Ausdauer erforderlich ist. Sie werden hören, wie EFT bei schweren emotionalen Problemen angewendet wird und wie diese sich einfach auflösen. Sie werden auch erleben, dass Menschen nur teilweise Erleichterung finden und das Problem nicht vollständig verschwindet. Kurz gesagt, in den Aufzeichnungen finden Sie ein breites Spektrum echter Erfahrungen, die Ihnen den nötigen Hintergrund liefern, um von einer rein mechanischen Anwendung von EFT zur meisterhaften Beherrschung zu gelangen.
Und noch aus einem anderen Grund lasse ich Sie in so viele Fallgeschichten eintauchen. Ich möchte Ihnen so viele Menschen vorstellen, die durch die Anwendung von EFT dramatische Veränderungen erlebt haben, dass **Sie überhaupt nicht mehr an EFT zweifeln können.**
Auch jeder noch so hartgesottene Skeptiker wird dieser Flut von offenkundigen Beweisen nicht standhalten können. EFT ist das, als was ich es beschreibe – und noch viel mehr.

Wiederholung

Ich bin fest von der Wirksamkeit von Wiederholungen überzeugt. Die Wiederholung hat sich im Laufe der Zeit als die wirksamste Lernhilfe auf diesem Planeten erwiesen und ich wende sie gnadenlos an.
Je öfter Sie mit etwas konfrontiert werden, um so besser lernen Sie es. Deshalb werden Sie erleben, dass ich meine Anschauungen im Lauf dieses Handbuchs immer wieder aus verschiedenen Blickwinkeln präsentiere. Ich greife in diesem Handbuch und bei den Video- und Audioaufzeichnungen immer wieder die gleichen Konzepte auf.
Wenn Sie es leid sind, immer wieder das Gleiche präsentiert zu bekommen – seien Sie dankbar. Das bedeutet nämlich, dass Sie es bereits so sehr verinnerlicht haben, dass es ein bisschen langweilig wird. Das ist *viel* besser als eine Idee nur einmal vorgesetzt zu bekommen, ohne dass sie sich in Ihrem Gedächtnis verankern kann. Wegen der

großen Bedeutung, die diese Methode für Ihre Lebensqualität haben kann, würde ich Ihnen einen schlechten Dienst erweisen, wenn ich Ihnen diese wichtigen Prinzipien nicht regelrecht „einbläuen" würde.
Also – ich wiederhole. Seien Sie in diesem Handbuch auf viele Wiederholungen gefasst.

PS: Bitte erinnern Sie sich an den eingangs eingefügten Kommentar zu den erstaunlichen körperlichen Heilprozessen, zu denen die Lösung der emotionalen und energetischen Blockaden durch EFT führt.

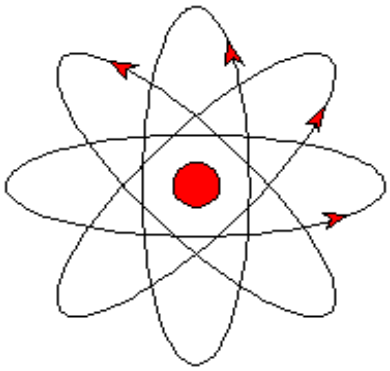
Die wissenschaftlichen Grundlagen von EFT

Betrachtungen eines Ingenieurs über die Wissenschaft der Psychologie
Das Energiesystem des Körpers
Dr. Callahans erste Erfahrung
Die Schlüsselerkenntnis - Das Prinzip der 100%-igen Überholung

Betrachtungen eines Ingenieurs über die Wissenschaft der Psychologie

Dieser Kurs wurde von einem Stanford-Ingenieur geschrieben. Ich bin kein Psychologe mit einer langen Liste akademischer Kürzel vor meinem Namen. Die Leute nennen mich Gary und nicht Dr. so und so.

Wenn Sie traditionell denken, stört Sie das vielleicht. Was fällt einem Ingenieur ein, sich in das Gebiet der Psychologie einzumischen? Natur- und Geisteswissenschaften scheinen nichts gemeinsam zu haben. Stimmt.



Aber vor 40 Jahren entdeckte ich, dass die Lebensqualität eines Menschen unmittelbar mit seiner emotionalen Gesundheit zusammenhängt. Emotionale Gesundheit ist die Grundlage für Selbstvertrauen, und Selbstvertrauen ist das Sprungbrett für Errungenschaften in jedweder Sparte. Diese Idee ist natürlich nicht neu. Im Grunde kann jeder dem zustimmen und deshalb quellen in größeren Buchläden die Abteilungen mit Selbsthilfebüchern förmlich über.

Die meisten Menschen sind von dieser Vorstellung fest überzeugt und lesen hin und wieder ein Buch darüber oder besuchen ein Seminar. Ich aber habe diese Vorstellung ernst genommen – sehr ernst. Wenn ich schon einige Jahrzehnte auf diesem Planeten verbringe, kann ich diese Erfahrung schließlich auch freudvoll für mich und andere gestalten. Also machte ich mich auf eine 40 Jahre dauernde Suche nach Werkzeugen und Hilfsmitteln, die Menschen in dieser Hinsicht helfen würden.

Ich habe alle einschlägigen Bücher gelesen (Hunderte davon) und Tausende von Dollars für Seminare und Videos ausgegeben. Mit der Begeisterung eines Zeitungsreporters auf der Jagd nach der „ganz großen Geschichte" folgte ich allen Hinweisen, die ich finden konnte. Ich unterhielt mich mit Psychiatern, Psychologen und Psychotherapeuten aller Sparten, um etwas zu finden, was wirklich funktioniert.

EFT ist bei Weitem das faszinierendste, lohnendste und effektivste Werkzeug für die persönliche Weiterentwicklung, das ich finden konnte. EFT macht seinem Namen alle Ehre und schenkt wirklich Freiheit von negativen Emotionen.

Aber ich will nicht vorgreifen. Ich möchte einige wichtige Stationen meiner Suche beschreiben, weil ich Sie auf diese Weise am besten mit dieser genialen Entdeckung bekannt machen kann.

Zunächst möchte ich Ihnen sagen, dass ich mein Ingenieurstudium nie beruflich genutzt habe. Ich wählte immer Tätigkeiten, bei denen ich direkt mit Menschen zu tun hatte und folgte gleichzeitig meiner wahren Leidenschaft als Leistungstrainer zu arbeiten.

Das bedeutet aber nicht, dass mich meine wissenschaftliche Ausbildung nicht beeinflusst hätte. Tatsächlich half sie mir dabei, viele nützliche Werkzeuge zur persönlichen Weiterentwicklung zu finden. Sie wissen, dass Maschinenbau eine *exakte* Wissenschaft ist. Und sie ist sehr praxisorientiert. Zwei plus zwei muss vier ergeben. Für alles gibt es einen Grund. Das Denken eines Ingenieurs ist weitgehend durch Logik geprägt.

Mit dieser Geisteshaltung machte ich mich auf die Suche nach Werkzeugen zur persönlichen Weiterentwicklung. Ein Werkzeug musste vernünftig sein, es musste praktisch sein ,es musste wissenschaftlich sein. Kurz gesagt: **Was in der wirklichen Welt nicht funktionierte, interessierte mich nicht.**

Also begann ich einschlägige Bücher über Psychologie zu lesen und Seminare zu besuchen. Es war „logisch“ so vorzugehen. Die Psychologie aber war mir ein Rätsel. Ich suchte die gleiche Logik und Präzision, die ich als Ingenieur gewohnt war, aber es schien sie nicht zu geben. Nachdem ich viele Jahre lang das, was man als Psychologie bezeichnet, untersucht hatte, kann ich Ihnen versichern, dass **die Wissenschaft Maschinenbau und die Wissenschaft Psychologie wenig gemeinsam haben.**

Oberflächlich betrachtet scheint die Psychologie wissenschaftlich zu sein. An fast jeder größeren amerikanischen Universität gibt es Laboratorien, die sich mit der Erforschung psychologischer Themen

befassen. Theorien werden aufgestellt und akribisch getestet. „Kontrollierte“ Studien werden durchgeführt, um sicherzustellen, dass die festgestellten Ergebnisse gültig sind. Auf der Grundlage solcher Studien schreiben die größten Kapazitäten auf dem jeweiligen Gebiet tonnenweise wissenschaftliche Abhandlungen. Das alles scheint großen Eindruck zu machen und ist auch in vielerlei Hinsicht eindrucksvoll.
Durch solche Forschungen werden in der Tat viele wertvolle Aspekte unserer Denkvorgänge und Verhaltensweisen aufgedeckt. Diese werden dann im Verkauf, in der Werbung und auf vielen anderen Gebieten verwertet. Aber **ganz überwiegend tragen sie recht wenig dazu bei, den Menschen eine schnelle, anhaltende Befreiung von ihren emotionalen Problemen zu verschaffen.**
Ich weiß, dass das ein wenig geringschätzig klingt und ich möchte nicht respektlos erscheinen. Aber gemessen an den Maßstäben eines Ingenieurs, ist diese Aussage absolut zutreffend. Natürlich gibt es Ausnahmen, aber die meisten herkömmlichen Behandlungsmethoden können nur sehr geringe Erfolgsquoten aufweisen.
*Bitte verstehen Sie das **nicht** als Kritik an Psychotherapeuten. Meiner Ansicht nach zählen die Mitglieder dieses Berufsstandes zu den engagiertesten Menschen auf der Welt und ich selbst bin mit vielen von ihnen persönlich befreundet. Es sind äußerst fürsorgliche Menschen, die sich sehr um ihre Patienten kümmern. Sie arbeiten viel und sind immer auf der Suche nach neuen Wegen, um die ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu verbessern. EFT ist ein neues Hilfsmittel mit einem eindeutig wissenschaftlichen Ansatz, das sie ihrer „Werkzeug-Kiste" hinzufügen können. Die wissenschaftliche Komponente kann auch den anspruchsvollsten Ingenieur zufriedenstellen und mit Hilfe der EFT-Methode lassen sich die Leistungen eines jeden Therapeuten noch verbessern.*
Manche Menschen begeben sich monate- oder jahrelang in Therapie, um sich von Ängsten, Wut, Schuldgefühlen, Trauer, Depression, traumatischen Erinnerungen usw. zu befreien und erzielen dabei nur geringe oder überhaupt keine Fortschritte. Also wechseln sie den Therapeuten in der Hoffnung, dass ein anderer „*die* Antwort“ hat. Die Ergebnisse sind oft gleich. So folgt ein Wechsel auf den anderen. Diese Menschen geben Geld aus. Sie investieren Zeit. Sie durchleben emotional schmerzhafte Sitzungen. Wenn überhaupt etwas Positives geschieht, dann scheint es wenig zu sein.
Ich fand das ziemlich merkwürdig. Aus meiner Sicht lief da offenkundig etwas falsch, weil die verwendeten Methoden (1) nicht funktionierten (zumindest nach meinen Maßstäben) und (2) schmerzhaft langwierig waren. Also fragte ich Therapeuten wie Patienten: „Warum dauert es so lange, bis so wenig erreicht wird?“ Die Antworten variierten natürlich, aber im Großen und Ganzen lauteten sie etwas so:

** *„Nun, das Problem ist tief verwurzelt“* Oder
** *„Das hat eine tiefe Narbe hinterlassen“* Oder
** *„Wir wissen es nicht genau, aber schließlich befassen wir uns mit den Mysterien des Geistes, wissen Sie.“*

Mein technischer Verstand verwarf diese Antworten sofort als bequeme Ausreden, um Methoden zu erklären oder zu rationalisieren, die einfach nicht viel bewirken. Aber für die meisten Menschen klingen sie gut. Sie klingen vernünftig. Also werden sie akzeptiert und angewendet. Was sollte man auch sonst tun? Wirkliche Antworten gab es bisher ja nicht.
Ich möchte hier nicht unterstellen, dass niemand durch therapeutische Behandlungen Hilfe erfahren würde. Das wäre falsch. Manchen Menschen hilft Therapie. Aber im Großen und Ganzen zählt die Psychologie zu den langsamsten und ineffektivsten Wissenschaften auf unserer Erde.
Für mich als Ingenieur ist das wichtigste wissenschaftliche Laboratorium die wirkliche Welt und es gibt nur ein Kriterium für den Wert einer psychologischen Theorie. Und zwar: **Hilft sie dem Patienten?**
Wenn ein Ingenieur einen Computer baut, dann sollte dieser in der wirklichen Welt funktionieren und zwar perfekt. Sonst werden die Kunden ihn sofort zurückgeben, sich ihr Geld erstatten lassen und noch obendrein hässliche Briefe schreiben.
Aber was emotionale Gesundheit anbelangt, wird eine neue Methode, die ab und zu zu wirken *scheint* (und nicht allzu radikal ist) oftmals als ein Durchbruch begrüßt und der Entdecker der Methode wird reich, indem er Bücher darüber schreibt und Vorträge hält. Interessant – aber so läuft es.
In den ersten Jahren meiner Suche nach Mitteln zur persönlichen Weiterentwicklung erwog ich Psychologie zu studieren. Aber je mehr ich mit diesem Gebiet in Berührung kam, umso deutlicher wurde mir klar, dass das zu meinem Nachteil wäre. Warum? **Weil ich Methoden erlernen müsste, die nicht funktionieren – zumindest nach meinen Maßstäben.**
Ich sah nicht ein, warum ich diese ganze Ausbildung durchlaufen sollte, um etwas zu lernen, was für mich von zweifelhaftem Wert war. Das

hätte mich paradoxerweise davon abgehalten, mein wahres Ziel zu verfolgen und Mittel zur persönlichen Weiterentwicklung zu finden.
Im Laufe der Jahre entdeckte ich eine Reihe von nützlichen Methoden, die ich selbst anwandte und andere lehrte. Keine der Methoden stammte übrigens aus Psychologiebüchern. Alle wurden positiv aufgenommen und bei korrekter Anwendung wirkten sie auch.
Eine recht hilfreiche Methode war das neurolinguistische Programmieren (auch bekannt als NLP). Ich stürzte mich richtig darauf und wurde ziemlich versiert. Ich erwarb ein Meisterzertifikat und half vielen Leuten damit. Ich empfehle die Methode jedem, der an seiner persönlichen Weiterentwicklung interessiert ist.
Dann machte meine Suche nach verlässlichen Methoden für die persönliche Weiterentwicklung einen gewaltigen Sprung nach vorne und führte mich auf eine ganz neue Ebene. Ich hörte von einem Psychologen in Kalifornien, Dr. Roger Callahan, der Menschen innerhalb von Minuten von intensiven Ängsten (Phobien) befreite. Ich war sofort Feuer und Flamme und rief ihn gleich an, um ihn nach seiner Methode zu fragen. Er erzählte mir, dass seine Methode nicht nur bei Phobien, sondern **bei allen negativen Emotionen wirke.**
Das schloss auch Depressionen, Schuldgefühle, Wut, Trauer, posttraumatischem Stresssyndrom (PTSD) und allen anderen negativen Emotionen, ein die man sich vorstellen könne. Außerdem dauere die Anwendung gewöhnlich nur Minuten und die Erfolge wären meist dauerhaft.
Einerseits war ich begeistert von dem, was er da behauptete, andererseits muss ich zugeben, dass ich auch ziemlich skeptisch war. Seine Behauptung klang ziemlich grandios – sogar für mich. Aber ich hörte ihm noch immer zu. Er erklärte mir, dass seine Methode darin bestand, die Endpunkte der Energiemeridiane des Körpers mit den Fingerspitzen zu beklopfen.

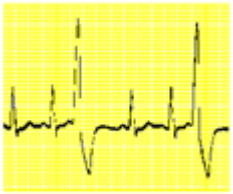
„Meinen Sie die Meridiane, von denen in der Akupunktur die Rede ist?“, fragte ich.
„Genau“, war seine Antwort.
„Hmmm“, dachte ich mir, *„das scheint mir ein bisschen abwegig.“*

Ich redete hier mit einem Mann mit Doktortitel, der verblüffende Behauptungen aufstellte und sie mit subtilen elektrischen Strömen, die durch den Körper fließen, zu erklären versuchte.
Psychologie und Elektrizität schienen für mich ziemlich weit auseinander zu liegen. Trotzdem kaufte ich einige seiner Videos, um eine Demonstration der Methode zu sehen.
Ich war erstaunt über das, was ich sah. Eindeutig und offensichtlich überwanden Menschen stärkste Emotionen **in wenigen Augenblicken und – die Erfolge waren von Dauer.**
Ich hatte nie zuvor – nirgendwo – auch nur annähernd etwas Ähnliches gesehen.
Ich sah zwar noch immer keine Verbindung zwischen Emotionen und dem Energiesystem des Körpers, aber es *klang* für mich wissenschaftlich. Vielleicht war ich hier einem wirklich wissenschaftlichen, psychologischen Ansatz auf der Spur.
Genau so war es. Die *wahre Ursache negativer Emotionen*, so stellte sich heraus, liegt nicht dort, wo jeder sie vermutet. Sie liegt nicht dort, wo die Psychologen sie gesucht haben. Und deshalb konnten sie sie auch nicht finden. Sie haben am falschen Ort gesucht. *Die Ursache aller negativen Emotionen liegt im Energiesystem des Körpers*. Das ist ein wichtiges, alle bisherigen Paradigmen sprengendes Konzept – auch wenn es ein bisschen merkwürdig klingt.
Aber die Erfolge beweisen es. Das einzige Laboratorium, das für mich zählt, ist die wirkliche Welt und dort bewährt sich diese Methode hervorragend. Das werden Sie immer wieder in den Live-Aufzeichnungen sehen, die zu diesem Kurs gehören. Die Schnelligkeit, die hohe Wirksamkeit und die anhaltenden Erfolge dieser Methode übersteigen bei Weitem alles, was mir in den 40 Jahren meiner intensiven Suche begegnet ist.
Diese Entdeckung ist das Herzstück von EFT. Ohne sie gäbe es diesen Kurs nicht. Damit Sie das besser verstehen können, müssen wir uns ein wenig mit dem System der Lebensenergien beschäftigen.

Das Energiesystem des Körpers

In unserem Körper laufen fundamentale elektrische Prozesse ab. Das wird in jedem Anfängersemester über Anatomie gelehrt. Reiben Sie mit Ihrem Fuß über einen Teppich und berühren Sie dann einen Metallgegenstand. Manchmal können Sie die statische Elektrizität, die sich dann über Ihre Fingerspitzen entlädt, sogar sehen. Das wäre nicht möglich, wenn der Körper nicht elektrisch wäre.
Wenn Sie eine heiße Herdplatte berühren, spüren Sie sofort den Schmerz, weil die Nerven dem Gehirn *elektrische Signale übermitteln*. Der Schmerz reist mit der Geschwindigkeit der Elektrizität und deshalb spüren Sie ihn so schnell.
Ständig werden in unserem Körper elektrische Botschaften hin- und hergeschickt, um ihn auf dem Laufenden zu halten. Ohne diesen Energiefluss könnten Sie nicht sehen, nicht hören, nicht fühlen,

nicht schmecken und nicht riechen.
Andere offenkundige Beweise für das Vorhandensein von Elektrizität (Energie) im Körper liefern das Elektroenzephalogramm (EEG) und das Elektrokardiogramm (EKG). Das EEG zeichnet die *elektrische Gehirnaktivität* auf während das EKG die *elektrische Aktivität des Herzens* erfasst. Die medizinische Wissenschaft bedient sich dieser Geräte schon seit Jahrzehnten. In den Krankenhausdramen im Fernsehen sieht man sterbende Patienten, die an diese Geräte angeschlossen sind. Wenn die Signale auf dem Schirm erlöschen, ist der Patient tot.



Unsere elektrischen Systeme sind für unsere Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Offenkundiger könnte es nicht sein. Wenn der Energiefluss endet, sterben wir. Fragen Sie Ihren Arzt. Niemand bestreitet das.
Tatsächlich wissen die zivilisierten Völker darüber schon seit Jahrtausenden Bescheid. Vor ungefähr 5.000 Jahren entdeckten die Chinesen ein komplexes System energetischer Kreisläufe, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Diese energetischen Kreisläufe oder Meridiane, wie man sie auch nennt, sind das Kernstück fernöstlicher Heilmethoden und bilden die Grundlage für die moderne Akupunktur, Akupressur und viele andere Heilverfahren.
Die durch den Körper fließende Energie ist unsichtbar. Man kann sie nur mit hochentwickelten technischen Geräten sichtbar machen. Es verhält sich ähnlich wie mit der Energie, die durch ein Fernsehgerät fließt. Sie können sie nicht sehen, *aber an ihren Effekten können Sie erkennen, dass sie vorhanden ist.* Ton und Bild liefern Ihnen den klaren Beweis, dass Energie fließt.
Ebenso liefert EFT den deutlichen Beweis, dass in Ihrem Körper Energie fließt. Denn EFT löst Wirkungen aus, die Sie das erkennen lassen. Durch einfaches Beklopfen der Endpunkte Ihrer Energiemeridiane erleben Sie tiefgreifende Veränderungen Ihrer emotionalen und körperlichen Gesundheit. Diese Veränderungen könnten nicht eintreten, wenn es dieses Energiesystem nicht gäbe.
Die westliche Medizinwissenschaft konzentriert sich hauptsächlich auf die chemische Natur des Körpers und hat bis vor einigen Jahren die subtilen, aber machtvollen Energieströme nur wenig beachtet. Diese Energieströme existieren aber *tatsächlich* und es gibt immer mehr Forscher, die sich damit auseinandersetzen.

Detailliertere Ausführungen finden Sie bei:
** *Becker, Robert O. and Selden, Gary. The Body Electric. Morrow, NY, 1985.*
** *Becker, Robert O. Crosscurrents. Tarcher, NY, 1992.*
** *Burr, H.S. Blueprint for immortality: the electric patterns of life. Neville Spearman, London, 1972.*

Immer mehr Angehörige von Heilberufen finden Wege, um dieses System von Lebensenergien für die körperliche Heilung nutzbar zu machen. Akupunktur, Massagetherapie und Chiropraktik sind nur einige Beispiele. Die Regale der Buchläden sind voll von Büchern über gesundheitsfördernde Techniken, die sich auf die Energiemeridiane beziehen.

Dr. Callahans erste Erfahrung

Die wissenschaftlichen Grundlagen von EFT wurden nicht so erarbeitet wie die vieler anderer Entdeckungen. Sie wurden nicht im Labor geschaffen und dann im wirklichen Leben getestet. Es war vielmehr so, dass anfangs ein verblüffendes Ereignis in der realen Welt den Weg gewiesen hat. Hier ist die Geschichte.
1980 arbeitete Dr. Roger Callahan mit einer Patientin namens Mary an ihrer intensiven Wasserphobie. Sie litt an häufigen Kopfschmerzen und schrecklichen Alpträumen, die mit ihrer Angst vor Wasser zu tun hatten. Jahrelang war sie von einem Therapeuten zum anderen gegangen, um Hilfe zu finden – kam aber nicht viel weiter.
Eineinhalb Jahre lang versuchte Dr. Callahan ihr mit herkömmlichen Methoden zu helfen. Auch er konnte keine nennenswerten Fortschritte erzielen. Eines Tages verließ er den normalen „Rahmen“ der Psychotherapie. Seine Patientin hatte sich über Magenschmerzen beklagt und da er sich schon vorher mit dem Energiesystem des Körpers befasst hatte, beschloss er aus Neugier, mit seinen Fingerspitzen unter den Augen der Patientin zu klopfen (an den Endpunkten des Magenmeridians).
Zu seinem Erstaunen erklärte sie unmittelbar danach, dass ihre Phobie verschwunden wäre. Sie lief zu einem nahe gelegenen Swimmingpool und fing an sich Wasser ins Gesicht zu spritzen. Keine Angst. Keine Kopfschmerzen. **Alles war verschwunden – auch die Alpträume. Und die Symptome kehrten nie wieder.** Sie war vollkommen frei von ihrer Wasserphobie. Solche Erfolge kommen im Bereich der Psychotherapie nicht sehr häufig vor – aber bei EFT sind sie alltäglich.

Die Schlüsselerkenntnis

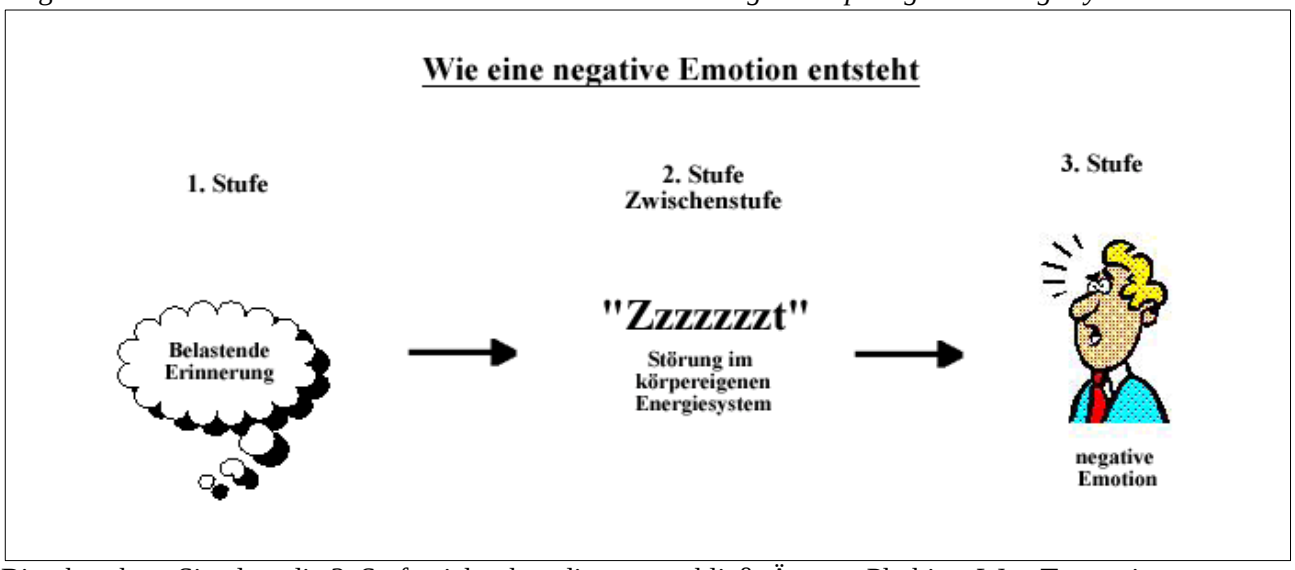
Wenn wir uns das vor Augen führen, dann können wir uns jetzt der Essenz von EFT zuwenden, die wir von jetzt an als „Schlüsselerkenntnis“ bezeichnen wollen.

Kehren wir noch mal zu Marys Wasserphobie zurück. Als ihre Angst entstand, wurde der Energiefluss in ihrem Magenmeridian gestört. Dieses energetische Ungleichgewicht verursachte ihre emotionale Belastung. Durch das Klopfen unter den Augen wurden Impulse durch den Meridian geleitet, die die Störung behoben. Der Energiemeridian wurde wieder ins Gleichgewicht gebracht. Infolge dieses Ausgleichs verschwand die emotionale Belastung – die Angst. Das ist die wichtigste und umfassendste Information, die Sie je über ungewollte Emotionen erhalten werden, nämlich dass solche Emotionen durch energetische Störungen verursacht werden.
Betrachten wir die Schlüsselerkenntnis einmal genauer. Zunächst sei festgehalten, was sie *nicht* besagt. Sie besagt *nicht*, dass eine negative Emotion durch die Erinnerung an ein vergangenes traumatisches Erlebnis ausgelöst wird. Es ist wichtig, sich das klar zu machen, weil die unterstellte Verbindung zwischen der traumatischen Erinnerung und den negativen Emotionen ein wesentliches Merkmal traditioneller Psychotherapie darstellt.
In einigen Kreisen besteht die anerkannte Praxis darin, die „Erinnerungen zu therapieren“ und dazu den Patienten aufzufordern, emotional schmerzliche Ereignisse immer wieder zu durchleben. Im Gegensatz dazu respektiert EFT die Erinnerung, behandelt aber die wahre Ursache – die Störung im körpereigenen Energiesystem.
Menschen aus dem ganzen Land bitten mich telefonisch um Hilfe. Ohne dass ich sie darum bitte, beginnen sie mir ihre vergangenen Traumata in allen Einzelheiten zu erzählen. Sie tun das, weil sie fälschlicherweise annehmen, dass ich all diese Details brauche, um ihnen helfen zu können. Für sie sind diese Erinnerungen die Ursache ihrer Probleme.
Es ist mein Anliegen, Menschen zu helfen, die unnötigerweise all diese emotional belasteten Erinnerungen mit sich herumtragen. Deshalb habe ich diesen Kurs geschaffen. Aber den Menschen kommt es immer seltsam vor, wenn ich ihnen erkläre, dass sie all diese schrecklichen Einzelheiten nicht noch einmal auf schmerzvolle Weise durchleben müssen, damit EFT ihnen helfen kann. Die Erinnerungen können zu einer ungewollten Emotion *beitragen* (später erfahren Sie auf welche Weise), aber sie sind nicht die unmittelbare *Ursache*. Also brauchen wir uns auch nicht damit aufzuhalten, uns auf schmerzhafte Weise mit diesen auseinander zu setzen. Das ist überflüssig.
Aus diesem Grund ist EFT mit relativ wenig emotionalem Leiden verbunden. Es ist relativ schmerzfrei. Sie sollten sich kurz Ihr Problem vergegenwärtigen (das kann etwas unangenehm sein), aber das ist alles. Es ist nicht notwendig, den Schmerz erneut zu durchleben. Bei EFT wird lang anhaltendes, emotionales Unbehagen abgelehnt. Das ist nur ein Beispiel dafür, wie stark EFT von den herkömmlichen Methoden abweicht.
Als Beispiel nützt es Ihnen vielleicht, den Energiefluss in Ihrem Körper mit dem in einem Fernseher zu vergleichen. Solange der Strom normal durch das Fernsehgerät fließt, sind Bild und Ton klar. Was aber würde geschehen, wenn Sie die Deckplatte abschrauben und mit einem Schraubenzieher in dem „Kabelsalat“ herum fuhrwerken? Sie würden natürlich den Stromfluss stören oder umleiten und die Folge wäre ein elektrisches „Zzzzt“ im Inneren des Geräts. Bild und Ton wären durcheinander und das Gerät würde seine Art „negative Emotion“ zeigen.
Wenn unser Energiesystem aus dem Gleichgewicht gerät, kommt es ebenfalls zu einem elektrischen „Zzzzzt“-Effekt in unserem Inneren. Bereinigen Sie dieses „Zzzzzt“ (durch Klopfen – wobei manchmal eine gewisse Kunstfertigkeit gefragt ist – wie Sie in den Videoaufzeichnungen sehen werden), so verschwindet die negative Emotion. So einfach ist das. Mir ist durchaus klar, wie merkwürdig das klingt und wie schwer das zu glauben sein mag – zumindest am Anfang. Ich würde es selbst nicht glauben, wenn ich bei den Menschen, die diese Technik anwenden, nicht schon so viele wunderbare Veränderungen gesehen hätte.

Die Zwischenstufe – das fehlende Bindeglied.
Wenn Sie das einmal akzeptiert haben und es sich „gesetzt hat“, dann ist die dahinterstehende Logik nicht mehr zu leugnen. Sie wird offenkundig und

Sie fangen an, die Schwächen anderer Methoden zu sehen.
Die „Behandle-die-Erinnerung“ -Methode erscheint angesichts dieser Entdeckungen eindeutig verfehlt, denn sie geht davon aus, dass eine traumatische Erinnerung die unmittelbare Ursache einer emotionalen Belastung ist. Das ist nicht der Fall. Es gibt eine Zwischenstufe, ein fehlendes Bindeglied zwischen Erinnerung und emotionaler Belastung. Und diese Zwischenstufe ist natürlich die Störung des körpereigenen Energiesystems. Diese Störung, dieses „Zzzzzt“ , ist die unmittelbare Ursache der emotionalen Belastung. Das ist hier grafisch dargestellt:

bedeutet mehr und nicht weniger Schmerz. Das Problem kann sich noch verstärken, und das ist tatsächlich auch oft der Fall. Wenn man die 2. Stufe anstatt der 1. Stufe behandelt, dann gibt es relativ wenig Schmerz. Das Energiesystem wird ausgeglichen (durch entsprechendes Klopfen) und inner Frieden tritt an die Stelle der negativen Emotion. Das Ergebnis ist eine rasche Erleichterung, denn die wahre Ursache wird an der Wurzel gepackt, und das geschieht bei EFT regelmäßig.
Nun zurück zur „Schlüsselerkenntnis“. Bitte beachten Sie, wie umfassend sie ist. Sie lautet: „*Die Ursache ALLER negativen Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem.*“ Das



Bitte beachten Sie, dass die 3. Stufe nicht ohne die 2. Stufe *möglich* ist. Mit anderen Worten: W**enn die Erinnerung keine Störung im körpereigenen Energiesystem auslöst, kann keine negative Emotion entstehen.**
Das ist der Grund, warum manche Menschen von ihren Erinnerungen beeinträchtigt werden und andere nicht. Der Unterschied besteht darin, dass bei manchen Menschen eine Störungsanfälligkeit des Energiesystems in Bezug auf bestimmte Erinnerungen besteht, während das bei anderen nicht der Fall ist.
Wenn wir uns das vor Augen führen, können wir leicht erkennen, warum die „Behandle-die-Erinnerung“ - Methode am Ziel vorbeigeht. Sie behandelt die erste Stufe und ignoriert die zweite. Aus diesem Grund geht es manchen Menschen schlechter, weil die herkömmliche Psychologie ja auf die Erinnerung und nicht auf die Ursache (die energetische Störung) abzielt. Wenn man sich nur der 1. Stufe widmet und der Betroffene dabei eine unangenehme Erinnerung noch einmal lebhaft durchleiden muss, dann führt das zu einer noch intensiveren Störung im Energiesystem. Und das

schließt Ängste, Phobien, Wut, Trauer, innere Unruhe, Depression, traumatische Erinnerungen, PTSD, Sorge, Schuld und alle einschränkenden Emotionen im Bereich des Sports, des Berufes und der darstellenden Künste mit ein. In diese umfassende Liste gehören alle einschränkenden Emotionen, die uns widerfahren können.
Anders ausgedrückt bedeutet das, dass alle diese negativen Emotionen die gleiche Ursache haben – ein elektrisches „ Zzzzt“ im Körper. Es bedeutet ebenso, dass **alle diese Emotionen auf die gleiche Weise aufgelöst werden können.**
Trauer beruht also auf der gleichen Grundursache wie Trauma, Schuld, Angst oder die lausige Trefferquote eines Baseballspielers. Deshalb lässt sich auch auf alle diese Probleme die gleiche Methode anwenden. Dieses Konzept einer einzigen Ursache ist ein Segen für die psychologischen Heilberufe. Sie waren bisher daran gewöhnt, endlose, immer wieder neue Erklärungen für die zahllosen emotionalen Beschwerden ihrer Patienten zu hören. Zu erkennen, dass es nur eine einzige Ursache gibt, erleichtert ihre Arbeit enorm.

Lassen sich energetische Unausgewogenheiten diagnostizieren? Ja. Energetische Unausgewogenheiten lassen sich mit Hilfe spezieller Diagnosemethoden testen, die die Muskelspannung messen. Jeder, der in diesen Methoden versiert ist, kann feststellen, welche Energiemeridiane gestört sind und weiß dann genau, wo geklopft werden muss – zumindest theoretisch. Es sei aber gesagt, dass man für diese Muskeltests sehr viel Erfahrung braucht, und dass nur wenige sie wirklich beherrschen.
Die Diagnose umgehen. Um mit EFT erfolgreich zu sein brauchen Sie aber nichts über Diagnose zu wissen. Das ist mein Beitrag zu diesem neu entdeckten Gebiet. EFT bietet einen wirksamen Weg, der die Diagnose überflüssig macht. Damit soll nicht gesagt sein, dass diagnostische Fähigkeiten gänzlich unwichtig wären. Auf unserem DVD-Set „EFT – Über die Grundlagen hinaus“ (früher: „Schritte auf dem Weg zum perfekten Therapeuten“) lehre ich sogar eine elegante Diagnoseart. Professionelle Therapeuten werden diese zusätzliche Stufe einfügen wollen, besonders dann, wenn sie es mit im klinischen Sinn gestörten Patienten zu tun haben.
Das Prinzip der 100%-igen Überholung (wie im Folgenden beschrieben) bietet aber einen wunderbaren Ersatz. Bei den meisten Problemen und den meisten Leuten ist eine Diagnose überflüssig.

Das Prinzip der Generalüberholung

Um zu verstehen, wie die Diagnose umgangen werden kann, wollen wir noch einmal zu unserer Analogie mit dem Fernsehgerät zurückkehren. Nehmen wir an, Ihr Fernsehbild wäre verschwommen, irgendwo im Innern gäbe es ein „Zzzzzt“ – und Sie möchten Ihr Gerät reparieren lassen. Nehmen wir weiter an, dass Ihr Fernsehmechaniker kein Diagnosegerät besitzt. Er kann nicht sagen, ob Sie vielleicht eine neue Bildröhre brauchen oder nur einen neuen Kondensator. Wie repariert er also Ihr Fernsehgerät?
Hier ist die Antwort: Um Ihr Fernsehgerät zu reparieren **überholt er das ganze Gerät** – so wie ein Automechaniker vielleicht den ganzen Motor überholen würde. Er ersetzt all diese kleinen elektrischen Dinger, die er sieht, die Bildröhre, die Widerstände, alle Kabel, alle Kondensatoren, etc. Übertreibt er nicht ein bisschen? Oh doch! Aber die entscheidende Frage lautet: „Ist es wahrscheinlich, dass er das Problem beseitigt?“ Oh ja! Da er ja alles ersetzt, liegen seine Chancen in der Tat bei fast 100%.
Natürlich wird die Generalüberholung wenig helfen, wenn das Fernsehgerät an einem Platz aufgestellt wird, an dem der Empfang durch irgendwelche äußeren Einflüsse gestört ist. Aber das ist meist nicht der Fall.
Genauso gibt es auch nur bei wenigen Menschen (bei weniger als 5%) erhebliche Störungen ihres Energiesystems durch allergische Reaktionen. Das werden wir später ausführlich besprechen.
Das Grundrezept. Mit dem Prinzip der Generalüberholung erspart man sich bei EFT die Diagnose. Wir übertreiben einfach. Wir verwenden einen erlernten Ablauf, den wir als Grundrezept bezeichnen, und klopfen an so vielen Stellen, dass das ganze Energiesystem überholt wird. Dadurch erhöhen sich unsere Chancen ganz enorm, eine bestimmte energetische Unausgewogenheit, ein „Zzzzzt“, zu bereinigen, auch wenn wir gar nicht wissen, wo der Fehler liegt.
Der einzige Unterschied zwischen dem Fernsehmechaniker und EFT besteht darin, dass unsere Generalüberholung nur ein paar Minuten – und nicht Tage – in Anspruch nimmt. Deshalb ist EFT sehr anwenderfreundlich.
Gemäß diesem Prinzip der Generalüberholung müssen Sie an den Endpunkten zahlreicher Energiemeridiane klopfen, ohne zu wissen, welcher Meridian gestört ist. Sie klopfen also „zuviel“ und werden im Laufe dieses Prozesses auch einige Energiemeridiane beklopfen, die bereits im normalen Fluss sind. Vielleicht fragen Sie sich, ob das schaden kann. Die Antwort lautet nein. Das bei EFT erforderliche „Zuviel“ hat die gleiche Wirkung wie die Generalüberholung eines Fernsehgeräts. Es schadet nichts – und bringt aller Wahrscheinlichkeit nach das in Ordnung, was vorher nicht stimmte.
Zusammenfassung des Bisherigen. Bisher haben wir die allgemeinen Hintergründe beleuchtet und angekündigt, was Sie erwarten dürfen. Wir haben auch die wissenschaftliche Basis der Methode aufgezeigt und erfahren, dass: *„die Ursache aller negativen Emotionen eine Störung im körpereigenen Energiesystem ist“* Das ist eine radikal neue Entdeckung, die nur dann wirklich gewürdigt werden kann, wenn man außerhalb der normalen Grenzen denkt.
Wir haben auch erfahren, dass die Diagnose energetischer Unausgewogenheiten zwar wichtig sein kann, dass sie aber umständlich und für die Zwecke dieses Kurses entbehrlich ist. Wenn wir das Prinzip der Generalüberholung anwenden, können wir glücklicherweise in den allermeisten Fällen auf eine Diagnose verzichten.
Das Prinzip der Generalüberholung geht von einem erlernten Klopfablauf aus. Dieser Ablauf ist das

Kernstück von EFT und wird als Grundrezept bezeichnet. Es wird Ihnen als wichtigstes Hilfsmittel und „bester Freund" für emotionale Freiheit dienen. Nun sind Sie genügend mit den Hintergründen vertraut, um die Wirksamkeit dieser Methode schätzen zu können und von dieser soll nun die Rede sein.

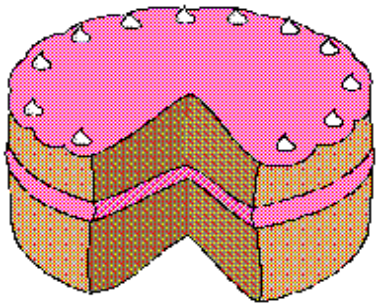
PS: Bitte erinnern Sie sich an den eingangs eingefügten Kommentar zu den erstaunlichen körperlichen Heilprozessen, zu denen die Lösung der emotionalen und energetischen Blockaden durch EFT führt.

Das Grundrezept

Wie beim Kuchenbacken – Die Einstimmung
Die Sequenz – Die 9-Gamut-Folge – Die Sequenz (ein zweites Mal)
Der Erinnerungssatz – Abwandlung in den Folgerunden

Wie beim Kuchenbacken

Das Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen ein leicht anwendbares Rezept für mehr emotionale Freiheit an die Hand zu geben. Ich nenne es das Grundrezept und werde dieses auf den folgenden Seiten beschreiben.



Für ein Rezept braucht man natürlich bestimmte Zutaten, die in einer bestimmten Reihenfolge beigegeben werden müssen. Wenn Sie beispielsweise einen Kuchen backen wollen, dann müssen Sie Zucker und nicht Pfeffer verwenden und Sie müssen den Zucker hinzufügen, *bevor* Sie den Kuchen in den Backofen schieben. Sonst gibt es keinen Kuchen.
Beim Grundrezept ist es genauso. Die Zutaten müssen genau so wie beschrieben angewendet und in der richtigen Reihenfolge ausgeführt werden. Sonst gibt es keinen Erfolg.
Auch wenn ich es sehr ausführlich erklären werde, ist das Grundrezept sehr einfach und leicht anzuwenden. *Einmal erlernt kann eine Runde in etwa einer Minute durchgeführt werden*. Natürlich ist dazu etwas Übung erforderlich, aber nach ein paar Versuchen wird Ihnen der ganze Ablauf vertraut sein und Sie können diesen „Emotionale- Freiheit-Kuchen“ im Schlaf backen. Dann sind Sie auf dem Weg zur EFT-Meisterschaft und all den Vorteilen, die Sie dort erwarten.
Ich möchte hier anführen, dass es verschiedene **Kurzformen** gibt, die in Teil II dieses Handbuchs beschrieben und auf Video Nr. 1 zu Teil II gezeigt werden. Hier beschreibe ich das *vollständige* Grundrezept, weil es eine wichtige Grundlage für den gesamten Ablauf darstellt. Als versierter Anwender werden Sie aber die Kurzformen verwenden wollen, weil diese die durchschnittlich benötigte Zeit nochmals halbieren.
Das vollständige Grundrezept besteht aus vier Zutaten von denen zwei identisch sind. Es handelt sich um:

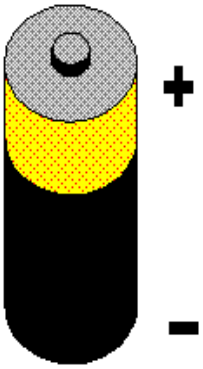
1. Die Einstimmung
2. Die Sequenz
3. Die 9-Gamut-Folge
4. Die Sequenz

Hier die Zutaten im Einzelnen.

1. Zutat – Die Einstimmung

Mit der Anwendung des Grundrezepts ist es wie mit dem Kegeln. Beim Kegeln gibt es eine Vorrichtung, die die Kegel hochhebt und am Ende der Kegelbahn in der richtigen Anordnung aufstellt. Sobald diese Aufstellung erfolgt ist, brauchen Sie nur noch die Kugel in Bewegung zu setzen, um die Kegel umzuwerfen.
Beim Grundrezept ist es ähnlich. Zu Anfang wird regelmäßig Ihr Energiesystem „aufgestellt“ (eingestimmt), als handle es sich um ein Kegelspiel. Dieser regelmäßige Vorgang (als Einstimmung bezeichnet) ist für den gesamten Ablauf von entscheidender Bedeutung. Er bereitet das Energiesystem vor, so dass das übrige Grundrezept (die Kugel) seine Arbeit tun kann.
Natürlich ist Ihr Energiesystem nicht *wirklich* ein Kegelspiel. Es ist vielmehr eine Anordnung subtiler elektrischer Kreisläufe. Ich verwende die Analogie mit der Kegelbahn nur, um Ihnen eine Vorstellung davon zu vermitteln, wozu die Einstimmung dient und warum es notwendig ist, **sicherzustellen, dass Ihr Energiesystem richtig eingestellt ist, ehe Sie versuchen, die Störungen zu beheben.**
Ihr Energiesystem ist nämlich anfällig für eine bestimmte Art elektrischer Störung, die die harmonisierende Wirkung des Klopfverfahrens blockieren kann. Wenn eine solche Störung vorliegt, muss sie behoben werden, weil das Grundrezept ansonsten nicht wirkt. Diese Störung zu beheben ist Aufgabe der Einstimmung.
Technisch gesehen besteht diese störende Blockade in einer *Umkehrung der Polarität* innerhalb Ihres Energiesystems. Das ist etwas anderes als die *energetischen Störungen*, die negative Emotionen verursachen.
Hier können wir uns einer anderen Analogie bedienen. Stellen Sie sich ein kleines elektrisches Handgerät vor, zum Beispiel eine Taschenlampe.

Ein solches Gerät braucht Batterien, um zu funktionieren und, was genauso wichtig ist, *die Batterien müssen richtig eingesetzt werden*. Sie wissen ja, dass Batterien mit Plus- und Minuszeichen markiert sind. Diese Markierungen zeigen die *Pole* an. Wenn Sie die Plus- und die Minuspole der Anleitung entsprechend platzieren, fließt der Strom normal und Ihre Taschenlampe leuchtet.
Was aber geschieht, wenn Sie die Batterien verkehrt herum einsetzen? Versuchen Sie es einmal. Die Taschenlampe funktioniert nicht.
Sie verhält sich genau so, als wären die Batterien entfernt worden. Das Gleiche geschieht, wenn in Ihrem Energiesystem die Pole verkehrt sind.
Es ist, als wären die Batterien falsch herum eingesetzt. Das heißt nun nicht, dass Sie gar nicht mehr „funktionieren“ – nicht gar die Augen verdrehen und sterben würden – aber Ihr Fortschritt kommt in einigen Bereichen zum Stillstand.



Für diese Polumkehrung gibt es ein Fachwort. Man bezeichnet sie als psychoenergetische Umkehrung. Ihre Entdeckung ist von außerordentlicher und weitreichender Bedeutung **für alle Bereiche der Heilung und der persönlichen Leistung.**
Sie ist der Grund dafür, dass manche Krankheiten chronisch werden und sehr schlecht auf konventionelle Behandlungsmethoden ansprechen. Sie ist auch für die Schwierigkeiten verantwortlich, die manche Menschen damit haben, abzunehmen oder die Sucht nach bestimmten Substanzen aufzugeben. Sie ist im wahrsten Sinne des Wortes die Ursache von Selbstsabotage. Man könnte ihr allein einen ganzen Kurs widmen. Wie man damit umgeht, wird in Teil II genau behandelt.
Zunächst aber genügt uns dieses Basiswissen über die psychoenergetische Umkehrung, soweit es sich auf EFT bezieht. Aber was noch wichtiger ist – wir müssen wissen, wie man sie behebt.
Die psychoenergetische Umkehrung wird durch vernichtendes, negatives Denken ausgelöst, das oft unbewusst und somit ohne unsere bewusste Wahrnehmung abläuft. Die psychoenergetische Umkehrung ist durchschnittlich in etwa 40 % der Fälle vorhanden – und behindert EFT. Manche Menschen sind kaum davon betroffen (was selten ist), während andere fast ständig davon befallen sind (das ist ebenfalls selten). Die meisten Menschen liegen irgendwo in der Mitte zwischen beiden Extremen. Die psychoenergetische Umkehrung löst keinerlei Empfindungen aus, so dass man nicht wissen kann, ob sie vorliegt oder nicht. Selbst die positivsten Menschen sind davon betroffen – auch ich.
Wenn eine psychoenergetische Umkehrung vorliegt, vereitelt sie jede Heilungsbemühung, einschließlich EFT, von Anfang an. Deshalb **muss sie zuerst behoben werden, damit das Grundrezept wirken kann.**
Wir halten uns an das Prinzip der Generalüberholung und beheben die psychoenergetische Umkehrung, *auch wenn sie vielleicht gar nicht vorliegt*. Das dauert nur 8 oder 10 Sekunden und schadet nichts. Wenn die psychoenergetische Umkehrung aber *vorlag*, dann haben Sie damit ein großes Erfolgshindernis aus dem Weg geräumt.
Nachdem dies gesagt ist, soll jetzt die Einstimmung erklärt werden. Sie besteht aus zwei Teilen:

1. Sie wiederholen drei Mal eine Affirmation, während Sie...
2. den „wunden Punkt“ massieren oder den „Karatepunkt“ beklopfen (beide werden im Folgenden beschrieben).

Die Affirmation
Da die psychoenergetische Umkehrung mit negativem Denken zu tun hat, wird es Sie nicht überraschen, dass sie durch eine neutralisierende Affirmation behoben wird. Sie lautet folgendermaßen:

Auch wenn ich _____ habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.

Die Leerstelle füllen Sie mit einer kurzen Beschreibung des Problems, das Sie behandeln möchten. Hier sind einige Beispiele.

** *Auch wenn ich diese Angst habe vor anderen Menschen zu sprechen, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich diese Kopfschmerzen habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich diese Wut auf meinen Vater habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich diese Kriegserinnerung habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich diesen steifen Nacken habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*

** *Auch wenn ich diese Alpträume habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich dieses Verlangen nach Alkohol habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich diese Angst vor Schlangen habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich diese Depression habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*

Diese Liste ist natürlich nicht abschließend, weil es unendlich viele Themen gibt, die mit EFT bearbeitet werden können. Beachten Sie bitte, dass Adrienne und ich in den zum Kurs gehörenden Video- und Audioaufzeichnungen diese Affirmation in den verschiedensten Varianten anwenden. Sie werden uns beispielsweise sagen hören...

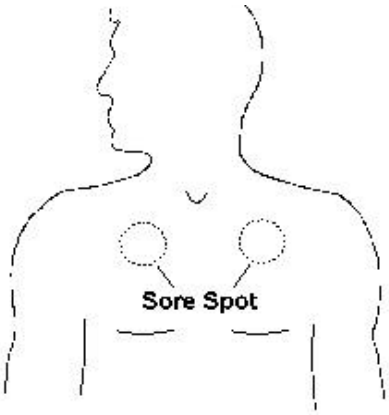
** *Ich akzeptiere mich, auch wenn ich diese/s/n _____ habe*
oder
** *Auch wenn ich diese/s/n _____ habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.*
oder
** *Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich diese/s/n _____ habe.*

Alle diese Affirmationen sind richtig, weil sie demselben allgemeinen Muster folgen. Das heißt, sie erkennen das Problem an und erzeugen trotz des Vorhandseins des Problems Selbstakzeptanz. Das ist erforderlich, damit die Affirmation wirken kann. Sie können jede beliebige Variante benutzen, ich schlage Ihnen aber vor, die empfohlene Formulierung zu wählen, weil sie leicht zu merken und erwiesenermaßen sehr wirksam ist.
Hier einige interessante Anmerkungen zu dieser Affirmation:

***Es ist gleichgültig, ob Sie die Affirmation glauben oder nicht. Sagen Sie sie einfach.*
***Es ist zwar besser, sie mit Gefühl und Nachdruck zu sprechen, aber wenn Sie sie unbeteiligt sprechen, wird sie in der Regel ebenfalls wirken.*
***Am besten ist es, die Affirmation laut zu sprechen, aber wenn Sie unter Leuten sind, können Sie sie auch flüstern oder innerlich sprechen und sie wird voraussichtlich wirken.*

Um die Wirksamkeit der Affirmation zu erhöhen, wird bei der Einstimmung gleichzeitig der „wunde Punkt“ massiert oder der „Karatepunkt“ beklopft. Diese Punkte werden im Folgenden beschrieben.

Der wunde Punkt:
Es gibt zwei wunde Punkte, zwischen denen Sie wählen können. Sie liegen auf der linken und rechten Brustseite und sind wie folgt zu finden: Suchen Sie die unterste Stelle des Halses, die Stelle, an der der Krawattenknoten eines Mannes sitzen würde. Suchen Sie in diesem Bereich mit Ihrem Finger eine u-förmige Mulde oberhalb Ihres Brustbeins (Sternum). Gehen Sie von dieser Stelle aus etwa 10 cm in Richtung Nabel nach unten und dann 10 cm nach links oder rechts. Suchen Sie dort, auf der oberen linken oder rechten Brustseite, durch kräftiges Drücken mit Ihren Fingern innerhalb eines 5 cm-Radius nach dem „wunden Punkt“. Diese Stelle müssen Sie massieren, während Sie die Affirmation sprechen.



Der Punkt fühlt sich wund an, wenn man ihn kräftig massiert, weil es dort oft zu lymphatischen Stauungen kommt. Durch das Massieren lösen sich die Stauungen auf. Glücklicherweise verteilt sich die gestaute Lymphe nach ein paar Behandlungen und das wunde Gefühl verschwindet. Dann können Sie die Stelle ohne unangenehme Empfindungen massieren.
Ich möchte dieses wunde Gefühl aber nicht überbetonen. Sie werden während der Massage des wunden Punktes keine massiven, starken Schmerzen spüren. Die Empfindung ist auf jeden Fall erträglich und sollte nicht allzu unangenehm sein. Ansonsten können Sie den Druck ein wenig vermindern.
Wenn Sie auf einer Brustseite in diesem Bereich irgendwann eine Operation hatten oder andere medizinische Gründe dagegen sprechen, dort herumzudrücken, *wechseln Sie zur anderen Seite.* Beide Seiten sind gleichermaßen wirksam. Fragen Sie in Zweifelsfällen Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren oder nutzen Sie stattdessen den Karatepunkt.

Der Karatepunkt:
Der Karatepunkt (abgekürzt **KP**) befindet sich in der Mitte des weichen Teils Ihrer Handkante (der rechten oder linken Hand) zwischen der oberen Seite des Handgelenks und dem Ansatz des kleinen Fingers oder anders ausgedrückt an der Stelle, mit der Sie einen Karateschlag ausführen würden. Anstatt wie beim wunden Punkt zu massieren, *beklopfen* Sie den Karatepunkt kräftig mit den Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger Ihrer

anderen Hand. Zwar *können* Sie je nach Belieben den rechten oder linken Karatepunkt verwenden, aber gewöhnlich ist es bequemer, den Karatepunkt der nicht dominanten Hand mit den zwei Fingerspitzen der dominanten Hand zu beklopfen. Als Rechtshänder beklopfen Sie also den Karatepunkt der linken Hand mit den Fingerspitzen der rechten Hand.
Ist es besser, den wunden Punkt oder den **Karatepunkt zu verwenden?** Nach jahrelanger Erfahrung mit beiden Methoden hat sich herausgestellt, dass das Massieren des wunden Punktes etwas effektiver ist als das Beklopfen des Karatepunkts. Der Unterschied ist zwar nur geringfügig, aber aus dem genannten Grund wäre der wunde Punkt vorzuziehen.
Weil die Einstimmung so wichtig ist, um den Weg für die Wirkung des Grundrezepts zu bereiten, möchte ich Ihnen nahe legen, lieber den wunden Punkt als den Karatepunkt zu verwenden. Damit verschieben Sie die Chancen ein klein wenig mehr zu Ihren Gunsten.
Trotzdem ist auch der Karatepunkt sehr wirksam und beseitigt in den allermeisten Fällen alle störende Blockaden. Verwenden Sie ihn also ruhig, wenn der wunde Punkt aus irgendeinem Grund nicht geeignet ist.
Auf den Videos werden Sie sehen, dass ich die Menschen oft anweise, den Karatepunkt zu beklopfen, anstatt den wunden Punkt zu massieren. Das hat nur den Grund, dass dies auf der Bühne einfacher zu vermitteln ist.

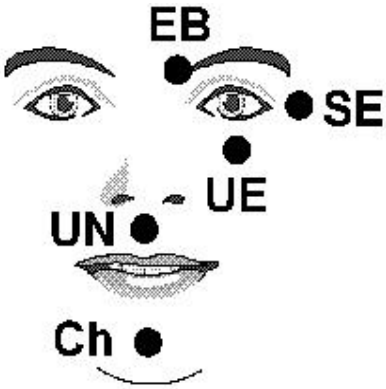
Und so wird es gemacht:
Da Sie jetzt die Bestandteile der Einstimmung kennen, ist die Durchführung einfach. Formulieren Sie ein Wort oder einen kurzen Satz, den Sie in die Affirmation einsetzen, und **wiederholen Sie die** Affirmation drei Mal mit Nachdruck, während Sie gleichzeitig beständig den wunden Punkt massieren oder den Karatepunkt beklopfen.
Das ist alles. Nach ein paar Übungsrunden werden Sie für die Einstimmung nicht länger als etwa acht Sekunden brauchen. Wenn Sie die Einstimmung richtig durchgeführt haben, sind Sie bereit für die nächste Zutat zum Grundrezept: Die Sequenz.

2. Zutat – Die Sequenz

Die Sequenz folgt einem sehr einfachen Prinzip. Durch Beklopfen der Endpunkte der wichtigsten Energiemeridiane des Körpers wird das „Zzzzzt“ im Energiesystem wieder ausgeglichen. Bevor ich Ihnen aber die Lage der Punkte beschreibe, möchte ich Ihnen einige Tipps für das Klopfen geben.

Klopftipps: Sie können mit der rechten oder linken Hand klopfen, aber es ist meist bequemer, die dominante Hand zu verwenden (also die rechte Hand, wenn Sie Rechtshänder sind).
Klopfen Sie mit den Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger. Damit decken Sie eine größere Fläche ab als mit nur einer Fingerspitze und treffen so die Klopfpunkte leichter.
Klopfen Sie kräftig, aber nie so stark, dass Sie sich verletzen oder blaue Flecken bekommen.
Beklopfen Sie jeden Punkt etwa 7 Mal. Ich sage *etwa* 7 Mal, weil Sie während des Klopfens einen „Erinnerungssatz“ wiederholen werden (dazu später) und es Ihnen schwer fallen würde, gleichzeitig zu zählen. Wenn Sie etwas über oder unter 7 liegen (etwa bei 5 bis 9), so ist das ausreichend.
Die meisten Klopfpunkte befinden sich auf beiden Seiten des Körpers. Deshalb ist es gleichgültig, welche Seite Sie wählen oder ob Sie während der Sequenz die Seite wechseln. Sie können also beispielsweise zuerst unter Ihrem rechten Auge und im weiteren Verlauf der Sequenz unter dem linken Arm klopfen.

Die Punkte: Jeder Energiemeridian hat zwei Endpunkte. Für das Grundrezept reicht es aus, jeweils ein Ende zu beklopfen, um jede eventuell vorhandene Störung auszugleichen. Die Endpunkte befinden sich nahe der Körperoberfläche und können daher leichter erreicht werden als andere Punkte auf den Meridianen, die vielleicht tiefer liegen. Mit Hilfe der folgenden Anweisungen können Sie die Lage der Endpunkte derjenigen Meridiane, die für das Grundrezept wichtig sind, ausfindig machen. Zusammen – und in der entsprechenden Reihenfolge – bilden sie die Sequenz.



** Am Ansatz der Augenbraue, etwas über und leicht seitlich der Nase. Dieser Punkt wird mit **AB** für **A**ugen**B**rauenpunkt abgekürzt.

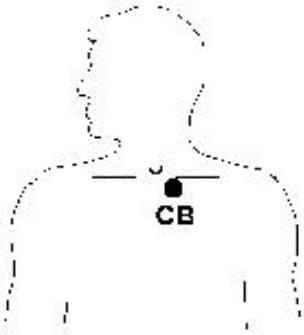
** Auf dem Knochen an der Außenseite des Auges. Dieser Punkt wird mit **SA** für **S**eite des **A**uges abgekürzt.

** Auf dem Jochbein unter dem Auge, etwa zwei Zentimeter unterhalb der Pupille. Dieser Punkt wird mit **JB** für **J**och**B**ein abgekürzt.

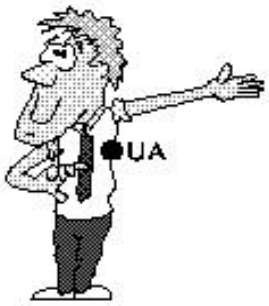
** In der kleinen Mulde zwischen der Nasenunterseite und dem oberen Rand der Oberlippe. Dieser Punkt wird mit **UN** für **U**nter der **N**ase abgekürzt.

** In der Mitte zwischen der Kinnspitze und dem unteren Rand der Unterlippe. Auch wenn dieser Punkt nicht genau auf der Kinnspitze liegt, bezeichnen wir ihn als Kinnpunkt, einfach weil es leicht einprägsam ist. Dieser Punkt wird mit **KI** für **Ki**nn abgekürzt.

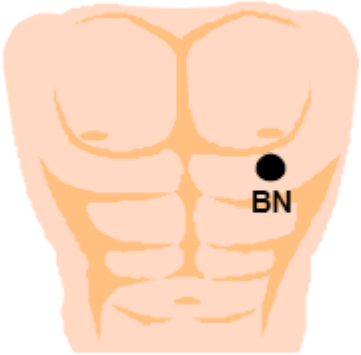
** Die Stelle, an der sich das Brustbein (Sternum), das Schlüsselbein und die erste Rippe treffen. Um die Stelle zu finden, ertasten Sie zuerst die u-förmige Mulde über dem Brustbein (das ist etwa dort, wo ein Mann seine Krawatte binden würde) mit Ihrem Zeigefinger. Gehen Sie von der U-Wölbung etwa 1-2 cm in Richtung Nabel nach unten, dann 1-2 cm nach links (oder rechts). Dieser Punkt wird mit **SB** für **S**chlüssel**Be**in abgekürzt, *auch wenn* er nicht direkt auf *dem Schlüsselbein liegt.* Er liegt dort, wo das Schlüsselbein *beginnt.* Wir nennen ihn Schlüsselbeinpunkt, weil das viel einfacher ist, als zu sagen *„der Berührungspunkt von Brustbein (Sternum), Schlüsselbein und erster Rippe.“*



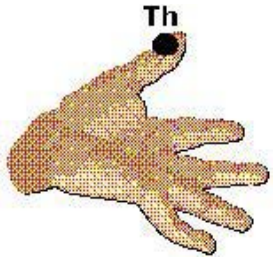
** An der Seite des Oberkörpers, an der Stelle, die (bei Männern) auf gleicher Höhe liegt wie die Brustwarze bzw. dort, wo (bei Frauen) die Mitte des BH-Seitenteils sitzt. Der Punkt liegt etwa 10 cm unterhalb der Achselhöhle. Dieser Punkt wird mit **UA** für **U**nter dem **A**rm abgekürzt.



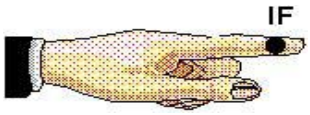
** Bei Männern etwa 2 cm unterhalb der Brustwarze. Bei Frauen dort, wo die Unterseite der Brust den Brustkorb berührt. Dieser Punkte wird mit **UB** für **U**nter der **B**rustwarze abgekürzt. Wie im Folgenden erklärt, wurde dieser Punkt hier ergänzend eingefügt.



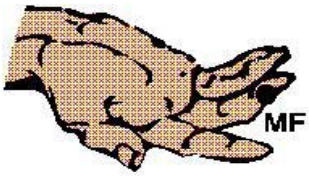
** An der Außenkante des Daumennagels, dort, wo diese die Unterkante des Nagels berührt. Dieser Punkt wird mit **DA** für **DA**umen abgekürzt.



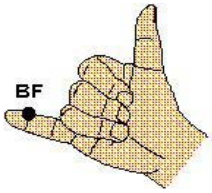
** An der dem Daumen zugewandten Seitenkante des Zeigefingernagels, dort, wo diese die Unterkante des Nagels berührt. Dieser Punkt wird mit **ZF** für **Z**eige**F**inger abgekürzt.



** An der dem Daumen zugewandten Seitenkante des Mittelfingers, dort, wo diese die Unterkante des Nagels berührt. Dieser Punkt wird mit **MF** für **M**ittel**F**inger abgekürzt.



** An der dem Daumen zugewandten Seitenkante des kleinen Fingers, dort, wo diese die Unterkante des Nagels berührt. Dieser Punkt wird mit **KF** für **K**leiner **F**inger abgekürzt.



** Der letzte Punkt ist der Karatepunkt....der bereits im Kapitel über die Einstimmung beschrieben wurde. Er befindet sich in der Mitte des weichen Teils der Handkante zwischen der Oberseite des Handgelenkknochens und dem untersten Knöchel des kleinen Fingers. Dieser Punkt wird mit **KP** für **K**arate**P**unkt abgekürzt.

Hier noch einmal die Zusammenstellung der Abkürzungen in der oben beschriebenen Reihenfolge:

SA = Seite des **A**uges
JB = **J**och**B**ein (unter dem Auge)
UN = **U**nter der **N**ase
KI = **KI**nn
SB = Ansatz des **S**chlüssel**B**eins
UA = **U**nter dem **A**rm
UB = Unter der **B**rustwarze
DA = **DA**umen
ZF = **Z**eige**F**inger
MF = **M**ittel**F**inger
KF = **K**leiner **F**inger
KP = **K**arate **P**unkt

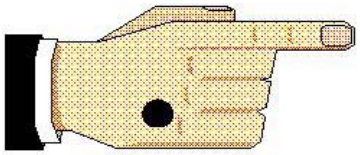
Beachten Sie bitte, dass die Klopfpunkte *körperabwärts* angeordnet sind. Jeder Klopfpunkt liegt also *unterhalb* des vorhergehenden Punktes. Damit wird es zum Kinderspiel, sich die Punkte einzuprägen. Nach ein paar Anwendungsrunden werden Sie die Reihenfolge völlig beherrschen.
Ich möchte darauf hinweisen, dass der **UB**Punkt nach der Fertigstellung der kursbegleitenden Videos hinzugefügt wurde. Ursprünglich war er weggelassen worden, weil es für Damen unangenehm ist, diesen Punkt in gesellschaftlichen Situationen (im Restaurant, etc.) zu beklopfen. Auch wenn die mit EFT erzielten Resultate ohne diesen Punkt hervorragend waren, möchte ich ihn doch der Vollständigkeit halber hier mit einbeziehen.

3. Zutat – Die 9-Gamut-Folge

Die 9-Gamut-Folge ist vielleicht der bizarrste Bestandteil von EFT. Sie zielt auf eine Feinabstimmung des Gehirns ab, die durch bestimmte Augenbewegungen, durch Summen und durch Zählen erreicht wird. Bestimmte Gehirnteile werden mittels der sie verbindenden Nervenbahnen stimuliert, wenn man die Augen bewegt. Entsprechend wird die rechte Gehirnhälfte (die kreative Seite) aktiviert, wenn Sie eine Melodie summen und die linke Gehirnhälfte (die analytische Seite), wenn Sie zählen.
Die 9-Gamut-Folge nimmt 10 Sekunden in Anspruch, während derer unter ständigem Beklopfen eines Energiepunktes, nämlich des Gamut-Punktes, neun das Gehirn stimulierende Aktionen durchgeführt werden. Jahre der Erfahrung haben gezeigt, dass diese Gamut-Folge die Wirksamkeit von EFT noch erhöhen und somit Ihre Fortschritte auf dem Weg zu emotionaler Freiheit beschleunigen kann, besonders dann, wenn sie – wie bei einem Sandwich – zwischen zwei Sequenzdurchgänge gepackt wird.
Als Gedächtnishilfe kann man sich das Grundrezept als eine Art Schinkensandwich vorstellen. Die Einstimmung entspricht der Zubereitung des Sandwiches, während das Sandwich selbst aus zwei Scheiben Brot (2 Sequenzen) und einem Stück Schinken in der Mitte (9-Gamut-Folge) besteht. Das sieht so aus:

	Einstimmung
Der Schinken-Sandwich	***Sequenz* (Scheibe Brot)**
	***9 Gamut* (Schinken)**
	***Sequenz* (Scheibe Brot)**

Für die 9-Gamut-Folge gilt es zunächst, den Gamut-Punkt zu lokalisieren. Er liegt auf dem Handrücken der rechten oder linken Hand und befindet sich 1-2 Zentimeter unterhalb des Mittelpunktes zwischen den beiden Basisknöcheln von Ringfinger und kleinem Finger. Würde man eine Verbindungslinie zwischen diesen beiden Knöcheln ziehen und diese als Basis eines gleichschenkligen Dreiecks verwenden, dann läge der Gamut-Punkt genau auf der in Richtung Handgelenk zeigenden Spitze dieses Dreiecks.



Als nächstes sind 9 verschiedene Aktionen durchzuführen, wobei fortlaufend der Gamut-Punkt beklopft wird. Diese 9 Gamut-Schritte sind:

1. Augen schließen.
2. Augen öffnen.
3. Scharf nach rechts unten blicken ohne den Kopf zu bewegen.
4. Scharf nach links unten blicken ohne den Kopf zu bewegen.
5. Mit den Augen Kreise beschreiben, so als wäre Ihre Nase der Mittelpunkt einer Uhr und Sie versuchten alle Zahlen der Reihe nach abzulesen.
6. Wie Nummer 5, nur mit den Augen Kreise in entgegengesetzter Richtung beschreiben.
7. Summen Sie 2 Sekunden lang eine Melodie (mein Vorschlag wäre „Happy Birthday").
8. Zählen Sie rasch von 1 bis 5.
9. Summen Sie nochmals 2 Sekunden lang eine Melodie.

Die 9 Schritte werden hier in einer bestimmten Reihenfolge vorgestellt und ich schlage vor, dass

Sie sich diese Reihenfolge einprägen. Sie können sie aber auch abändern, solange Sie nur alle 9 Schritte durchführen **und** die Schritte 7, 8 und 9 als Einheit belassen. Sie summen also 2 Sekunden lang eine Melodie, dann zählen Sie, dann summen Sie die Melodie noch einmal, in genau dieser Reihenfolge. Jahrelange Erfahrung hat gezeigt, dass das wichtig ist.
Es sei darauf hingewiesen, dass beim Summen von „Happy Birthday“ bei manchen Menschen Widerstände auftreten können, die durch Erinnerungen an unglückliche Geburtstage ausgelöst werden. In diesem Fall können Sie entweder EFT auf diese unglücklichen Erinnerungen anwenden und sie auflösen oder Sie umgehen das Thema zunächst und summen eine andere Melodie.

4. Zutat – Die Sequenz (ein zweites Mal)

Die vierte und letzte Zutat zum Grundrezept wurde bereits erwähnt – eine weitere, genau gleiche Anwendung der Sequenz.

Der Erinnerungssatz
Sobald Sie das Grundrezept einmal auswendig gelernt haben, wird es Ihnen zum lebenslangen Freund. Es lässt sich auf eine schier endlose Liste von emotionalen und physischen Problemen anwenden und hilft, sich von fast allen Problemen zu befreien. Ein weiteres Konzept müssen wir aber noch einführen, ehe wir das Grundrezept auf ein bestimmtes Problem anwenden können. Es handelt sich um den Erinnerungssatz.
Wenn ein Fußballspieler einen Pass spielt, dann zielt er auf einen ganz bestimmten Empfänger. Er schießt den Ball nicht einfach in die Luft, in der Hoffnung, dass irgendjemand ihn schon annehmen werde. Genauso muss auch das Grundrezept auf ein bestimmtes Problem abzielen. Sonst läuft es ins Leere und erzielt wenig oder keine Wirkung.
Sie lenken das Grundrezept auf Ihr Ziel, indem Sie bei seiner Anwendung auf das Problem eingestimmt bleiben, von dem Sie sich befreien möchten. Damit teilen Sie Ihrem System mit, welches Problem der Empfänger werden soll.
Erinnern Sie sich an die Schlüsselerkenntnis, die besagt:

„Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem.“

Negative Emotionen tauchen dann auf, wenn Sie auf bestimmte Gedanken oder Umstände eingestimmt sind, die eine Störung in Ihrem Energiesystem hervorrufen. Alles andere funktioniert normal. Die Höhenangst zeigt sich also beispielsweise nicht, wenn Sie die Karikaturen Ihrer Sonntagszeitung lesen (und deshalb gerade nicht auf das Problem eingestimmt sind).
Die Einstimmung auf ein Problem erfolgt ganz einfach dadurch, dass man an das Problem denkt. Sich einzustimmen *bedeutet* tatsächlich, daran zu denken. Wenn Sie an das Problem denken, tritt die damit zusammenhängende energetische Störung auf. und kann erst dann mit Hilfe des Grundrezepts beseitigt werden. Ohne vorherige Einstimmung auf das Problem – und damit der Aktivierung der entsprechenden energetischen Störung – bewirkt das Grundrezept nichts.
Sich einzustimmen klingt zunächst einfach. Sie denken nur an Ihr Problem und wenden dabei das Grundrezept an. Das ist alles – zumindest in der Theorie.
Möglicherweise fällt es Ihnen aber ein wenig schwer, bewusst an Ihr Problem zu denken, während Sie klopfen, summen und zählen. Deshalb gebe ich Ihnen einen Erinnerungssatz an die Hand, den Sie fortlaufend wiederholen können, während Sie das Grundrezept anwenden.
Der Erinnerungssatz besteht einfach aus einem kurzen, das Problem beschreibenden Satz oder Wort, den oder das Sie laut an jedem Punkt wiederholen, den Sie während der Sequenz beklopfen. Auf diese Weise „erinnern“ Sie Ihr System ständig an das Problem, das Sie bearbeiten.
Am besten verwenden Sie für den Erinnerungssatz die gleiche Formulierung wie für die Affirmation, die Sie als Einstimmung gewählt haben.
Wenn Sie beispielsweise an Ihrer Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen arbeiten, dann würde die entsprechende Einstimmungsaffirmation lauten:

Auch wenn ich <u>Angst</u> habe <u>in der Öffentlichkeit zu sprechen</u>, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.

Die unterstrichenen Worte – Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen – sind die idealen Kandidaten für den Erinnerungssatz.
Vielleicht fällt Ihnen auf, dass Adrienne und ich auf den kursbegleitenden Videos manchmal eine kürzere Fassung des Erinnerungssatzes verwenden, wenn wir mit Leuten arbeiten. Wir sagen vielleicht „Öffentlichkeitssprechangst“ oder einfach „Sprechen in der Öffentlichkeit“ anstelle der obigen, längeren Version. Das sind einfach Abkürzungen, die wir uns nach jahrelanger Erfahrung angewöhnt haben. Sie können sich aber zunächst das Leben einfacher machen, indem Sie für den Erinnerungssatz die

gleichen Worte verwenden wie für den Einstimmungssatz. So halten Sie das Risiko in Grenzen, Fehler zu machen.
Nun möchte ich einen interessanten Punkt ansprechen, der Ihnen sicher auffällt, wenn Sie die Audio- und Videoaufzeichnungen hören oder sehen. Wenn Adrienne und ich anderen Menschen mit EFT helfen, *lassen wir sie nicht immer den Erinnerungssatz wiederholen.* Wir haben nämlich im Lauf der Zeit entdeckt, dass die Affirmation, die im Rahmen der Einstimmung gesprochen wird, in der Regel ausreicht, um sich auf das entsprechende Problem „einzustimmen". Das Unterbewusstsein hält gewöhnlich das Problem während der gesamten Anwendung des Grundrezepts parat, auch wenn all das Klopfen, Summen und Zählen wie eine Ablenkung erscheinen mag.
Aber das ist nicht *immer* der Fall. Unsere langjährige Praxis und Erfahrung haben uns gelehrt zu erkennen, wann der Erinnerungssatz notwendig ist. Wie schon gesagt, gewöhnlich ist er nicht nötig, aber – **wenn er notwendig *ist,* dann ist er *absolut* notwendig und *muss verwendet werden*.**
Das Schöne an EFT ist, dass Sie nicht unsere Erfahrung brauchen. Sie brauchen nicht herauszufinden, ob der Erinnerungssatz notwendig ist oder nicht. Sie können einfach *annehmen,* dass er immer notwendig ist und um sicherzugehen, dass Sie immer auf das Problem eingestimmt sind, einfach den Erinnerungssatz, so wie oben beschrieben, anwenden. Es schadet nichts, den Erinnerungssatz zu wiederholen, auch wenn er überflüssig sein sollte, aber wenn er notwendig ist, wird er zu einem unschätzbar wertvollen Hilfsmittel. Das entspricht dem Prinzip der Generalüberholung, von dem vorher die Rede war.
Jede Runde, in der wir das Grundrezept anwenden, enthält viele Elemente, die zur Bearbeitung des gegebenen Problems vielleicht gar nicht notwendig sind. Wenn ein bestimmter Teil des Grundrezepts aber notwendig ist – **dann ist er von absolut entscheidender** Bedeutung.
Es schadet nichts, alles mit einzubeziehen, auch wenn das nicht unbedingt erforderlich sein sollte – schließlich dauert das Ganze nur eine Minute *pro Runde*. Dazu gehört auch, an jedem Punkt der Sequenz *immer* den Erinnerungssatz zu wiederholen. Der Erinnerungssatz kostet nichts, nicht einmal Zeit, denn er kann in der Zeit wiederholt werden, in der die Energiepunkte sieben Mal beklopft werden.
Das Formulieren eines Erinnerungssatzes ist einfach. Der Vollständigkeit halber möchte ich aber doch einige Beispiele anführen:

** *Kopfschmerzen*
** *Wut auf meinen Vater*
** *Kriegserinnerung*
** *Steifer Nacken*
** *Alpträume*
** *Verlangen nach Alkohol*
** *Angst vor Schlangen*
** *Depression*

Abwandlung in den Folgerunden

Nehmen wir an, Sie verwenden das Grundrezept für ein bestimmtes Problem (Angst, Kopfschmerzen, Wut, etc.). Manchmal verschwindet das Problem schon nach einer Runde, aber mitunter kann eine Runde nur teilweise Erleichterung bringen. Wenn nur ein Teilerfolg erzielt wurde, müssen Sie eine oder mehrere weitere Runden durchführen.
Diese folgenden Runden müssen leicht abgewandelt werden. Das lässt sich wie folgt erklären: Einer der Hauptgründe, warum ein Problem in der ersten Runde nicht vollständig ausgeräumt werden konnte, besteht darin, dass die psychoenergetische Umkehrung wieder auftaucht – also jene störende Blockierung, die mit der Einstimmung behoben werden soll.
Dieses Mal zeigt sich die psychoenergetische Umkehrung in etwas anderer Form. Anstatt Ihren Erfolg insgesamt zu blockieren, blockiert sie nun den *restlichen* Erfolg. Sie haben bereits einiges erreicht, werden aber auf Ihrem Weg zu vollständiger Befreiung aufgehalten, weil die psychoenergetische Umkehrung nun in der Weise einsetzt, dass sie Sie von *noch größerem Erfolg* abhält.
Da das Unterbewusstsein sehr wörtlich reagiert, gilt es in den Folgerunden des Grundrezepts die Tatsache anzusprechen, dass Sie nun an dem *restlichen Problem* arbeiten. Entsprechend müssen Sie die Affirmation in der Einstimmung ebenso abwandeln wie im Erinnerungssatz.
Hier ist die abgewandelte Formulierung für die Einstimmungsaffirmation:

*Auch wenn ich **noch immer etwas** von diesem/dieser _____ habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*

Beachten Sie, wie die fettgedruckten Wörter (***noch immer*** & ***etwas***) die Affirmation auf das *restliche* Problem lenken. Die Abwandlung ist einfach durchzuführen und mit ein bisschen Übung wird sie Ihnen ganz leicht fallen.
Lesen Sie die folgenden, abgewandelten Affirmationen. Sie enthalten die entsprechenden

Abwandlungen der oben in diesem Kapitel aufgeführten, ursprünglichen Affirmationen.

** *Auch wenn ich **noch immer etwas** Angst habe in der Öffentlichkeit zu sprechen, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich **noch immer etwas** Kopfschmerzen habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich **noch immer etwas** Wut auf meinen Vater habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich **noch immer etwas** von dieser Kriegserinnerung habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn mein Nacken **noch immer etwas** steif ist, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich **noch immer etwas** von diesen Alpträumen habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich **noch immer etwas** von diesem Verlangen nach Alkohol habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich **noch immer etwas** von dieser Angst vor Schlangen habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*
** *Auch wenn ich **noch immer etwas** von dieser Depression habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.*

Der Erinnerungssatz wird ebenfalls leicht abgewandelt. Dafür setzen Sie einfach das Wort *„restlich“* vor den bisher verwendeten Satz.
Hier sind einige Beispiele für abgewandelte Erinnerungssätze:

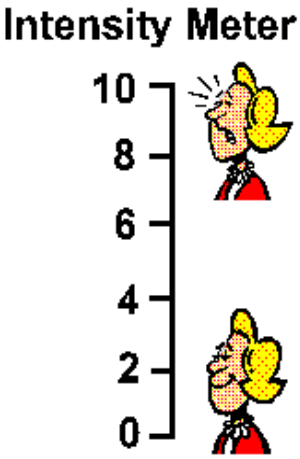
***restliche** Kopfschmerzen*
***restliche** Wut auf meinen Vater*
*** restliche** Kriegserinnerung*
*** restliche** Steifheit in meinem Nacken*
*** restliche** Alpträume*
*** restliches** Verlangen nach Alkohol*
*** restliche** Angst vor Schlangen*
*** restliche** Depression*

Damit sind alle Zutaten des Grundrezepts zusammengetragen. Um wirksam damit arbeiten zu können, sind zwei Dinge erforderlich. Sie müssen den Ablauf *auswendig lernen* und Sie benötigen ein paar *Tipps für die Anwendung*.
Diese Tipps erhalten Sie im nächsten Kapitel.

Tipps für die Anwendung von EFT

Test – Aspekte – Ausdauer zahlt sich aus – Seien Sie so genau wie möglich
Der Generalisierungseffekt – Wenden Sie EFT auf alles an – EFT kurzgefasst

Die Anwendung von EFT ist erstaunlich einfach. Durch eine passende Einstimmungsaffirmation und den entsprechenden Erinnerungssatz können Sie das einminütige Grundrezept Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen und damit genau auf Ihr Problem abzielen. Führen Sie so viele Behandlungsrunden wie nötig durch, bis das Problem beseitigt ist.
Wenn Sie ausdauernd bleiben, können Sie mit dieser einfachen Methode buchstäblich **Ihr ganzes System neu gestalten**.
Ängste, Wut, Trauer, Depressionen und andere negative Emotionen, die schuld daran sind, dass Menschen sozusagen mit angezogener Handbremse durchs Leben fahren, werden über Bord geworfen. Und. ganz nebenbei können Sie sich auch noch von Kopfweh, Asthma, Schmerzen und einer schier endlosen Liste körperlicher Beschwerden befreien. Dieses Kurskapitel enthält einige Tipps und einige nützliche Erkenntnisse, die Ihnen helfen sollen, den größtmöglichen Nutzen aus EFT zu ziehen. Es erlaubt Ihnen einen Blick hinter die Kulissen und hilft Ihnen Ihre neu gewonnenen Fähigkeiten auf ein noch solideres Fundament zu stellen.



Testen Sie sich und andere

Sie werden bemerken, dass Adrienne und ich in den Video- und Audioaufzeichnungen die Leute häufig bitten, die Stärke ihres Problems auf einer Skala von 0 bis 10 zu bewerten (wobei 10 der größten möglichen Belastungsintensität entspricht und 0 für keinerlei Belastungsintensität steht). Damit haben Sie einen Anhaltspunkt, um Ihren Erfolg zu messen. Sie beginnen vielleicht mit

einer 6, kommen dann auf 3 – dann auf 1 – und schließlich auf 0, während Sie mehrere Runden des Grundrezepts durchführen.
Sie sollten immer die Stärke der Belastung messen, die **im Augenblick** vorliegt – wenn Sie an die Sache denken – und nicht die, die Sie vermuten würden, wenn Sie sich tatsächlich in der entsprechenden Situation befänden.
Bedenken Sie, dass das Grundrezept die Störungen in Ihrem Energiesystem ausgleicht, so wie sie **im Augenblick** bestehen, während Sie auf den Gedanken oder die Situation eingestimmt sind.
Dazu ein Beispiel. Nehmen wir an, Sie hätten eine Angst vor Spinnen, die Sie gerne loswerden möchten. Wenn keine Spinne da ist, die bei Ihnen eine emotionale Belastung auslöst, dann schließen Sie die Augen und stellen sich eine Spinne vor oder vergegenwärtigen sich eine Situation, in der eine Spinne Ihnen Angst eingejagt hat. Schätzen Sie die Intensität der Angst auf einer Skala von 0 bis 10 ein, *so wie sie **in dem Augenblick** vorhanden ist, in dem Sie daran denken*. Wenn Ihre Schätzung beispielsweise bei 7 liegt, dann haben Sie einen Anhaltspunkt, an dem Sie Ihren Erfolg messen können.
Führen Sie nun eine Runde mit dem Grundrezept durch und stellen Sie sich wieder die Spinne vor. Wenn keine Spur der früheren emotionalen Intensität mehr vorhanden ist, sind Sie fertig. Wenn Sie aber vielleicht bei einer 4 gelandet sind, müssen Sie noch weitere Runden durchführen, bis Sie 0 erreicht haben.

Aspekte

Wenn Sie 0 erreichen konnten, indem Sie nur an eine Spinne *dachten*, dann fragen Sie sich vielleicht, ob dieser Erfolg anhält, wenn Sie eine *echte* Spinne vor sich haben. Die Antwort lautet für gewöhnlich – **ja!!**
In den meisten Fällen sind die Energiestörungen, die auftreten, wenn Sie an eine Spinne *denken*, identisch mit denen, die sich in der Gegenwart einer *echten* Spinne zeigen. Aus diesem Grund hält der ursprüngliche Energieausgleich auch der echten Situation gewöhnlich stand.
Eine Ausnahme ist dann gegeben, wenn in der echten Situation ein Aspekt des Problems auftaucht, an den Sie bei der bloßen Vorstellung nicht gedacht haben. Vielleicht haben Sie an eine sitzende Spinne *gedacht*, die sich nicht bewegt.
Wenn die Bewegung aber ein wichtiger Aspekt Ihrer Angst war und Sie nicht daran gedacht haben, als Sie Ihre Klopfrunden durchführten – dann wird dieser Aspekt der Angst auftreten, wenn Sie eine Spinne sehen, die sich bewegt. Das kommt ziemlich häufig vor und *bedeutet nicht, dass EFT nicht wirkt*.

Es bedeutet nur, dass noch mehr zu tun ist. Wenden Sie einfach das Grundrezept auf den neuen Aspekt an (die Spinne in Bewegung), bis Ihre emotionale Reaktion auf Null gesunken ist. Wenn alle Aspekte eliminiert sind, wird Ihre ängstliche Reaktion auf Spinnen der Vergangenheit angehören und Sie werden in der Gegenwart von Spinnen vollkommen ruhig bleiben.

Aspekte sind ein wichtiges Konzept innerhalb der EFT-Methode. Wie das Beispiel mit der Spinne deutlich macht, gibt es bei manchen Problemen viele Bestandteile – oder eben Aspekte – und erst wenn alle bearbeitet wurden, kann das Problem vollständig verschwinden. Tatsächlich stellt jeder einzelne Aspekt ein eigenes Problem dar, auch wenn alle miteinander verbunden zu sein scheinen. Die Angst vor einer sitzenden Spinne und die Angst vor einer Spinne in Bewegung scheinen verwoben zu sein. Tatsächlich aber handelt es sich um verschiedene Probleme, die einzeln mit EFT behandelt werden müssen.

Each aspect, when present, is handled as a separate problem.

Bei fast allen Problemen, die Sie mit EFT behandeln möchten, können verschiedene Aspekte vorliegen. Oft handelt es sich um eine ganze Kette von traumatischen Erinnerungen, wie das bei Kriegserinnerungen, Missbrauch oder Vergewaltigung der Fall ist. Jede Erinnerung kann ein eigenes Problem oder einen Aspekt darstellen, der einzeln mit EFT behandelt werden muss, bevor eine völlige Befreiung eintritt.

Seien Sie sich bitte darüber im Klaren, dass Sie bei *emotionalen* Problemen, die mehrere Aspekte aufweisen, vielleicht keine Erleichterung spüren, bis alle Aspekte mit Hilfe des Grundrezepts auf Null reduziert worden sind. Das wird verständlich, wenn man es mit *körperlichen* Heilungsabläufen vergleicht.

Wenn Sie gleichzeitig an Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Bauchschmerzen leiden, werden Sie sich erst dann gesund fühlen, wenn alle drei Beschwerden verschwunden sind. Sie haben vielleicht das Gefühl, der Schmerz würde wandern, aber dennoch bleibt Schmerz Schmerz. Genauso verhält es sich mit e*motionalen* Problemen, die mehrere Aspekte aufweisen. Solange noch nicht alle Aspekte verschwunden sind, empfinden Sie vielleicht keinerlei Erleichterung, auch wenn Sie schon einen oder mehrere Aspekte bearbeitet haben.

Ausdauer zahlt sich aus

Vielleicht fehlt Ihnen als EFT-Neuling die Erfahrung, wie man spezifische Aspekte ausfindig machen kann, um sie jeweils einzeln mit dem Grundrezept zu behandeln. Das macht nichts. Folgen Sie einfach Ihrem Gefühl und behandeln sie dieses Gefühl mit dem Grundrezept. Ihr Unterbewusstsein weiß, woran Sie gerade arbeiten. Sie können ein solches „Gefühl“ mit dem Einstimmungssatz: *„Auch wenn ich dieses Gefühl habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin“* und dem Erinnerungssatz:*„dieses Gefühl“* behandeln.

Sie sollten allerdings wissen, dass die meisten Probleme, die man mit dem Grundrezept behandelt, *nicht* mit mehreren Aspekten befrachtet sind. Die meisten Probleme sind leicht zu identifizieren und ebenso leicht zu lösen. Sollte aber gerade Ihr Problem eher verzwickt und Sie nicht in der Lage sein, die einzelnen Aspekte ausfindig zu machen, empfehle ich Ihnen, einmal pro Tag 3 Runden des Grundrezepts für „dieses Gefühl“ oder „dieses Problem“ zu klopfen (das sind etwa 3 Minuten pro Tag) und das 30 Tage lang fortzuführen. Ihr Unterbewusstsein versteht sich darauf, die notwendigen Dinge an die Oberfläche zu bringen und wahrscheinlich spüren Sie bereits Erleichterung, ehe die 30 Tage um sind. Sie werden sehen, dass EFT **ein sehr flexibler Prozess** ist, der es Ihnen ermöglicht, auch bei solchen Problemen Fortschritte zu erzielen, die Ihnen gar nicht bewusst sind.

Seien Sie so genau wie möglich

Natürlich ist es am besten, genau zu sein, wo immer das möglich ist. Auf diese Weise können Sie gezielt gegen klar definierte Ängste, Schmerzen, Erinnerungen, etc. vorgehen und sich von solchen einschränkenden Belastungen befreien.

Oft neigt man allerdings dazu, einzelne Probleme in einen größeren Sammelbegriff zu packen und das kann den Fortschritt mit EFT hemmen. Dazu ein Beispiel: Die meisten Menschen wünschen sich ein höheres „Selbstwertgefühl“, erkennen aber nicht, dass dieses Wort nur ein sehr allgemeiner Oberbegriff für zahlreiche *spezifische* Probleme ist (z.B. Erinnerungen an Missbrauch, Zurückweisungen, Versagen und/oder verschiedene Ängste).

Wenn jemand als Kind schlimme Zurückweisungen erfahren hat, wird er sich wahrscheinlich in vielen Lebensbereichen unzulänglich fühlen. Das trägt zu einem niedrigen Selbstwertgefühle bei, indem es Unterbrechungen im Energiefluss (und auf diese Weise negative Gefühle) erzeugt, wenn er die Möglichkeit einer erneuten Zurückweisung sieht. Daher fühlt er sich ständig „nicht gut genug“, wenn sich ihm Chancen bieten, und er neigt dazu, im Leben nicht voran zu kommen. Wenn sich Selbstwertprobleme mit anderen negativen Emotionen verbinden, äußern sie sich noch gravierender und der Mensch erlebt in noch mehr Bereichen seines Lebens Stillstand.
Ich verwende gerne eine Metapher, um Begriffe wie „Selbstwertgefühl“ oder andere allgemeine emotionale Begriffe aus der Sicht von EFT zu veranschaulichen. Ich vergleiche das *allgemeine* Problem mit einem **kranken Wald, in dem jeder negative Baum für ein Einzelproblem steht.** Zuerst ist der Baumbestand in diesem Wald so dicht, dass es unmöglich scheint, sich einen Weg hinaus zu bahnen. Manchen mag der Wald sogar wie ein Dschungel vorkommen.
Jedes Mal wenn wir ein spezifisches negatives Lebensereignis mit Hilfe des Grundrezepts wirksam neutralisiert haben, haben wir einen der negativen Bäume gefällt. Wenn Sie weiterhin einen Baum nach dem anderen fällen, dann wird der Wald nach einer Weile so ausgelichtet sein, dass Sie leicht aus ihm herausfinden. Jeder umgestürzte Baum erhöht das Maß Ihrer emotionalen Freiheit – und wenn Sie das Grundrezept mit Ausdauer anwenden, werden Sie feststellen, dass Ihre negativen Reaktionen allmählich nachlassen. Sie werden sich angesichts neuer Gelegenheiten leicht und ruhig fühlen und eine neue Abenteuerfreude in sich entdecken, anstatt sich von der Angst „nicht gut genug“ zu sein lenken zu lassen.
Es ist äußerst hilfreich, Probleme aufzuspalten und in **die einzelnen Ereignisse zu zerlegen, die diesen zugrunde liegen,** um dann EFT auf jedes einzelne Erlebnis anzuwenden. Wenn Sie beispielsweise wütend auf Ihren Vater sind, der Sie missbraucht hat, wenden Sie EFT auf bestimmte Erlebnisse an, wie beispielsweise: „Als Papa mich in der Küche schlug, als ich acht war.“ Das ist oft wirksamer als EFT auf das allgemeinere Thema „Mein Vater hat mich missbraucht“ anzuwenden.
Häufig begehen Anfänger den Fehler, EFT auf Themen anzuwenden, die zu weit gefasst sind. Sie machen damit vielleicht gute Fortschritte, erkennen die Ergebnisse aber nicht sofort. Aus diesem Grund geben sie vielleicht zu früh auf. Teilen Sie Ihr Problem also auf und zerlegen Sie es in einzelne Ereignisse, dann werden Sie bei der Bearbeitung dieser spezifischen Erlebnisse eine sofortige Wirkung verspüren. Auf diese Weise behandeln Sie die wahre Ursache und das ist gewöhnlich sehr wirkungsvoll.

Der Generalisierungseffekt

Nachdem ich das vorausgeschickt habe, möchte ich Ihnen nun eine faszinierenden Eigenschaft von EFT vorstellen, die ich als den Generalisierungseffekt bezeichne. Der Generalisierungseffekt bewirkt, dass sich der EFT-Prozess allmählich *generell* auf alle Probleme einer bestimmten Kategorie ausweitet, sobald Sie einige miteinander verbundene Probleme mit EFT behandelt haben. Wenn jemand beispielsweise 100 traumatische Missbrauchserinnerungen hat, wird er gewöhnlich feststellen, dass die Belastung **aus allen verschwunden ist, nachdem nur 5 oder 10 mit EFT behandelt wurden.**
Das ist für vor allem Menschen verblüffend, die so viele Traumata erlebt haben, dass sie fürchten endlose Sitzungen mit dieser Methode durchführen zu müssen. Üblicherweise ist das nicht der Fall, denn EFT vermag oft einen ganzen Wald zum Einsturz zu bringen, indem man nur ein paar einzelne Bäume fällt.
Ein Beispiel für diesen Generalisierungseffekt bietet der Fall von Rich, dem ersten Veteranen, den Sie auf dem Video „6 Tage im Zentrum für Kriegsveteranen“ sehen können, das diesem Kurs beigefügt ist.

Wenden Sie EFT auf alles an!!

Dieser Kurs bietet eine Fülle von Fallbeispielen. Damit möchte ich Ihnen nahe bringen, wie EFT in der wirklichen Welt funktioniert. Ein Kapitel dieses Handbuchs enthält zahlreiche Fallbeispiele und die Video- und Audioaufzeichnungen liefern noch mehr Material. Die Fälle behandeln Themen wie:

** von der Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen bis hin zu stark belastenden Kriegserinnerungen,
** vom Verlangen nach Schokolade bis hin zu Schlaflosigkeit und
** von Schluckauf bis hin zu Multipler Sklerose.

Ich kenne keine Grenzen für die emotionalen und körperlichen Probleme, die mit EFT behandelt werden können. Dementsprechend WENDE ICH ES AUF ALLES AN! und rate Ihnen dringend, es ebenfalls zu tun. Ständig fragen mich Leute: *„Wirkt es bei _____?“* und ich antworte immer: *„Versuchen Sie es!“* Ich habe es aufgegeben, mich

über die Ergebnisse zu wundern. Normalerweise sind Fortschritte möglich.

Natürlich sollten Sie bei meiner Empfehlung, „Wenden Sie EFT auf alles an“, den gesunden Menschenverstand walten lassen. Ich will Ihnen damit nur die Augen für die Möglichkeiten von EFT öffnen. Das soll keine Erlaubnis für verantwortungsloses Handeln sein. Deshalb sollten Sie EFT bei ernsthaften Geisteskrankheiten oder Ähnlichem nur anwenden, WENN SIE auf dem entsprechenden Gebiet ausgebildet und qualifiziert sind.

EFT kurzgefasst

Klarheit ist mir ein Anliegen und ich versuche das, was ich lehre auf klare Weise zu vermitteln. Klarheit ist für mich dann erreicht, wenn es gelingt, ein Thema in einem einzigen Absatz zusammenzufassen. Das habe ich bei EFT erreicht. Deshalb nun:

EFT kurzgefasst

Lernen Sie das Grundrezept auswendig. Behandeln Sie damit Ihre emotionalen oder körperlichen Probleme, indem Sie den Einstimmungssatz und den Erinnerungssatz dem Problem entsprechend formulieren. Seien Sie so genau wie möglich und behandeln Sie die einzelnen emotionalen Lebensereignisse, die Ihrem Problem zugrunde liegen. Bleiben Sie wenn nötig ausdauernd, bis alle Aspekte des Problems verschwunden sind. Wenden Sie EFT auf alles an!!

Das ist alles – die Essenz dessen, was Sie hier lernen. Eine erweiterte Version dieser Zusammenfassung finden Sie auf der nächsten Seite.
Dort habe ich – auf einer einzigen Seite – die Schlüsselerkenntnis, das Grundrezept und EFT kurzgefasst zusammengestellt. Ich nenne diese Zusammenfassung „EFT auf einer Seite“. Dort können Sie jederzeit nachschlagen, bis Sie den Ablauf beherrschen.

PS: Bitte erinnern Sie sich an den eingangs eingefügten Kommentar zu den erstaunlichen körperlichen Heilprozessen, zu denen die Lösung der emotionalen und energetischen Blockaden durch EFT führt.

EFT auf einer Seite

DIE SCHLÜSSELERKENNTNIS

„Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem."

EFT KURZGEFASST

Lernen Sie das Grundrezept auswendig. Behandeln Sie damit Ihre emotionalen oder körperlichen Probleme, indem Sie den Einstimmungssatz und den Erinnerungssatz dem Problem entsprechend formulieren. Seien Sie so genau wie möglich und behandeln Sie die einzelnen emotionalen Lebensereignisse, die Ihrem Problem zugrunde liegen. Bleiben Sie wenn nötig ausdauernd, bis alle Aspekte des Problems verschwunden sind. Wenden Sie EFT auf alles an!!

DAS GRUNDREZEPT

1. Die Einstimmung:
Wiederholen Sie 3 Mal die Affirmation:

„Auch wenn ich diese/n/s _____ habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin."

Massieren Sie dabei den wunden Punkt oder beklopfen Sie den Karatepunkt.

2. Die Sequenz:
Beklopfen Sie etwa 7 Mal jeden der folgenden Energiepunkte und wiederholen Sie an jedem Punkt den Erinnerungssatz.
AB, SA, JB, UN, KI, SB, UA, UB, DA, ZF, MF, KF, KP

3. Die 9-Gamut-Folge:
Beklopfen Sie fortlaufend den Gamut-Punkt und führen Sie dabei folgende 9 Aktionen durch:

(1) Augen schließen (2) Augen öffnen (3) scharf nach rechts unten blicken (4) scharf nach links unten blicken (5) die Augen kreisen lassen (6) die Augen in die andere Richtung kreisen lassen (7) 2 Sekunden lang eine Melodie summen (8) bis 5 zählen (9) 2 Sekunden lang eine Melodie summen.

4. Die Sequenz (ein zweites Mal):
Beklopfen Sie etwas 7 Mal jeden der folgenden Energiepunkte und wiederholen Sie an jedem Punkt den Erinnerungssatz.

AB, SA, JB, UN, KI, SB, UA, UB, DA, ZF, MF, KF, KP

Hinweis: In den Folgerunden werden der Einstimmungssatz und der Erinnerungssatz so abgewandelt, dass sie sich nunmehr auf das *restliche* Problem beziehen.

Häufig gestellte
Fragen und Antworten
zu EFT

Manche Menschen sind erstaunt über das, was sie mit EFT erleben. Ihre Fragen spiegeln deutlich ihren Enthusiasmus wider.
Andere wissen nicht so recht, wie sie auf EFT reagieren sollen, weil es den meisten ihrer Glaubensvorstellungen über persönliche Entwicklung widerspricht. Ihre Fragen enthalten daher einige Vorbehalte – so als wären sie zwar halb offen für die EFT-Methode, wollten aber doch noch ihre alten Glaubensvorstellungen schützen.
Wie auch immer, diese Fragen sind wichtig für Sie, weil sie Ihnen helfen können viele Wissenslücken zu schließen und noch mehr über EFT zu erfahren. Aus diesem Grund beantworte ich in diesem Kapitel die Fragen, die mir im Lauf der Jahre am häufigsten gestellt wurden.

F. Was unterscheidet die mit EFT erzielten Erfolge von einer „Wunderheilung?“
Die Formulierung „Wunderheilung“ hat oft einen negativen Beigeschmack und erinnert eher an die fragwürdigen Heilmethoden von Gauklern oder Betrügern. Oft geht es dabei um Täuschung und deshalb sind Argwohn und Vorsicht angebracht.
EFT bietet rasche Erleichterung bei zahlreichen emotionalen und körperlichen Beschwerden, ohne das negative Etikett einer „Wunderheilung“ zu verdienen.
Das wird für jeden offensichtlich, der die Fallgeschichten dieses Kurses studiert und noch mehr für den Schüler, der solche Ergebnisse aus erster Hand erlebt. Ich würde das eher rasche Abhilfe als „Wunderheilung“ nennen, weil ich das EFT-Konzept ohne negativen Beigeschmack vermitteln möchte.
Dazu eine wichtige Anmerkung: Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass die verschiedenen Heilmethoden in der Regel langsam und wenig effektiv waren, solange bis jemand ein echtes Heilmittel für die entsprechenden Beschwerden finden konnte. War das wahre Heilmittel erst einmal entdeckt, änderte sich alles und die alten Heilmethoden gehörten der Vergangenheit an.
Die Kinderlähmung ist dafür ein Beispiel. Vor Entdeckung des Salk-Impfstoffes galt die Poliomyelitis als unheilbar und es wurden alle möglichen Medikamente und Therapien (einschließlich der eisernen Lunge) angewendet, um den Betroffenen zu helfen. Das alles bewirkte natürlich nicht viel. Es vermochte nur einige der Beschwerden zu lindern und die langfristig durch die Krankheit hervorgerufenen Schädigungen in Grenzen zu halten. Mehr war nicht möglich.
Dann kam der Salk-Impfstoff. All die antiquierten, wirkungslosen Versuche die Kinderlähmung zu behandeln, wurden durch ein wirkliches Heilmittel ersetzt. Das war dann in der Tat eine „Wunderheilung“, allerdings ohne jeden negativen Beigeschmack.
Der Sieg über die Kinderlähmung ist nur ein Beispiel dafür, wie wirkungslose Methoden durch wirkliche Heilmittel ersetzt wurden. Penizillin ist eine andere Wunderdroge, die für „Wunderheilungen“ sorgt und bei Krankheiten wie Atemwegserkrankungen oder Gonorrhöe schnelle Abhilfe schafft.
Die Beispiele lassen sich natürlich immer weiter fortsetzen, aber das Wesentliche ist, dass EFT als neue Methode all die wirkungslosen Verfahren ersetzt, die bisher auf dem Gebiet der emotionalen Heilung eingesetzt wurden. Die Tatsache, dass EFT bei scheinbar schwierigen, emotionalen Problemen rasche Erleichterung bringen kann, ist ein eindrucksvoller Beweis dafür, dass es sich um eine wahre Heilmethode handelt. Wenn ihre Anwendung endlos lange dauern und nur wenig bringen würde, dann müsste man sie tatsächlich in die Liste der anderen „Humbug“-Methoden aus der Vergangenheit einreihen.
Aber dem ist nicht so. Diese neue Methode trifft genau ins Schwarze und bringt die Leistung, die ein wahres Heilmittel bringen soll. Sie wirkt schnell, ist einfach anzuwenden und die Ergebnisse sind dauerhaft.

F. Ist die Wirkung dauerhaft?
Diese Frage geht gewöhnlich einher mit der Frage nach der „Wunderheilung“. Schließlich, so verlangt es die „Logik“, kann eine Problemlösung nur vorübergehend sein, wenn sie so schnell erfolgt. Dauerhafte Erfolge brauchen, zumindest nach Ansicht mancher Leute, ihre Zeit.
Das stimmt nicht. Die mit EFT erzielten Ergebnisse sind gewöhnlich dauerhaft.
Die Fallbeispiele in diesem Kurs sind voll von Menschen, die dauerhafte Ergebnisse erzielt haben – auch wenn ihre Probleme in wenigen Augenblicken verschwunden waren. Das ist nochmals ein

Beweis dafür, dass EFT auf die wahre Ursache eines Problems abzielt. Andernfalls wäre die Heilung nicht dauerhaft.
Beachten Sie aber, dass EFT nicht bei allen Menschen alles bewirken kann. Einige Probleme scheinen wiederzukehren. Dabei handelt es sich allerdings meist um weitere Aspekte des ursprünglichen Problems, die erst zu einem späteren Zeitpunkt auftauchen. Der erfahrene EFT-Schüler wird das erkennen und einfach das Grundrezept auf solche neuen Aspekte anwenden. Der erfahrene Schüler wird das Problem auch in verschiedene Ereignisse aufspalten und dann EFT auf diese, dem Problem zugrunde liegenden Ursachen anwenden. Sobald alle Aspekte und Einzelereignisse angesprochen wurden, verschwindet das Problem mit der Zeit vollständig und tritt gewöhnlich nicht wieder auf.

F. Wie geht EFT mit emotionalen Problemen um, die sehr intensiv sind und/oder die ein Mensch schon sehr lange hat?
Auf die gleiche Weise wie EFT mit allen anderen emotionalen Problemen umgeht.
Für EFT spielt es keine Rolle, wie intensiv ein Problem ist oder wie lange es schon vorhanden ist. Die Ursache liegt immer in einem gestörten Energiesystem und wenn dieses mit Hilfe des Grundrezepts ausgeglichen wird, tritt Erleichterung ein – egal wie schwerwiegend das Problem auch sein mag.
Diese Frage wird gewöhnlich aus der Überzeugung heraus gestellt, dass intensive und/oder lang anhaltende Probleme „tiefer verwurzelt“ sind als andere Probleme.
Deshalb, so meint man, müsse auch mehr Aufwand betrieben werden, um sie zu beseitigen. Das erscheint angesichts der traditionellen Methoden ganz logisch, weil sich diese ja nicht direkt mit der wahren Ursache befassen.
Die traditionellen Methoden zielen eher auf Erinnerungen oder andere mentale Vorgänge ab und ignorieren dabei das Energiesystem (in dem die wahre Ursache liegt). Wenn dabei nur langsam Fortschritte erzielt werden, dann ist es bequem, das Problem selbst dafür verantwortlich zu machen und anzunehmen, dass es „tief verwurzelt“ oder aus sonstigen Gründen schwer zu behandeln ist. Auf diese Weise können die traditionellen Methoden unzureichende Ergebnisse „wegerklären“ – und das tun sie auch.
Wenn EFT Ausdauer verlangt, dann NICHT wegen der Intensität oder Dauer eines Problems, sondern in der Regel wegen seiner Komplexität. Komplexität bedeutet bei EFT das Vorhandensein mehrerer Aspekte eines Problems, die alle beseitigt werden müssen, ehe man völlige Befreiung empfinden kann. Das Konzept der Aspekte wird in diesem Handbuch ebenso wie in den Video- und Audioaufzeichnungen oftmals behandelt.
Anmerkung: Die obigen Ausführungen können gegebenenfalls auch auf ernsthafte Geisteskrankheiten zutreffen. Die Anwendung von EFT bei solchen Störungen kann sich als hilfreich erweisen, sollte aber in professionelle Hände gelegt werden.

F. Wie trägt EFT dazu bei, ein Problem zu verstehen?
Das ist eine der erstaunlichsten Seiten von EFT. Gleichzeitig mit der Lösung des Problems kommt es zu einer Veränderung im Problemverständnis der Betroffenen. Nach einer EFT-Anwendung sprechen die Menschen anders über ihr Problem. Sie rücken es in eine gesunde Perspektive. Ein typisches Vergewaltigungsopfer beispielsweise trägt nicht länger die tiefe Angst und das Misstrauen gegenüber Männern in sich. Vielleicht zieht es statt dessen in Erwägung, dass der Angreifer Probleme hat und selbst Hilfe braucht.
Menschen, die sich mit EFT von Schuldgefühlen befreit haben, übernehmen nicht länger die Verantwortung für das Ereignis, das ihr Schuldgefühl ausgelöst hat. Wut verwandelt sich in Objektivität. Trauer verwandelt sich in eine gesunde, friedlichere Sicht des Todes einer geliebten Person.
Achten Sie darauf, wie Sie selbst und andere auf frühere Probleme reagieren und Sie werden erkennen, was ich meine. Ihr Verständnis wird sich mit Ihrer Befreiung verändern.
Was die deutlichen Veränderungen anbelangt, die EFT bezüglich des Problemverständnisses bewirkt, hier noch eine Anmerkung zum Schluss: Adrienne und ich haben Hunderten von Menschen mit EFT geholfen und nicht einer von ihnen hat – jemals – das Bedürfnis geäußert, sein Problem besser verstehen zu wollen. Warum auch? Es war nicht nötig.

F. Was kann man mit EFT bei Stress und generalisierter Angst erreichen?
Für EFT haben Stress und Angst die gleiche Ursache wie alle anderen negativen Emotionen – eine Störung im körpereigenen Energiesystem. Dementsprechend werden sie genauso mit dem Grundrezept behandelt wie alle anderen emotionalen Themen auch.
Für generalisierte Angst gibt es in der klinischen Psychologie eine bestimmte Definition. Man versteht darunter eine intensive Furcht oder ein

Entsetzen ohne eindeutige Ursache oder konkrete Bedrohung. Bei EFT legen wir eine breitere Definition zugrunde und beziehen auch das allgemeine Unbehagen mit ein, das man gewöhnlich als innere Unruhe oder Besorgnis bezeichnet. Nach dieser Definition fallen Stress und Angst in die gleiche Kategorie.
Stress und Angst können Dauerprobleme sein, wenn die Umstände, die sie erzeugen, ebenfalls permanent vorhanden sind. Eine Familiensituation, in der Missbrauch vorkommt oder ein stressiger Job sind nur zwei Beispiele aus einer langen Liste von Möglichkeiten. EFT kann solche Umstände natürlich nicht verändern, aber es kann wesentlich dazu beitragen, die Angstreaktion zu verringern. In den meisten Fällen muss EFT dauerhaft (wahrscheinlich täglich) angewendet werden, weil die belastenden Umstände vielleicht ebenfalls jeden Tag auftreten.
Nach einer Weile werden Sie vermutlich feststellen, dass Sie viel ruhiger auf schwierige Ereignisse reagieren. Die Dinge gehen Ihnen einfach nicht mehr so nahe wie früher. Sie lächeln öfter. Ihre Gesundheit verbessert sich und das Leben erscheint einfacher.

F. Wie kann man mit EFT sportliche Leistungen verbessern?

Sie können jeden erfolgreichen Sportler fragen und er wird betonen, dass die geistige Einstellung für die Leistung wesentlich ist. Der Unterschied zwischen guten und schlechten Tagen hat fast immer mit emotionalen Gründen zu tun. Außer im Falle von Krankheit bringt der Sportler immer denselben hoch trainierten Körper auf den Sportplatz. Der einzige Unterschied liegt in den Emotionen, die sich auf den Körper auswirken. Jeder Mensch, auch der Sportler, hat so seine negativen Gedanken und Selbstzweifel. Sie wissen jetzt bereits, dass negatives Denken das Energiesystem des Körpers stört und negative Emotionen auslöst. Diese negativen Emotionen äußern sich im Körper auf vielfältige Weise (Herzklopfen, Tränen, Schwitzen, etc.), und unter anderem auch in Muskelverspannungen.
Für einen Sportler ist das Timing alles und schon die geringste Muskelverspannung wirkt sich darauf aus. Perfektes Timing ist gefragt, um einen Baseball, einen Tennisball oder einen Golfball zu treffen und schon ein paar Millimeter daneben entscheiden über einen perfekten Ballflug oder einen Flug ins Abseits. Die Beispiele lassen sich fortsetzen.
Den Sportlern ist diese Problematik wohlbekannt und viele beschäftigen Sportpsychologen, die ihnen in dieser Hinsicht helfen sollen. Jede negative Emotion – auch eine ganz geringe oder unbewusste – kann für die sportliche Leistung von entscheidender Bedeutung sein.
EFT bietet eine bemerkenswert wirksame Lösung für dieses Problem an. Das Grundrezept zielt darauf ab, negative Emotionen und ihre Auswirkungen zu neutralisieren. Die Menschen reagieren häufig mit einem Gefühl der Entspannung, was übrigens nichts anderes bedeutet als dass die Spannung aus den Muskeln verschwunden ist. Das ist für den Sportler insofern ideal, als unnötige emotionale Muskelspannungen beseitigt werden, ohne die sportliche Leistung in irgendeiner Weise zu beeinträchtigen. Der Sportler kann sein Potenzial entfalten, ohne durch irgendwelche Muskelwiderstände behindert zu werden.

F. Warum erzielt EFT bei körperlichen Problemen so erstaunlich gute Ergebnisse?

Das lässt sich leicht verstehen, wenn man sieht, wie die Ansicht, dass es zwischen Geist und Körper eine Verbindung gibt, langsam an Verbreitung zunimmt. EFT liefert einen deutlichen Beweis für diese Verbindung. Welchen besseren Beweis könnte man sich wünschen als die Veränderungen im Denken und im Körper zu beobachten, die dadurch erzielt werden, dass man das Energiesystem des Körpers beklopft?
Aber der Beweis geht noch weiter. Die Anwendung von EFT für emotionale Themen führt oft zur Beseitigung von körperlichen Symptomen. Atembeschwerden legen sich. Kopfschmerzen verschwinden. Gelenkbeschwerden lassen nach. Die Symptome von Multipler Sklerose bessern sich. Ich beobachte dieses Phänomen seit Jahren. Die Liste der positiven körperlichen Auswirkungen von EFT ist endlos.
Die logische Schlussfolgerung ist, dass EFT wirksam die emotionalen Einflussfaktoren behandelt, die sich auf die körperlichen Probleme auswirken. Sind diese emotionalen Einflussfaktoren einmal beseitigt, lassen die Symptome nach.
Es gibt natürlich auch Menschen, die glauben, dass die Emotionen oder das Denken eines Menschen die alleinigen Ursachen für körperliche Krankheiten sind. Ich kann diese Theorie weder beweisen noch widerlegen, möchte aber auf die offenkundige Tatsache hinweisen, dass Emotionen zumindest eine deutliche Auswirkung auf die Gesundheit haben. Und EFT ist eine wirksame Methode, um in dieser Hinsicht Heilung zu bringen.
Dazu noch eine letzte Anmerkung: Sie fragen sich vielleicht, was „hinter der emotionalen Bühne“ geschieht, wenn Sie das Grundrezept direkt auf

körperliche Symptome (wie etwa Kopfschmerzen) anwenden, ohne auf eine bestimmte Emotion einzugehen. Oder anders gesagt, wenn das körperliche Symptom durch ein emotionales Problem verursacht wird, warum lässt sich dann das körperliche Symptom beseitigen, auch wenn die entsprechende Emotion gar nicht behandelt wurde?
Darauf kann ich noch keine sichere Antwort geben. In der Zukunft werden wir noch viel über die EFT-Methode in Erfahrung bringen müssen und ich bin mir sicher, dass uns noch so manche aufregende Entdeckung bevorsteht. Derzeit bin ich der Überzeugung, dass das Unterbewusstsein die emotionalen Themen an die Oberfläche bringt, die ursächlich zu dem körperlichen Symptom beigetragen haben. Die Anwendung des Grundrezepts zielt dann automatisch auf eben diese Emotionen ab.

F. Wie bleibe ich über die neuesten EFT-Entwicklungen auf dem Laufenden?
Sie können mit EFT zwar schon jetzt eindrucksvolle Ergebnisse erzielen, aber Sie sollten sich darüber im Klaren sein, dass Sie gerade erst am Anfang stehen. EFT kann viel mehr bewirken, als Sie in diesem Kurs lernen. Hier sind drei weiterführende Quellen:

1. **www.eft-edition.de/products.htm** enthält eine Liste weiterführender Videokurse.

2. **www.eft-edition.de/tutorial.htm** enthält eine Beschreibung der neuesten Methoden und Erkenntnisse.

3. **www.eft-edition.de/faq.htm** enthält eine Liste der am häufigsten gestellten Fragen.

Fallberichte

Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen – Asthma – Sexueller Missbrauch Innere Unruhe und Fingernägelkauen – Angst vor Spinnen – Kaffeesucht Alkoholismus – Trauer – Angst vor Nadeln Süchtig nach M&M's Erdnüssen – Körperliche Beschwerden Kreuzschmerzen – Schuldgefühle und Schlaflosigkeit Verstopfung – Körperliche Scham – Lupus – Colitis ulcerosa Panikattacke – Angst vor Fahrstühlen

Im Folgenden finden Sie mehrere Beispiel von tatsächlichen Erfolgen mit EFT. Sie zeigen, wie EFT bei einer großen Bandbreite von Problemen wirkt, und geben Ihnen einen Vorgeschmack auf das, was Sie erwartet. Bitte lesen Sie alle Fälle durch, auch wenn einige Sie nicht unmittelbar betreffen. Es gibt bei der Anwendung dieser Methode viele Gemeinsamkeiten, und was bei einem Problem hilft, kann auch bei einem anderen wirken.
Wenn Sie die Anwendung von EFT lernen, ist es wichtig, die verschiedenen **Vorgehensweisen** zu erkennen, mit denen man an die verschiedenartigen Beschwerden herangehen kann. EFT lässt sich praktisch auf alle emotionalen und körperlichen Beschwerden anwenden, die die Menschheit kennt, wobei das Verfahren im Grunde für alle Beschwerden das Gleiche ist. Trotzdem gibt es sehr viele verschiedenen **Ansatzpunkte**. Die folgenden Fallgeschichten vermitteln Ihnen bereits einen Eindruck von den verschiedenen Behandlungsvarianten, die kursbegleitenden Videos aber sind in dieser Hinsicht noch nützlicher, denn dem gedruckten Wort sind ja Grenzen gesetzt.

1. Fallbericht – Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen

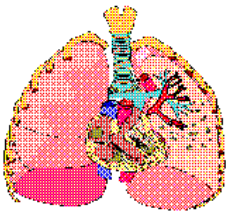
Sue hatte eine Sprechstörung und infolgedessen eine starke Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen. Sie besuchte eines unserer Seminare und bat Adrienne und mich während der Mittagspause um Hilfe. Sie zeigte uns eine Narbe am Hals, an der Stelle, an der sie wegen Kehlkopfkrebs operiert worden war. Infolge der Operation konnte sie nicht mehr normal sprechen und es war schwer, sie zu verstehen. Verständlicherweise hatte sie schreckliche Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen und – was die Sache noch schlimmer machte – sie war Sergeant bei der Armee und musste regelmäßig vor ihren Truppen „öffentlich sprechen“.

WER soll hier vor allen sprechen?!

Wir behandelten sie mit zwei Runden des Grundrezepts und sie überwand ihre Angst in ein paar Minuten – zumindest wenn sie daran *dachte*. Als wir mit dem Seminar fortfuhren, bat ich sie auf die Bühne zu kommen, um ihre Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen zu testen. Sie berichtete, dass die Angst wiederkam, als sie auf die Bühne zuging, aber *„nur bei 3“* lag, wie sie sagte. Das war wesentlich weniger als die 10, die sie sonst empfand. Offenbar war aber noch irgendetwas ungelöst, was ein deutlicher Hinweis darauf ist, dass **ein neuer Aspekt ihrer Angst auftauchte**, an den sie während der Pause nicht gedacht hatte.
Wir führten noch eine Runde des Grundrezepts auf der Bühne durch (während sie in Richtung Publikum blickte) und die Angst fiel auf Null. Dann ergriff sie das Mikrophon, bat mich mich zu setzen und bezauberte die 100 Teilnehmer mit ihrem Bericht über das, was sie in der Pause erlebt hatte. Sie war ruhig und gelassen. Die Sprechstörung war natürlich noch da, aber die Angst war fort.
Wird jemand zu einem großartigen Redner, wenn die Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen verschwunden ist? Nein, natürlich nicht. Das Sprechen in der Öffentlichkeit ist eine Kunst, die sich nur durch Übung perfektionieren lässt. Wenn aber das Herzrasen, der trockene Mund und die anderen Angstsymptome verschwunden sind, kann man seine Redetalente frei und in aller Gelassenheit entwickeln.

2. Fallbericht – Asthma

Kelly saß bei einer meiner Demonstrationen in der ersten Reihe. Es war offensichtlich, dass sie Asthma hatte, denn ich konnte ihr mühsames Atmen während meines ganzen Vortrages hören. Das war so schlimm, dass es sich wie ein



leichtes Schnarchen anhörte, was natürlich einige der Leute um sie herum störte.
Nach der Demonstration bat sie mich um Hilfe wegen ihrer Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen. Interessanterweise kam es ihr gar nicht in den Sinn, dass EFT auch bei ihrem Asthma helfen könnte und bat mich deshalb nicht um Hilfe für dieses offenkundige Problem. Nach ihrer Ansicht konnten da nur Medikamente helfen.
Wir behandelten also ihre Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen. Nach etwa 3 Minuten EFT bemerkte sie mit etwas erstaunter Stimme, dass ihr **das Atmen leicht fiel.** Und so war es tatsächlich. Es gab kein Anzeichen von Asthma mehr.
Wir bekommen oft „Bonusgeschenke“ solcher Art. Der Ausgleich des körpereigenen Energiesystems zahlt sich wirklich aus.
Bis zum Zeitpunkt dieser Niederschrift habe ich nur eine Handvoll Fälle (vielleicht 8 oder 10) behandelt, bei denen Asthma, Atem- oder Nebenhöhlenentzündungen eine Rolle spielten. In allen Fällen gab es deutliche Fortschritte. Damit meine ich, dass bei jeder EFT-Anwendung **sofortige Erleichterung** eintrat. Ich will damit nicht sagen, dass EFT das Problem endgültig löste, wie das bei emotionalen Themen oft der Fall ist. Manchmal kehren die Atemprobleme wieder und müssen durch weitere EFT-Runden behandelt werden.
Sie müssen wissen, dass ich EFT bei mehr Menschen anwende, als ich zählen kann; und deshalb ist es mir nicht möglich, alle Fälle weiterzuverfolgen. Also weiß ich nicht, wie viele Menschen die Behandlung wiederholen müssen, um ihre Asthmasymptome zu lindern. Ich weiß nur, dass eine hohe Wahrscheinlichkeit dafür besteht, dass EFT in diesen Fällen Hilfe bringen kann. Wenn Sie also an Asthma leiden, dann haben Sie hervorragende Chancen ,von Ihrem Problem erlöst zu werden. Tun Sie dies aber bitte unter Aufsicht Ihres Arztes.

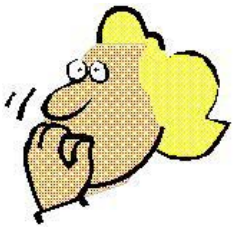
3. Fallbericht – Sexueller Missbrauch

Bob war als Junge wiederholt sexuell missbraucht worden. Er erinnerte sich lebhaft daran und war darüber sehr wütend. Die Vorfälle lagen fast 30 Jahre zurück und vom Verstand her wusste er, dass es ihn seinen inneren Frieden kostete, wenn er an seiner Wut festhielt. Emotional war er aber offenbar nicht in der Lage, diese Wut loszulassen.

Es bedurfte zweier ungewöhnlicher Sitzungen, um ihn von diesem Problem zu befreien. Ich sage ungewöhnlich, weil die Sitzungen während eines Seminars vor anderen Leuten stattfanden. Verständlicherweise wollte er die Einzelheiten nicht vor anderen erörtern und so half ich ihm EFT auf seine Erinnerungen anzuwenden, **während er seine Intimsphäre bewahrte, in dem er nur daran dachte**.
Das lässt sich mit EFT leicht bewerkstelligen, weil nichts weiter erforderlich ist, als dass der Klient sich auf sein Problem „einstimmt“, während er die Klopfroutine durchführt. Diese „Einstimmung“ kann er auch für sich selbst durchführen.
Etwa einen Monat später begegnete ich Bob zufällig wieder und er sagte, dass er *„überhaupt nicht mehr daran dächte“*. Das ist eine typische Reaktion nach der Anwendung von EFT. Auch die intensivsten Probleme verblassen für gewöhnlich. Manche Menschen berichten sogar, dass sie sich nach der EFT-Anwendung gar nicht mehr daran erinnern könnten. Das stimmt nicht. Aber es *erscheint* so.
Die Erinnerung verschwindet nicht wirklich, denn wenn ich sie bitten würde, die Situation zu beschreiben, dann könnten sie das bis in alle Einzelheiten. Allerdings ist der emotionale Stachel verschwunden und deshalb kommt die Erinnerung nicht in der gleichen Weise hoch wie vorher. Jetzt handelt es ich um ein **harmloses Ereignis aus der Vergangenheit**.
Dem Betroffenen *kommt es nur so vor*, als könne er sich nicht mehr an das Ereignis erinnern, weil jetzt ein Bestandteil der Erinnerung fehlt, der früher sehr mächtig war. Genau das wollen wir ja erreichen. Wir sind hier auf der Suche nach emotionaler Freiheit – nicht nach Amnesie.
EFT war in diesem Fall allerdings nicht 100%-ig erfolgreich, weil Bob danach noch gelegentlich relativ leichte Probleme mit solchen Erinnerungen hatte. Aber diese sind nicht mit seinen früheren Schwierigkeiten vergleichbar. Wahrscheinlich kann er sie vollständig auflösen, wenn er die Methode eine Zeitlang konsequent weiter anwendet.

4. Fallbericht – Innere Unruhe und Fingernägelkauen

Susan litt ständig unter innerer Unruhe und beschloss EFT jeden Tag regelmäßig und oft anzuwenden. Sie setzte das mehrere Monate lang fort und als das Ausmaß ihrer inneren Unruhe sank, hörte sie auf ihre Fingernägel abzukauen (was sie ihr Leben lang getan hatte), ohne sich dabei irgendwie anstrengen zu müssen. Eines Tages nahm sie ihre Gitarre zur Hand und stellte fest, dass ihre Fingernägel zum Spielen zu lang waren.



Manchmal wirkt EFT auf so subtile

Weise, dass man die positiven Nebenwirkungen gar nicht bewusst wahrnimmt. Wenn das Leben in einem Bereich (etwa bei ständiger innerer Unruhe) wieder in den Bereich des Normalen zurückkehrt, dann scheint das so – natürlich. Es geschieht ganz ohne Pauken und Trompeten und man spürt nur den neuen inneren Frieden. **Oft werden Sie selbst die Veränderung erst** dann bemerken, wenn jemand Sie darauf aufmerksam macht.
Das war bei Susan und ihren Fingernägeln der Fall. EFT reduzierte auf sanfte und doch wirksame Weise ihre innere Unruhe bis zu dem Punkt, an dem es für sie nicht länger notwendig war, ihre Fingernägel abzukauen.

5. Fallbericht – Angst vor Spinnen

Molly geriet unter starken Stress, wenn sie nur an Spinnen dachte, und hatte etwa 5 Mal in der Woche Alpträume davon. Nach nur zwei Sitzungen mit EFT hatte sie ihre Angst vollständig überwunden.
In der ersten Sitzung wendete Adrienne EFT an, um Mollys Angst auf Null zu reduzieren, wenn sie an Spinnen *dachte*. Oftmals reicht das aus und das Angstniveau bleibt bei Null, auch wenn man mit einer echten Spinne konfrontiert wird.

Um sicher zu gehen, nahm Adrienne Molly in ein Tiergeschäft mit, um sich dort eine Tarantel anzusehen. Molly bekam wieder große Angst und rannte schreiend aus dem Laden. Das lag nicht an der ersten EFT-Behandlung.
Vielmehr war es ein Hinweis darauf, dass die *echte* Spinne neue Angst*aspekte* zum Vorschein brachte, die nicht präsent gewesen waren, als sie nur an die Spinne dachte.
Nach einigen weiteren Minuten mit EFT ging Molly zurück in das Tiergeschäft und schaute sich die Tarantel ganz ruhig an. Die Angst war fort.
Ein paar Tage später rief Molly Adrienne an und erzählte, dass sie im Haus einer Freundin war, die sich eine Tarantel als Haustier hielt (die nach einem chirurgischen Eingriff harmlos war). Sie berichtete, dass sie die Spinne aus ihrem Käfig genommen hatten und dass **Molly sie über ihre Hand krabbeln ließ.**
Das ist ein klassisches Bespiel für die Wirksamkeit dieser Methode. Nicht einmal Leute ohne eine nennenswerte Spinnenangst würden so ohne Weiteres eine Tarantel auf sich krabbeln lassen – auch wenn sie nicht mehr gefährlich ist. Aber Molly war ganz entspannt und weniger ängstlich als der Durchschnittsbürger es wäre. Beachten Sie aber, das EFT nicht dumm macht. Molly hätte die Spinne nicht auf sich krabbeln lassen, wenn sie wirklich gefährlich gewesen wäre. EFT beseitigt den irrationalen Anteil der phobischen Furcht, ohne die normale Vorsicht zu mindern.
Als wir Monate später mit Molly sprachen, war ihre Angst noch nicht wiedergekehrt. Außerdem *hatte sie keine Alpträume mehr von Spinnen*.

6. Fallbericht – Kaffeesucht

Joe hörte auf Kaffee zu trinken. Er hatte eines meiner Seminare besucht und gesehen, wie ich bei jemandem EFT anwendete, der sein starkes Verlangen nach Kaffee loswerden wollte. Er klopfte mit uns, wenn auch im Hintergrund, und sein Verlangen nach Kaffee verschwand – und zwar dauerhaft.

An diesem Tag trank er seine letzte Tasse Kaffee. In diesem Fall **durchbrach** EFT **die Sucht bei einer einzigen Anwendung.**
Sie sollten allerdings wissen, dass normalerweise nicht der Fall ist. EFT ist eine ausgezeichnete Hilfe, um ein momentanes Verlangen zu überwinden und kann Entzugserscheinungen deutlich lindern. Gewöhnlich muss EFT aber viele Male angewendet werden, ehe eine Sucht verschwindet. Etwa 5% der Leute reagieren so wie Joe. Bei den anderen dauert es länger.
Andere Beispiele sind Susan, eine Psychotherapeutin, die in nur zwei Minuten ihre Sucht nach süßen Getränken überwand oder Robb, dem das bei Schokolade gelang.

7. Fallbericht – Alkoholismus

Aaron überwand seine Alkoholabhängigkeit. Natürlich ist das eine schwerwiegendere Sucht als die nach Kaffee, süßen Getränken oder Schokolade. Er ging jeden Abend betrunken ins Bett und verbrachte seine Tage mit einem Kater. Er selbst sagte: *„Alkohol war mein Gott"*.

Wir brauchten einige Sitzungen mit EFT und er selbst wandte die Klopfroutine einige Male am Tag an. Auf Grund dessen war sein **Entzug einfach.**
Zu Anfang seiner Genesung ging er mit einem Gefühl von Stolz an seinem früheren Lieblingsbier

im Supermarkt vorbei. Jetzt, ein Jahr später, findet er es abstoßend. Er hat keinerlei Verlangen nach Alkohol mehr. Er hat sein Leben wieder im Griff. Er blieb sogar einer Silvesterparty fern, weil er *„nicht mit lauter Betrunkenen zusammen sein“* wollte.
Hier noch eine Anmerkung, die eigentlich logisch ist. Wenn eine Abhängigkeit durchbrochen worden ist, heißt das nicht, dass jemand nicht wieder süchtig werden könnte. Wenn Sie Ihre Sucht nach Alkohol oder irgendetwas anderem durchbrochen haben, dann halten Sie sich von dieser Substanz fern, andernfalls müssen Sie die Abhängigkeit vielleicht noch einmal behandeln. EFT erlaubt es Ihnen nicht, „ab und zu ein wenig“ von Ihrer Suchtsubstanz zu sich zu nehmen.

8. Fallbericht – Trauer

Alicia war so traurig über den Tod ihres Bruders, dass sie auch nach 2 Jahren noch nicht darüber sprechen konnte. Die Gefühle waren so stark, dass sie kein Wort herausbringen konnte.

Im Rahmen einer Konferenz, die sie besuchte, wurde ich gebeten, ein Seminar abzuhalten und konnte am Vorabend meiner Präsentation die Methode bei einigen Freiwilligen anzuwenden. Alicia meldete sich und wir arbeiteten in einer 15- minütigen Sitzung, an der noch sieben andere Personen teilnahmen, an ihrer Trauer.
Am nächsten Vormittag **stand sie** mitten im Seminar **vor den anwesenden 80 Leuten auf und brachte ihr Erstaunen darüber zum Ausdruck, dass sie jetzt ganz ruhig über den Tod ihres Bruders sprechen konnte.**
Es war noch immer nicht ihr Lieblingsthema – aber die Trauer war fort.
Übrigens erzielten in dieser 15-minütigen Sitzung alle Teilnehmer Fortschritte. Eine Frau besiegte ihre Höhenangst (sie machte ein paar Minuten später einen Test und blickte von einem hohen Hotelbalkon hinunter – ohne Probleme), ein Mann überwand seine Wut über eine vergangene Situation und die anderen erfuhren deutliche Erleichterung bei verschiedenen emotionalen Themen.

9. Fallbericht – Angst vor Nadeln

Connie hatte furchtbare Angst vor Nadeln. Wenn sie Blut abgenommen bekam, wurde ihr schlecht und manchmal wurde sie dabei sogar ohnmächtig.
Das war wirklich hinderlich, weil sie sich regelmäßig untersuchen lassen wollte, um ihre Gesundheit zu erhalten.
Adrienne wandte bei ihr nur einige Minuten lang EFT an. Die Angst verschwand und bei ihrem nächsten Kontakt mit Nadeln war sie völlig frei davon.

Das ist bei phobischen Reaktionen dieser Art typisch. Gewöhnlich lassen sich mit ein paar Minuten Behandlung dauerhafte Ergebnisse erzielen. Das gilt auch dann, wenn der Gegenstand der Phobie (in diesem Fall Nadeln) gerade nicht zur Hand ist. In den wenigen Fällen, in denen die tatsächliche Situation noch Angst auslöst, ist meist nur etwa eine zusätzliche EFT-Runde erforderlich, um die Angst dauerhaft auszulöschen.

10. Fallbericht – Süchtig nach M&M's

Nancy stand ein chirurgischer Eingriff bevor und ihr Arzt hatte ihr nahe gelegt vorher abzunehmen, damit der Eingriff leichter verliefe. Während des Abnehmens auf M&M's (Erdnüsse mit Schokoladenhülle) verzichten zu müssen, war schon eine Herausforderung. Seit Jahren war sie süchtig danach.
Sie wendete EFT an, um ihr unmittelbares Verlangen abzubauen und stellte überrascht fest, dass sie die **Sucht innerhalb von 3 Minuten völlig beseitigt** hatte.
Ein solches „Bonusergebnis“ stellt sich ab und zu ein. Danach war es für Nancy nicht mehr schwer, an den M&M's vorbeizugehen.
Abhängigkeiten haben mit verschiedenen Formen von innerer Unruhe zu tun oder werden durch diese verursacht. Wenn man die innere Unruhe behandelt, was mit EFT auf sehr wirkungsvolle Weise möglich ist, dann lässt das Verlangen nach der Suchtsubstanz nach.

11. Fallbericht – Körperliche Beschwerden

Lea besuchte ein Seminar, das ich für Studenten der Hypnosetherapie abhielt. Vor dem Seminar erzählte sie mir, dass sie viele Muskelverspannungen und körperliche Beschwerden habe. Ich begleitete sie durch eine EFT-Anwendung wegen ihrer Schmerzen im Nacken und in den Schultern. Sie ließen innerhalb von 2 Minuten nach.
Nach etwa einer Stunde dieses 3-stündigen Seminars fragte ich sie, ob ihre Schmerzen im Nacken und in den Schultern zurückgekehrt wären.

Sie verneinte das und sagte, dass die *übrigen Schmerzen im Körper nachgelassen hätten*, aber nicht ganz verschwunden wären.
Das ist wieder ein Beispiel dafür, wie sich während der Behandlung eines Problems mit EFT ein weiterer Heilerfolg einstellt. In Leas Fall **breitete sich die Erleichterung, die sie bei ihren Nacken- und Schulterschmerzen erfahren hatte, auf den ganzen Körper aus.**
Wir führten noch eine weitere EFT-Runde durch und die restlichen Schmerzen verschwanden – und blieben während des ganzen Seminars fort.
Schmerzen dieser Art werden oft durch emotionales Unbehagen ausgelöst und aus diesem Grund lassen sie sich so wirksam mit EFT behandeln. Neuer emotionaler Stress kann die Schmerzen allerdings wieder zurückbringen. Wenn das geschieht, dann kann die erneute Anwendung von EFT Erleichterung bringen.

12. Fallbericht – Kreuzschmerzen

Donna ist ein weiteres Beispiel in dieser Richtung. Sie besuchte ebenfalls eines meiner Seminare und hatte so starke Schmerzen im Lendenwirbelbereich, dass sie meinte nicht den ganzen Tag im Seminar bleiben zu können. *„Ich kann einfach nicht so lange sitzen“*, sagte sie.
Ich half ihr mit EFT und ihr Rücken störte sie den ganzen Tag nicht mehr.

13. Fallbericht – Schuldgefühle und Schlaflosigkeit

Audrey ist eine psychisch schwer geschädigte Frau, die ich auf Bitten ihres Therapeuten aufsuchte. Sie war ihr ganzes Leben lang physisch, geistig und sexuell missbraucht worden und litt an einer langen Liste von emotionalen Problemen, die für jeden Therapeuten eine Herausforderung darstellten.
Ich sprach nur 45 Minuten lang mit Audrey. Dabei erfuhr ich, dass sie unter erdrückenden **Schuldgefühlen** litt, weil ihr Haus abgebrannt war. Sie war eines Abends wohl eingeschlafen, ohne ihre Kerze zu löschen. Ihre Katze hatte dann die Kerze umgeworfen und dadurch war der Brand entstanden.
Auch wenn offensichtlich ist, dass Schuldgefühle hier nicht angebracht sind, kam Audrey davon nicht los. Sie konnte nicht ohne Tränen in den Augen davon sprechen. Sie gab sich an der ganzen Sache die Schuld.
Ich führte mit ihr die EFT-Behandlung durch und ihre Schuldgefühle schienen zu verschwinden. Um dies zu testen, ließ ich das Ganze etwa 20 Minuten lang auf sich beruhen und wechselte das Thema.
Danach bat ich sie, mir die Geschichte, wie ihr Haus niedergebrannt war, zu erzählen. Zur Überraschung ihres Therapeuten sagte sie wörtlich: ***„Es war nicht meine Schuld“***. Dann sprach sie von etwas anderem. Keine Tränen. Keine emotionale Anspannung. Ihr Schuldgefühl war innerhalb von wenigen Minuten aufgelöst worden.
Ich erzähle Ihnen das, um einen wichtigen Punkt zu beleuchten. EFT kann so wirkungsvoll sein, dass sich das Ergebnis oft ganz und gar selbstverständlich anfühlt. Dementsprechend fühlen Sie sich vielleicht „gar nicht anders“, nachdem Sie EFT auf ein bestimmtes Problem (wie Schuldgefühle) angewendet haben. Aber achten Sie einmal darauf, wie Sie selbst nach einiger Zeit darüber sprechen. Sie werden das Problem wahrscheinlich einfach losgelassen haben und es wird **aufhören emotionalen Raum in Ihnen zu beanspruchen.**
Das Problem wird ohne jegliche Fanfare einfach verschwinden. Das ist ein sehr wirkungsvolles Geschehen und genau das wollen Sie ja erreichen. Es ist die höchste Stufe emotionaler Freiheit.
Audrey hatte auch ein Problem mit **Schlaflosigkeit**. Sie schlief sehr wenig, vielleicht gerade zwei Stunden pro Nacht, und das nur mit Hilfe von Schlaftabletten. Am Ende unserer Sitzung bat ich sie sich auf die Liege im Behandlungsraum ihres Therapeuten zu legen und behandelte sie mit EFT gegen die Schlafstörungen. Innerhalb von 60 Sekunden war sie fest eingeschlafen. Ich sprach noch eine halbe Stunde mit ihrem Therapeuten und danach schnarchte Audrey noch immer laut. Sie war „weg“, ohne Tabletten, nur durch das Beklopfen ihres stark gestörten Energiesystems.

14. Fallbericht – Verstopfung

Richard litt seit 25 Jahren unter Verstopfung. Er nahm zweimal am Tag das Medikament Metamucil und hatte trotzdem keinen regelmäßigen Stuhlgang. Ich zeigte ihm EFT und er wendete es gewissenhaft mehrmals täglich an. Nach zwei Wochen gab es noch immer keine nennenswerte Besserung. Ich bat ihn ausdauernd zu bleiben und weiter zu machen. Manche Dinge benötigen einfach ihre Zeit.
Als ich zwei Monate später mit ihm sprach, hatte sich sein Problem deutlich gebessert. Jetzt nahm er Metamucil nur noch zweimal pro Woche anstatt zweimal täglich.
Wenn Sie EFT lernen, müssen Sie sich darüber im Klaren sein, dass es manchmal **wichtig ist, ausdauernd zu bleiben.** Emotionale Probleme lassen sich zwar oft sehr rasch beseitigen und dasselbe gilt auch für viele körperliche Probleme, aber es gibt Fälle, in denen es länger dauert und das

lässt sich nicht so ohne Weiteres vorhersagen. Wenn Richard nach zwei Wochen schon aufgegeben hätte, hätte er keinen solchen Erfolg erzielen können.
Die Botschaft?....Dran bleiben!

15. Fallbericht – Körperliche Scham

Adrienne und ich trafen Bingo bei einem Seminar, das wir in Los Angeles abhielten. Bingo war Bodybuilder und hatte seinen Körper in eine so fantastische Form gebracht, dass er von Fitness-Zeitschriften schon mehrere Tausend Dollar angeboten bekommen hatte, um sich fotografieren zu lassen.
Aber Bingo lehnte diese Angebote oft ab, weil er sich zutiefst unbehaglich fühlte, wenn er seinen Körper öffentlich zeigen sollte. Er war asiatischer Abstammung und erklärte uns, dass es in seiner Familie Scham-gefühle auslöse, seinen Körper zu zeigen.

Er kam auf die Bühne, um sein Problem zu überwinden und wurde sofort sehr nervös. Er sagte sogar: *„Wenn Sie von mir verlangen mein Hemd auszuziehen, bringe ich Sie um.“* Das meinte er natürlich nicht wörtlich, aber es zeigte deutlich seine starke emotionale Belastung.
Nach 3 oder 4 Minuten EFT lächelte er und zog in aller Gelassenheit sein Hemd aus. Die Zuschauer applaudierten begeistert. Ein oder zwei Tage später nahm er das Angebot einer Zeitschrift an, die ihm $3.000 für Fotoaufnahmen geboten hatte.
Ich glaube allerdings nicht, dass er sein Problem vollständig überwunden hat. Er machte ganz offensichtlich einige Fortschritte, aber nachdem er sein Hemd ausgezogen hatte, hielt er es auf eine Weise fest, die vermuten ließ, dass er es gern gleich wieder angezogen hätte. Er konnte es noch nicht so einfach von sich werfen. Wahrscheinlich hätte er mit ein paar weiteren Runden EFT sein Problem vollständig überwinden können.
Sie müssen aber bedenken, dass dies unter denkbar ungünstigen Umständen – auf einer Bühne – geschah.
Ich schätze, sein Erfolg lag bei etwa 70% und es ist schon bemerkenswert, dass er das unter den gegebenen Umständen überhaupt schaffte.

16. Fallbericht – Lupus

Carolyn was die Erste, die mir eine wirklich ganz große Überraschung bereitete, was die Wirksamkeit dieser Methode bei körperlichen Problemen betrifft. Während meiner ersten EFT-Jahre besuchte sie eines meiner eintägigen Seminare. Ich sprach nur eine Stunde lang über die wichtigsten Punkte und die Funktionsweise der Methode und half dann einigen Teilnehmern (einschließlich Carolyn) ihre Höhenangst oder ihr momentanes Verlangen nach Schokolade zu überwinden.
Damals wusste ich nicht, dass Carolyn Lupus hatte, eine schwere degenerative Erkrankung. Die Arbeit mit mehreren Leuten gleichzeitig beschäftigte mich so sehr, dass ich ihre durch die Krankheit angeschwollenen Hände und Füße gar nicht bemerkte. Später erzählte sie mir, dass sie wegen der Schwellungen keine normalen Schuhe tragen konnte.
Während des Seminars lehrte ich eine Kurzversion der Methode, die auch Sie in diesem Kurs kennen lernen werden. Carolyn beschloss, mehrmals täglich wegen der Lupuserkrankung zu klopfen und **zu ihrer Überraschung verschwanden alle Symptome.**
Zwei Monate später kam sie zu einer anderen Veranstaltung und erzählte mir davon. Das Einzige, was sich geändert hatte, war, dass sie jetzt EFT anwendete. Sie zeigte mir ihre Hände und Füße und berichtete mir, dass die Schwellungen vollständig verschwunden waren. Außerdem erzählte sie, dass ihr Energieniveau derart gestiegen war, dass sie regelmäßig zum Tanzen gehen konnte. Das war ihr vorher nicht möglich gewesen.
Heißt das also, dass EFT Lupus heilen kann? Das behaupte ich keinesfalls. Allerdings lässt sich **das, was geschehen ist, nur schwer ignorieren.**
Offenbar half EFT die Symptome zu beseitigen. Ich stelle Ihnen diesen Fall vor, weil er ein erstaunliches Beispiel für die Wirksamkeit der Methode ist und ich Sie ermutigen möchte, EFT auch bei schweren Krankheiten anzuwenden. Aber tun Sie das bitte in jedem Fall in Absprache mit Ihrem Arzt.
Ich rief Carolyn mehrere Monate später an, um mich nach ihrem Lupus zu erkundigen. Sie hatte aufgehört täglich zu klopfen und die Symptome kehrten langsam wieder zurück. Manchmal verschwinden körperliche Symptome vollständig, ohne dass weiteres Klopfen notwendig wäre und manchmal ist das nicht der Fall. Hier war es nicht der Fall.
Es ist hier wichtig zu erkennen, was *tatsächlich geschehen* ist und nicht, was *nicht geschehen* ist. Tatsache ist, dass die starken Symptome ausblieben, solange das Energiesystem ausgeglichen wurde. Das darf man nicht übersehen.

17. Fallbericht – Colitis ulcerosa

Hier ist ein weiterer Fall einer ernsthaften Erkrankung. Dorothy litt an Colitis ulcerosa und musste starke Medikamente einnehmen, die vielerlei Nebenwirkungen hatten.
Colitis ulcerosa ist eine schmerzhafte Erkrankung des Dickdarms und bei Dorothy lag ein schwerer Fall vor. Die ärztliche Untersuchung hatte ergeben, dass sie – laienhaft ausgedrückt – zu „90 % infiziert“ war.
Sie arbeitete mit Adrienne und änderte zwei Dinge: (1) sie wurde Vegetarierin und (2) sie fing an täglich EFT gegen diese Krankheit anzuwenden. Nach ein paar Wochen fühlte sie sich schon viel besser und beschloss die Medikamente zu reduzieren.
(Hinweis: Wir empfehlen niemals, Medikamente ohne Absprache mit dem Arzt abzusetzen.)
Eine ärztliche Untersuchung etwa 6 Monate später ergab, dass sie zu „10% infiziert“ war. Das war vor drei Jahren und seitdem hat sie **kaum oder gar keine Beschwerden mehr.** Vor einem Jahr bekam sie sogar ein Kind.
Nun, was ließ Ihrer Ansicht nach dieses Krankheit verschwinden? Die vegetarische Ernährung oder EFT oder beides? Das lässt sich nicht mit Sicherheit sagen. Viele Menschen wenden mehrere Heilverfahren gleichzeitig an und so lässt sich kaum feststellen, welches letztlich am besten geholfen hat. Wenn Sie erst einmal einige Erfahrungen mit EFT gesammelt haben, gelangen Sie vielleicht ebenso wie ich zu der Schlussfolgerung, dass EFT auf jeden Fall miteinbezogen werden sollte.

18. Fallbericht – Panikattacken

Kerry rief Adrienne aus einem Hotel am Lake Tahoe an, als sie mitten in einer Panikattacke steckte. Wenn Sie sich mit Panikattacken auskennen, dann wissen Sie bestimmt, wie überwältigend und schrecklich so etwas sein kann. Während einer Panikattacke denken viele Menschen, dass sie sterben müssten.

Das war auch bei Kerry der Fall. Ihre Stimme war offensichtlich panisch, als sie mit Adrienne sprach und sie gab auch sofort ihre Zimmernummer im Hotel durch, damit gegebenenfalls jemand zu ihr kommen könnte.
Adrienne gelang es in ein paar Minuten, sie telefonisch mit Hilfe von EFT aus der akuten Phase ihrer Panik herauszuholen. Dagegen leiden viele Betroffene oft viele Stunden lang intensiv an ihrer Angst. Wenn man einer so akuten Situation innerhalb von Minuten die Spitze nehmen kann, ist das wirklich eine willkommene Erleichterung. In Kerrys Fall waren noch weitere 20 Minuten erforderlich, um die Angst vollständig aufzulösen.

19. Fallbericht – Angst vor Fahrstühlen

Ellen wendete EFT gegen ihre Angst vor Fahrstühlen an. Sie kam während einer Seminarpause auf mich zu und fragte mich, ob ich ihr helfen könnte diese lebenslange Angst zu überwinden. Wie die meisten Menschen mit intensiven Ängsten war sie verständlicherweise schüchtern und vorsichtig, als sie diese Frage stellte. In der traditionellen Psychologie werden Menschen, die unter Phobien leiden, oft direkt mit ihrer Angst konfrontiert. Der Angstpatient wird in der Regel aufgefordert, die Zähne zusammenzubeißen, die Fäuste zu ballen und in den Fahrstuhl einzusteigen.

Auf diese Weise, so argumentiert man, wird der Ängstliche „desensibilisiert“ oder er „gewöhnt sich“ an die Angst. Das ist gut gemeint, aber unnötig, weil es im Gegensatz zu EFT **unnötige Schmerzen bereitet.** Oft genug führt es dazu, dass Menschen zu Tode erschreckt werden und damit ein neues Trauma erleiden, das wiederum überwunden werden muss. Solche Verfahren sind nun nicht mehr notwendig. Da EFT weitgehend schmerzfrei ist, erklärte ich Ellen, dass wir uns erst dann einem Fahrstuhl nähern würden, wenn sie sich **ganz wohl dabei fühlte.**
Wir bleiben zuerst 3 oder 4 Minuten im Seminarraum und wendeten EFT an. Sie berichtete, dass sie sich beim Gedanken an Fahrstühle noch nie so entspannt gefühlt hätte und dass sie bereit wäre den nächsten Schritt zu tun.
Glücklicherweise befanden wir uns in einem Hotel, nur etwa 30 Schritte von einem Fahrstuhl entfernt. Normalerweise hätte ich Ellen vorsichtshalber davon abgehalten den Fahrstuhl zu besteigen und hätte erst die EFT-Anwendung wiederholt. In diesem Fall hatte ich keine Chance, **weil sie schnell in den offenen Fahrstuhl stieg und mit offensichtlicher Freude die Knöpfe drückte.**
Ich konnte gerade noch mit einsteigen, ehe sich die Türen schlossen. Wir verbrachten 10 Minuten im Fahrstuhl. Wir fuhren rauf und runter, blieben stehen, fuhren wieder los, öffneten die Türen, schlossen die Türen und testeten die Angst auf jede erdenkliche Weise. Ellen war vollkommen entspannt – ohne Spur von Angst.
Ihre lebenslange Angst war verschwunden. Wieder einmal konnte ich jemandem den Schlüssel für

seine emotionale Freiheit geben – so wie es mir auch bei den Vietnam-Veteranen und in den vielen anderen Fällen, die Sie in diesem Kurs kennen lernen, gelungen ist. Sie sind auf dem Weg dieselbe Fertigkeit zu erwerben.

Um ihr Verständnis für EFT noch zu vertiefen, enthält dieser Kurs Video- oder Audioaufzeichnungen mit vielen weiteren Fallbeispielen. Nachfolgend eine Kurzbeschreibung der Themen von Teil I.

Die Videos auf DVD zu Teil I

(Zum leichteren Auffinden sind alle EFT-Videos im Anhang nochmals zusammengefasst)

Ein wichtiger Hinweis für alle, die sich diese Handbuch aus dem Internet herunterladen:
Dieses Handbuch bezieht sich auf Videos und Audioaufzeichungen, die in dem wesentlich umfangreicherem EFT-Kurs enthalten sind. Der gesamte EFT-Kurs kann über die Homepage von Gary Craig bezogen werden (www.eft-edition.de). In jedem Fall erläutert dieses Handbuch sämtliche Grundlagen. Die Videos und Audioaufzeichnungen sind nur nötig, wenn Sie Ihre Fähigkeiten über das Anfängerniveau hinaus steigern möchte. Ich möchte Sie außerdem bitten, den kostenlosen EFT Insights Newsletter zu abonnieren (www.emofree.com/subscribe.asp).

Hinweis: Ursprünglich gab es 3 Videobänder zu Teil I. Als wir später auf DVDs umstellten (was die Kosten deutlich senkte), wurde es erforderlich, die ziemlich umfangreichen Videos 1 und 2 in Video 1a, 1b, 2a und 2b aufzuteilen. Bei Video 3 war das nicht notwendig.

Video 1a

In diesem Video ergänzen Adrienne und ich dieses Handbuch, indem wir Ihnen nochmals alle Klopfpunkte zeigen und Ihnen die Anwendung des Grundrezepts vorführen. **Wir gehen davon aus, dass Sie in diesem Stadium bereits das Handbuch gelesen haben.**
Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Adrienne und mir mitklopfen und sich das Band so lange immer wieder ansehen, bis Sie den ganzen einminütigen Ablauf beherrschen. Wenn Sie sich den Ablauf einmal gemerkt haben, dann steht er Ihnen für immer zur Verfügung.

Video 1b

Hier führen wir Ihnen das gesamte Grundrezept an einem netten Herrn namens Dave vor und helfen ihm dabei, seine lebenslange starke Angst vor Wasser zu überwinden. Sehen Sie sich diese Episode genau an, am besten mehrmals. Das ist hervorragender Anschauungsunterricht, weil die Handhabung von Aspekten hier sehr deutlich gemacht wird.

Video 2a

Dieses Video enthält die Höhepunkte eines Live-Seminars, in dem EFT theoretisch erklärt und dann bei zwei verschiedenen Gruppen auf der Bühne praktisch angewendet wird. Bei einer Gruppe geht es um ***Ängste*** und bei der anderen um ***Schmerzen***.

Video 2b

In diesem Video zeigen wir Ihnen anhand weiterer Fallgeschichten EFT in Aktion. Einige Höhepunkte:

** **Larry:** Er überwindet eine starke ***Klaustrophobie*** und erlebt das, was für ihn normalerweise die am stärksten mit Angst besetzte Situation wäre – er fährt auf dem Rücksitz eines kleinen Autos durch den dichten Straßenverkehr von San Francisco.
** **Pam:** Eine ***Schokoladensüchtige*** will ihre Schokolade nicht mehr essen.
** **Becci:** Ihre ***Angst vor Ratten*** führt dazu, dass sie beim bloßen Gedanken an so ein Tier feuchte Hände bekommt. Am Schluss lässt sie sich von einer lebenden Ratte die Finger lecken und sagt: *„Ich glaube einfach nicht, dass ich das tue, aber ich tue es.“*
** **Stephen:** Ein 6-jähriger Junge lernt die Methode von seinem Vater und hört mit dem Nagelkauen auf.
** **Adam:** Mein Sohn wendet EFT an, um seine ***Golfleistung*** um 14 Schläge zu verbessern.
** **Cheryl:** Sie kommt zu einem unserer Seminare und erzählt, wie sie mit Hilfe von EFT ihre ***Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen*** behandelt hatte. Die ursprüngliche Sitzung lag über ein Jahr zurück und seitdem war ihre Angst nicht wieder aufgetreten.
** **Jackie:** Sie hatte vor 10 Jahren einen Unfall und war seitdem nicht mehr in der Lage ihren Arm auch nur wenige Zentimeter ohne ***starke Schmerzen in der Schulter*** heben. Nach ein paar Minuten auf der Bühne verschwindet ihr Problem vollständig und sie kann ihren Arm ohne Schmerzen beliebig bewegen. In dieser Aufzeichnung wird ein Gespräch nach dem Seminar gezeigt, in dem wir über dieses „Wunder“ sprechen.

** **Cindy:** So wie Jackie hatte auch Cindy vor drei Jahren einen Unfall gehabt und ***konnte seitdem ihren Arm nicht mehr ohne Schmerzen heben.*** Sie war ohne nennenswerten Erfolg von vielen Ärzten und anderen Therapeuten behandelt worden. Nach ein paar Minuten EFT hebt sie ihren Arm ohne jeden Schmerz so hoch sie kann.

** **Veronica:** Sie wendet zuerst EFT an, um ihr starkes Verlangen nach einer ***Zigarette*** zu überwinden. Dann bekommt sie heftige Emotionen, weil sie ***von ihrem Vater vergewaltigt worden war***. Nach dieser einen Sitzung (die Sie in voller Länge sehen werden) kommt sie vollständig über diese traumatische Erinnerung hinweg.

** **Norma:** Sie hatte ***Dyslexie*** und musste immer alles 4 oder 5 Mal lesen, um es zu verstehen. Innerhalb von Minuten überwindet sie das und findet bald darauf einen neuen Job, in dem sie Leuten laut vorlesen muss.

Video 3

Dieses Video mit dem Titel ***„6 Tage im Zentrum für Kriegsveteranen“*** zeigt die Höhepunkte unseres Besuchs in Zentrum für Kriegsveteranen in Los Angeles, wo wir emotional schwer gestörten Veteranen des Vietnamkriegs helfen. Das ist der entscheidende Test für EFT, weil die meisten dieser Soldaten schon über 20 Jahre lang erfolglos oder mit geringem Erfolg therapeutisch behandelt wurden. Sie werden erleben, wie bei diesen Männern die emotionale Belastung in wenigen Augenblicken dahinschmilzt.
Es gibt keinen eindeutigeren Beweis für die Wirksamkeit der Methode, die Sie hier erlernen. Ich erwähnte diese rührende Episode bereits in meinem offenen Brief am Anfang dieses Handbuchs.

Wichtiger Hinweis:
Bitte beachten Sie, dass Adrienne und ich auf den Videos 2a, 2b und 3 verschiedene **Kurzformen** verwenden, die wir uns im Lauf der Jahre angeeignet haben. Auf Grund unserer umfangreichen Praxis wissen wir, wann wir den Prozess abkürzen und somit effektiver gestalten können. Bedenken Sie, dass wir es meist mit fremden, skeptischen Menschen zu tun haben und oft unter höchst schwierigen Umständen arbeiten – nämlich auf der Bühne. Dementsprechend verwenden wir, wann immer möglich, Kurzformen (die in Teil II dieses Kurses beschrieben werden) und wenden selten das *vollständige* Grundrezept an.
Sie können aber sicher sein, dass wir auch dann, wenn wir die gründlichere Version, die Sie hier in Teil I dieses Kurses lernen, angewendet hätten, zu den gleichen Ergebnissen gelangt wären. Es hätte pro Runde nur ein paar Sekunden länger gedauert – das ist alles.
Wir zeigen Ihnen diese Sitzungen in erster Linie aus dem Grund, damit Sie gleich zu Anfang selbst **erleben** können, wie diese Methode im wirklichen Leben – bei echten Menschen und bei einer Vielzahl von Problemen wirkt. Wir führen Sie aus dem Klassenzimmer heraus und zeigen Ihnen, wie diese Methode angewendet wird und wie die Menschen darauf reagieren.
In einigen Fällen wurde das Klopfen aber teilweise herausgeschnitten, damit die Sitzung im Film rascher abläuft. Das ermöglicht Ihnen umfassendere Erfahrungen ohne die ständige Wiederholung des Vorgangs, den Sie im Lauf dieses Kurses bereits an anderer Stelle gelernt haben. Auf den Videos 2a, 2b und 3 lehre ich nicht mehr das Grundrezept. Eine gründliche Einweisung enthalten bereits die früheren Teile dieses Handbuchs und das Video 1. In den Videos 2a, 2b und 3 geht es allein um **Erfahrungen.**

Die Audioaufzeichnungen auf DVD zu Teil I

Zum Inhalt

Um Ihnen noch mehr Erfahrung vermitteln zu können, habe ich diesem Kurs auch mehrere Stunden Fallgeschichten als Audioaufzeichnung beigefügt. Wie bei den Videos werden Sie nicht einfach nur Theorie hören. Es geht um echte Menschen mit echten Problemen.
Sie werden hören, wie Menschen lebenslange Probleme in wenigen Augenblicken überwinden, während bei anderen Ausdauer nötig ist. Sie werden hören, wie Adrienne und ich EFT bei schweren emotionalen Problemen anwenden und diese sofort verschwinden, noch während das Band läuft. Sie werden auch hören, wie manche Menschen nur teilweise Erleichterung verspüren, aber keinen vollen Erfolg erzielen. Kurzgesagt, diese Audioaufzeichnungen bieten Ihnen ein buntes Kaleidoskop an Erfahrungen und vermitteln Ihnen den nötigen Hintergrund für Ihre eigene EFT-Anwendung.

Bitte lesen Sie diese Hinweise, bevor Sie sich die Aufzeichnungen anhören:

** Diese Audioaufzeichnungen beinhalten eine Reihe von telefonischen Beratungen, die meine Geschäftspartnerin, Adrienne Fowlie, oder ich geführt haben. Es handelt sich um authentische Sitzungen, die mit einem Desktop-Rekorder aufgezeichnet wurden. Zwar ist die Klangqualität akzeptabel, entspricht aber natürlich nicht der in einem Aufnahmestudio.

** Bei einigen Sitzungen wenden die Betroffenen EFT unmittelbar an und ***Sie*** werden beim Zuhören als direkter ***„Beobachter“ erleben, wie die Methode bei*** einer Vielzahl von emotionalen und physischen Problemen eingesetzt werden ***kann***.. Das ist eine unschätzbare Hilfe, wenn es darum geht ein „Gespür“ dafür zu entwickeln, was Sie von der Anwendung von EFT bei sich selbst oder anderen erwarten dürfen.

** Bei anderen Sitzungen berichten EFT-Anwender über ihre bisherigen Erfahrungen mit der Methode. ***Das veranschaulicht, wie dauerhaft diese Methode wirkt.***

** ***Der Zweck dieser Audiobänder ist es, Ihnen weitere Erfahrungen mit dieser Methode anzubieten.*** Es geht nicht darum, das Klopfen selbst zu vermitteln. Das geschieht in diesem Handbuch und auf Video 1a. Ebenso wie bei den Videos 2a, 2b und 3 habe ich viele Klopfsequenzen herausgeschnitten, damit Sie sich mehr auf die Reaktionen der Menschen und die einzelnen Facetten der EFT-Methode konzentrieren können.

** ***Sie werden einige sehr persönliche Probleme zu hören bekommen*** und das geschieht mit der Erlaubnis der Betroffenen. Sie wollten, dass andere (wie Sie) von dieser wunderbaren Methode profitieren können. Wir schulden ihnen allen Dank.

** ***Wiederholung ist für das Lernen sehr wichtig.*** Dementsprechend werden Sie hören, dass ich an verschiedenen Stellen dieser Bänder wichtige Gesichtspunkte aus immer wieder anderen Blickwinkeln wiederhole. Damit möchte ich Sie nicht langweilen. Es ist mir ein Anliegen, wichtige Konzepte auf diese Weise fest in Ihrem Denken zu verankern.

** ***Diese Sitzungen dienen der Unterweisung und nicht der Unterhaltung*** (auch wenn einige sehr unterhaltsam sind). Ich hätte Sie auch kurz und knapp fassen, zusammenschneiden und nur hier und da ein paar Feststellungen einstreuen können, um dann fortzufahren. Das hätte Sie aber um die Gelegenheit gebracht, ein „Gespür“ für dieses Verfahren und seine „Tiefe“ zu entwickeln. Andererseits schweifen manche Gespräche vom Thema ab und wenden sich anderen Dingen zu, die nichts mit diesem Kurs zu tun haben. Als ich die Bänder für Sie schnitt, versuchte ich einen Mittelweg zwischen den beiden Extremen zu gehen und immer möglichst viele nützliche Informationen einzubeziehen.

** ***Bitte beachten Sie, dass das Klopfen, das Sie auf diesen Bändern hören werden, anders zu sein scheint als von Ihnen gelernt. Das ist allerdings nicht der Fall. Es handelt sich einfach um verkürzte Anwendungsformen.***

Wie ich schon bei den Videos erwähnt habe, sind Adrienne und ich sehr erfahren in der Anwendung der EFT-Methode, weil wir schon seit vielen Jahren damit arbeiten. Dementsprechend verwenden wir, wie schon erwähnt, einige Kurzformen.
Auf den Audiobändern wird aber auch noch eine *andere Methode* angewendet. Adrienne und ich haben die Zeit und das Geld investiert, um Dr. Roger Callahans „Voice Technology“ *(Technik zur Stimmanalyse)* zu erlernen, damit wir die geeigneten Klopfpunkte besser finden oder das Vorhandensein der psychoenergetischen Umkehrung feststellen können, etc. Wir setzten bei den Audiobändern diese Diagnoseform ein, um Zeit zu sparen, benutzten aber immer *die Klopfpunkte, die Sie hier lernen.* Als ich die „Voice Technology“ lernte, hielt ich sie zunächst für eine große Hilfe bei der Anwendung von EFT. Nach jahrelanger Erfahrung glaube ich mittlerweile nicht mehr, dass sie einen zusätzlichen Nutzen bringt und setze sie deshalb nicht mehr ein.
Ich habe mir inzwischen selbst eine andere nützliche Diagnosemethode angeeignet, die ich ausführlich in dem Video-Set „Schritte auf dem Weg zum ultimativen Therapeuten“ erläutern werde. Wer sich für dieses fortgeschrittene Unterrichtsmaterial interessiert, für den halten diese Videos weitere Informationen bereit.
Wie bereits erwähnt, geht eine Diagnose über den Rahmen dieses Kurses hinaus. An die Stelle der Diagnose tritt das Grundrezept (nach dem Prinzip der Generalüberholung), das in den allermeisten Fällen vollkommen ausreicht. Es dauert pro Runde nur ein paar Sekunden länger und vielleicht brauchen Sie nur ein paar weitere Runden (Ausdauer), um erfolgreich zu sein. Wie dem auch sei, wir sprechen hier von *Sekunden oder Minuten* (pro Problem) – nicht von Wochen oder Monaten.
Achten Sie bei den Audiobändern nicht nur auf das, was die Leute sagen, sondern auch darauf, wie sich ihre Stimme nach einer EFT-Anwendung verändert.

Achten Sie auch auf den sehr entspannten *„Seufzer"*, den viele Menschen nach dem Klopfen ausstoßen. Er zeigt, dass eine emotionale Last losgelassen wurde.

Auf einigen Audiobändern gibt es ein Nebengeräusch – „bumm, bumm, bumm" – im Hintergrund. Das lag an meinem Rekorder und ist nicht der Herzschlag von irgendjemandem.

Vielleicht fühlen Sie sich versucht, gleich das Inhaltsverzeichnis der Sitzungen durchzusehen und geradewegs zu „Ihrem Thema" auf den Bändern zu springen. Das ist menschlich und verständlich, aber ***gehen Sie bitte nicht über den Rest der Audiobänder hinweg, nur weil sie im Augenblick nicht für Sie zuzutreffen scheinen.*** Alle vermitteln Ihnen wertvolle Einsichten, die Ihre EFT-Fertigkeiten noch verbessern werden.

Inhaltsverzeichnis der Sitzungen

1. Barbara bis Paulette

Barbara (7 Min. 35 Sek.): Befreiung von einer ***traumatischen Erinnerung*** (sie wurde gegen die Windschutzscheibe geschleudert), ***Kopfschmerzen*** und ***Schlaflosigkeit***.

Del (9 Min. 56 Sek.): Er steht mit dem Handy in der Hand auf einem Dach und überwindet eine lebenslange, schwere ***Höhenangst***. Die Phobie verschwindet so vollständig, dass er später mit dem Fallschirmspringen anfängt. ***Nacken- und Gelenkbeschwerden*** lassen ebenfalls nach.

Mike (3 Min. 28 Sek.): Als studierter Psychologe findet er seinen Erfolg erstaunlich. Er überwindet seinen ***Liebeskummer*** (Trennung von seiner Freundin) sehr rasch – aber es fällt ihm schwer, das zu glauben.

Ingrid (9 Min. 23 Sek.): Sie leidet seit vielen Jahren fast ständig unter ***Reizdarm, Kopfschmerzen, „Augenbrennen",*** und ***Verstopfung***. Sie erzielt eine deutliche Besserung bei allen Beschwerden und macht am Ende der Sitzung sogar humorvolle Bemerkungen über ihre Verstopfung.

Paulette (4 Min. 40 Sek.): Eine lebenslange ***Angst vor dem Fliegen*** verschwindet. Nach der EFT-Anwendung unternimmt sie zwei Flüge ohne jegliche Angst.

2. Buz bis Bruce

Buz (9 Min. 10 Sek.): Er leidet unter einem schweren ***posttraumatischen Stresssyndrom (PTSD)***. Hören Sie, wie er von einer sehr belastenden ***Kriegserinnerung*** berichtet, so als handele es sich um einen Einkaufsbummel.

Donna (1 Min. 35 Sek.): Sie wendet EFT zur Verbesserung ihrer ***Sehfähigkeit*** an.

Kieve (9 Min. 45 Sek.): Dieser Fall verdient ganz besondere Beachtung. Kieve lernte die Methode ebenso wie Sie es gerade tun und wendete sie bei 150 Leuten mit erstaunlichen Erfolgen an. Hier erzählt er von einigen Menschen, denen er bei ***Phobien***, ***PMS***, ***Migräne, Kopfschmerzen***, ***Hüftschmerzen***, ***schmerzenden Hühneraugen*** und anderen Problemen helfen konnte. Sobald Sie die EFT-Methode beherrschen, können Sie das Gleiche erreichen.

Cathy (7 Min. 23 Sek.): Seit einem Autounfall vor 24 Jahren litt diese Frau an täglichen ***Rückenschmerzen*** und hatte schon jede vorstellbare Behandlungsmethode ausprobiert – ohne dass es ihr wirklich geholfen hätte. Sie erzählt, wie die Schmerzen durch Anwendung der Klopfmethode völlig verschwanden. Sie erzielte auch eine deutliche Besserung bei ihrer täglichen ***inneren Unruhe*** und ihrer ***Schlaflosigkeit***.

Bruce (11 Min. 22 Sek.): Er leidet seit 7 Jahren an ***Multipler Sklerose*** und erfährt einen deutlichen ***Kraftzuwachs in seinen Beinen***. Er sitzt im Rollstuhl, aber während der Sitzung steht er auf. ***Das Gefühl kehrt in seine Hände und Füße*** zurück und seine ***Rückenschmerzen*** und seine ***Schlafstörungen*** lassen nach.

3. Geri bis Bonnie

Geri (10 Min. 15 Sek.): Diese Psychotherapeutin hatte eine enorme ***Angst vor dem Zahnarzt***. Es stellte sich heraus, dass ihre Ängste sogar größer waren als gedacht. Diese Sitzung zeigt uns, dass unsere Ängste und negativen Emotionen manchmal mehrere verschiedene Aspekte aufweisen.

Shad (4 Min. 43 Sek.): Er beseitigt erfolgreich seinen ***täglichen Stress und seine innere Unruhe*** mit Hilfe von EFT. Er wendet die Methode auch an, um ***seine Golfleistung*** um über 10 Schläge zu verbessern.

Margie (3 Min. 50 Sek.): Sie reduziert ihre ***Schokoladensucht*** innerhalb von Minuten auf Null. Sie sagt, Schokolade schmecke ihr überhaupt nicht mehr.

Mary (12 Min. 16 Sek.): Sie überwindet das, was sie eine ***globale, planetare Furcht*** nennt und verringert ihre ***Schmerzen im Knie und im Rücken***.

JoAnn (4 Min. 11 Sek.): Rasche Erleichterung bei ***Halsbeschwerden*** und ***Allergiesymptomen***.

Bonnie (8 Min. 38 Sek.): Eine emotionale Störung verhindert das normale ***Schlucken von Nahrung***. In einer Sitzung überwindet sie einige ***nicht identifizierte Emotionen*** und kann daraufhin ihre Nahrung leicht schlucken.

4. Steve bis Doris

Steve (13 Min. 0 Sek.): Er leidet an einer wenig bekannten, als ***hämolytische Anämie*** bezeichneten Krankheit und erfährt eine erhebliche Erleichterung bei ***Müdigkeit, schweren Lidern und juckenden Augen, Rückenschmerzen (mit Muskelkrämpfen)*** und zahlreichen anderen Symptomen. Er löst auch ein ***Wutthema*** und die damit zusammenhängenden ***Alpträume*** auf.

Rachel (3 Min. 53 Sek.): Sie neutralisiert eine ***extrem belastende Emotion*** in Zusammenhang mit der Erinnerung an einen ***Mordversuch*** ihres Freundes an ihr und überwindet im Verlauf ein ***Atemproblem***.

Geoff (11 Min. 50 Sek.): Er hatte schon 5 Psychiater aufgesucht, aber keine Fortschritte bei seiner ***Depression*** erzielt. Nach zwei sehr kurzen Sitzungen mit EFT hört die Depression auf.

Karen (6 Min. 17 Sek.): Sie leidet unter ***Müdigkeit*** auf Grund von ***Schlaflosigkeit*** und fühlt sich deshalb niemals erholt. Nach einer Sitzung mit EFT ist sie von ihrem Problem befreit.

Mike (7 Min. 50 Sek.): Sein besonders schwerer Fall von ***Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen*** bessert sich deutlich. Er berichtet, dass er nach der EFT-Anwendung bei einer Präsentation fehlerfrei sprechen konnte.

Doris (1 Min. 44 Sek.): Eine ***Krebs***patientin erzählt von der emotionalen Erleichterung, die sie durch EFT erfahren hat, und beschreibt sie als das Gefühl, einen „neuen Körper“ zu haben.

5. Bonnie

Bonnie (35 Min. 9 Sek.): Durch die ausdauernde Anwendung von EFT erreicht sie eine deutliche Verbesserung ihres ***Selbstwertgefühls***. Bonnie war ***in der Kindheit vielfach missbraucht*** worden. Für 28 Jahre Behandlung mit einer herkömmlichen Therapie hatte sie bereits $50.000 ausgeben müssen. Sie erzielt fantastische Fortschritte bei ***zahllosen traumatischen Erinnerungen***, ***Kopfschmerzen***, ***körperlicher Scham, einem Gefühl der Unzulänglichkeit, Nagelkauen, einer Phobie, innerer Unruhe, Schlaflosigkeit und Depression***.

6. Jim bis Dorothy

Jim (2 Min. 40 Sek.): Seine ***Klaustrophobie,*** die daher rührte, dass er einmal in einem dunklen Schrank eingesperrt war, verschwand innerhalb von 5 Minuten vollständig.

Patricia (5 Min. 11 Sek.): Dieses ***Vergewaltigungsopfer*** kommt bei zwei verschiedenen Aspekten dieses traumatischen Erlebnisses von 10 auf 0.

Juanita (1 Min. 57 Sek.): Ihre ständige ***innere Unruhe*** verschwindet in wenigen Augenblicken.

Susan (2 Min. 12 Sek.): Ihre Schmerzen wegen einer ***Rückenverletzung*** auf dem Golfplatz verschwinden in weniger als einer Minute.

Geri Nicholas (9 Min. 28 Sek.): Diese Psychotherapeutin tritt zum zweiten Mal auf diesen Bändern auf. Dieses Mal gibt sie uns Einblicke, wie sie persönlich EFT anwendet und wie sie es bei anderen einsetzt.

Dorothy Tyo (12 Min. 1 Sek.): Zum Schluss ein faszinierendes Interview mit einer Hypnotherapeutin, die EFT gelernt hat so wie Sie es gerade tun, um Menschen bei Problemen von ***körperlichen Beschwerden*** bis zur ***Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen*** und von der ***Angst vor Spinnen*** bis zu ***Rauchen*** und ***Schluckauf*** zu helfen.

EFT Teil II

HINWEIS: In diesem Kapitel gehe ich davon aus, dass Sie EFT Teil I bereits gelesen und das Grundrezept schon eine Weile zur Verbesserung Ihrer persönlichen Situation angewendet haben.

Dieser Teil befasst sich mit EFT für Fortgeschrittene. Hier gehen wir über die in EFT Teil I behandelten Anwendungen hinaus und erweitern unsere Möglichkeiten mit dieser einzigartigen Methode. In diesem Kapitel werden wir:

- **Hindernisse** kennen lernen, die EFT manchmal im Wege stehen, und lernen sie zu beseitigen;
- das Grundrezept in seine Einzelteile zerlegen und uns einige **Kurzformen** aneignen, die schnellere Ergebnisse ermöglichen;
- anhand zahlreicher Videodemonstrationen, die ein breites Spektrum von Themen betreffen, die **Kunst der EFT-Anwendung** erleben.

Es lohnt sich sehr, sich mit diesen fortgeschrittenen Bereichen zu befassen und es ist genau so faszinierend wie das, was Sie bisher gelernt haben. Aber bevor wir fortfahren, möchte ich sichergehen, dass ich einen wesentlichen Punkt von EFT Teil I auch wirklich deutlich gemacht habe, nämlich, dass das Grundrezept *auch ohne die fortgeschrittenen Details* ein außergewöhnlich wirksames Werkzeug ist:

Wenn Sie das Grundrezept
mit Ausdauer anwenden und dabei
auf Ihr Problem „eingestimmt“ sind,
dann ist es sehr wahrscheinlich,
dass das Problem verschwindet.

Auch wenn es wichtig für Sie ist, die fortgeschrittenen Konzepte zu erlernen, wird die ausdauernde Anwendung des Grundrezepts oft schon zum Erfolg führen. Das Grundrezept ist ein Geschenk und die Essenz langjähriger Erfahrung. Bitte denken Sie daran, wenn Sie in diesem Kapitel Ihr Wissen erweitern.

Hindernisse auf dem Weg zum Erfolg

Schon in den Händen eines gut geschulten Neulings führt das Grundrezept bereits in etwa 80 % der Fälle zu guten Ergebnissen, besonders wenn es auf eigene negative Erlebnisse angewendet wird. Das ist eine außergewöhnliche Erfolgsrate, die nur wenige, wenn überhaupt irgendwelche herkömmlichen Methoden für sich in Anspruch nehmen können. Trotzdem ist eine noch höhere Erfolgsrate möglich, wenn es Ihnen gelingt, Erfolgshindernisse auszuschalten. Es gibt vier Arten von Hindernissen, die einem Erfolg mit dem Grundrezept im Wege stehen können:

1. Aspekte
2. Psychoenergetische Umkehrung
3. Schlüsselbeinatmungs-Problem
4. Energietoxine.

1. Hindernis
Aspekte

Es ist nicht nötig, an dieser Stelle viele Ausführungen über Aspekte zu machen, weil davon schon vorher die Rede war. Ich zähle sie zu den Hindernissen, auch wenn sie eigentlich gar keine sind. Es handelt sich um *scheinbare* Hindernisse, weil sie dem Erfolg im Weg zu stehen *scheinen*.
Jeder Aspekt ist einfach ein neuer Anteil eines Problems und er muss angesprochen werden, ehe sich der Erfolg einstellen kann. Man behandelt einen Aspekt genau so wie ein eigenständiges Problem (und das ist er in gewisser Weise auch) mit dem Grundrezept. Das wird auf den zahlreichen Videos zu EFT Teil II immer wieder demonstriert. Wenn keine anderen Hindernisse im Wege stehen, dann lassen sich Aspekte durch Ausdauer neutralisieren.

2. Hindernis
Psychoenergetische Umkehrung

In EFT Teil I lernten Sie den Einstimmungssatz kennen, der ein Phänomen korrigiert, das unter dem Fachbegriff „psychoenergetische Umkehrung“ bekannt geworden ist (ein von Dr. Roger Callahan geprägter Ausdruck, der von Dr. John Diamond erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt wurde). Dies ist eine faszinierende Entdeckung, die im Rahmen dieses Kurses besondere Aufmerksamkeit verdient.

Haben Sie sich je gefragt, warum...

...Sportler in ein Leistungstief fallen? Das entbehrt jeder Logik. Es gibt keine körperlichen Gründe, warum sie auf einmal so weit unter dem Durchschnitt liegen sollten. Sportler sind vor, während und nach einem Leistungstief immer gleich gut trainiert. Aber alle Sportler erleben so ein Tief mehrere Male im Lauf ihrer Karriere. Warum?

...Suchtverhalten so schwer zu überwinden ist?

Schließlich möchte der Süchtige in der Regel sein destruktives Muster überwinden. Er weiß und gibt auch oft zu, dass seine Sucht ihn seine Gesundheit, seine Beziehungen und sogar sein Leben kosten kann! Und dennoch macht er weiter. Warum?

...einer Depression so schwer beizukommen ist?

Dieses psychologische Problem zu behandeln ist sehr schwierig. Wer sich einer herkömmlichen Therapie unterzieht, muss jahrelange Sitzungen in Kauf nehmen. Wenn überhaupt Fortschritte erzielt werden, dann meist in winzigen Schritten. Warum?

...wir uns manchmal selbst sabotieren? Wenn wir versuchen abzunehmen oder schneller zu lesen, bringen wir es oft fertig, uns dabei selbst im Weg zu stehen und uns wieder in unsere alten „Wohlfühlzonen“ zurückzuziehen. Wir haben kaum oder gar keinen Erfolg. Warum?

...Heilung manchmal so lange dauert? Die hartnäckige Erkältung, die einfach nicht weichen will, der verstauchte oder gebrochene Knochen, der ewig nicht heilt, die Kopfschmerzen oder sonstigen Schmerzen, die so lange anhalten. Manches heilt einfach nicht so, wie es sollte. Warum?

Die Ursache liegt im körpereigenen Energiesystem. Dort liegt die wirkliche Ursache für das, was man gemeinhin als Selbstsabotage bezeichnet.

Sie ist der Grund, warum wir manchmal selbst unser schlimmster Feind sind und nicht die Verbessrungen erreichen, die wir eigentlich erreichen wollen.
Neben den oben genannten Beispielen erklärt sich daraus auch, warum manche Menschen vergeblich versuchen mehr Geld zu verdienen oder warum sie viele andere Ziele nicht erreichen, auch wenn sie wissen, dass sie die Fähigkeiten dazu haben. Dieses Phänomen trägt auch zu psychischen Blockaden (wie Schreibblockaden) und Lernschwächen (wie Dyslexie) bei.
Vor seiner Entdeckung machte man Dinge wie „mangelnde Willenskraft“, „geringe Motivation“, „Verzögerungstaktik“ oder andere Formen vermeintlicher Charakterschwäche für die Unfähigkeit mancher Menschen verantwortlich, etwas zu erreichen, was ihnen wirklich wichtig ist. Es gibt aber eine andere Ursache – und die lässt sich beheben.
Die psychoenergetische Umkehrung (kurz PU) ist diese Ursache. Diese enorm wichtige und praxis-relevante Entdeckung bahnt sich allmählich ihren Weg in die verschiedenen Disziplinen.
Die Wirkung der PU zeigt sich in der Psychologie, der Medizin, bei Süchten, bei Gewichtsreduktion und an zahllosen anderen Bereichen, in denen Menschen sich um sportliche oder berufliche Leistung bemühen. Wenn eine PU vorliegt, ist kaum oder gar kein Erfolg möglich. **Der Erfolg wird – buchstäblich – blockiert.**

Was ist eine psychoenergetische Umkehrung?
Jeder Mensch erlebt sie. Sie tritt ein, wenn das Energiesystem des Körpers seine Polarität verändert und das geschieht ohne unsere bewusste Wahrnehmung. Normalerweise „spürt“ man nicht, dass es geschieht. Es handelt sich buchstäblich um eine Umkehrung der Polarität des körpereigenen Energiesystems, gleichsam als hätte man die Batterien falsch herum eingesetzt, wie in EFT Teil I beschrieben.
Interessanterweise hat diese Umkehrung oft mit dem zu tun, was Psychologen als „sekundären Gewinn oder Verlust“ bezeichnen. Ein Mensch, der beispielsweise vom Bewusstsein her überzeugt ist, dass er abnehmen will, hat oft einen unbewussten Bremsmechanismus wie: „*Wenn ich abnehme, werde ich später sowieso wieder zunehmen und ich werde viel Geld ausgeben müssen, um meine Kleidung zu ändern."* Bei einem solchen Menschen liegt eine psychoenergetische Umkehrung in Bezug auf das Abnehmen vor.

Wie wurde die PU entdeckt? Die Entdeckung der psychoenergetischen Umkehrung hat ihre Wurzeln im Bereich der angewandten Kinesiologie. Eines der Werkzeuge dieser Disziplin ist der so genannte Muskeltest. Hierbei streckt der Patient seinen Arm gerade zur Seite aus und der Arzt drückt ihn nach unten, um die Stärke des Patienten festzustellen. Dann unterhält sich der Arzt mit dem Patienten und drückt immer dann den Arm nach unten, wenn der Patient eine Aussage macht. Liegt eine unbewusste Ablehnung der Aussage vor, wird der Muskel schwach und der Arm lässt sich leicht nach unten drücken. Ansonsten bleibt der Arm stark. Das ermöglicht es dem Arzt, „mit dem Körper zu sprechen“ und hilft ihm bei der Diagnose des Problems.
Dr. Roger Callahan wendete dieses Verfahren bei einer Frau an, die abnehmen wollte. Zur Veranschaulichung folgt hier sein Bericht aus dem Buch „How Executives Overcome the Fear of Public Speaking and Other Phobias“.
„Es gibt keinen praktizierenden Therapeuten, dem noch nie ein Patient begegnet wäre, der einfach nicht geheilt werden kann, wie wirksam die Therapie normalerweise auch sein mag oder wie sehr Patient und Therapeut sich auch bemühen mögen. Eine solche Behandlungsresistenz ist für den Therapeuten frustrierend und für den Patienten eine Qual. Man hat diesem Phänomen viele Namen gegeben wie Todesinstinkt, Verlierersyndrom, selbstschädigendes Verhalten oder Negativität. Die betroffenen Patienten nennt man widerspenstige Patienten, negative Persönlichkeiten oder selbstzerstörerische Individuen – aber ihre Situation ist immer die gleiche, sie scheinen gegen jede Hilfe resistent zu sein – ganz unabhängig davon, welches Verfahren angewendet wird. Sie behaupten geheilt werden zu wollen – sprechen aber auf keine Behandlung an.
Als ich mit einer übergewichtigen Frau arbeitete, die erklärte dünn sein zu wollen, stieß ich auf diese negative Blockade. Sie hatte jahrelang mit nur geringem Erfolg Diät gelebt. Und auch wenn sie es nicht schaffte, weniger zu essen, behauptete sie fest, dass sie abnehmen wolle.
Beim Muskeltest bat ich sie sich vorzustellen so dünn zu sein, wie sie es gerne sein wollte. Das Ergebnis verblüffte mich. Als sie es schaffte, sich ein Bild von sich selbst mit weniger Gewicht zu machen, wurde ihr Arm schwach.
Wir waren beide überrascht. Doch trotz des negativen Ergebnisses behauptete sie nach wie vor abnehmen zu wollen.
Wir versuchten noch etwas anderes. Ich bat sie sich ein Bild von sich selbst mit 30 Pfund mehr Gewicht,

als sie zu dieser Zeit hatte, zu machen. Nun war ihr Arm stark.
Ich formulierte meine Aufforderung noch direkter. Ich ließ sie laut sagen: „Ich möchte abnehmen." Der Test deutete darauf hin, dass diese Aussage nicht wahr war.
Dann ließ ich sie sagen: „Ich möchte zunehmen." Diesmal war sie beim Testen stark. Offensichtlich gab es eine Diskrepanz zwischen dem, was sie behauptete zu wollen und dem, was der Test anzeigte.
Neugierig geworden versuchte ich denselben Test bei sechs anderen Patienten, die seit Monaten oder Jahren ohne Erfolg Diät gelebt hatten. Bei allen zeigte sich das gleiche Muster. Das, was sie nach ihrer Aussage wollten, war das Gegenteil dessen, was sie nach dem Ergebnis des Muskeltests zu wollen schienen.
Das war keineswegs das erste Mal, dass mir eine Behandlungsresistenz begegnete. Jetzt aber hatte ich ein Werkzeug, um so etwas zu identifizieren und vielleicht auch zu überwinden. Um dieser Kondition einen Namen zu geben, der sie gleichzeitig beschreibt, wählte ich den Begriff „psychoenergetische Umkehrung".
Danach fing ich an alle meine anderen Patienten in Bezug auf ihr jeweiliges Hauptproblem zu testen (z.B: „Ich möchte diese Angstattacken überwinden", „ich möchte eine bessere Beziehung zu meiner Ehefrau/meinem Ehemann/meinem Geliebten", „ich möchte meine Frigidität/Impotenz/frühzeitige Ejakulation überwinden" oder „ich möchte ein erfolgreicher und/oder guter Schauspieler/Musiker/Komponist sein", etc.). In jedem Fall ließ ich den Patienten auch das Gegenteil aussprechen (z. B: „Ich möchte meine Angst vor Angstattacken nicht überwinden", etc.). Und jedes Mal machte ich den Armtest.
Die Ergebnisse dieser Tests verblüfften mich. Zu meinem Kummer musste ich feststellen, dass viele meiner Patienten schwach wurden, wenn sie sich vorstellten, es ginge ihnen besser und dass sie stark wurden, wenn sie sich vorstellten, es ging ihnen noch schlechter.
Kein Wunder, dass Psychotherapie so schwierig ist ..."

Was verursacht PU? Die Hauptursache ist negatives Denken. Auch die positivsten Denker unter uns hegen unbewusst auch negative, selbstzerstörerische Gedanken. Gewöhnlich ist PU die Folge. Allgemein lässt sich sagen, je mehr Raum diese negative Art des Denkens einnimmt, um so anfälliger werden wir für die psychoenergetische Umkehrung.
Bei einigen Leuten ist sie ein ständiges Phänomen. Es hält sie davon ab, irgendetwas zu erreichen. Solche Menschen erkennt man leicht daran, dass bei ihnen nichts zu funktionieren scheint. Sie beklagen sich oft und halten sich für die Opfer der ganzen Welt. Bei Menschen mit einer so umfassenden Form von Umkehrung liegt eine so genannte massive Umkehrung vor.
PU ist auch ein chronischer Begleiter von Menschen, die von Depressionen betroffen sind. Depression, negatives Denken und PU leben im selben Haus.
Bitte beachten Sie, dass PU kein Charakterfehler ist. Die betroffenen Menschen leiden unbewusst an einer chronischen Umkehrung der elektrischen Polarität ihres Körpers. Ihr Energiesystem arbeitet buchstäblich gegen sie und deshalb scheitern sie auf allen ihren Wegen. Nicht die Welt arbeitet gegen sie – sondern das eigene Energiesystem. Die Batterien sind falsch eingesetzt.
Die meisten Menschen wissen zumindest intuitiv, dass negatives Denken ihren Fortschritt hemmt. Deshalb gibt es so viele Bücher und Seminare über positives Denken. Bis jetzt wusste allerdings niemand, auf welche Weise negatives Denken Blockaden erzeugt, geschweige denn, wie man diese beseitigt. Die psychoenergetische Umkehrung liefert uns jetzt eine Erklärung. Wir können die PU korrigieren und dadurch die Blockaden aus dem Weg räumen.
Bei den meisten Menschen tritt PU in speziellen Bereichen auf. Ein Mensch ist vielleicht auf vielen Gebieten erfolgreich, nur scheint es ihm unmöglich, das Rauchen aufzugeben. Vom Bewusstsein her möchte er aufhören, vielleicht sogar ganz dringend. Tatsächlich könnte es ihm gelingen, diese Gewohnheit für eine Weile aufzugeben. Wenn aber eine PU vorliegt, wird er schließlich seine eigenen Bemühungen sabotieren und wieder mit dem Rauchen anfangen. Er ist nicht schwach. Er unterliegt einer psychoenergetischen Umkehrung.
Die Energie in unserem Körper muss richtig fließen, wenn wir unser Potenzial verwirklichen wollen. Die psychoenergetische Umkehrung ist dabei ein wesentlicher Störfaktor.
Eine PU ist korrigierbar und die Korrektur, die wir bei EFT als Einstimmung bezeichnen, nimmt nur wenige Sekunden in Anspruch. Der entsprechende Vorgang ist Bestandteil des Grundrezepts und wird dort genau beschrieben.
Eine PU kann uns bei jeder menschlichen Bestrebung im Wege stehen. Es gibt buchstäblich Tausende von Möglichkeiten. Hier einige Beispiele zur Veranschaulichung:

Einige Beispiele für psychoenergetische Umkehrung:

Lernschwierigkeiten. Schreibblockaden und die meisten Lernschwierigkeiten sind ein unmittelbares Ergebnis von PU. Ein Schüler kann in allen Fächern gut sein, mit Ausnahme von einem (z.B. Chemie). Höchstwahrscheinlich steckt PU hinter der Schwäche in diesem Fach.
Der Schüler weiß nicht, dass bei ihm eine psychoenergetische Umkehrung vorliegt, weil ihm die Existenz dieses Phänomens bisher gar nicht bekannt war.
Aber oft sind Erklärungen für diese „Unzulänglichkeit“ zu hören wie: „Ich bin einfach nicht für Chemie geschaffen“ oder „ich kann mich nicht darauf konzentrieren“ oder „ich hasse es“.

Diese Gründe sind meist unzutreffend. Tatsächlich liegt eine PU vor. Wenn der Schüler an seine schwachen Leistungen in einem Fach denkt, dann kehrt sich seine Polarität um und die Leistung leidet entsprechend. Korrigiert man die PU, dann werden die Noten gewöhnlich besser.
Bei einigen Schülern liegt eine generelle PU vor. Diese trägt erheblich zu schlechten Noten bei und wird selten behandelt. Solche Schüler gelten als „langsam“ oder „lerngestört“. Wie unnötig ist es, ein solches Etikett ein Leben lang mit sich herumzuschleppen!

Gesundheit. Bei degenerativen Krankheiten wie Krebs, AIDS, Multipler Sklerose, Fibromyalgie, Lupus, Arthritis, Diabetes, etc. liegt fast immer eine PU vor. Aus der Sicht von EFT handelt es sich dabei um ein Haupthindernis für die Heilung. Ich vermute, dass die westliche Medizin im Lauf der Zeit diese Tatsache erkennen und die Korrektur der PU in ihre sonstigen Behandlungsverfahren integrieren wird.
Die Korrektur der psychoenergetischen Umkehrung (durch Einstimmung auf ein bestimmtes Problem in Verbindung mit einer positiven Affirmation) scheint die natürlichen Heilmechanismen des Körpers wieder in freien Fluss zu bringen. Wenn man bedenkt, wie wichtig es ist, dass Energie ungestört durch den Körper fließt, ergibt das durchaus einen Sinn. Gebrochene Knochen scheinen schneller zu heilen, wenn die „Batterien richtig herum eingesetzt“ sind und ebenso kommt es bei einer Vielzahl von körperlichen Beschwerden und Krankheiten zu schnelleren Heilerfolgen.
Ärzte, Akupunkteure, Chiropraktiker und andere Angehörige von Heilberufen, deren Patienten nur unzulängliche Fortschritte erzielen, sollten ihren Patienten beibringen die Umkehrung selbst zu beheben. Das könnte größere Heilkräfte frei setzen und die Heilung beschleunigen.

Sportler. Man kann fast sicher sagen, dass bei Menschen, die in irgendeinem Leistungsbereich ihres Lebens wie vor einer Wand stehen, eine PU vorliegt. Sportler sind dafür ein hervorragendes Beispiel.

Bei dem großartigen Basketballspieler, der nur lausige Freiwürfe zustande bringt, liegt fast mit Sicherheit eine PU bezüglich solcher Freiwürfe vor. Die Korrektur dieser Umkehrung wird wahrscheinlich eine enorme Leistungssteigerung bewirken. Das Gleiche gilt für Torschützen, Hochspringer, Baseballspieler und Sportler aller Art. Die Eigentümer und Trainer von Profiteams sollten sich dieses einfache Konzept und seine erstaunlichen Wirkungen zu Nutze machen.

Legasthenie. Wenn Sie darüber nachdenken, werden Sie feststellen, dass Legasthenie ein klassisches Beispiel für eine Umkehrung ist. Die Umkehrung ist in diesem Fall tatsächlich das Hauptsymptom, denn die Betroffenen verdrehen unter anderem Zahlen und Buchstaben und haben deshalb Lernschwierigkeiten.
Eines Tages kam Annie während eines Seminar zu mir und fragte mich, ob ich ihr mit ihrer Legasthenie helfen könnte, die sie schon seit der Kindheit hatte. Sie war 49 Jahre alt. Sie erzählte mir, dass sie Telefonnummern nicht richtig aufschreiben könne. „Die ersten drei Ziffern schreibe ich richtig“, sagte sie, „aber die letzten vier bringe ich durcheinander“.
Ich nannte ihr 10 Telefonnummern und bat sie sie niederzuschreiben. Wie erwartet waren alle 10 falsch.
Ich half ihr die PU zu korrigieren und nannte ihr dann 10 weitere Nummern. Dieses Mal schrieb sie 9 davon richtig auf – und ganz das ohne Anstrengung. Ich möchte hier keinen falschen Eindruck erwecken. Wir haben die Legasthenie vielleicht nicht vollständig beseitigt. Was uns aber gelang, war, die psychoenergetische Umkehrung kurzzeitig aus dem Weg zu schaffen und ohne diese konnte sie eine normale Leistung erbringen. Das ist ein erstaunliches Beispiel für die Macht der PU. Im Falle von Legasthenie werden die PU und die damit verbundenen Störungen mit aller Wahrscheinlichkeit im Lauf der Zeit wiederkehren. Annie muss noch weiter daran arbeiten.

Aber wenn sie die PU nicht beachtet, wird sie wahrscheinlich nur langsame oder gar keine Fortschritte erzielen.
PU blockiert den Fortschritt. Für EFT ist es besonders wichtig zu wissen, dass **die Klopfmethode nicht funktioniert, wenn eine PU vorliegt.** Bedenken Sie, dass PU buchstäblich den Fortschritt blockiert und das gilt für EFT ebenso wie für jedes andere Verfahren.
Viele Freunde von mir sind Psychotherapeuten und sie alle haben zahlreiche Patienten, die auch auf die besten Verfahren nicht ansprechen. Bevor sie von der psychoenergetischen Umkehrung erfahren hatten, war ihnen diese Blockade ein Rätsel.
Nach jahrelanger Erfahrung mit EFT wissen wir jetzt, wie oft eine PU vorliegt. Bei etwa 40% der Themen, die mit EFT behandelt werden, liegt eine PU vor. Es gibt aber einige Probleme, bei denen fast immer eine PU dem Fortschritt im Wege steht. Depression, Süchte und degenerative Erkrankungen sind die Hauptbeispiele dafür. Bei allen anderen menschlichen Problemen kann PU vorliegen oder auch nicht. Jemand kann eine PU bezüglich der Heilung von Asthma haben, ein anderer dagegen nicht.
Wie können Sie wissen, ob bei Ihnen eine PU vorliegt? Sie können es nicht wissen. Aus diesem Grund enthält das Grundrezept eine automatische PU-Korrektur (die Einstimmung). Die Durchführung dauert nur Sekunden und *schadet auch dann nicht, wenn keine PU vorliegt.* Wenn also die PU nicht korrigiert wird, leidet die Erfolgsrate der EFT-Methode deutlich. Deshalb wurde die PU-Korrektur in das Grundrezept mit eingebaut.

3. Hindernis Schlüsselbeinatmungs-Problem

In einigen wenigen Fällen – etwa 5% – tritt eine besondere Form der Energiestörung im Körper auf, die die Wirkung des Grundrezepts ebenfalls beeinträchtigt.
Die Einzelheiten zu erklären, würde den Rahmen dieses Kurses sprengen, aber ich *kann* Ihnen zeigen, wie sich diese Störung beheben lässt. Ich bezeichne sie als Schlüsselbeinatmungs-Problem – aber nicht weil etwas mit dem Schlüsselbein oder mit der Atmung nicht stimmen würde. Der Begriff ist vielmehr nach der Korrektur des Problems benannt – der Schlüsselbeinatmungs-Übung.
Diese Korrektur wurde von Dr. Callahan entwickelt und braucht nur in den Fällen „eingeschoben“ zu werden, in denen auch bei ausdauernder Anwendung des Grundrezepts keine Fortschritte erzielt werden. Die Durchführung dauert etwa zwei Minuten und kann den Weg für eine normale Wirkungsweise des ansonsten beeinträchtigten Grundrezepts frei machen.
Auch wenn hier eine schriftliche Beschreibung folgt, sollten Sie sich doch auch die Demonstration auf den Videos zu EFT Teil II ansehen.

Die Schlüsselbeinatmungs-Übung
Sie können mit der rechten oder linken Hand beginnen; ich werde hier die rechte Hand als Beispiel nehmen. Winkeln Sie die Arme und strecken Sie Ellbogen und Arme so vom Körper ab, dass jeweils nur Ihre Fingerspitzen und Knöchel, so wie beschrieben, den Körper berühren.
Legen Sie zwei Finger der rechten Hand auf den rechten Schlüsselbeinpunkt. Beklopfen Sie mit zwei Fingern der linken Hand den Gamut-Punkt und führen Sie gleichzeitig die 5 folgenden Atemübungen durch:

** Halb einatmen und den Atem 7 Klopfimpulse lang anhalten.
** Vollständig einatmen und den Atem 7 Klopfimpulse lang anhalten.
** Halb ausatmen und den Atem 7 Klopfimpulse lang anhalten.
** Ganz ausatmen und den Atem 7 Klopfimpulse lang anhalten.
** 7 Klopfimpulse lang normal atmen.

Legen Sie zwei Finger der rechten Hand auf den *linken* Schlüsselbeinpunkt, beklopfen sie den Gamut- Punkt und führen Sie gleichzeitig die fünf Atemübungen durch.
Beugen Sie die beiden Finger, so dass die zweiten Fingergelenke bzw. Knöchel vorstehen. Legen Sie diese Knöchel auf den rechten Schlüsselbeinpunkt, beklopfen sie den Gamut-Punkt und führen Sie gleichzeitig die fünf Atemübungen durch.
Wiederholen Sie das Ganze mit den Knöcheln der rechten Hand auf dem linken Schlüsselbeinpunkt. Nun haben Sie die Hälfte geschafft. Wiederholen Sie jetzt den ganzen Ablauf nochmals mit den Fingerspitzen und Knöcheln der *linken* Hand. Dabei beklopfen Sie den Gamut-Punkt natürlich mit den Fingerspitzen der *rechten* Hand.
Wann sollten Sie die Schlüsselbeinatmungs-Übung anwenden? Zunächst können Sie davon ausgehen, dass Sie die Übung nicht brauchen, und wie üblich das Grundrezept anwenden. Sie können deshalb davon ausgehen, weil bei den meisten Menschen keine Störung vorliegt, die EFT beeinträchtigt.
Wenn Sie aber das Grundrezept mit Ausdauer angewendet haben und nur langsame oder gar keine

Ergebnisse damit erzielen, dann sollten Sie jede Runde des Grundrezepts mit der Schlüsselbein-atmungs-Übung einleiten. Sie werden vermutlich feststellen, dass der Weg frei und ein deutlicher Fortschritt möglich wird.

4. Hindernis
Energietoxine

Wir leben regelrecht in einem „Reagenzglas“. Heute Morgen packte ich ein neues Stück Seife aus und las das Etikett. Die Seife enthält acht Chemikalien, von denen ich noch nie gehört habe. Beim Duschen gelangen sie alle auf meinen Körper.
Mein Rasierschaum hat sieben solche Inhaltsstoffe und meine Handlotion 13. Auch die kommen mit meinem Körper in Berührung.
Auf meiner Zahncremetube waren keine Inhaltsstoffe angegeben, aber ich bin mir sicher, dass auch meine Zahncreme Chemikalien enthält, die zu essen mir jeder Arzt abraten würde. Diese Stoffe gelangen durch die empfindlichen Membranen meiner Mundschleimhaut in meinen Körper.
Dann ist da noch mein Deodorant mit neun fremdartigen Chemikalien. Und wenn ich eine Frau wäre, hätte ich noch zahlreiche andere kosmetische Artikel wie Eyeliner und Lippenstift, um nur zwei zu nennen.
Ich frage mich, wie viele schädliche Chemikalien durch Gesichtscremes, Haarsprays, Kölnisch Wasser, Parfüm, Shampoo oder Haarpflegemittel in unseren Körper gelangen. Die Liste muss beängstigend lang sein und dabei **haben wir noch nicht einmal das Badezimmer** verlassen.
Das Wasser aus unserem Wasserhahn enthält eine weitere Liste toxischer Substanzen. Trotzdem baden wir darin, kochen damit und bereiten unseren morgendlichen Kaffee damit zu.
Chemische Rückstände aus den Waschmitteln, mit denen wir unsere Wäsche reinigen, sind den ganzen Tag über in Kontakt mit unserem Körper. Wir schlafen in Bettwäsche, die die gleichen Rückstände aufweist.

Die Lufterfrischer und Deodorants, die wir zu Hause und im Büro verwenden, riechen angenehm, aber der Preis dafür ist, dass sie unsere Luft mit fremdartigen Substanzen anfüllen.
Im Kino essen wir fettiges Popcorn, das voller Salz ist. Wir trinken süße Getränke, die nichts anderes sind als chemische Cocktails. Wir konsumieren Unmengen von raffiniertem Zucker.
Unsere Nahrungsmittel sind voller Farbstoffe, Konservierungsstoffe und Pestizide. Die Liste ist so lang, dass sie ein kleines Telefonbuch füllen könnte. Wir nehmen Alkohol, Nikotin, Aspirin, Antihistamine und zahllose andere Medikamente zu uns. Wir atmen die Abgase unserer Autos, Industrieanlagen und häuslichen Heizanlagen ein. Kurz gesagt, wir stehen 24 Stunden täglich einer Armee von chemischen Eindringlingen gegenüber.
Wie ich schon sagte, wir leben in einem regelrechten „Reagenzglas“.

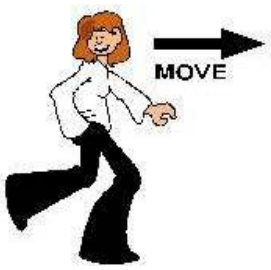
Eine neue Art von „Allergie“
Unser Körper ist darauf eingerichtet, die Wirkung von Schadstoffen abzuwehren und alles in allem leistet er dabei bewundernswerte Arbeit. Aber genug ist genug! Früher oder später schlägt sich dieser Ansturm in gesundheitlichen Problemen nieder.
Allergie ist die häufigste Form der Reaktion auf toxische Substanzen. Wunde Hautstellen, Ausschläge und Nebenhöhlenentzündungen gehören zu den allergischen Symptomen, an denen wir leiden. Allgemein wird angenommen, dass Allergien chemische Ursachen haben. Das heißt, dass auf oder in den Körper gelangte Toxine die chemischen Reaktionen auslösen, die für die Irritationssymptome verantwortlich sind.

Eine „Allergie“ des Energiesystems. Aber es gibt noch eine andere Art von Allergie, die ich hier vorstellen möchte. Dabei wird nicht notwendigerweise die Körperchemie irritiert und deshalb passt diese Form nicht in die klassische Definition einer Allergie. Sie wirkt vielmehr *wie* eine Allergie, weil sie *unser Energiesystem irritiert.* Mangels einer besseren Bezeichnung wollen wir die Auslöser hier als „Energietoxine“ bezeichnen.

Möglichkeiten zur Vermeidung von Energietoxinen
Falls Sie EFT mit wenig oder gar keinem Erfolg angewendet UND sich ausführlich mit allen Aspekten Ihres Themas auseinandergesetzt haben UND wenn Sie mit Hilfe von EFT all die einzelnen Erlebnisse behandelt haben, die Ihrem Problem zu Grund liegen könnten, dann sind vielleicht Energietoxine in irgendeiner Form im Spiel; Energietoxine können ihr Energiesystem stören und dadurch der EFT-Behandlung im Weg stehen. Das bedeutet nicht, dass EFT nicht funktionieren würde. Im Gegenteil, in der richtigen Umgebung funktioniert es wunderbar.
Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich der Wirkung von Energietoxinen zu entziehen, auch wenn Sie

nicht wissen, welches Toxin Sie gerade beeinträchtigt. Ich möchte die Möglichkeiten hier aufzählen:

1. Methode zur Vermeidung von Energietoxinen
- Begeben Sie sich an einen anderen Ort. Manchmal befindet sich das störende Element in Ihrer unmittelbaren Umgebung. Es könnte sich um ein elektrisches Gerät handeln wie einen Computer oder ein Fernsehgerät oder es kann der Geruch einer Pflanze, ein Teppich oder eine Klimaanlage sein.



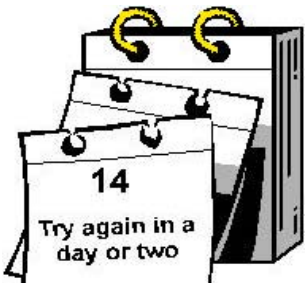
Vielleicht reagieren Sie empfindlich auf den Stuhl, auf dem Sie sitzen oder auf das Zimmer, in dem Sie sich aufhalten, weil es gerade frisch gestrichen wurde.
Also, durch einfaches Weggehen können Sie einer Sache ausweichen, die Sie beeinträchtigt. Stehen Sie auf und gehen Sie an eine andere Stelle im Raum. Falls das nicht hilft, gehen Sie in einen anderen Raum oder ins Freie.
Da EFT nur so wenig Zeit beansprucht, können Sie sich an verschiedene Stellen begeben und dort jeweils EFT anwenden. Wenn Sie Erfolg haben, können Sie sicher sein, dass Sie sich von etwas entfernt haben, das sich toxisch auf Ihr Energiesystem auswirkte. Sollten Sie kein Glück haben, dann versuchen Sie es mit der ...

2. Methode zur Vermeidung von Energietoxinen
-Ziehen Sie sich ganz aus und baden oder duschen Sie gründlich ohne Seife. Die Kleidung, die wir tragen, enthält Chemikalien, die das Energiesystem beeinträchtigen können. Der Stoff selbst kann Irritationen auslösen, ebenso wie die verschiedenen Chemikalien, die zu seiner Herstellung verwendet wurden. Die von Wäschereien und Reinigungen verwendeten Chemikalien können ebenso wie die Rückstände von Waschmitteln unser Energiesystem reizen.

Sie könnten auch Rückstände zahlreicher anderer Substanzen am Körper haben – Parfüm, Rasierschaum, Seife, Kosmetika, Haarspray, Shampoo, Haarpflegemittel, etc. Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass sogar winzigste Mengen einer toxischen Substanz problematisch sein können.
Bitte bedenken Sie, dass eine Substanz, die sich toxisch auf Ihr Energiesystem auswirkt, bei einem anderen vielleicht nicht toxisch wirkt. Die Wirkung von Energietoxinen ist sehr individuell.

Falls Sie also durch irgendetwas beeinträchtigt werden, müssen Sie baden oder duschen und sich gründlich mit einem nicht eingeseiften Waschlappen abreiben.
Waschen Sie auch die empfindlichen Hautstellen etwa unter den Armen oder im Genitalbereich. Seien Sie besonders gründlich bei den Stellen, an denen Sie vielleicht Parfüm oder Kosmetika aufgetragen hatten.
Spülen Sie Ihre Haare gründlich aus. Verwenden Sie dafür weder Seife noch Shampoo, weil diese selbst Rückstände hinterlassen könnten. Auf diese Weise werden Sie vermutlich die Chemikalien von Ihrem Körper entfernen.
Fangen Sie dann wieder mit EFT an – aber diesmal im Adamskostüm.
Ich weiß, das klingt ein bisschen merkwürdig, aber es hilft in vielen Fällen. Auf diese Weise ist der Körper frei von allen Chemikalien und es besteht kaum die Gefahr, dass irgendetwas das Energiesystem beeinträchtigt. Stellen Sie sich hin, um so den Kontakt mit Stühlen, Betten oder irgendwelchen beeinträchtigenden Substanzen zu vermeiden.
Natürlich sollten Sie dabei barfuß sein und am besten auf einem Holzboden, einem Brett oder einem Stück Plastik stehen. So vermeiden Sie den Kontakt mit dem Teppich und den möglicherweise darin enthaltenen Chemikalien.
Wenn die genannten Maßnahmen zu einem Erfolg mit EFT führen, dann war wahrscheinlich ein Energietoxin im Weg. Sollten Sie aber trotz Ihrer Bemühungen keine Fortschritte machen, dann versuchen Sie die ...

3. Methode zur Vermeidung von Energietoxinen
- Warten Sie 1 oder 2 Tage. Wenn die 1. und die 2. Methode Sie nicht zu dem erstrebten Erfolg geführt haben, dann befinden sich die Energietoxine wahrscheinlich nicht auf, sondern in Ihrem Körper.



Das heißt, Sie haben die Toxine zu sich genommen. Sie haben sie gegessen oder getrunken. Wenn Sie ein oder zwei Tage abwarten, dann ermöglichen Sie es Ihrem Körper, die Toxine wieder auszuscheiden. Sobald sie Ihren Körper verlassen haben, können sie der Anwendung von EFT nicht mehr im Weg stehen.
Wenn Sie ein Toxin allerdings regelmäßig einnehmen, dann hat Ihr System bestenfalls ein kleines Zeitfenster zur Verfügung, in dem EFT erfolgreich angewendet werden kann. Wenn beispielsweise

Kaffee bei Ihnen als Energietoxin wirkt, dann verringert Ihr täglicher Kaffeekonsum die Chancen, dass EFT wirken kann, denn EFT muss sich mit dem allgegenwärtigen Feind im Inneren auseinandersetzen.
Oft haben wir ein starkes Verlangen nach den Dingen, die wir ständig konsumieren und es macht uns Probleme, sie aufzugeben. EFT bietet demjenigen, der ein Suchtverlangen überwinden will, eine wertvolle Hilfe. Davon ist an einer anderen Stelle dieses Kurse die Rede.
Damit kommen wir zu einem interessanten Punkt. Energietoxine sind nicht unbedingt Substanzen, die gemeinhin als schädlich bekannt sind. Die Ernährungsberater unseres Landes würden Pommes frites sicher nicht auf die „Liste der gesündesten Nahrungsmittel“ setzen. Das heißt aber noch nicht, dass sie Ihr Energiesystem beeinträchtigen. Im Gegenteil, ich habe oft festgestellt, dass Pommes frites bei der Anwendung dieser Methode überhaupt nicht stören. Trotzdem ist es natürlich nicht empfehlenswert, sie zu essen. Andererseits können sehr gesunde Lebensmittel Ihr Energiesystem stark beeinträchtigen.
Allgemein lässt sich sagen, dass alle Nahrungsmittel, die Sie in Mengen zu sich nehmen, leicht zu Energietoxinen für Sie werden können. Das gilt sogar für sehr gesunde Nahrungsmittel wie Salat. Wie alle Pflanzen entwickelt auch Salat eigene innere Toxine, um Schädlinge abzuwehren. Das ist ein natürlicher Selbstschutzmechanismus. Wir nehmen diese Toxine natürlich zu uns, wenn wir die Wirtspflanze essen. Normalerweise kann unser Körper leicht mit diesen Toxinen umgehen. Wenn wir aber sehr viel Salat essen, dann überlasten wir unser System mit diesen „Salattoxinen“. Die überschüssigen Toxine beeinträchtigen den Körper und können insbesondere das Energiesystem des Körpers reizen.
Das gilt ebenso für Kartoffeln, Erbsen, Pflaumen und alle anderen Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen. Kurz gesagt, alle Nahrungsmittel, von denen wir zu viel essen, können sich als Energietoxine auswirken und es wäre ratsam, den Konsum etwas einzuschränken. Zwar kann sich eigentlich alles toxisch auf Ihr Energiesystem auswirken, aber es gibt doch einige Lebensmittel, bei denen das besonders häufig der Fall ist. Auch wenn sie toxisch wirken können, muss das bei Ihnen natürlich nicht unbedingt der Fall sein. Hier eine Liste:

Parfüm	**Raffinierter Zucker**	**Alkohol**
Kräuter	**Kaffee**	**Nikotin**
Weizen	**Tee**	**Milchprodukte**
Mais	**Koffein**	**Pfeffer**

Wie können Sie wissen, welche Nahrungsmittel Ihr Energiesystem so stark stören, dass das Grundrezept nicht mehr wirkt? Sie können es nicht wissen. Wenn Sie aber eine Wochen lang alle in der Liste aufgeführten Substanzen weglassen, dann haben Sie gute Chancen, dass das Grundrezept seine Wunder wirken kann. Falls das nicht hilft, dann fragen Sie sich intuitiv, woran es liegen könnte. Ihre Intuition wird oft richtig sein.
Jeder Mensch ist Toxinen ausgesetzt, aber das bedeutet nicht, dass die Wirkung von EFT dadurch gestört würde. *Im Gegenteil, die meisten Menschen werden bei diesem wunderbaren Verfahren nicht von Energietoxinen beeinträchtigt.*
Andererseits müssen wir auch daran denken, das einige Erkrankungen durch Allergene oder andere Verschmutzungspartikel verursacht werden. Das ist logisch. Trotzdem können wir oft die Symptome mildern, auch wenn die Ursache in der Umwelt liegt.
Tatsächlich können wir manchmal die allergische Reaktion zum Stillstand bringen, indem wir EFT anwenden. Zum Beispiel:

Auch wenn ich empfindlich auf Weizen reagiere…
Auch wenn ich allergisch auf meine Katze bin…
Auch wenn ich von meiner Seife Hautausschlag bekomme…
Und so weiter.

Ich habe in vielen Fällen erlebt, dass eine allergische Reaktion durch die Anwendung von EFT vollständig verschwunden ist. Das ist nicht immer der Fall, aber gewiss lohnt es sich, das auszuprobieren.
Ich möchte auch erwähnen, dass es bei vielen Menschen zu enormen gesundheitlichen Verbesserungen kommt, wenn nur eine bestimmte Substanz aus der Ernährung oder der Umwelt gemieden wird. Eine Freundin von mir beispielsweise hatte viele Jahre lang immer wieder depressive Phasen. Sie nahm „Fluctin“ und andere Medikamente ein und hatte eigentlich keinen Erfolg damit – das Problem wurde nur vorübergehend überdeckt. Schließlich fand sie heraus, dass sie empfindlich auf Weizen reagierte und verbannte ihn aus ihrer Ernährung. Die Depression verschwand vollständig, ohne Medikamente, ohne EFT, ohne sonstige Maßnahmen. Es reichte aus, den Weizen wegzulassen.

Warum sich Ausdauer wirklich lohnt
Zu Anfang von EFT Teil II wiederholte ich noch einmal:

Wenn Sie das Grundrezept
mit Ausdauer anwenden und
dabei auf Ihr Problem „eingestimmt“ sind,
dann ist es sehr wahrscheinlich,
dass das Problem verschwindet.

Schon mit Ausdauer allein kann man die Auswirkungen vieler Hindernisse umgehen. Denn wenn Sie das Grundrezept mit Ausdauer anwenden, werden Sie das zu verschiedenen Tageszeiten, drinnen und draußen, im Büro, zu Hause, mit verschiedener Kleidung und nach dem Genuss verschiedener Nahrungsmittel tun. Das, was in Ihrer Umgebung toxisch wirken könnte, ist also in ständiger Bewegung und bestimmt gelingt es Ihnen, ein oder mehrere Zeitfenster zu erwischen, in denen Ihnen keine Energietoxine (falls Sie Probleme damit haben sollten) im Weg stehen.

Auch ein eventuelles Schlüsselbeinatmungs-Problem wird *nicht* ständig vorliegen. Es kommt und geht, und mit Ausdauer finden Sie wahrscheinlich ein Zeitfenster, in dem die Schlüsselbeinatmungs-Übung gar nicht erforderlich ist (auch wenn sie ansonsten vielleicht notwendig wäre). Wenn Sie ausdauernd sind, dann werden Sie immer wieder den Einstimmungssatz sprechen und die verschiedenen Aspekte behandeln und so durch die regelmäßige Routine die meisten Probleme abdecken, die zu einer bestimmten Symptomatik beigetragen haben. Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass **Ausdauer sich auszahlt.**
Wenden Sie das Grundrezept sorgfältig und mit Ausdauer auf jedes beliebige Problem an und Sie werden mit großer Wahrscheinlichkeit Ihre Erfolgsrate erhöhen, ohne sich im Einzelnen um eventuelle Hindernisse kümmern zu müssen. Ihre Erfolgsrate lässt sich noch weiter steigern, wenn Sie EFT auf all die Einzelereignisse in Ihrem Leben anwenden, die möglicherweise zu Ihrem Problem beigetragen haben.

Kurzformen

Da die Anwendung des Grundrezepts ja nur eine Minute dauert, fragen Sie sich vielleicht, warum ich hier Kurzformen vorstelle. Wie viel schneller als eine Minute pro Durchgang kann man denn noch werden?
Auch wenn es möglich ist, dieses Kapitel ganz zu überspringen und trotzdem mit EFT erfolgreich zu sein, bietet Ihnen die Kenntnis der Kurzformen zwei Vorteile:

1. Sie lernen das Grundrezept **noch besser kennen,** weil bei den meisten Kurzformen der Ablauf in seine Bestandteile zerlegt und diese noch genauer erklärt werden.
2. **Therapeuten, Ärzte** und andere Anwender werden sich über die Zeitersparnis freuen. Oft wird eine auf 15- oder 20 Sekunden verkürzte Version des Grundrezepts ausreichen, und diese Zeitersparnis summiert sich, wenn man mit vielen Patienten arbeitet.

Kehren wir noch einmal zum Grundrezept zurück. Es setzt sich zusammen aus:

Einstimmung

Sequenz
9-Gamut-Folge
Sequenz

Wenn wir einzelne Bestandteile weglassen oder kürzen können, dann sparen wir natürlich Zeit.

Die Kürzung der Sequenz

Die Sequenz ist das Zugpferd des Grundrezepts. Sie trägt maßgeblich dazu bei, die „emotionalen Kegel“ umzuwerfen, die bei der Einstimmung aufgestellt wurden. Wir können sie zwar nicht weglassen, aber wir *können* sie in den meisten Fällen kürzen.
Es hat sich herausgestellt, dass die Energiemeridiane des Körpers miteinander verbunden sind. Die Erfahrung zeigt, dass das Beklopfen eines Meridians oft einen anderen Meridian mitbeeinflusst. Durch Versuch und Irrtum habe ich herausgefunden, dass es gewöhnlich ausreicht, nur einige Meridiane zu beklopfen. Dabei beginne ich mit dem **AB-Punkt** (am Ansatz der Augenbraue) und ende mit dem **UA-Punkt** (unter dem Arm). Meist ist es nicht mehr notwendig, die Fingerspitzen und die Hand zu beklopfen.
Sie werden das auf den Videos öfter sehen. Ich führe nur selten die ganze Sequenz durch. Zur Veranschaulichung hier nochmals die Kurzversion der Sequenz:

AB = Ansatz der Augenbraue
SA = Seite des Auges
JB = Jochbein (unter dem Auge)
UN = unter der Nase
KI = Kinn
SB = Schlüsselbein
UA = unter dem Arm

Das Weglassen der Einstimmung

Sie werden sich erinnern, dass bei Depressionen, Süchten und degenerativen Erkrankungen fast immer eine psychoenergetische Umkehrung vorliegt. Aus diesem Grund ist in diesen Fällen die Einstimmung in der Regel notwendig.
Bei allen anderen Problemstellungen liegt eine PU nur in etwa 40% der Fälle vor. Damit ist die Einstimmung zu 60% überflüssig. Können wir es also wagen, sie wegzulassen und damit vielleicht riskieren, in den 40% der Fälle zu versagen, in denen eine PU vorliegt?
Gewiss, wenn wir uns an eine bestimmte Vorgehensweise halten. Normalerweise schließe ich die Einstimmung mit ein, weil sie nur wenige Sekunden dauert. Wenn ich mich aber entschließe, sie wegzulassen, dann habe ich die Möglichkeit ganz schnell festzustellen, ob sie vielleicht doch notwendig ist.
Ich beginne mit der Sequenz (der Kurzform, die nur 10 Sekunden dauert) und überprüfe dann, ob ein Fortschritt erzielt wurde. Ich frage die betreffende Person, ob die Belastungsintensität, die anfänglich vielleicht bei 8 lag, gefallen ist. *Falls ja, weiß ich, dass* die Einstimmung nicht notwendig war und ich fahre mit dem Grundrezept fort.
Woher weiß ich, dass die Einstimmung nicht notwendig war? Ganz einfach. Ich weiß, dass die PU den Erfolg verhindert – und da in unserem Beispiel ein Erfolg erzielt wurde, konnte keine PU vorgelegen haben. Wurde dagegen kein Fortschritt erzielt, muss ich annehmen, dass eine PU vorliegt, und ich beginne mit der Einstimmung, wenn ich das Grundrezept erneut anwende.
Wenn Sie mehr Erfahrung gesammelt haben, werden Sie feststellen, dass bei manchen Menschen selten oder nie eine PU vorliegt. Eine erfreuliche

Entdeckung, denn sie ermöglicht es, Probleme mit unglaublicher Geschwindigkeit zu bearbeiten.

Das Weglassen der 9-Gamut-Folge

Auch die 9-Gamut-Folge ist nicht immer erforderlich. Man benötigt sie tatsächlich nur in etwa 30% der Fälle. Ich lasse sie oft weg, weil sie in 70% der Fälle überflüssig ist. Sollte ich nicht den gewünschten Erfolg erzielen, kann ich sie ja wieder einbeziehen. Und falls sie notwendig war, müsste ich danach wieder Fortschritte erzielen.

Das Augenrollen vom Boden bis zur Decke

Das ist eine nützliche Kurzform, wenn die Intensität eines Problems bereits auf einen Wert von etwa 2 oder 1 auf der Skala gesunken ist. Die Anwendung dauert nur sechs Sekunden und wenn sie erfolgreich war, fällt der Wert gleich auf Null, ohne dass eine weitere Runde des Grundrezepts durchgeführt werden muss.
Beklopfen Sie dazu fortlaufend den Gamut-Punkt und blicken Sie (ohne den Kopf zu bewegen) ganz nach unten auf den Boden. Dann bewegen Sie die Augen langsam ganz nach oben Richtung Decke. Wiederholen Sie dabei den Erinnerungssatz.
Diese Übung können Sie auf den Videos sehen. Adrienne zeigt Ihnen den Ablauf zusammen mit den anderen Kurzformen auf dem ersten Video zu Teil II.

Die Anwendung der passenden Kurzformen

Dazu gehört ein gewisses Fingerspitzengefühl und deshalb ist es schwierig, schriftlich festzuhalten, in welchen Situationen welche Kurzform angewendet werden sollte. Aus diesem Grund habe ich diesen Kurs durch so viele Videodemonstrationen ergänzt. Sie werden viele Situationen sehen, in denen ich Kurzformen verwende und so bekommen Sie selbst ein Gefühl dafür, wie Sie damit umgehen sollten. Erfahrung ist der beste Lehrmeister, wenn es um die Verwendung der Kurzformen geht. In diesem Kapitel sollen nur die Grundlagen vermittelt werden.
V**ergessen Sie aber nicht, dass die Anwendung des Grundrezepts nur eine Minute Zeit in Anspruch nimmt. Die Kurzformen sind nicht unbedingt erforderlich. Sie sind lediglich schneller und bequemer.**

Die Videos auf DVD zu Teil II

(Zum leichteren Auffinden sind alle EFT-Videos im Anhang nochmals zusammengefasst)

Ein wichtiger Hinweis für alle, die sich diese Handbuch aus dem Internet herunterladen:
Dieses Handbuch bezieht sich auf Videos und Audioaufzeichungen, die in dem wesentlich umfangreicherem EFT-Kurs enthalten sind. Der gesamte EFT-Kurs kann über die Homepage von Gary Craig bezogen werden (www.eft-edition.de). In jedem Fall erläutert dieses Handbuch sämtliche Grundlagen. Die Videos und Audioaufzeichnungen sind nur nötig, wenn Sie Ihre Fähigkeiten über das Anfängerniveau hinaus steigern möchte. Ich möchte Sie außerdem bitten, den kostenlosen EFT Insights Newsletter zu abonnieren (www.emofree.com/subscribe.asp).

Video 1 – Überblick

Dieses Video schlägt eine Brücke zwischen Teil I und Teil II. Dabei wird Teil I nochmals zusammengefasst und es werden die neuen Konzepte aus Teil II dieses Handbuchs wiederholt. Wir sprechen über Erfolgshindernisse, Kurzformen und die Metapher vom Wald und den Bäumen.

Video 2 – Beispiele aus dem Publikum

Die übrigen Videos enthalten einen Zusammenschnitt aus zwei 3-tägigen Seminaren. Dieses Video vom Anfang der Seminare befasst sich mit einer Vielzahl von Themen – sowohl emotionaler als auch körperlicher Art – und gibt wertvolle Einblicke in die weitreichende Wirkungsweise von EFT. Es geht um Themen wie die **Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen, Agoraphobie, innere Unruhe, Migräne, körperliche Beschwerden, Angst vor dem Fliegen, Depression, Fibromyalgie und Bluthochdruck.**
Auf der Bühne wird auch über die Schlüsselerkenntnis diskutiert und es folgen wichtige Demonstrationen der psychoenergetischen Umkehrung. Diese Demonstrationen sollten Sie sich unbedingt genau ansehen.

Video 3 – Emotionale Themen I

Dieses Video umfasst drei Sitzungen. In der ersten Sitzung mit Jason geht es um **Wut** und **Verrat.** Seine Frau hatte ihn verlassen und einen Gerichtsbeschluss erwirkt, der ihn daran hinderte, seine Tochter zu sehen.
In der zweiten Sitzung geht es um Veronica. Sie werden sie als die Frau wiedererkennen, die im zweiten Video zu Teil I EFT anwendete, weil sie von ihrem Vater **vergewaltigt** worden war. Hier erscheint sie etwa 3 oder 4 Monate später und hat keinerlei emotionale Probleme mehr mit dem damaligen Vorfall. Das ist ein schlagender Beweis für die Wirksamkeit von EFT auch bei emotional sehr belastenden Themen.
Auf diesem Video arbeitet sie an einem *ganz anderen Thema.* Sie hat offensichtlich intensive Emotionen, die damit zu tun haben, dass sie als kleines Kind **im Stich gelassen worden war** und sich **alleine** und **ungeliebt fühlte**. Unsere EFT-Sitzung beseitigt das Problem und am nächsten Tag erzählt sie uns, dass sie sich *„leicht wie eine Feder“* fühlt.
In der dritten Sitzung mit Sandhya bearbeiten wir ihre Emotionen in Zusammenhang mit den Erlebnissen ihres Vaters bei der **Judenverfolgung im II. Weltkrieg**.

Video 4 – Emotionale Themen II

Dieses Video umfasst zwei Sitzungen. In der ersten Sitzung überwindet Marlys mit Hilfe von EFT ihren **„Liebeskummer“** und ihre zwanghafte Beschäftigung mit dem Verlust von Liebesbeziehungen. Im Lauf der EFT-Sitzung tauchen verschiedene Aspekte auf und die Probleme reihen sich aneinander wie Perlen auf einer Schnur. Alle gehen letztlich auf eine Tatsache zurück, nämlich dass **ihre Mutter sie nicht liebte**. Nach der EFT-Anwendung kann sie darüber lachen.
Bei der zweiten Sitzung mit Kathy geht es um drei Themen: 1. die **Angst berührt (umarmt) zu werden,** 2. einen traumatischen Vorfall, bei dem ihre Mutter **kochendes Wasser auf sie schüttete** und 3. eine **Schulter, die schmerzt,** weil sie damit Schläge abwehren musste. Sie reagiert wunderbar auf EFT und es bedarf keiner Einstimmung (es liegt keine psychoenergetische Umkehrung vor), auch wenn viele EFT-Runden durchgeführt werden.

Video 5 – Körperliche Beschwerden

Dieses Video enthält vier Sitzungen.
Connie J. hat **Verspannungen im Kiefer**, weil sie im Schlaf die Zähne zusammenbeißt und zwar so stark, dass sie nachts eine Beißschiene tragen muss, um ihre Zähne zu schützen. Mit EFT kommt sie in Minuten über dieses Problem hinweg, obwohl sie schon 2 oder 3 Jahre darunter leidet. Sie hatte auch **Kopfschmerzen,** die sie selbst mit Hilfe von EFT abstellen kann.
Patricia, die als Zweite auf die Bühne kommt, leidet seit über 10 Jahren an **Asthma**. EFT verschafft ihr enorme Erleichterung, die, wie sie erzählt, auch am nächsten Morgen noch anhält. Auch ihre **Rückenschmerzen** bessern sich deutlich, obwohl sie einen **Bandscheibenvorfall** hat**.**
Dorothy kommt mit **unregelmäßigem Herzschlag** auf die Bühne, einer Erkrankung, für die EFT noch nie zuvor angewendet worden ist. Da wir EFT ja *bei allem versuchen*, wenden wir es auch in diesem Fall an und haben großen Erfolg damit.
Connie M. wendet EFT für ihre **Nackenschmerzen** an, die, wie sie sagt, mit emotionalen Themen zu tun haben. Sie wird ihre Schmerzen vollständig los.

Video 6 – Suchtverlangen

Diese Sitzung beginnt mit zwei Frauen, die eine Klinik für **Essstörungen** leiten. Bei unserer Unterhaltung sprechen wir über die Ursachen von Suchtverhalten, einschließlich Essstörungen.
Es folgt 1. eine wichtige Diskussion über die Ursachen von Suchtverhalten und 2. eine vollständige Sitzung, in der eine Gruppe von Leuten ihr unmittelbares Verlangen nach **Schokolade**, **Zigaretten** und **Alkohol** mit Hilfe von EFT überwindet.

Video 7 – Energietoxine, Phobien & Ausdauer

Dieses wichtige Video veranschaulicht, wie Energietoxine wirken und wie wichtig es ist, bei der Anwendung von EFT ausdauernd zu bleiben.
Der erste Teil enthält ein Interview mit Todd, der in diesem Seminar nichts erreicht, weil Energietoxine ihn beeinträchtigen. Als er einen Monat später zurückkommt, erzählt er den Teilnehmern eines anderen Seminars, welche enormen Auswirkungen eine Ernährungsumstellung auf seine **Schlafstörungen**, seine **Augenschmerzen** und seine **Depression** hatte.
Danach sehen Sie eine ungewöhnliche Sitzung, in der mehrere Personen ihre **Schlangenphobie** abbauen.
Auch wenn die Erfolge, gemessen an den gängigen Standards, enorm sind, sind sie nach EFT-Maßstäben schleppend und relativ gering. Schuld daran sind die im Raum vorhandenen

Energietoxine. Nur mit Ausdauer lässt sich bei den meisten Betroffenen eine Besserung erzielen.
Zum Schluss zeigen wir anhand einer Sitzung mit Grace, die an einer starken **Depression** und mehreren anderen Problemen leidet, wie wichtig Ausdauer ist.
Auf der Bühne können wir nur wenig erreichen, aber ihre Ausdauer und bewusste Ernährung in den darauffolgenden Wochen führen zu einer erheblichen Verbesserung ihres emotionalen Wohlbefindens. Begeistert erzählt sie davon in einem Telefongespräch.

Video 8 – Allgemeine Probleme und F&A

Dieses bunt gemischte Video veranschaulicht die Anwendung von EFT im **Sport** (Golf), im **Geschäftsleben**, **beim Sprechen in der Öffentlichkeit, bei „Aufschieberitis“, für das Selbstwertgefühl und für Beziehungen**.
Es werden auch zahlreiche Teilnehmerfragen beantwortet, die Ihr Verständnis abrunden werden.

Anhang

Artikel von Gary Craig über:

Die Anwendung von EFT bei Ängsten und Phobien
Die Anwendung von EFT bei traumatischen Erinnerungen
Die Anwendung von EFT bei Abhängigkeiten
Die Anwendung von EFT für körperliche Heilung
Die Anwendung von EFT zur Steigerung des Selbstwertgefühls
Zusammenfassung der EFT-Video- und Audioaufzeichnungen

Die Anwendung von EFT bei Ängsten und Phobien

Etwa 10% der Bevölkerung leiden an einer oder mehreren Phobien. Die starken Ängste können das Leben der Betroffenen teilweise schwerwiegend beeinträchtigen. Es gibt Hunderte von Phobien und sie alle können durch EFT positiv beeinflusst werden. Hier eine Liste der häufigsten Ängste:

in der Öffentlichkeit zu sprechen
vor Höhen
vor Schlangen, Spinnen und Insekten
vor geschlossenen Räumen (Klaustrophobie)
vor dem Zahnarzt
vor Nadeln
vor dem Fahren
vor Fahrstühlen
vor dem Fliegen
vor Brücken
vor Zurückweisung
vor Sex
vor Wasser
vor Geschwindigkeit
vor dem Telefonieren
vor der Ehe
vor Männern
vor Versagen
vor Krankheit
vor Hunden
vor Computern
vor Bienen
vor dem Alleinsein

Was ist eine Phobie? Für unsere Zwecke soll es genügen, eine Phobie als eine „extreme Angst“ zu definieren, die über ein natürliches Maß an Vorsicht oder Umsicht hinausgeht. Lassen Sie mich das erklären
Unsere Ängste sind wichtig – bis zu einem gewissen Grad. Sie sind für unser Überleben von Bedeutung. Ohne sie würden wir uns vielleicht von hohen Gebäuden stürzen, Arsen essen oder auf der Autobahn Tennis spielen. Angst ist ein automatischer Mechanismus, der einsetzt, wenn Gefahr droht. Angst lässt uns auf die Bremse treten und bewahrt uns so vor Schaden.
Aber manchmal ist diese Funktion der Angst übersteigert und es kommt zu übertriebenen Angstreaktionen, die über das normale Maß hinausgehen. Es ist eine Sache, beispielsweise beim Anblick einer Schlange oder Spinne Vorsicht walten zu lassen, denn einige dieser Tiere sind gefährlich und können Schaden anrichten. Aber es eine andere Sache, wenn Ihr Herz rast, Sie Kopfschmerzen bekommen, Ihnen übel wird, Sie sich übergeben müssen, in Schweiß oder Tränen ausbrechen oder unter sonstigen extremen Angstsymptomen leiden. Solche Reaktionen sind nutzlos. Sie können nicht mehr zu Ihrer Sicherheit beitragen als normale Vorsicht. Solche „übersteigerten Ängste“ schaden nur dem, der darunter leidet.
Diese „übersteigerte Angst“, diesen nutzlosen Anteil der Angst, der das normale Maß an Vorsicht und Umsicht übersteigt, definieren wir als Phobie.
Faszinierenderweise eliminiert EFT den phobischen Anteil der Angst, ohne die normale Vorsicht oder Umsicht zu beeinträchtigen. Viele Menschen sind erstaunt, wie schnell lebenslange Phobien verschwinden. Die EFT-Methode macht aber nicht dumm. Niemand würde danach von einem hohen Gebäude springen oder einen Grizzlybären küssen.
Es ist interessant, dass Menschen, die mit Hilfe von EFT ihre Phobien überwunden haben, in angsterregenden Situationen im Allgemeinen weniger Angst zeigen als die übrige Bevölkerung. Fast alle Menschen reagieren mehr oder minder ängstlich auf Höhen. Wenn Sie 100 Menschen bitten, vom Dach eines hohen Gebäudes nach unten zu blicken, dann werden die meisten eine leichte Übelkeit empfinden. Das ist natürlich eine phobische Reaktion, die bei den meisten Menschen aber geringfügig ist und sie nicht in ihrem Alltagsleben beeinträchtigt.
Jemand, der seine Höhenangst aber vollständig mit Hilfe von EFT überwunden hat, empfindet überhaupt keine Übelkeit. Es bleibt nur die normale Vorsicht. Er könnte einen ganzen Tag damit verbringen, in aller Ruhe vom Dach eines solchen Gebäudes in die Tiefe zu blicken.
Dabei spielt es keine Rolle, wie intensiv eine Phobie ist oder wie lange ein Mensch schon darunter leidet. Das überrascht viele Menschen, denn auf Grund der herkömmlichen Erkenntnisse erzählt man uns seit Jahrzehnten, dass lang anhaltende, intensive Phobien „tief verwurzelt“ sind und es Monate oder Jahre dauert, sie auszumerzen. Nicht mit EFT.
Das Auflösen einiger Phobien dauert länger als das anderer, was aber nichts mit ihrer Intensität oder langen Dauer zu tun hat. Vielmehr liegt das an ihrer Komplexität, also der Anzahl der damit zusammenhängenden Aspekte.
Wenn sich eine Phobie trotz EFT „hartnäckig“ hält, dann versuchen Sie EFT auf besondere Ereignisse anzuwenden, die der Angst vielleicht zu Grunde liegen. Zum Beispiel:

** *Auch wenn mich diese Schlange gebissen hat, als ich acht war ...*
** *Auch wenn ich in der 4. Klasse vom Schuldach gefallen bin ...*
** *Auch wenn die Klasse mich auslachte, als ich den Text meines Vortrags vergessen hatte ...*
und so weiter.

Wenn wir uns an diese Vorgehensweise halten, dann wenden wir das an, was wir bereits in einem früheren Kapitel dieses Handbuchs gelernt haben. Sie erinnern sich sicher an die Schlüsselerkenntnis, auf der EFT aufbaut:

„Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem."

Alle phobischen Reaktionen sind negative Emotionen, die ein „Zzzzzt" in Ihrem Energiesystem ausgelöst haben. Dafür gibt es ein einfaches Lösungskonzept. Beseitigen Sie einfach das „Zzzzzt" und die Phobie sinkt auf Null. Keine Kopfschmerzen mehr. Kein Herzrasen mehr. Keine wie auch immer gearteten Symptome mehr. Die emotionale Belastung wird neutralisiert.
Das Werkzeug, das wir dafür verwenden, ist das Grundrezept. Mit ein paar Runden haben Sie das Problem wahrscheinlich für immer gelöst. Wie viele Runden jeweils vonnöten sind, hängt von der Anzahl der *Aspekte* ab, die die Phobie aufweist.

Aspekte sind wichtig. Wie bereits erwähnt, sind Aspekte die verschiedenen Anteile, die zur emotionalen Belastung beitragen. Nehmen wir, um das zu verdeutlichen, noch einmal die Höhenangst als Beispiel. In fast allen Fällen von Höhenangst gibt es viele einzelne Ereignisse im Leben der Betroffenen, bei denen sie sich in großer Höhe befunden haben. Die phobische Reaktion bleibt als unangenehme Erinnerung daran bestehen. Ein Mann, dem ich half, seine Höhenangst zu überwinden, hatte eine angstbesetzte Erinnerung (Aspekt) daran, wie er als kleiner Junge auf einem Wasserturm saß. Er konnte nicht mehr herunter und hatte Todesangst. Erinnerungen wie diese stellen eigenständige Aspekte der Höhenangst dar und lösen eine Angstreaktion aus, wenn man sie sich ins Gedächtnis zurückruft.
Da bei den meisten Phobien nur ein Aspekt angesprochen werden muss, genügen in der Regel 1 bis 3 kurze Runden des Grundrezepts, um Erfolg zu haben. Sie werden Ihr Problem innerhalb von Minuten los und in den meisten Fällen wird es nicht wieder auftreten.
Im Augenblick können weder Sie noch ich wissen, wie viele Aspekte an Ihrer Phobie beteiligt sind und angesprochen werden müssen. Trotzdem können wir wirksam daran arbeiten. Wir brauchen nur davon auszugehen, dass mehrere Aspekte vorliegen und einen nach dem anderen zu behandeln, so lange, bis Sie keine emotionale Belastung mehr spüren. Sobald die emotionale Intensität verschwunden ist, wissen Sie, dass Sie fertig sind und alle wesentlichen Aspekte ans Licht gebracht haben.

Fragen und Antworten

F. Wenn eine Phobie aufgelöst wurde, ist das Ergebnis dann von Dauer?
Ja. Wenn die Phobie aber scheinbar doch „wieder auftaucht", dann liegt das wahrscheinlich an neuen Aspekten, die beim ersten Mal nicht richtig behandelt wurden. Wenn Sie mit dem betroffenen Klienten sprechen, merken Sie in der Regel, dass er ganz anders von seiner Angst spricht. Jemand, der unter einer Angst vor Schlangen leidet, spricht jetzt vielleicht von seiner heftigen Reaktion auf das *Züngeln einer Schlange.* Wenn dieser Aspekt bei der früheren EFT-Anwendung nicht aufgetaucht war, dann blieb er als Problem bestehen. Wenn Sie EFT nun auf das Züngeln der Schlange anwenden, beseitigen Sie diesen Aspekt und die Phobie wird sich vollständig auflösen, es sei denn, es gäbe noch irgendeinen weiteren Aspekt, der übersehen worden war.
Eine andere Möglichkeit wäre, dass eine ganz frische traumatische Erfahrung die Phobie erneut aufleben lässt. In diesem Fall müssen Sie den Prozess einfach so wiederholen, als läge eine ganz neue Phobie vor (und das ist auch tatsächlich der Fall). Wahrscheinlich werden Sie sich in wenigen Augenblicken davon befreien können.

F. Was tun bei mehreren Phobien?
Behandeln sie jede davon einzeln. Stellen Sie also sicher, dass Ihre Spinnenangst völlig neutralisiert ist, ehe Sie sich Ihrer Klaustrophobie zuwenden. Achten Sie dann darauf, dass Ihre Klaustrophobie vollständig aufgelöst ist, ehe Sie sich um Ihre Angst vor dem Autofahren kümmern, etc.
Einige Phobien gelten insofern als komplex, als sie eigentlich verschiedene andere Phobien beinhalten. Die Angst vor dem Fliegen gehört dazu, denn sie kann 1. Klaustrophobie, 2. Angst abzustürzen, 3. Angst zu sterben, 4. Angst vor Turbulenzen, 5. Angst vor dem Abheben, 6. Angst vor dem Landen, 7. Angst vor Menschen, etc. beinhalten. Wenn Sie in der Lage sind, diese verschiedenen Ängste zu formulieren, dann handelt es sich jeweils um einzelne Aspekte, die nacheinander behandelt werden müssen.

Wenn bei Ihnen eine komplexe Phobie vorliegt, ohne dass Ihnen das bewusst wäre, können Sie trotzdem durch ausdauernde Anwendung des Grundrezept zum Erfolg kommen. Vielleicht sind dann allerdings viele Runden notwendig, um alle „Zzzzzts“ zu neutralisieren. Dabei kann die Intensität steigen und fallen, während sozusagen „hinter den Kulissen“ die einzelnen Aspekte bearbeitet werden.

Die Anwendung von EFT bei traumatischen Erinnerungen

(Einschließlich Erinnerungen an Krieg, Unfall, Vergewaltigung und aller Formen früheren Missbrauchs und des posttraumatischen Stresssyndroms (PTSD).)

In diesem Kapitel weiche ich stark von allen herkömmlichen Methoden ab. Ich fasse eine schier endlose Liste von emotionalen Problemen in einer einzigen Kategorie zusammen (nämlich der der traumatischen Erinnerungen) und behandle sie alle gleich. Sie sind in der Tat alle gleich, weil sie alle die gleiche Ursache haben – eine Störung im körpereigenen Energiesystem.
Traumatische Erinnerungen können eine Vielzahl von emotionalen Reaktionen auslösen, sobald die Betroffenen sie sich ins Gedächtnis zurückrufen. Einige Erscheinungsformen sind sehr schwerwiegend. Die Betroffenen leiden unter Kopf- oder Magenschmerzen. Ihr Herz rast. Sie schwitzen. Sie weinen. Sie leiden unter Sexualstörungen, Alpträumen, Trauer, Wut, Depression und einer Vielzahl anderer emotionaler oder körperlicher Probleme.
Wenden wir nun das an, was Sie schon gelernt haben und erinnern Sie sich dabei an die Schlüsselerkenntnis, auf der EFT aufbaut:

„Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem.“

Jede negative Emotion, die Sie mit einem traumatischen Erlebnis verbinden, wird demzufolge durch ein „Zzzzzt“ in Ihrem Energiesystem ausgelöst.
Die Lösung Ihres Problems ist also im Prinzip ganz einfach. Sie beseitigen einfach das „Zzzzzt“ und die emotionale Beeinträchtigung sinkt auf Null. Keine Alpträume mehr. Keine Kopfschmerzen mehr. Kein Herzrasen mehr. Keine wie auch immer gearteten Symptome mehr. Die Erinnerung bleibt natürlich bestehen. Aber das ist alles. Die emotionale Belastung wird neutralisiert.
Das Werkzeug, das wir dafür verwenden, ist natürlich das Grundrezept. Mit ein paar Runden können Sie Abhilfe schaffen. Die Anzahl der benötigten Durchgänge hängt allerdings von der Anzahl der Aspekte ab, die mit der Erinnerung verbunden sind.

Aspekte sind wichtig. Wie Sie sich erinnern, sind Aspekte verschiedene Anteile an einer Erinnerung, die jeweils zur emotionalen Belastung beitragen. Die meisten traumatischen Erinnerungen haben nur einen Hauptaspekt. Dafür sind in der Regel ein bis drei kurze Anwendungen des Grundrezepts ausreichend. Sie können Ihr Problem innerhalb von Minuten loswerden und in den meisten Fällen wird es niemals wiederkehren.
Einige traumatische Erinnerungen haben allerdings mehrere Aspekte. Sie nehmen mehr Zeit in Anspruch, weil mehrere Runden des Grundrezepts erforderlich sind. Aber auch, wenn zusätzliche Runden notwendig sind, sprechen wir hier im Allgemeinen nur von Minuten. Vielleicht dauert das Ganze 20 oder 30 Minuten anstatt fünf oder sechs. Allerdings brauchen wir eine Methode, um die Aspekte ausfindig zu machen. Sobald wir sie aufgespürt haben, ist es ein Leichtes, sie einen nach dem anderen zu bearbeiten, bis alle Erinnerungsanteile neutralisiert sind. Eine sehr wirksame Methode hierfür ist die „Innere Kurzfilm-Technik“.

Ein kurzer, innerer Film. Sehen Sie Ihre traumatische Erinnerung als einen Kurzfilm, der im Kino Ihres Geistes abläuft. Da gibt es einen Anfang, es gibt Hauptdarsteller und bestimmte Geschehnisse und es gibt ein Ende.
Gewöhnlich blitzt so ein „Film“ einfach auf und endet mit einer vertrauten, unerwünschten Emotion. Weil der Film so schnell abläuft, bemerken wir gar nicht, dass vielleicht verschiedene Aspekte zu der negativen Emotion beitragen. Die Emotion scheint einfach von dem Gesamtfilm herzurühren.
Wenn wir den Film in Zeitlupe abspielen, sind wir in der Lage, die einzelnen Aspekte ausfindig zu machen und dann zu bearbeiten. Das ist also die Vorgehensweise. Wir spielen den Film in Zeitlupe ab.

Die Filmhandlung erzählen. Am besten erzählen Sie die Filmhandlung LAUT. Erzählen Sie sie einem Freund, Ihrem Spiegel oder Ihrem Kassettenrekorder. Am Wichtigsten ist es aber, dass Sie den Film in allen Einzelheiten erzählen. Dadurch wird der Film automatisch langsamer, weil ja Worte viel langsamer sind als Gedanken.
Beim Erzählen werden Ihnen alle Aspekte einfallen. Halten Sie inne, sobald Sie irgendeine emotionale Belastung empfinden (denken Sie daran, wir wollen möglichst wenig Schmerz) und wenden Sie das Grundrezept auf diese Einzelheit an, als ob es sich um eine eigenständige traumatische Erinnerung handeln würde. Und in der Tat *handelt* es sich auch um eine eigenständige traumatische Erinnerung. Sie ging nur innerhalb des großen Films unter.
Bearbeiten Sie dann nacheinander die einzelnen Aspekte, bis Sie alle auf Null reduziert haben und die ganze Geschichte erzählen können, ohne dass Sie emotional davon berührt werden.
Wie schon gesagt, haben die meisten traumatischen Erinnerungen nur einen Aspekt – andere haben zwei oder drei. Nur selten gibt es mehr als drei Aspekte, aber es *kann* vorkommen. Sollte das der Fall sein, dann bleiben Sie ausdauernd. Die Freiheit ist nah.

Fragen und Antworten

F. Was tun bei mehreren traumatischen Erinnerungen?
Behandeln Sie jede davon einzeln. Beginnen Sie mit der intensivsten Erinnerung und reduzieren Sie sie auf Null, ehe Sie mit der nächsten weitermachen. Fahren Sie auf diese Weise fort, bis alle traumatischen Erinnerungen neutralisiert sind. Wenn Sie auf diese Weise eine traumatische Erinnerung nach der anderen „abhaken“, werden Sie wahrscheinlich eine Freiheit empfinden, die an Euphorie grenzt. Es ist ein unglaubliches Geschenk, auf diese Weise unnötigen Ballast abwerfen zu können.
Manche Menschen (wie beispielsweise Kriegsveteranen) haben Hunderte von traumatischen Erinnerungen. Sollten Sie zu dieser Gruppe gehören, dann dürfen Sie erwarten, dass sich bei Ihnen der Generalisierungseffekt auswirkt. Wenn Sie beispielsweise 100 traumatische Erinnerungen haben, wird es vermutlich ausreichen, nur 10 oder 15 davon zu bearbeiten. Danach wird es Ihnen wahrscheinlich schwer fallen, bei den verbleibenden Erinnerungen noch emotionale Intensität hervorzurufen. Der Generalisierungseffekt bewirkt, dass alle gleichermaßen neutralisiert werden.

F. „Beraubt“ die schnelle Auflösung eines Problems den Betroffenen nicht der Möglichkeit, die Bedeutung seines Problems in aller Tiefe zu ergründen und der Sache „auf den Grund zu gehen“?
Die herkömmlichen Methoden gehen davon aus, dass die Ursachen von „tief verwurzelten“ emotionalen Problemen in irgendwelchen Regionen des Geistes verborgen sind und dort aufgespürt und hervorgeholt werden müssen. Jede andere Vorgehensweise würde den Patienten „täuschen“ und sein Problem ungelöst bestehen lassen. EFT lehnt dieses Konzept vollkommen ab.
Ich habe Hunderten von Menschen bei der Neutralisierung ihrer traumatischen Erinnerungen geholfen – einige davon waren extrem schwerwiegend.
Nach der Anwendung von EFT war kein einziger Betroffener – jemals – daran interessiert, das Thema noch weiter zu ergründen und „der Sache auf den Grund zu gehen“. Das Problem war gelöst und die Befreiung von dieser Last wurde dankbar angenommen.
Nach meiner Erfahrung geht EFT einem Thema *tatsächlich* auf den Grund und zwar auf sehr wirkungsvolle Weise. Die Betroffenen ändern fast schlagartig ihre Einstellung zu der Erinnerung. Sie sprechen anders darüber. Ihre Wortwahl wechselt von Angst zu Verständnis. Ihr Verhalten und ihre Körperhaltung zeigen, dass sich die Einstellung zu der Erinnerung entscheidend gewandelt hat. Sie sprechen nicht mehr davon, weil die Erinnerung in die richtige Perspektive gerückt wurde. Das alles geschieht, weil EFT das störende „Zzzzzt“ aus dem Energiesystem entfernt hat, denn dieses „Zzzzzt“ war die wahre Ursache.

Die Anwendung von EFT bei Abhängigkeiten
(Ein neuer Denkansatz für die Ursachen von Sucht)

Sucht ist den meisten Therapeuten ein Rätsel. Süchtige Menschen kommen zu ihnen und bitten um Hilfe, sie wollen – sie wollen wirklich – von ihrer Sucht befreit werden. Aber trotz ihrer guten Absichten und auch wenn sie jede Menge Zeit und Geld investieren, kehren sie früher oder später zu ihrer alten Gewohnheit zurück.
Auch wenn es jemandem gelingt, seine Sucht loszuwerden, schafft er es früher oder später irgendwie, sich an deren Stelle eine andere zuzulegen. Die meisten Menschen, die das Rauchen aufgeben, nehmen anschließend zu, weil sie Zigaretten durch Essen ersetzen, oder Alkoholabhängige, die das Trinken überwunden haben, wenden sich starken Zigaretten und Kaffee zu. In solchen Fällen ist die Sucht nicht überwunden – sie ist nur verschoben.
Der Grund, warum die meisten Suchttherapien so geringe Erfolge aufweisen können, liegt darin, dass sie nicht die wahre Ursache behandeln!!! Täten sie es, dann bräuchten die Betroffenen nicht eine Sucht durch eine andere zu ersetzen.
Was also ist die wahre Ursache für Suchtverlangen? Wir wollen zunächst einmal aufzählen, was nicht die Ursache ist. Die Ursache liegt nämlich nicht dort, wo die herkömmlichen Methoden sie seit Jahrzehnten vermuten. Sucht ist zum Beispiel:

keine schlechte Angewohnheit,
nicht ererbt,
keine familiäre Veranlagung,
keine Schwäche des Süchtigen,
kein Zeichen mangelnder Willenskraft.

Nach meiner Erfahrung werden solche „Gründe“ nur vorgeschoben, weil sie das unerwünschte Verhalten zu erklären scheinen. Sie erscheinen in gewisser Weise logisch und deshalb wird danach vorgegangen. Eines haben alle herkömmlichen Verfahren gemeinsam – eine geringe Erfolgsquote, wenn es darum geht, jemanden von seiner Sucht zu befreien. Die wahre Ursache ist hier gefragt – und nicht eine Liste von Scheingründen.

Die wahre Ursache von Sucht ist innere Unruhe – ein unangenehmes Gefühl, das zeitweilig durch eine Substanz oder ein bestimmtes Verhalten überdeckt oder beruhigt wird.

Für viele bringt das ein erleichtertes „Aha“, denn es enthüllt eine Ursache, die sie bisher noch nicht in Worte fassen konnten. Tief im Inneren wussten sie immer , dass ihr Drang zu rauchen, zu trinken, zu viel zu essen, etc. von dem Bedürfnis getrieben wird, ein gewisses Unbehagen zu beruhigen. Bisher konnten sie dieses Gefühl nur noch nicht mit der wahren Ursache ihrer Sucht in Verbindung bringen. Wenn Sie darüber nachdenken, wird der Zusammenhang offensichtlich. Zum Beispiel:

Süchtige bezeichnen ihre Sucht oft als nervöse Angewohnheiten (bedingt durch innere Unruhe), und Süchtige geben ihrer Sucht stärker nach, wenn sie verstärkt unter Druck stehen (innere Unruhe).

Nimmt man einem Süchtigen seine Substanz (sein Beruhigungsmittel) weg, dann wird er sehr nervös (unruhig). Tatsächlich wird er oft schon bei dem Gedanken unruhig und ängstlich, man könnte ihm seine Substanz wegnehmen. Wenn Sie Süchtigen zuhören, die über ihre Sucht sprechen, dann hören Sie oft: „Es entspannt mich.“ Das ist ein sehr deutlicher Hinweis.
Warum bräuchten sie Entspannung, wenn sie nicht ein gewisses Maß an Nervosität empfinden würden? Wovon sonst sollten sie sich entspannen müssen? Untersuchen wir das noch etwas genauer und nehmen wir einmal die falsche Vorstellung unter die Lupe, dass Sucht einfach nur eine „schlechte Angewohnheit“ sei. Auch wenn eine Angewohnheit mit im Spiel sein kann, ist eine Sucht mehr als das. Das ist offensichtlich, weil Angewohnheiten leicht zu verändern sind.
Hier ein Beispiel. Ich habe die Angewohnheit jeden Morgen meinen rechten Schuh vor dem linken anzuziehen. Es wäre leicht, diese Angewohnheit zu verändern. Ich könnte mir einen Zettel neben meine Schuhe legen, der mich daran erinnert, den linken Schuh vor dem rechten anzuziehen. Nach ein paar Wiederholungen hätte sich meine Angewohnheit verändert und ich bräuchte den Zettel nicht mehr. Es ist also leicht, eine bloße Angewohnheit zu verändern, weil dabei keine innere Unruhe mit im Spiel ist.
Die genannte Methode würde aber kläglich versagen, wenn man sie auf die „Angewohnheit“ Zigaretten zu rauchen anwenden würde. Nur Zettel auszulegen, die einen daran erinnern sollen, das Rauchen zu unterlassen, wäre ein sinnloses Unterfangen. Solche Zettel blieben wirkungslos bei jemandem, dessen Verlangen von innerer Unruhe angetrieben wird.

Süchtige wählen eine Lieblingssubstanz (Zigaretten, Alkohol, etc.), mit der sie ihre innere Unruhe dämpfen. Das tun sie natürlich, um sich zu entspannen, ihre Nerven zu beruhigen, sich abzulenken, eine Pause einzulegen, etc. Verschiedene Formen von innerer Unruhe treiben den Süchtigen zu seiner Suchtsubstanz oder seinem Suchtverhalten. Suchtverhalten ist also nicht einfach eine schlechte Angewohnheit. Es ist ein durch innere Unruhe bedingter Drang, der Erlösung sucht.
Das Problem für den Süchtigen besteht darin, dass die Substanz oder das Verhalten die innere Unruhe nur vorübergehend beruhigt. Das Problem wird nur eine Zeitlang überdeckt. Es ist nur ein Beruhigungsmittel. Wenn die Wirkung des Beruhigungsmittels nachlässt, steigt die innere Unruhe wieder an die Oberfläche.
Das ist eindeutig der Fall, denn ansonsten würde eine einmalige Einnahme der Substanz oder das einmalige Ausführen eines bestimmten Verhaltens das Problem auf Dauer lösen. Bekanntermaßen ist das nie der Fall. Vielmehr müssen Süchtige ihr Verhalten ständig wiederholen, um Erleichterung zu finden.
Dadurch werden sie abhängig und assoziieren jedes Auftreten von innerer Unruhe mit ihrem Beruhigungsmittel. Das wird zum Teufelskreis, in dem sich die Süchtigen verfangen.
Oft wird die innere Unruhe stärker, wenn das Beruhigungsmittel dem Betroffenen nicht zur Verfügung steht. Die Entzugserscheinungen verstärken sich und der Widerstand dagegen, die Sucht aufzugeben, wächst. Der Entzugsschmerz ist so schlimm, dass der Süchtige lieber die Risiken seiner Sucht in Kauf nimmt.

Das Entzugsproblem

Das bringt mich zu einer attraktiven Facette von EFT. Mit EFT lassen sich die Entzugsschmerzen erheblich reduzieren und in vielen Fällen völlig vermeiden. Das ist nur der vielen Fähigkeiten von EFT, die es von allen anderen Methoden unterscheidet.
An einem Entzug sind körperliche und emotionale Faktoren beteiligt. Wenn ein Mensch seine Suchtsubstanz aufgibt, dann lässt das körperliche Verlangen nach der Substanz meist innerhalb von drei Tagen nach. Das ist ein natürlicher Prozess, in dessen Verlauf der Körper sich von unerwünschten Giftstoffen befreit. Der emotionale Faktor aber (die innere Unruhe) bleibt meist wochen- oder monatelang und manchmal für immer bestehen.
Nach meiner Erfahrung ist in erster Linie diese innere Unruhe für die Entzugserscheinungen verantwortlich. Das wird offensichtlich, wenn Sie EFT anwenden, weil die innere Unruhe dann gewöhnlich innerhalb von Minuten auf Null reduziert wird. Und mit der inneren Unruhe verschwinden die meisten Entzugssymptome.
Wenden wir uns jetzt der Lösung zu und wiederholen wir zunächst das, was Sie bereits an früherer Stelle in diesem Handbuch gelernt haben. Vergegenwärtigen Sie sich nochmals die Schlüsselerkenntnis, auf der EFT aufgebaut:

> *„Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem.“*

Da innere Unruhe zu den negativen Emotionen zählt, folgt daraus, dass sie durch eine Störung des körpereigenen Energiesystems hervorgerufen wird. Diese lässt sich natürlich mit Hilfe des Grundrezepts leicht beheben. Wenn Sie das „Zzzzzt“ auflösen, lösen Sie damit das Suchtverlangen auf. Es ist *beinahe* so einfach.
Ich sage *„beinahe“*, weil ich der Vollständigkeit halber einen weiteren Stolperstein auf dem Weg zum Erfolg ansprechen muss – die psychoenergetische Umkehrung.
Wegen ihrer besonderen Bedeutung habe ich der psychoenergetischen Umkehrung bereits an früherer Stelle dieses Handbuchs ein ganzes Kapitel gewidmet. Ich möchte Ihnen dringend nahe legen, dieses Kapitel nochmals zu lesen, weil das dort Ausgeführte in besonderem Maß für Sucht gilt.
Bedenken Sie, dass die psychoenergetische Umkehrung die Ursache der Selbstsabotage ist. Sie ist der Grund dafür, dass Menschen ihre eigenen Bemühungen zunichte machen und sich entgegen ihrem eigenen besten Interesse verhalten.
Alle Süchtigen wissen, dass ihr Suchtverhalten sie in die falsche Richtung führt. Viele versuchen wiederholt es zu überwinden und machen vielleicht auch Fortschritte, aber letztendlich sabotieren sie sich selbst und fallen wieder in ihr altes Verhalten zurück. Das ist ein klassisches Beispiel für eine psychoenergetische Umkehrung.
Eine PU liegt bei über 90% aller Fälle von Suchtverhalten vor. Deshalb fällt es uns so schwer, Süchte hinter uns zu lassen. Die Polarität unseres Energiesystems kippt um und damit arbeitet dieses auf subtile Weise unseren gut gemeinten Bemühungen entgegen.
Das ist auch der Grund, warum wir das Suchtverlangen auflösen können, es aber danach dennoch schwer finden, unser Suchtverhalten abzustellen.
Ich weiß, dass sich das merkwürdig anhören mag – aber es ist tatsächlich häufig der Fall.

Falls Sie schon wiederholt vergeblich versucht haben Ihr Suchtverhalten zu überwinden, dann steckt garantiert die psychoenergetische Umkehrung als ein wesentlicher Faktor für Ihren Misserfolg dahinter.
Um Erfolg haben zu können, müssen wir also sowohl das unmittelbare Verlangen abstellen als auch die psychoenergetische Umkehrung beheben. Unser Werkzeug für diesen Zweck ist natürlich das Grundrezept. Es eignet besonders deshalb für diese Aufgabe, weil es die Einstimmung beinhaltet – die eingebaute Korrektur für die psychoenergetische Umkehrung.

Wie behandelt man eine Sucht?

Ganz direkt. Wenden Sie das Grundrezept einfach für die Sucht an und wiederholen Sie das im Lauf des Tages immer wieder. Das hilft sowohl das Maß an innerer Unruhe zu reduzieren, das als Antrieb hinter der Sucht steht, als auch die psychoenergetische Umkehrung zu beheben.
Dabei müssen wir aber bedenken, dass die Einstimmung die PU nicht immer dauerhaft zu beheben vermag. Gewöhnlich tritt die PU später wieder auf und gerade bei Suchtverhalten ist das regelmäßig der Fall.
Deshalb – und das ist wichtig – müssen Sie das Grundrezept mindestens 15 Mal pro Tag und am besten 25 Mal pro Tag anwenden.
Damit können Sie die innere Unruhe (und damit das Verlangen) auf einem niedrigen Niveau halten und sich damit gleichzeitig dem unterschwelligen (aber schädlichen) Wirken der psychoenergetischen Umkehrung entziehen. Im Lauf der Zeit verschwindet die PU gewöhnlich nach und nach und stellt schließlich kaum mehr ein Problem dar.
Die empfohlenen 25 Anwendungen pro Tag sollten in Abständen vorgenommen werden, so dass sich das Klopfen über den ganzen Tag verteilt. Als Hilfe könnten Sie (1) sich eine Uhr zulegen, die jede ½ Stunde piepst und Sie daran erinnert oder (2) das Klopfen in die regelmäßige tägliche Routine einbauen, z. B

wenn Sie morgens aufstehen,
wenn Sie abends zu Bett gehen,
vor jeder Mahlzeit,
jedes Mal, wenn Sie das Badezimmer benutzen,
jedes Mal, wenn Sie ins Auto einsteigen,
jedes Mal, wenn Sie den Telefonhörer auflegen,
jedes Mal, wenn Sie sich hinsetzen,
jedes Mal, wenn Sie aufstehen,
jedes Mal, wenn Sie das Haus betreten oder verlassen,
jedes Mal, wenn Sie durch eine Tür gehen.

Natürlich hat jeder Mensch seinen eigenen Tagesablauf und nicht alle Vorschläge werden für Sie brauchbar sein. Ich führe sie nur deshalb an, um Ihnen die Grundidee zu vermitteln. Stellen Sie sich eine eigene, Ihren Lebensumständen angepasste Liste zusammen.
Manchmal werden Sie sich in einer gesellschaftlichen Situation befinden (z.B. auf einer Party oder im Restaurant), in der die Anwendung des Grundrezepts andere veranlassen könnte, an Ihrem Verstand zu zweifeln. Entschuldigen Sie sich in einem solchen Fall kurz und gehen Sie ins Bad oder in Ihr Auto oder suchen Sie einen anderen geeigneten Ort auf.

Der Umgang mit dem unmittelbaren Verlangen

Wenn Sie den obigen Anweisungen folgen, ist es unwahrscheinlich, dass Sie im Lauf des Tages viel mit Entzug oder Verlangen zu tun haben werden. Sollte es dennoch geschehen, müssen Sie eine oder mehrere Runden des Grundrezepts durchführen, bis sich das Verlangen gelegt hat, und zwar zusätzlich zu den empfohlenen 25 Wiederholungen gegen die Sucht selbst.

Die Bearbeitung von Erlebnissen, die innere Unruhe auslösen

Auch wenn die oben beschriebene Routine bei sorgfältiger Durchführung Ihnen helfen wird Ihre Sucht zu beenden, möchte ich Ihnen dennoch im Interesse der Vollständigkeit dringend nahe legen, die jeweiligen Ereignisse zu bearbeiten, die für die innere Unruhe verantwortlich sind, die das Suchtverhalten zu beruhigen sucht.
Das mag entmutigend klingen, weil sich die meisten Menschen nicht darüber im Klaren sind, welche konkreten Ereignisse unmittelbar zu ihrem Suchtverhalten beitragen. Wie also soll man EFT anwenden, wenn man gar nicht weiß, worauf? Je nach der persönlichen Geschichte eines Menschen kann es eine endlose Reihe von Erlebnissen geben, die in Frage kommen.
Glücklicherweise gibt es dafür eine Lösung, die ich auf meiner EFT-Website veröffentlicht habe. Ich nenne sie den „persönlichen Friedensprozess“. Der Wert dieses Verfahrens liegt darin, dass es systematisch den störenden Einfluss aller einzelnen Ereignisse im Leben eines Menschen, die Angst, Sucht oder sonstige Einschränkungen hervorgerufen

haben, aufhebt. Ich möchte an dieser Stelle meine Anleitungen für diesen persönlichen Friedensprozess wiederholen.

Der persönliche Friedensprozess

Seien Sie alle gegrüßt.

Der persönliche Friedensprozess, den ich hier vorstellen möchte, trägt nicht nur dazu bei, „sich ein bisschen friedvoller zu fühlen“. Würde man diese Methode ernst nehmen, dann müsste man sie auch zum Herzstück aller Heilungsbemühungen bei allen Menschen auf dieser Erde machen. Jeder Arzt, Therapeut, spirituelle Berater oder Coach auf der Welt sollte diesen Prozess als ein wesentliches Hilfsmittel nutzen, um anderen Menschen (und sich selbst) zu helfen.
Für den persönlichen Friedensprozess ist es wichtig, eine Liste aller belastenden EREIGNISSE im Leben zusammenzustellen und deren Einfluss dann systematisch mit Hilfe von EFT aufzulösen. Wenn wir diesen Prozess sorgfältig durchführen, können wir damit alle negativen „Bäume“ in unserem „Wald der Emotionen“ entwurzeln und damit die Hauptursachen für emotionale und körperliche Beschwerden beseitigen. So kann jeder Mensch seinem persönlichen Frieden sehr schnell näher kommen und das könnte wiederum einen erheblichen Beitrag zum Weltfrieden leisten.

Hier einige Vorschläge für die Umsetzung:

1. Als „Hausaufgabe“ zwischen Sitzungen bei einem Arzt oder Therapeuten. Dadurch wird der Heilungsprozess mit Sicherheit beschleunigt und vertieft.
2. Als tägliche Routine, um den im Laufe des Lebens angesammelten, emotionalen Schrott loszuwerden. Das steigert das Selbstwertgefühl, mindert Selbstzweifel und vermittelt ein tiefes Gefühl von Frieden.
3. Als eine Methode, um einen wesentlichen Auslöser (wenn auch vielleicht nicht die alleinige Ursache) für eine schwere Krankheit zu beseitigen. Irgendwo in diesen verschiedenen persönlichen Erlebnissen stecken die Wut, die Angst und die Traumata fest, die sich als Krankheit manifestieren. Wenn Sie alle bearbeiten, werden auch die dabei sein, die für die Krankheit verantwortlich sind.
4. Als sinnvollen Ersatz, wenn die Kernthemen noch nicht gefunden wurden. Wenn Sie alle Einzelerlebnisse neutralisieren, werden automatisch die Kernprobleme mit dabei sein.
5. Als Möglichkeit für dauerhafte Entspannung.
6. Um anderen ein Beispiel dafür zu geben, was möglich ist.

Mit diesem einfachen Konzept könnte man Bewegung in den gesamten Bereich der Therapie und Heilung bringen. In zwei Sätze gefasst möchte ich das so ausdrücken:

> **Unsere ungelösten persönlichen Erlebnisse verursachen die meisten unserer emotionalen und körperlichen Problem oder tragen wesentlich zu diesen bei. Die meisten dieser Probleme können leicht mit Hilfe von EFT neutralisiert werden.**

Nicht schlecht für einen Ingenieur, oder? Wenn jeder, der in einem Heilberuf tätig ist und auch jeder Patient sich diesen Satz zu Herzen nehmen würde, dann würden (1) die Erfolgsquoten bei Heilung drastisch steigen und gleichzeitig (2) die Kosten enorm sinken.
Bitte beachten Sie, dass bei diesem Konzept die chemischen Ursachen, an denen das medizinische Modell festhält, völlig außer Acht gelassen werden. Das liegt daran, dass ich wiederholt gesundheitliche Besserung bei Patienten erlebt habe, bei denen Pillen und andere chemische Maßnahmen kläglich versagt haben.
Damit soll nicht gesagt sein, dass Tabletten, richtige Ernährung, etc. nicht auch ihren Stellenwert hätten. Tatsächlich können diese Faktoren oft lebenswichtig sein. Nach meiner Erfahrung aber sind unsere ungelösten persönlichen Erlebnisse viel wahrscheinlicher für Krankheiten und dergleichen verantwortlich als alles andere. Sie verdienen deshalb in erster Linie unsere Aufmerksamkeit.
Na, klar! Erfahrene EFT-Anwender wissen um die Möglichkeit, mit Hilfe von EFT die negative Last von Erlebnissen von den „inneren Wänden abzuwischen“. In diesem Bereich liegen die höchsten Erfolgsraten. Bis jetzt haben wir uns auf diejenigen negativen persönlichen Erlebnisse konzentriert, die einer bestimmten Symptomatik wie z. B. Phobie, Kopfschmerz oder Trauma zu Grunde liegen. Das ist gut – sehr gut – und wir sollten damit fortfahren.
Andererseits, warum sollten wir nicht EFT auf ALLE anderen Erlebnisse anwenden, die einem eher allgemeinen (aber SEHR wichtigen) Problemthema zu Grunde liegen könnten wie z. B.

Selbstwertgefühl
innere Unruhe
Depression

chronische Schlaflosigkeit
Sucht
zwanghaftes Verhalten
Verlassenheitsgefühl
um nur einige zu nennen.

Je mehr emotionalen Ballast aus spezifischen persönlichen Erlebnissen Sie abwerfen, umso weniger innere Konflikte belasten Ihr System. Je weniger innere Konflikte Sie haben, um so höher wird das Maß Ihres persönlichen Friedens und um so geringer wird das Maß Ihres emotionalen und körperlichen Leids. Bei vielen Menschen wird dieser Prozess lebenslange Probleme vollständig zum Verschwinden bringen, denen mit anderen Methoden einfach nicht beizukommen war. Ist das nicht ein umfassendes Friedensangebot in nur einem Absatz?
Das Gleiche gilt auch für körperliche Beschwerden und Krankheiten. Dazu zähle ich alles, angefangen bei Kopfschmerzen, Atemnot und Verdauungsstörungen bis hin zu AIDS, MS und Krebs. Allmählich setzt sich die Erkenntnis durch, dass unsere körperlichen Beschwerden ganz oder teilweise durch ungelöste Wut, Traumata, Schuldgefühle, Trauer und Ähnliches ausgelöst werden. Bei vielen Gesprächen mit Ärzten, die ich in den letzten Jahren geführt habe, konnte ich mehr und mehr feststellen, dass auch dieser Berufsstand emotionalen Unfrieden als einen wesentlichen Faktor bei schweren Krankheiten anerkennt. Bis heute gab es allerdings keine Möglichkeit solche Gesundheitsräuber unschädlich zu machen. Man konnte sie zwar mit Tabletten zudecken, aber es gab kaum echte Heilung. Glücklicherweise bieten uns heute EFT und viele verwandte Methoden eine leichte und elegante Handhabe, um ernsthaft bemühten Therapeuten dabei zu helfen, die Kernursache einer Krankheit zu erledigen – und nicht den Patienten.
Was ich hier vermittle, ist KEIN Ersatz für eine qualifizierte EFT-Schulung oder die professionelle Hilfe eines erfahrenen EFT-Anwenders. Vielmehr biete ich hier eine Methode an, die bei richtiger Anwendung in einer Vielzahl von Bereichen Hilfe bringen kann (eine qualifizierte Schulung oder die Hilfe eines professionellen Anwenders können noch ein Übrigens dazu beitragen). Die einfache Anwendung und die umfassende Wirksamkeit machen EFT zur Methode der Wahl und zu einem Muss für alle, die Hilfe suchen und seien die Probleme auch noch so schwerwiegend. Ich weiß, dass das eine kühne Behauptung ist, aber seit über einem Jahrzehnt arbeite ich mit dieser Methode und habe so viele beeindruckende Erfolge bei so vielen verschiedenen Problemen gesehen, dass es mir leicht fällt, diese Behauptung aufzustellen – ja, dass ich sie aufstellen muss.
Das Verfahren ist einfach (ich gehe davon aus, dass Sie bereits wissen, wie EFT angewendet wird):

1. Fertigen Sie eine Liste all der belastenden Erlebnisse an, an die Sie sich erinnern können. Wenn Sie nicht mindestens 50 Erlebnisse aufspüren können, dann haben Sie entweder nur halbherzig gesucht oder Sie haben auf einem anderen Planeten gelebt. Viele Menschen finden Hunderte von Vorfällen.
2. Beim Zusammenstellen Ihrer Liste stellen Sie vielleicht fest, dass manche Erlebnisse zur Zeit gar kein Unbehagen bei Ihnen auslösen. Das ist in Ordnung. Schreiben Sie sie trotzdem auf. Die bloße Tatsache, dass Sie sich daran erinnern, lässt vermuten, dass noch etwas bereinigt werden muss.
3. Geben Sie jedem einzelnen Erlebnis einen Titel, so als wäre es ein Minifilm. Zum Beispiel:
   Papa schlug mich in der Küche – Ich stahl Susis Pausenbrot – Ich wäre fast ausgerutscht und in den Grand Canyon gestürzt – Sie lachten mich in der 3. Klasse aus, als ich meinen Vortrag hielt – Mama sperrte mich zwei Tage in einen Schrank – Frau Adam sagte, ich sei dumm.
4. Wenn Ihre Liste vollständig ist, dann suchen Sie sich die dicksten „Bäume“ in Ihrem „Wald der Negativität“ aus und bearbeiten Sie jeden so lange mit EFT, bis Sie entweder darüber lachen oder „sich kaum noch daran erinnern“ können. Achten Sie auf alle Aspekte, die auftauchen und behandeln Sie diese wie weitere „Bäume“ in Ihrem „Wald der Negativität“ mit EFT. Fahren Sie so lange damit fort, bis Sie Ereignis für Ereignis gelöst haben.
   Falls Sie einen bestimmten „Film“ auf der Belastungsskala von 0-10 überhaupt nicht einordnen können, sollten Sie davon ausgehen, dass Sie hier etwas unterdrücken und zehn volle Runden EFT aus jedem erdenklichen Blickwinkel durchführen. Auf diese Weise können Sie das Erlebnis mit hoher Wahrscheinlichkeit neutralisieren.
   Wenn die dicksten „Bäume“ gefällt sind, wenden Sie sich den nächst größeren „Bäumen“ zu.
5. Bearbeiten Sie mindestens einen Film (ein bestimmtes Erlebnis) pro Tag – noch besser drei – und das drei Monate lang. Dafür brauchen Sie nur ein paar Minuten pro Tag. Bei diesem Tempo können Sie 90 bis 270 verschiedene Erlebnisse innerhalb von drei Monaten neutralisieren. Sie werden bemerken, dass Sie sich körperlich besser

fühlen. Sie werden auch bemerken, dass Ihre „Reizschwelle“ höher liegt. Sie werden bemerken, dass sich Ihre Beziehungen verbessern und viele Probleme, die Sie in einer Therapie zu lösen versuchten, einfach nicht mehr da zu sein scheinen. Wenn Sie an die einzelnen Erlebnisse zurückdenken, werden Sie feststellen, dass die frühere emotionale Intensität sich einfach in Nichts aufgelöst hat. Sie werden Veränderungen bei Ihrem Blutdruck, Puls und Ihrem Atemvolumen feststellen.
Ich bitte Sie, ganz bewusst auf diese Dinge zu achten, denn ansonsten könnten Sie die wunderbare Heilung, die Sie erfahren, vielleicht gar nicht bemerken, weil sie so subtil ist. Sie könnten sonst vielleicht sagen: „Oh, das war eigentlich nie ein echtes Problem.“ Das geschieht oft bei EFT und deshalb möchte ich Sie darauf aufmerksam machen.

6. Wenn Sie Medikamente einnehmen, haben Sie vielleicht das Bedürfnis damit aufzuhören. Bitte holen Sie dafür UNBEDINGT den Rat eines qualifizierten Arztes ein.

Es ist meine Hoffnung, dass alle Menschen weltweit den persönlichen Friedensprozess in ihren Alltag einbauen mögen. Ein paar Minuten täglich würden sich enorm auf Schulleistungen, Beziehungen, Gesundheit und Lebensqualität auswirken.
Das bleiben leere Worte, solange andere Menschen (Sie) nicht mithelfen sie in die Tat umzusetzen.

Ich wünsche Ihnen allen persönlichen Frieden.
Gary

Was Sie erwarten können

Wenn Sie EFT so anwenden, wie oben beschrieben, wird Ihr Verlangen schon am ersten Tag stark nachlassen und nach und nach immer schwächer und seltener werden. Letztlich werden Sie jegliches Verlangen los sein und die Suchtsubstanz wird Sie sogar abstoßen. Sie werden frei sein. Ihre Einstellungen werden sich wandeln und Sie werden sich fragen, wie Sie je in diese Sucht verfallen konnten.
Das sind natürlich gesunde Anzeichen. Wenn Sie diesen Punkt erreicht haben, sollten Sie Ihre tägliche Routine dennoch ein paar Tage fortsetzen, einfach um das Ergebnis noch zu festigen.
Auch wenn die Abhängigkeit durchbrochen ist, sind Sie nicht immun dagegen, erneut abhängig zu werden. Deshalb ist es ratsam, auch in der Zukunft Versuchungen zu meiden. Das gilt natürlich generell bei der Überwindung einer jeden Sucht, gleichgültig nach welcher Methode.

Fragen und Antworten

F. Wie lange werde ich für die Überwindung meiner Sucht brauchen?
Das kommt darauf an. Nach meiner Erfahrung verschwindet die Sucht nach relativ harmlosen Substanzen wie Schokolade, Kaffee, süßen Getränken und verschiedenen Lebensmitteln oft in wenigen Tagen. Danach fühlt sich der Süchtige von der Substanz sogar abgestoßen. Ich habe vor Kurzem einer Frau geholfen ihre Sucht nach süßen Getränken, Speck, Zwiebelringen, Schokolade, klebrigen Süßigkeiten und Pommes frites mit ein oder zwei Runden EFT pro Substanz zu überwinden. Diese Genussmittel führen sie jetzt nicht mehr in Versuchung. Bei anderen Menschen kann es natürlich länger dauern.
Bei einer Sucht nach starken Substanzen wie Zigaretten, Alkohol, Kokain, etc. dauert es gewöhnlich länger – etwa ein oder zwei Wochen. Ich habe allerdings mit einem Mann gearbeitet, der seine Alkoholabhängigkeit, die mehrere Jahre bestanden hatte, durch drei oder vier Runden des Grundrezepts auflösen konnte. So ein Erfolg kommt gar nicht so selten vor, aber das kann man nie voraussagen.
Es gibt dafür keine feststehenden Regeln. Wenn es vorbei ist, ist es vorbei – und Sie erkennen es daran, dass Sie einfach kein Verlangen mehr nach Ihrer Substanz haben. Bis dahin sollte der einzige „Schmerz“, den Sie „durchleiden“ müssen, die tägliche Wiederholung des Grundrezepts sein. Die Entzugserscheinungen werden wahrscheinlich kaum der Rede wert sein.

F. Kann ich mehrere Abhängigkeiten gleichzeitig mit dem Grundrezept behandeln?
Nein. Sie können jeweils nur eine Abhängigkeit bearbeiten. Beklopfen Sie nie zwei oder mehr verschiedene Abhängigkeiten in einer Runde des Grundrezepts gleichzeitig. Widmen Sie jeder Abhängigkeit eine eigene Runde.
Wundern Sie sich aber nicht, wenn andere Abhängigkeiten einfach verschwinden, während Sie gewissenhaft an einer arbeiten. Das geschieht mitunter deshalb, weil das Ausmaß der inneren Unruhe durch das Klopfen so stark sinkt, dass keine Beruhigungsmittel mehr vonnöten sind. Diese sehr angenehme Nebenerscheinung lässt sich nicht voraussagen, aber sie kommt vor.

F. Wie kann EFT beim Abnehmen helfen?
Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie die zu Grunde liegende Ursache behandeln. Und diese Ursache ist eine durch innere Unruhe angetriebene Sucht nach Essen – ähnlich wie bei jeder anderen Sucht. In Amerika sind tatsächlich Lebensmittel die hauptsächlichen Suchtsubstanzen.
Essen kann ähnlich wie Tabak oder Alkohol die innere Unruhe zeitweilig überdecken. Wie oft haben Sie schon den Kühlschrank geplündert ohne wirklich hungrig zu sein? Warum? Um ein Gefühl von innerer Unruhe zu überdecken? Vielleicht würden Sie das nicht als innere Unruhe bezeichnen. Vielleicht nennen Sie es Langeweile oder „Essen aus Nervosität“, aber trotzdem handelt es sich um eine Form von innerer Unruhe.
Die innere Unruhe, die eine Esssucht antreibt oder die Sucht nach einer anderen Substanz oder ein bestimmtes Verhalten – kann verschiedene Ursachen haben. Sie kann mit Stress in der Familie oder am Arbeitsplatz, mit Missbrauch in der Kindheit oder mit traumatischen Erfahrungen zusammenhängen.
Um abzunehmen muss man also die innere Unruhe auflösen, die als Antrieb hinter dem übermäßigen Essen steckt. Welche Methode wäre dafür besser geeignet als EFT? Wenden Sie außer dem oben beschriebenen persönlichen Friedensprozess regelmäßig (25 Mal täglich) das Grundrezept auf das übermäßige Essen an, damit sich die diesem Verhalten zu Grunde liegende innere Unruhe legt. Wenden Sie das Grundrezept auch an, um das übermäßige Essverlangen in dem Moment zu mindern, in dem es auftritt (*Auch wenn ich diesen Heißhunger auf Kuchen habe, ...*). Im Lauf der Zeit beseitigen Sie so allmählich die Ursache der Esssucht – und damit wird auch das Übergewicht schwinden.

Die Anwendung von EFT für körperliche Heilung

Dass es eine Verbindung zwischen Geist und Körper gibt, wird nirgends deutlicher als bei EFT. Jezt haben Sie ja schon erstaunliche körperliche Heilungen auf verschiedenen Ebenen gesehen (und hoffentlich auch selbst Erfahrungen damit gemacht).
Es folgt ein Auszug aus einer Liste von körperlichen Beschwerden und Krankheiten, die mit Hilfe von EFT ganz oder teilweise behoben werden konnten:

Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, steife Nacken und Schultern, Gelenkschmerzen, Krebs, chronisches Erschöpfungssyndrom, Lupus, Colitis ulcerosa, Schuppenflechte, Asthma, Allergien, Augenjucken, Geschwüre, Ausschläge, Schlaflosigkeit, Verstopfung, Reizdarm, Sehschwäche, Muskelverspannungen, Bienenstich, Probleme beim Wasserlassen, Übelkeit bei Schwangerschaft, PMS, sexuelle Funktionsstörungen, Schwitzen, schlechte Koordination, Karpaltunnelsyndrom, Arthritis, Taubheit in den Fingern, Magenschmerzen, Zahnschmerzen, Zittern, Multiple Sklerose.

Es gibt noch viele, viele weitere und die vollständige Liste wäre um ein Vielfaches länger.

Wenden Sie EFT auf alles an.

Ich wende EFT auf alle körperlichen Beschwerden und Krankheiten an, mit denen jemand zu mir kommt und bin immer wieder über die Ergebnisse erstaunt. Ich habe zwar nicht zu 100% Erfolg (wer hat das schon?), aber oft kann EFT erstaunliche Erleichterung verschaffen, wo nichts anderes zu wirken scheint.
Es gibt Tausende von körperlichen Beschwerden und Krankheiten, die einen Menschen betreffen können. Die medizinische Wissenschaft hat dafür eine breite Palette von Medikamenten und Heilverfahren entwickelt. Diese reichen von Handauflegen bis hin zu Tabletten und chirurgischen Eingriffen, von Fastenkuren bis zu Visualisierungen und alle führen zumindest zeitweilig bei manchen Menschen zum Erfolg. Aber kein Medikament oder Heilverfahren scheint bei allen Menschen und immer zu wirken. *Nach meiner Erfahrung funktioniert EFT so hervorragend, dass jeder Heilkundige diese Methode in sein Repertoire aufnehmen sollte.*
Ich möchte sogar noch einen Schritt weiter gehen. Ich glaube, EFT sollte zu den ersten Maßnahmen gehören, die ein Heilkundiger ergreift und zwar aus folgenden Gründen:

Die Symptome werden meist sofort gelindert.
EFT wirkt oft, wo nichts anderes zu helfen scheint.
EFT ist leicht anzuwenden.
EFT nimmt sehr wenig Zeit in Anspruch.
EFT macht nicht abhängig.

Mir ist keine andere Heilmethode bekannt, die das alles von sich behaupten kann. Ihnen vielleicht? Wie dem auch sei, EFT will weder Medikamente noch andere Therapiemaßnahmen ersetzen. Eine Anwendung in Zusammenarbeit mit anderen Heilverfahren wäre der beste Weg.
Dass EFT einen herausragenden Platz in der Ruhmeshalle körperlicher Heilverfahren verdient, ist unbestreitbar. Auch dem oberflächlichen Beobachter nötigen die Erfolge zweifellos Respekt ab. Es stellt sich allerdings die Frage: **Warum** wirkt EFT? EFT wurde ja ursprünglich geschaffen, um *emotionale* Probleme zu behandeln; wie also ist es möglich, dass das gleiche Verfahren bei *körperlichen* Problemen so erfolgreich ist? Die Heilkunst ist noch immer voller Geheimnisse und deshalb scheint ein Ende der Forschungen auf diesem Gebiet auch noch nicht in Sicht. EFT bildet da keine Ausnahme.
Ebenso wie ein gesunder Blutfluss ist auch ein gesunder Fluss der Energien durch den Körper für die Gesundheit von wesentlicher Bedeutung. Wenn wir diesen Energiefluss mit EFT harmonisieren, fördern wir damit gleichzeitig auch die körperliche Gesundheit.
Unbestreitbar tragen negative Emotionen zu körperlichen Beschwerden und Krankheiten bei. Je mehr negative Emotionen mit Hilfe von EFT neutralisiert werden, um so mehr scheinen die Symptome nachzulassen.

Fragen und Antworten

F. Wie lange wird es dauern, bis EFT wirkt?
Dafür gibt es keine feststehenden Regeln. Oft verschwinden Symptome innerhalb von Minuten, gelegentlich verzögert sich die Wirkung aber auch um ein paar Stunden. Bis zur Auflösung einer Krankheit kann es Tage, Wochen oder Monate dauern. Bleiben Sie also ausdauernd. Und ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate. Viele Menschen spüren den Impuls, ihre Medikamente abzusetzen, während sich die Heilung vollzieht. Das sollte nur unter Aufsicht Ihres Arztes geschehen.

F. Kann ich mehrere Symptome gleichzeitig bearbeiten?
Nein! Wenden Sie das Grundrezept auf jedes einzelne Symptom an. Beginnen Sie mit dem gravierendsten Symptom und arbeiten Sie sich nach unten. Seien Sie aber nicht überrascht, wenn die Arbeit an einem Symptom auch bei anderen Symptomen Erleichterung bringt. Das ist häufig der Fall.

F. Kann ich wirklich erwarten, dass EFT bei lang anhaltenden, schweren Erkrankungen hilft?
Mir ist durchaus bewusst, dass lang anhaltende Erkrankungen nach herkömmlicher Anschauung als dauerhafte Beeinträchtigungen der eigenen Gesundheit gelten. Dementsprechend muss der Vorschlag, man könne solche Erkrankungen deutlich lindern oder auflösen, indem man das Energiesystem systematisch beklopft, tatsächlich radikal klingen. Das liegt außerhalb der Glaubenssysteme fast aller Menschen, die mir bisher begegnet sind. Aber ich habe mit eigenen Augen erstaunliche Beispiele dafür gesehen und es wäre unfair von mir, Ihnen das vorzuenthalten.

F. Wie oft soll ich das Grundrezept auf mein Problem anwenden?
Wenn es sich um Symptome wie Kopfschmerzen oder andere Schmerzen, Magenverstimmungen oder Ähnliches handelt – wenden Sie das Grundrezept immer dann an, wenn Sie davon befreit werden möchten. Für die einem Symptom zu Grunde liegende Erkrankung sollten Sie es 10 Mal pro Tag anwenden, so lange, bis Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind. Die 10 täglichen Runden des Grundrezepts sollten über den Tag verteilt werden. Eine gute Methode ist es, das Klopfen in die tägliche Routine einzubauen...z. B.

wenn Sie morgens aufstehen,
wenn Sie abends zu Bett gehen,
vor jeder Mahlzeit,
jedes Mal, wenn Sie ins Bad gehen.

Ebenso wichtig ist es, EFT auf alle Erlebnisse anzuwenden, die die körperlichen Beschwerden möglicherweise auslösten. Auch der persönliche Friedensprozess wird hilfreich sein.

F. Könnten Sie bitte etwas über Ihre Erfahrungen mit verschiedenen körperlichen Beschwerden mitteilen?
Selbstverständlich. Bedenken Sie aber, dass die folgende Liste nur einen Bruchteil aller möglichen Beschwerden und Krankheiten wiedergibt, die man mit EFT behandeln kann.

Rückenschmerzen
Ich kenne viele Menschen mit einer erheblichen Schädigung des Rückens, wo sich der Grund für die Rückenschmerzen schon aus den Röntgenaufnahmen ablesen lässt. Trotzdem kam es vor, dass nach wenigen Minuten EFT die Schmerzen deutlich nachließen.
Das erscheint zunächst unlogisch, bis man sich klarmacht, dass Stress sich in den Muskeln festsetzt, die wiederum Druck oder Zug auf die Gelenke ausüben. Reduziert man die Muskelspannung mit Hilfe von EFT, so baut man die unnötige Belastung der Gelenke ab. Das Ergebnis sind weniger Schmerzen. Ich kann gar nicht mehr zählen, in wie vielen Fällen ich erlebt habe, dass Rückenschmerzen verschwanden. Manche Schmerzen verschwinden für immer und treten nie wieder auf, manche müssen täglich beklopft werden, um ferngehalten zu werden.

Kopf- und Magenschmerzen
Ich schätze, dass mindestens 90% der Fälle mit solchen Symptomen, die ich erlebt habe, gut auf EFT ansprachen. Meistens verschwanden die Schmerzen innerhalb von Minuten durch die Anwendung des Grundrezepts.

Karpaltunnelsyndrom
Neulich traf ich bei einem Geschäftsessen Anne, deren durch Karpaltunnelsyndrom bedingte Schmerzen bei 7 lagen. Nach weniger als zwei Minuten Klopfen mit dem Grundrezept waren ihre Schmerzen komplett verschwunden und traten während der ganzen Dauer des Treffens nicht wieder auf.
Es erübrigt sich zu sagen, dass sie erstaunt war, denn nichts anderes hatte ihr jemals geholfen. Wir sind uns seither nicht mehr begegnet und deshalb weiß ich nicht, wie lange die Wirkung anhielt. Bei dieser Art von Beschwerden ist es allerdings häufig so, dass die Schmerzen wieder auftreten und dann erneut beklopft werden müssen.

Schuppenflechte
Donnas Schuppenflechte war so schlimm, dass sie kaum Schuhe tragen konnte. Medikamente halfen ihr nicht. Ein paar Tage lang klopfte sie regelmäßig, dann waren die Symptome zu 90% verschwunden.

Allergien
Allergien sprechen gewöhnlich gut auf EFT an. Ich habe bei vielen Menschen erlebt, dass das Laufen der Nase, das Jucken der Augen, das Niesen und viele andere Allergiesymptome beseitigt werden konnten.

Verstopfung
Hier sind die Ergebnisse sehr unterschiedlich, aber nach meiner Erfahrung kann meist ein Erfolg erzielt werden. Ein Betroffener konnte das Problem in nur einer Klopfsitzung beseitigen. Andere mussten einige Wochen lang täglich klopfen, bevor sich eine oft viele Jahre lang bestehende Verstopfung auflöste.
Bedenken Sie bitte, dass sich Ihre körperlichen Beschwerden möglicherweise nicht sofort legen werden und Sie deshalb das Gefühl haben könnten, das Klopfen wäre wirkungslos. Seien Sie geduldig und ausdauernd. Alles, was Sie investieren müssen, ist Zeit. Die Chance, die Sie sich selbst damit geben, ist es wert. Das gilt für alle Krankheiten – nicht nur für Verstopfung.

Sehschärfe
Ich habe mehrfach erlebt, dass sich durch EFT die Sehschärfe verbessert hat – zumindest zeitweise. Manche Menschen, die zu mir auf die Bühne kamen und das Grundrezept für ihre Sehschärfe anwandten, berichteten nachher, dass sie eine deutlich klarere Sicht hatten. Ich habe das nicht weiterverfolgt und kann deshalb nicht sagen, ob die Veränderungen von Dauer waren. Ich vermute allerdings, dass eine dauerhafte Besserung durch Ausdauer durchaus erreicht werden kann.

Arthritis
Arthritische Schmerzen lassen bei Anwendung des Grundrezepts oft nach. Das habe ich oft erlebt. Wegen der zu Grunde liegenden Kondition treten sie allerdings meist wieder auf. Sie müssen also sowohl die Symptome als auch die zu Grunde liegende Krankheit behandeln.
Kann man Arthritis mit Hilfe von EFT rückgängig machen und endgültig loswerden? Das kann ich nicht sagen, weil meines Wissens noch niemand dauerhaft EFT zu diesem Zweck angewendet hat. Nach herkömmlicher Anschauung ist Arthritis nicht reversibel und nicht heilbar und man kann nur den Status quo erhalten.
Bei mir selbst wurde allerdings im Jahr 1986 Arthritis diagnostiziert und heute habe ich keinerlei Anzeichen mehr davon. Damals kannte ich EFT noch nicht. Die Arthritis verschwand durch Fasten, die Umstellung meiner Ernährung und meines Lebensstils und durch eine neue Art zu denken. Ich bin überzeugt, dass ich mit EFT eine noch schnellere Heilung erfahren hätte.

Die Anwendung von EFT zur Steigerung des Selbstwertgefühls

Die Ursache eines geringen Selbstwertgefühls

Mit dem Begriff „geringes Selbstwertgefühl“ bezeichnet man im Allgemeinen ein negatives Gefühl über sich selbst. Die Experten auf diesem Gebiet haben bisher weder eine präzise Definition entwickeln noch eine genaue Ursache ausmachen können. Dementsprechend gibt es auch keine allgemein anerkannte Vorgehensweise bei diesem Problem.
Mit EFT dagegen kann man das Problem sehr konkret behandeln und die Ursache exakt benennen. Hier ist sie:

> *Die Ursache eines geringen Selbstwertgefühls ist eine Ansammlung von negativen Emotionen über sich selbst.*

Das ist ganz offensichtlich und wird hier deshalb angeführt, weil die Anwendung von EFT in diesem Zusammenhang einleuchtet. Wenn wir die negativen Emotionen auflösen, lösen wir die Ursache für ein geringes Selbstwertgefühl auf. Und ohne diese Ursache verblasst das negative Selbstbild.

Welches Werkzeug wäre besser zur Auflösung negativer Emotionen geeignet als EFT?
Ein geringes Selbstwertgefühl ist wohl weltweit das Problem Nummer 1. Es ist so weit verbreitet, dass fast jeder mehr oder weniger stark davon betroffen ist. Unser Selbstwertgefühl setzen wir oft mit unserem Selbstvertrauen gleich – und das „strahlen wir aus“, durch unser Verhalten, unsere Körperhaltung, unsere Worte und unsere Gesten. Andere „empfangen die Botschaft“, ob wir wollen oder nicht. Das wirkt sich im Berufsleben, im gesellschaftlichen Umfeld und in der persönlichen Leistung sehr deutlich aus.
Erfolg oder Misserfolg im Job, bei Beförderungen oder Verkaufsabschlüsse hängen oft davon ab, wie wir unsere innersten Gedanken auf andere ausstrahlen. Freundschaften und Liebesbeziehungen können gedeihen oder scheitern, je nachdem wie wir unsere Gefühle über uns selbst projizieren. Je geringer unser Selbstwertgefühl ist, um so stärker werden unsere Wut, unsere Schuldgefühle, unsere Eifersucht oder entsprechende andere emotionale Reaktionen. Mit einem geringen Selbstwertgefühl kommen wir einfach nicht vorwärts. Wir wagen uns nicht in ein neues berufliches Unternehmen oder

verlassen eine schädliche Beziehung nicht, um etwas Neues auszuprobieren. Einige Bereiche unseres Lebens können dadurch sehr trübe und deprimierend werden.
Kurz gesagt, unser Selbstwertgefühl ist das Kernstück unserer emotionalen Stärke. Oft hängt unsere Lebensqualität davon ab. Gehen Sie in einem Buchladen einmal in die Abteilung mit den Selbsthilfebüchern und Sie werden zahllose Anleitungen zur Überwindung von Selbstwertproblemen finden. In diesen Büchern wird meist betont, wie wichtig eine positive Einstellung ist und es werden Übungen angeboten, um die schönen Seiten des Lebens zu erkennen. Sie werden ermutigt sich auf Ihre Stärken zu besinnen anstatt auf Ihre Schwächen und manchmal werden zu diesem Zweck Visualisierungen und Affirmationen vorgeschlagen, die dabei helfen sollen. Diese Bücher finden alle meinen Beifall.
Ich befürworte alles, was hilft, und viele Methoden helfen den Menschen tatsächlich dabei, ein besseres Selbstwertgefühl zu entwickeln. Die Erfolge sind allerdings etwas selten, nur hier eine kleine Verbesserung, da vielleicht eine neue Einstellung. Selten erreicht jemand mit Hilfe dieser Methoden eine umfassende, deutliche Verbesserung seines Selbstwertgefühls.
Der Grund, warum diese Techniken oft so wenig bewirken, liegt darin, dass sie wenig anbieten, um all die Selbstzweifel und negativen Gefühle loszuwerden, die mit einem geringen Selbstwertgefühl einhergehen. Es wird statt dessen versucht, die negative Seite durch eine Megadosis positiven Denkens zu „erschlagen“.
Das ist natürlich ein löbliches Unterfangen, aber eingefleischte Selbstzweifel und negative Gefühle können sehr hartnäckig sein. Wenn Sie Ihre Lebensreise mit der Fahrt in einem Bus vergleichen, dann sind Selbstzweifel und negative Gefühle Fahrgäste in diesem Bus. Zwar sitzen Sie am Lenkrad, aber diese Fahrgäste auf den hinteren Sitzen glauben, sie hätten das Steuer in der Hand. Mit herkömmlichen Methoden ist ihnen kaum beizukommen.
EFT bietet einen erfrischend neuen Ansatz für dieses Problem, bei dem es *tatsächlich* zu enormen und umfassenden Veränderungen kommt. Ich habe erlebt, wie Menschen durch diese Methode vollkommen verwandelt wurden. Ihr Verhalten, ihre Körperhaltung, ihre Worte und ihre Gesten haben sich so verändert, dass sie jetzt von einem positiven, selbstsicheren Menschen zeugen. Freunde und Kollegen bestätigen, dass sich vor ihren Augen ein „neuer“ Mensch entwickelt hat.
Anstatt neue Einstellungen und Perspektiven einführen zu wollen, wie die herkömmlichen Methoden das tun, befreit EFT einen Menschen wirksam von seinen Selbstzweifeln und negativen Gefühlen. Die unerwünschten Passagiere werden aus ihren Führungspositionen entfernt und aus dem Bus geworfen. Sobald sie den Bus verlassen haben, können sie nicht mehr zu einem geringen Selbstwertgefühl beitragen.
Selbstzweifel und negative Gefühle, die zu einem geringen Selbstwertgefühl beitragen, gehören zu den negativen Emotionen und, um genau diese zu beseitigen, wurde EFT geschaffen. Sie erinnern sich sicher an die Schlüsselerkenntnis, auf der EFT aufbaut:

> *„Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem.“*

Wenn wir uns das vor Augen halten, dann wird die Verbesserung des Selbstwertgefühls einfach. Wenden Sie einfach das Grundrezept auf Ihre negativen Emotionen an. So bringen Sie eine nach der anderen zum Verschwinden und das Gleichgewicht zwischen positiven und negativen Gefühlen verschiebt sich unweigerlich in die positive Richtung. Ein erfrischendes und starkes neues Selbstwertgefühl kommt an die Oberfläche. Das überflüssige Gepäck wurde aus dem Bus geworfen.
An dieser Stelle bietet sich der schon erwähnte persönliche Friedensprozess an. Mit seiner Hilfe können Sie all die negativen Erlebnisse behandeln, die ein ansonsten intaktes Selbstwertgefühl beeinträchtigen.

Die Metapher vom Wald und den Bäumen

Diese Metapher wird Ihnen helfen das hier vorgestellte Konzept noch besser zu verstehen. Betrachten Sie alle negativen Emotionen oder spezifischen Erlebnisse als Bäume im Wald eines negativen Selbstwertgefühls. Diese Bäume stehen für Ereignisse aus der Vergangenheit wie Zurückweisung, Missbrauch, Versagen, Angst, Schuldgefühle, etc. Es kann Hunderte solcher Bäume geben und der Wald kann so dicht sein, dass er einem Dschungel gleicht.
Nehmen wir einmal an, Sie hätten 100 solcher kranker Bäume im Wald Ihres Selbstwertgefühls. Wenn Sie einen Baum fällen (indem Sie ihn mit Hilfe von EFT neutralisieren), bleiben Ihnen noch 99 weitere Bäume. Auch wenn Sie eine merkliche und höchst willkommene Erleichterung spüren, nachdem Sie einen Baum gefällt haben, so haben Sie doch nicht viel mehr als eine kleine Lücke in den Wald des geringen Selbstwertgefühls geschlagen.

Was geschähe aber, wenn Sie sich methodisch pro Tag einen Baum vornehmen würden? Allmählich würde der Wald ausgedünnt. Sie hätten mehr Platz, um sich darin zu bewegen und in größerer Freiheit dort zu wohnen.
Und schließlich – wenn Sie EFT mit Ausdauer angewendet haben – verschwinden alle Bäume und an deren Stelle tritt ein emotional viel freieres Selbst. Die Welt sieht anders aus, wenn der Wald (oder Dschungel) verschwunden und ein neues Selbstwertgefühl gewachsen ist.

Generalisierung

Glücklicherweise brauchen Sie nicht alle 100 Bäume zu fällen, um Ihr Ziel zu erreichen. Sobald Sie nämlich mit EFT einige negative Emotionen einer bestimmten Kategorie neutralisiert haben, breitet sich dieser Effekt häufig auf andere Emotionen gleicher Art aus.
Nehmen wir beispielsweise an, in Ihrem Wald stünde eine Baumgruppe mit zehn Bäumen „Missbrauchserfahrung“. Wählen Sie die größten (intensivsten) Bäume aus und fällen Sie sie mit Hilfe von EFT. Sobald drei oder vier Bäume gefällt sind, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass die restlichen sechs oder sieben von alleine umstürzen. Wenn Sie Ihr Energiesystem harmonisieren, indem Sie einige Bäume fällen, so wirkt sich das auch auf Bäume ähnlicher Art aus.
Dieses Prinzip der Generalisierung können Sie sich dann auch bei anderen Baumgruppen zunutze machen, wie z.B. „Versagen“ oder „Zurückweisung“. So kann ein Wald mit 100 Bäumen dadurch gerodet werden, dass man nur etwa 30 Bäume fällt.

Beobachten Sie sich selbst

Mit EFT lassen sich Veränderungen des Selbstwertgefühls schneller und wirksamer erreichen als mit herkömmlichen Methoden. Aber die Veränderungen geschehen nicht so schnell, wie das etwa bei Phobien oder unangenehmen Erinnerungen der Fall ist. Dort führt EFT häufig in wenigen Augenblicken zum Erfolg, während es beim Selbstwertgefühl oft Wochen dauern kann. Das liegt daran, dass eine Veränderung des Selbstwertgefühls erst sichtbar wird, wenn viele negative Emotionen (Bäume), eine nach der anderen, aufgelöst worden sind – und das braucht Zeit.
Wenn ich sage, dass eine umfassende Veränderung des Selbstwertgefühls oft Wochen dauern kann, heißt das nicht, dass in der Zwischenzeit gar nichts passieren würde. Im Gegenteil, mit jedem gefällten Baum, der aus dem Wald entfernt wurde, ändert sich das Selbstwertgefühl ein wenig. Die unmittelbar spürbare, emotionale Freiheit, die entsteht, wenn *ein* Baum gefällt wurde, bewirkt jedoch noch keine wirklich deutliche Veränderung im Gesamtproblem „Selbstwertgefühl“. Die kumulativen Veränderungen aber, die eintreten, wenn mehrere Bäume entfernt worden sind, *werden* spürbar, *wenn* Sie beobachten, was vor sich geht.
Die innere Wandlung vollzieht sich langsam, unterschwellig und kraftvoll. *Das fühlt sich so natürlich an, dass Sie die Veränderung gar nicht bemerken werden.* Schließlich werden Freunde Sie darauf ansprechen und damit haben Sie einen unumstößlichen Beweis. Aber bis dahin müssen Sie sich selbst beobachten und sich auf das einstimmen, was vor sich geht.
Vielleicht fällt Ihnen auf, dass Sie viel nüchterner mit einer Zurückweisung umgegangen sind, als das früher der Fall war. Oder Sie bemerken, dass Sie viel öfter Ihre Meinung sagen und besser auf sich achten. Wenn Sie Ihren inneren Dialogen lauschen, bemerken Sie vielleicht, dass sie positiver werden. Achten Sie auch darauf, wie andere auf Sie reagieren, wenn Sie mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen.
Es ist wichtig, dass Sie sich selbst beobachten. Denn sonst könnten Sie leicht glauben, es würde nichts geschehen und vielleicht zu schnell aufgeben.

Wie gehe ich vor?

Die Methode ist einfach. Im Wesentlichen verfahren Sie genau so wie beim persönlichen Friedensprozess. Zwei Schritte sind dafür erforderlich:

1. Fertigen Sie eine Liste all der negativen Emotionen an, die Ihnen einfallen. Schreiben Sie auch alle die Vorfälle auf, bei denen Sie Angst, Zurückweisung, Schuldgefühle, Missbrauch, Tränen oder andere negative Emotionen empfunden haben. Schließen Sie große und kleine Erlebnisse mit ein, aber stellen Sie die großen Ereignisse an den Anfang Ihrer Liste. Diese sollten Sie zuerst neutralisieren. Es macht nichts, wenn Sie sich zunächst nicht an alles erinnern können. Sie können Ihre Liste ergänzen, sobald Ihnen noch mehr einfällt.
2. Wenden Sie jeden Tag das Grundrezept an, um einen „Baum“ auf Ihrer Liste zu „fällen“. Setzen Sie das solange fort, bis keine negativen Emotionen (Bäume) mehr vorhanden sind. Vergessen Sie nicht Ihren Fortschritt zu beobachten. Wenn Sie wollen und Ihr Zeitplan es erlaubt, können Sie mehrmals täglich an Ihrer Liste arbeiten oder

auch mehr als einen Baum pro Sitzung fällen. Sie müssen aber jeden Baum einzeln behandeln. Vermischen Sie nie zwei Dinge in einer Runde des Grundrezepts.
Wenn Sie ein paar Tage an diesem Prozess gearbeitet haben, werden Sie feststellen, dass die großen Bäume, mit denen Sie begonnen haben, in Ihrem Leben nicht mehr in Erscheinung treten. Das ist ganz typisch und führt zu einem enormen Maß an Freiheit. Genießen Sie es!

Zusammenfassung der EFT-Video- und Audioaufzeichnungen

Hinweis: Die EFT-Video- und Audioaufzeichnungen wurden bereits an verschiedenen Stellen besprochen und kurz umrissen. Um Ihnen das mühsame Blättern zu ersparen, wenn Sie nach einer bestimmten Sitzung suchen, folgt hier nochmals eine Zusammenfassung.

Ein wichtiger Hinweis für alle, die sich diese Handbuch aus dem Internet herunterladen:
Dieses Handbuch bezieht sich auf Videos und Audioaufzeichungen, die in dem wesentlich umfangreicherem EFT-Kurs enthalten sind. Der gesamte EFT-Kurs kann über die Homepage von Gary Craig bezogen werden (www.eft-edition.de). In jedem Fall erläutert dieses Handbuch sämtliche Grundlagen. Die Videos und Audioaufzeichnungen sind nur nötig, wenn Sie Ihre Fähigkeiten über das Anfängerniveau hinaus steigern möchte. Ich möchte Sie außerdem bitten, den kostenlosen EFT Insights Newsletter zu abonnieren (www.emofree.com/subscribe.asp).

Die Videos zu Teil I

Hinweis: Ursprünglich gab es 3 Videobänder zu Teil I. Als wir später auf DVDs umstellten (was die Kosten deutlich senkte), wurde es erforderlich, die ziemlich umfangreichen Videos 1 und 2 in Video 1a, 1b, 2a und 2b aufzuteilen. Bei Video 3 war das nicht notwendig.

Video 1a

In diesem Video ergänzen Adrienne und ich dieses Handbuch, indem wir Ihnen nochmals alle Klopfpunkte zeigen und Ihnen die Anwendung des Grundrezepts vorführen. **Wir gehen davon aus, dass Sie in diesem Stadium bereits das Handbuch gelesen haben.**
Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Adrienne und mir mitklopfen und sich das Band so lange immer wieder ansehen, bis Sie den ganzen einminütigen Ablauf beherrschen. Wenn Sie sich den Ablauf einmal gemerkt haben, dann steht er Ihnen für immer zur Verfügung.

Video 1b

Hier führen wir Ihnen das gesamte Grundrezept an einem netten Herrn namens Dave vor und helfen ihm dabei, seine lebenslange starke Angst vor Wasser zu überwinden. Sehen Sie sich diese Episode genau an, am besten mehrmals. Das ist hervorragender Anschauungsunterricht, weil die Handhabung von Aspekten hier sehr deutlich gemacht wird.

Video 2a

Dieses Video enthält die Höhepunkte eines Live-Seminars, in dem EFT theoretisch erklärt und dann bei zwei verschiedenen Gruppen auf der Bühne praktisch angewendet wird. Bei einer Gruppe geht es um ***Ängste*** und bei der anderen um ***Schmerzen***.

Video 2b

In diesem Video zeigen wir Ihnen anhand weiterer Fallgeschichten EFT in Aktion. Einige Höhepunkte:

** **Larry:** Er überwindet eine starke ***Klaustrophobie*** und erlebt das, was für ihn normalerweise die am stärksten mit Angst besetzte Situation wäre – er fährt auf dem Rücksitz eines kleinen Autos durch den dichten Straßenverkehr von San Francisco.
** **Pam:** Eine ***Schokoladensüchtige*** will ihre Schokolade nicht mehr essen.
** **Becci:** Ihre ***Angst vor Ratten*** führt dazu, dass sie beim bloßen Gedanken an so ein Tier feuchte Hände bekommt. Am Schluss lässt sie sich von einer lebenden Ratte die Finger lecken und sagt: *„Ich glaube einfach nicht, dass ich das tue, aber ich tue es.“*
** **Stephen:** Ein 6-jähriger Junge lernt die Methode von seinem Vater und hört mit dem Nagelkauen auf.
** **Adam:** Mein Sohn wendet EFT an, um seine ***Golfleistung*** um 14 Schläge zu verbessern.

** **Cheryl:** Sie kommt zu einem unserer Seminare und erzählt, wie sie mit Hilfe von EFT ihre ***Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen*** behandelt hatte. Die ursprüngliche Sitzung lag über ein Jahr zurück und seitdem war ihre Angst nicht wieder aufgetreten.

** **Jackie:** Sie hatte vor 10 Jahren einen Unfall und war seitdem nicht mehr in der Lage ihren Arm auch nur wenige Zentimeter ohne ***starke Schmerzen in der Schulter*** heben. Nach ein paar Minuten auf der Bühne verschwindet ihr Problem vollständig und sie kann ihren Arm ohne Schmerzen beliebig bewegen. In dieser Aufzeichnung wird ein Gespräch nach dem Seminar gezeigt, in dem wir über dieses „Wunder" sprechen.

** **Cindy:** So wie Jackie hatte auch Cindy vor drei Jahren einen Unfall gehabt und ***konnte seitdem ihren Arm nicht mehr ohne Schmerzen heben.*** Sie war ohne nennenswerten Erfolg von vielen Ärzten und anderen Therapeuten behandelt worden. Nach ein paar Minuten EFT hebt sie ihren Arm ohne jeden Schmerz so hoch sie kann.

** **Veronica:** Sie wendet zuerst EFT an, um ihr starkes Verlangen nach einer ***Zigarette*** zu überwinden. Dann bekommt sie heftige Emotionen, weil sie ***von ihrem Vater vergewaltigt worden war***. Nach dieser einen Sitzung (die Sie in voller Länge sehen werden) kommt sie vollständig über diese traumatische Erinnerung hinweg.

** **Norma:** Sie hatte ***Legasthenie*** und musste immer alles 4 oder 5 Mal lesen, um es zu verstehen. Innerhalb von Minuten überwindet sie das und findet bald darauf einen neuen Job, in dem sie Leuten laut vorlesen muss.

Video 3

Dieses Video mit dem Titel ***„6 Tage im Zentrum für Kriegsveteranen"*** zeigt die Höhepunkte unseres Besuchs in Zentrum für Kriegsveteranen in Los Angeles, wo wir emotional schwer gestörten Veteranen des Vietnamkriegs helfen. Das ist der entscheidende Test für EFT, weil die meisten dieser Soldaten schon über 20 Jahre lang erfolglos oder mit geringem Erfolg therapeutisch behandelt wurden. Sie werden erleben, wie bei diesen Männern die emotionale Belastung in wenigen Augenblicken dahinschmilzt.
Es gibt keinen eindeutigeren Beweis für die Wirksamkeit der Methode, die Sie hier erlernen. Ich erwähnte diese rührende Episode bereits in meinem offenen Brief am Anfang dieses Handbuchs.

Wichtiger Hinweis:
Bitte beachten Sie, dass Adrienne und ich auf den Videos 2a, 2b und 3 verschiedene **Kurzformen** verwenden, die wir uns im Lauf der Jahre angeeignet haben. Auf Grund unserer umfangreichen Praxis wissen wir, wann wir den Prozess abkürzen und somit effektiver gestalten können. Bedenken Sie, dass wir es meist mit fremden, skeptischen Menschen zu tun haben und oft unter höchst schwierigen Umständen arbeiten – nämlich auf der Bühne. Dementsprechend verwenden wir, wann immer möglich, Kurzformen (die in Teil II dieses Kurses beschrieben werden) und wenden selten das *vollständige* Grundrezept an.
Sie können aber sicher sein, dass wir auch dann, wenn wir die gründlichere Version, die Sie hier in Teil I dieses Kurses lernen, angewendet hätten, zu den gleichen Ergebnissen gelangt wären. Es hätte pro Runde nur ein paar Sekunden länger gedauert – das ist alles.
Wir zeigen Ihnen diese Sitzungen in erster Linie aus dem Grund, damit Sie gleich zu Anfang selbst **erleben** können, wie diese Methode im wirklichen Leben – bei echten Menschen und bei einer Vielzahl von Problemen wirkt. Wir führen Sie aus dem Klassenzimmer heraus und zeigen Ihnen, wie diese Methode angewendet wird und wie die Menschen darauf reagieren.

In einigen Fällen wurde das Klopfen aber teilweise herausgeschnitten, damit die Sitzung im Film rascher abläuft. Das ermöglicht Ihnen umfassendere Erfahrungen ohne die ständige Wiederholung des Vorgangs, den Sie im Lauf dieses Kurses bereits an anderer Stelle gelernt haben. Auf den Videos 2a, 2b und 3 lehre ich nicht mehr das Grundrezept. Eine gründliche Einweisung enthalten bereits die früheren Teile dieses Handbuchs und das Video 1. In den Videos 2a, 2b und 3 geht es allein um Erfahrungen.

Die Videos zu Teil II

Video 1 – Überblick

Dieses Video schlägt eine Brücke zwischen Teil I und Teil II. Dabei wird Teil I nochmals zusammengefasst und es werden die neuen Konzepte aus Teil II dieses Handbuchs wiederholt. Wir sprechen über Erfolgshindernisse, Kurzformen und die Metapher vom Wald und den Bäumen.

Video 2 – Beispiele aus dem Publikum

Die übrigen Videos enthalten einen Zusammenschnitt aus zwei 3-tägigen Seminaren. Dieses Video vom Anfang der Seminare befasst sich mit einer Vielzahl von Themen – sowohl emotionaler als auch körperlicher Art – und gibt wertvolle Einblicke in die weitreichende Wirkungsweise von EFT. Es geht um Themen wie die **Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen, Agoraphobie, innere Unruhe, Migräne, körperliche Beschwerden, Angst vor dem Fliegen, Depression, Fibromyalgie und Bluthochdruck.**
Auf der Bühne wird auch über die Schlüsselerkenntnis diskutiert und es folgen wichtige Demonstrationen der psychoenergetischen Umkehrung. Diese Demonstrationen sollten Sie sich unbedingt genau ansehen.

Video 3 – Emotionale Themen I

Dieses Video umfasst drei Sitzungen. In der ersten Sitzung mit Jason geht es um **Wut** und **Verrat.** Seine Frau hatte ihn verlassen und einen Gerichtsbeschluss erwirkt, der ihn daran hinderte, seine Tochter zu sehen.
In der zweiten Sitzung geht es um Veronica. Sie werden sie als die Frau wiedererkennen, die im zweiten Video zu Teil I EFT anwendete, weil sie von ihrem Vater **vergewaltigt** worden war. Hier erscheint sie etwa 3 oder 4 Monate später und hat keinerlei emotionale Probleme mehr mit dem damaligen Vorfall. Das ist ein schlagender Beweis für die Wirksamkeit von EFT auch bei emotional sehr belastenden Themen.
Auf diesem Video arbeitet sie an einem *ganz anderen Thema.* Sie hat eindeutig intensive Emotionen, die damit zu tun haben, dass sie als kleines Kind **im Stich gelassen worden war** und sich **alleine** und **ungeliebt fühlte**. Unsere EFT-Sitzung beseitigt das Problem. Am nächsten Tag erzählt sie, dass sie sich *„leicht wie eine Feder“* fühlt.
In der dritten Sitzung mit Sandhya bearbeiten wir ihre Emotionen in Zusammenhang mit den Erlebnissen ihres Vaters bei der **Judenverfolgung im II. Weltkrieg**.

Video 4 – Emotionale Themen II

Dieses Video umfasst zwei Sitzungen. In der ersten Sitzung überwindet Marlys mit Hilfe von EFT ihren **„Liebeskummer“** und ihre zwanghafte Beschäftigung mit dem Verlust von Liebesbeziehungen. Im Lauf der EFT-Sitzung tauchen verschiedene Aspekte auf und die Probleme reihen sich aneinander wie Perlen auf einer Schnur. Alle gehen letztlich auf eine Tatsache zurück, nämlich dass **ihre Mutter sie nicht liebte**. Nach der EFT-Anwendung kann sie darüber lachen.
Bei der zweiten Sitzung mit Kathy geht es um drei Themen: 1. die **Angst berührt (umarmt) zu werden,** 2. einen traumatischen Vorfall, bei dem ihre Mutter **kochendes Wasser auf sie schüttete** und 3. eine **Schulter, die schmerzt,** weil sie damit Schläge abwehren musste. Sie reagiert wunderbar auf EFT und es bedarf keiner Einstimmung (es liegt keine psychoenergetische Umkehrung vor), auch wenn viele EFT-Runden durchgeführt werden.

Video 5 – Körperliche Beschwerden

Dieses Video enthält vier Sitzungen.
Connie J. hat **Verspannungen im Kiefer**, weil sie im Schlaf die Zähne zusammenbeißt und zwar so stark, dass sie nachts eine Beißschiene tragen muss, um ihre Zähne zu schützen. Mit EFT kommt sie in Minuten über dieses Problem hinweg, obwohl sie schon 2 oder 3 Jahre darunter leidet. Sie hatte auch **Kopfschmerzen,** die sie selbst mit Hilfe von EFT abstellen kann.
Patricia, die als Zweite auf die Bühne kommt, leidet seit über 10 Jahren an **Asthma**. EFT verschafft ihr enorme Erleichterung, die, wie sie erzählt, auch am nächsten Morgen noch anhält. Auch ihre **Rückenschmerzen** bessern sich deutlich, obwohl sie einen **Bandscheibenvorfall** hat**.**
Dorothy kommt mit **unregelmäßigem Herzschlag** auf die Bühne, einer Erkrankung, für die EFT noch nie zuvor angewendet worden ist. Da wir EFT ja *bei allem versuchen*, wenden wir es auch in diesem Fall an und haben großen Erfolg damit.

Connie M. wendet EFT für ihre **Nackenschmerzen** an, die, wie sie sagt, mit emotionalen Themen zu tun haben. Sie wird ihre Schmerzen vollständig los.

Video 6 – Suchtverlangen

Diese Sitzung beginnt mit zwei Frauen, die eine Klinik für **Essstörungen** leiten. Bei unserer Unterhaltung sprechen wir über die Ursachen von Suchtverhalten, einschließlich Essstörungen.
Es folgt 1. eine wichtige Diskussion über die Ursachen von Suchtverhalten und 2. eine vollständige Sitzung, in der eine Gruppe von Leuten ihr unmittelbares Verlangen nach **Schokolade**, **Zigaretten** und **Alkohol** mit Hilfe von EFT überwindet.

Video 7 – Energietoxine, Phobien & Ausdauer

Dieses wichtige Video veranschaulicht, wie Energietoxine wirken und wie wichtig es ist, bei der Anwendung von EFT ausdauernd zu bleiben.
Der erste Teil enthält ein Interview mit Todd, der in diesem Seminar nichts erreicht, weil Energietoxine ihn beeinträchtigen. Als er einen Monat später zurückkommt, erzählt er den Teilnehmern eines anderen Seminars, welche enormen Auswirkungen eine Ernährungsumstellung auf seine **Schlafstörungen**, seine **Augenschmerzen** und seine **Depression** hatte.
Danach sehen Sie eine ungewöhnliche Sitzung, in der mehrere Personen ihre **Schlangenphobie** abbauen.
Auch wenn die Erfolge, gemessen an den gängigen Standards, enorm sind, sind sie nach EFT-Maßstäben schleppend und relativ gering. Schuld daran sind die im Raum vorhandenen Energietoxine. Nur mit Ausdauer lässt sich bei den meisten Betroffenen eine Besserung erzielen.
Zum Schluss zeigen wir anhand einer Sitzung mit Grace, die an einer starken **Depression** und mehreren anderen Problemen leidet, wie wichtig Ausdauer ist.
Auf der Bühne können wir nur wenig erreichen, aber ihre Ausdauer und bewusste Ernährung in den darauffolgenden Wochen führen zu einer erheblichen Verbesserung ihres emotionalen Wohlbefindens. Begeistert erzählt sie davon in einem Telefongespräch.

Video 8 – Allgemeine Probleme und F&A

Dieses bunt gemischte Video veranschaulicht die Anwendung von EFT im **Sport** (Golf), im **Geschäftsleben**, **beim Sprechen in der Öffentlichkeit, bei „Aufschieberitis“, für das Selbstwertgefühl und für Beziehungen**.
Es werden auch zahlreiche Teilnehmerfragen beantwortet, die Ihr Verständnis abrunden werden.

Die Audioaufzeichnungen zu Teil I

Um Ihnen noch mehr Erfahrung vermitteln zu können, habe ich diesem Kurs auch mehrere Stunden Fallgeschichten als Audioaufzeichnung beigefügt. Wie bei den Videos werden Sie nicht einfach nur Theorie hören. Es geht um echte Menschen mit echten Problemen.
Sie werden hören, wie Menschen lebenslange Probleme in wenigen Augenblicken überwinden, während bei anderen Ausdauer nötig ist. Sie werden hören, wie Adrienne und ich EFT bei schweren emotionalen Problemen anwenden und diese sofort verschwinden, noch während das Band läuft. Sie werden auch hören, wie manche Menschen nur teilweise Erleichterung verspüren, aber keinen vollen Erfolg erzielen. Kurz gesagt, diese Audioaufzeichnungen bieten Ihnen ein buntes Kaleidoskop an Erfahrungen und vermitteln Ihnen den nötigen Hintergrund für Ihre eigene EFT-Anwendung.

Bitte lesen Sie diese Hinweise, bevor Sie sich die Aufzeichnungen anhören:

** Diese Audioaufzeichnungen beinhalten eine Reihe von telefonischen Beratungen, die meine Geschäftspartnerin, Adrienne Fowlie, oder ich geführt haben. Es handelt sich um authentische Sitzungen, die mit einem Desktop-Rekorder aufgezeichnet wurden. Zwar ist die Klangqualität akzeptabel, entspricht aber natürlich nicht der in einem Aufnahmestudio.

** Bei einigen Sitzungen wenden die Betroffenen EFT unmittelbar an und ***Sie*** werden beim Zuhören als direkter ***„Beobachter“ erleben, wie die Methode bei*** einer Vielzahl von emotionalen und physischen Problemen eingesetzt werden ***kann***.. Das ist eine unschätzbare Hilfe, wenn es darum geht ein „Gespür“ dafür zu entwickeln, was Sie von der Anwendung von EFT bei sich selbst oder anderen erwarten dürfen.

** Bei anderen Sitzungen berichten EFT-Anwender über ihre bisherigen Erfahrungen mit der Methode. ***Das veranschaulicht, wie dauerhaft diese Methode wirkt.***

** ***Der Zweck dieser Audiobänder ist es, Ihnen weitere Erfahrungen mit dieser Methode anzubieten.*** Es geht nicht darum, das Klopfen selbst zu vermitteln. Das geschieht in diesem Handbuch und auf Video 1a. Ebenso wie bei den Videos 2a, 2b und 3 habe ich viele Klopfsequenzen herausgeschnitten, damit Sie sich mehr auf die Reaktionen der Menschen und die einzelnen Facetten der EFT-Methode konzentrieren können.

** ***Sie werden einige sehr persönliche Probleme zu hören bekommen*** und das geschieht mit der Erlaubnis der Betroffenen. Sie wollten, dass andere (wie Sie) von dieser wunderbaren Methode profitieren können. Wir schulden ihnen allen Dank.

** ***Wiederholung ist für das Lernen sehr wichtig.*** Dementsprechend werden Sie hören, dass ich an verschiedenen Stellen dieser Bänder wichtige Gesichtspunkte aus immer wieder anderen Blickwinkeln wiederhole. Damit möchte ich Sie nicht langweilen. Es ist mir ein Anliegen, wichtige Konzepte auf diese Weise fest in Ihrem Denken zu verankern.

** ***Diese Sitzungen dienen der Unterweisung und nicht der Unterhaltung*** (auch wenn einige sehr unterhaltsam sind). Ich hätte Sie auch kurz und knapp fassen, zusammenschneiden und nur hier und da ein paar Feststellungen einstreuen können, um dann fortzufahren. Das hätte Sie aber um die Gelegenheit gebracht, ein „Gespür“ für dieses Verfahren und seine „Tiefe“ zu entwickeln. Andererseits schweifen manche Gespräche vom Thema ab und wenden sich anderen Dingen zu, die nichts mit diesem Kurs zu tun haben. Als ich die Bänder für Sie schnitt, versuchte ich einen Mittelweg zwischen den beiden Extremen zu gehen und immer möglichst viele nützliche Informationen einzubeziehen.

** ***Bitte beachten Sie, dass das Klopfen, das Sie auf diesen Bändern hören werden, anders zu sein scheint als von Ihnen gelernt. Das ist allerdings nicht der Fall. Es handelt sich einfach um verkürzte Anwendungsformen.***

Wie ich schon bei den Videos erwähnt habe, sind Adrienne und ich sehr erfahren in der Anwendung der EFT-Methode, weil wir schon seit vielen Jahren damit arbeiten. Dementsprechend verwenden wir, wie schon erwähnt, einige Kurzformen.
Auf den Audiobändern wird aber auch noch eine *andere Methode* angewendet. Adrienne und ich haben die Zeit und das Geld investiert, um Dr. Roger Callahans „Voice Technology“ *(Technik zur Stimmanalyse)* zu erlernen, damit wir die geeigneten Klopfpunkte besser finden oder das Vorhandensein der psychoenergetischen Umkehrung feststellen können, etc. Wir setzten bei den Audiobändern diese Diagnoseform ein, um Zeit zu sparen, benutzten aber immer *die Klopfpunkte, die Sie hier lernen.* Als ich die „Voice Technology“ lernte, hielt ich sie zunächst für eine große Hilfe bei der Anwendung von EFT. Nach jahrelanger Erfahrung glaube ich mittlerweile nicht mehr, dass sie einen zusätzlichen Nutzen bringt und setze sie deshalb nicht mehr ein.
Ich habe mir inzwischen selbst eine andere nützliche Diagnosemethode angeeignet, die ich ausführlich in dem Video-Set „Schritte auf dem Weg zum ultimativen Therapeuten“ erläutern werde. Wer sich für dieses fortgeschrittene Unterrichtsmaterial interessiert, für den halten diese Videos weitere Informationen bereit.
Wie bereits erwähnt, geht eine Diagnose über den Rahmen dieses Kurses hinaus. An die Stelle der Diagnose tritt das Grundrezept (nach dem Prinzip der Generalüberholung), das in den allermeisten Fällen vollkommen ausreicht. Es dauert pro Runde nur ein paar Sekunden länger und vielleicht brauchen Sie nur ein paar weitere Runden (Ausdauer), um erfolgreich zu sein. Wie dem auch sei, wir sprechen hier von *Sekunden oder Minuten* (pro Problem) – nicht von Wochen oder Monaten.
Achten Sie bei den Audiobändern nicht nur auf das, was die Leute sagen, sondern auch darauf, wie sich ihre Stimme nach einer EFT-Anwendung verändert. Achten Sie auch auf den sehr entspannten *„Seufzer"*, den viele Menschen nach dem Klopfen ausstoßen. Er zeigt, dass eine emotionale Last losgelassen wurde.

Auf einigen Audiobändern gibt es ein Nebengeräusch – „bumm, bumm, bumm“ – im Hintergrund. Das lag an meinem Rekorder und ist nicht der Herzschlag von irgendjemandem.

Vielleicht fühlen Sie sich versucht, gleich das Inhaltsverzeichnis der Sitzungen durchzusehen und geradewegs zu „Ihrem Thema“ auf den Bändern zu springen. Das ist menschlich und verständlich, aber ***gehen Sie bitte nicht über den Rest der Audiobänder hinweg, nur weil sie im Augenblick nicht für Sie zuzutreffen scheinen.*** Alle vermitteln Ihnen wertvolle Einsichten, die Ihre EFT-Fertigkeiten noch verbessern werden.

Inhaltsverzeichnis der Sitzungen

1. Barbara bis Paulette

Barbara (7 Min. 35 Sek.): Befreiung von einer ***traumatischen Erinnerung*** (sie wurde gegen die Windschutzscheibe geschleudert), ***Kopfschmerzen*** und ***Schlaflosigkeit***.

Del (9 Min. 56 Sek.): Er steht mit dem Handy in der Hand auf einem Dach und überwindet eine lebenslange, schwere ***Höhenangst***. Die Phobie verschwindet so vollständig, dass er später mit dem Fallschirmspringen anfängt. ***Nacken- und Gelenkbeschwerden*** lassen ebenfalls nach.

Mike (3 Min. 28 Sek.): Als studierter Psychologe findet er seinen Erfolg erstaunlich. Er überwindet seinen ***Liebeskummer*** (Trennung von seiner Freundin) sehr rasch – aber es fällt ihm schwer, das zu glauben.

Ingrid (9 Min. 23 Sek.): Sie leidet seit vielen Jahren fast ständig unter ***Reizdarm, Kopfschmerzen, „Augenbrennen“,*** und ***Verstopfung***. Sie erzielt eine deutliche Besserung bei allen Beschwerden und macht am Ende der Sitzung sogar humorvolle Bemerkungen über ihre Verstopfung.

Paulette (4 Min. 40 Sek.): Eine lebenslange ***Angst vor dem Fliegen*** verschwindet. Nach der EFT-Anwendung unternimmt sie zwei Flüge ohne jegliche Angst.

2. Buz bis Bruce

Buz (9 Min. 10 Sek.): Er leidet unter einem schweren ***posttraumatischen Stresssyndrom (PTSD)***. Hören Sie, wie er von einer sehr belastenden ***Kriegserinnerung*** berichtet, so als handele es sich um einen Einkaufsbummel.

Donna (1 Min. 35 Sek.): Sie wendet EFT zur Verbesserung ihrer ***Sehfähigkeit*** an.

Kieve (9 Min. 45 Sek.): Dieser Fall verdient ganz besondere Beachtung. Kieve lernte die Methode ebenso wie Sie es gerade tun und wendete sie bei 150 Leuten mit erstaunlichen Erfolgen an. Hier erzählt er von einigen Menschen, denen er bei ***Phobien***, ***PMS***, ***Migräne, Kopfschmerzen***, ***Hüftschmerzen***, ***schmerzenden Hühneraugen*** und anderen Problemen helfen konnte. Sobald Sie die EFT-Methode beherrschen, können Sie das Gleiche erreichen.

Cathy (7 Min. 23 Sek.): Seit einem Autounfall vor 24 Jahren litt diese Frau an täglichen ***Rückenschmerzen*** und hatte schon jede vorstellbare Behandlungsmethode ausprobiert – ohne dass es ihr wirklich geholfen hätte. Sie erzählt, wie die Schmerzen durch Anwendung der Klopfmethode völlig verschwanden. Sie erzielte auch eine deutliche Besserung bei ihrer täglichen ***inneren Unruhe*** und ihrer ***Schlaflosigkeit***.

Bruce (11 Min. 22 Sek.): Er leidet seit 7 Jahren an ***Multipler Sklerose*** und erfährt einen deutlichen ***Kraftzuwachs in seinen Beinen***. Er sitzt im Rollstuhl, aber während der Sitzung steht er auf. ***Das Gefühl kehrt in seine Hände und Füße*** zurück und seine ***Rückenschmerzen*** und seine ***Schlafstörungen*** lassen nach.

3. Geri bis Bonnie

Geri (10 Min. 15 Sek.): Diese Psychotherapeutin hatte eine enorme ***Angst vor dem Zahnarzt***. Es stellte sich heraus, dass ihre Ängste sogar größer waren als gedacht. Diese Sitzung zeigt uns, dass unsere Ängste und negativen Emotionen manchmal mehrere verschiedene Aspekte aufweisen.

Shad (4 Min. 43 Sek.): Er beseitigt erfolgreich seinen ***täglichen Stress und seine innere Unruhe*** mit Hilfe von EFT. Er wendet die Methode auch an, um ***seine Golfleistung*** um über 10 Schläge zu verbessern.

Margie (3 Min. 50 Sek.): Sie reduziert ihre ***Schokoladensucht*** innerhalb von Minuten auf Null. Sie sagt, Schokolade schmecke ihr überhaupt nicht mehr.

Mary (12 Min. 16 Sek.): Sie überwindet das, was sie eine ***globale, planetare Furcht*** nennt und verringert ihre ***Schmerzen im Knie und im Rücken***.

JoAnn (4 Min. 11 Sek.): Rasche Erleichterung bei ***Halsbeschwerden*** und ***Allergiesymptomen***.

Bonnie (8 Min. 38 Sek.): Eine emotionale Störung verhindert das normale ***Schlucken von Nahrung***. In einer Sitzung überwindet sie einige ***nicht identifizierte Emotionen*** und kann daraufhin ihre Nahrung leicht schlucken.

4. Steve bis Doris

Steve (13 Min. 0 Sek.): Er leidet an einer wenig bekannten, als ***hämolytische Anämie*** bezeichneten Krankheit und erfährt eine erhebliche Erleichterung bei ***Müdigkeit, schweren Lidern und juckenden Augen, Rückenschmerzen (mit Muskelkrämpfen)*** und zahlreichen anderen Symptomen. Er löst auch ein ***Wutthema*** und die damit zusammenhängenden ***Alpträume*** auf.

Rachel (3 Min. 53 Sek.): Sie neutralisiert eine ***extrem belastende Emotion*** in Zusammenhang mit der Erinnerung an einen ***Mordversuch*** ihres Freundes an ihr und überwindet im Verlauf ein ***Atemproblem***.

Geoff (11 Min. 50 Sek.): Er hatte schon 5 Psychiater aufgesucht, aber keine Fortschritte bei seiner ***Depression*** erzielt. Nach zwei sehr kurzen Sitzungen mit EFT hört die Depression auf.

Karen (6 Min. 17 Sek.): Sie leidet unter ***Müdigkeit*** auf Grund von ***Schlaflosigkeit*** und fühlt sich deshalb niemals erholt. Nach einer Sitzung mit EFT ist sie von ihrem Problem befreit.

Mike (7 Min. 50 Sek.): Sein besonders schwerer Fall von ***Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen*** bessert sich deutlich. Er berichtet, dass er nach der EFT-Anwendung bei einer Präsentation fehlerfrei sprechen konnte.

Doris (1 Min. 44 Sek.): Eine ***Krebs***patientin erzählt von der emotionalen Erleichterung, die sie durch EFT erfahren hat, und beschreibt sie als das Gefühl, einen „neuen Körper“ zu haben.

5. Bonnie

Bonnie (35 Min. 9 Sek.): Durch die ausdauernde Anwendung von EFT erreicht sie eine deutliche Verbesserung ihres ***Selbstwertgefühls***. Bonnie war ***in der Kindheit vielfach missbraucht*** worden. Für 28 Jahre Behandlung mit einer herkömmlichen Therapie hatte sie bereits $50.000 ausgeben müssen. Sie erzielt fantastische Fortschritte bei ***zahllosen traumatischen Erinnerungen***, ***Kopfschmerzen***, ***körperlicher Scham, einem Gefühl der Unzulänglichkeit, Nagelkauen, einer Phobie, innerer Unruhe, Schlaflosigkeit und Depression***.

6. Jim bis Dorothy

Jim (2 Min. 40 Sek.): Seine ***Klaustrophobie,*** die daher rührte, dass er einmal in einem dunklen Schrank eingesperrt war, verschwand innerhalb von 5 Minuten vollständig.

Patricia (5 Min. 11 Sek.): Dieses ***Vergewaltigungs-opfer*** kommt bei zwei verschiedenen Aspekten dieses traumatischen Erlebnisses von 10 auf 0.

Juanita (1 Min. 57 Sek.): Ihre ständige ***innere Unruhe*** verschwindet in wenigen Augenblicken.

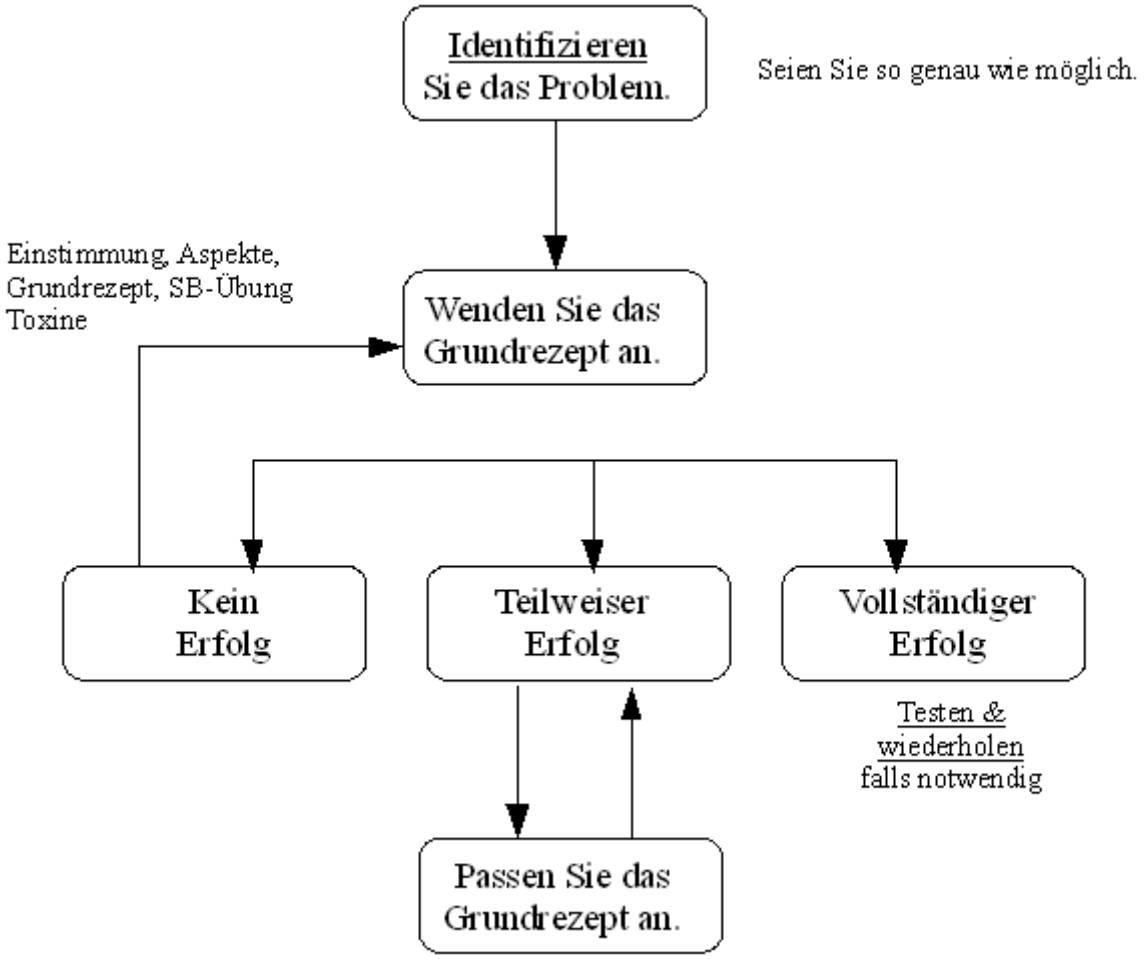
Susan (2 Min. 12 Sek.): Ihre Schmerzen wegen einer ***Rückenverletzung*** auf dem Golfplatz verschwinden in weniger als einer Minute.

Geri Nicholas (9 Min. 28 Sek.): Diese Psycho-therapeutin tritt zum zweiten Mal auf diesen Bändern auf. Dieses Mal gibt sie uns Einblicke, wie sie persönlich EFT anwendet und wie sie es bei anderen einsetzt.

Dorothy Tyo (12 Min. 1 Sek.): Zum Schluss ein faszinierendes Interview mit einer Hypno-therapeutin, die EFT gelernt hat so wie Sie es gerade tun, um Menschen bei Problemen von ***körperlichen Beschwerden*** bis zur ***Angst in der Öffentlichkeit zu sprechen*** und von der ***Angst vor Spinnen*** bis zu ***Rauchen*** und ***Schluckauf*** zu helfen.

Ein Anwendungsdiagram für EFT

Diese Seite bietet eine Vorlage – oder ein Flussdiagramm – für die Anwendung von EFT. Sie kann eine nützliche Orientierungshilfe sein, um festzustellen, in welcher Phase des Prozesses man sich gerade befindet. Wenn Sie sie ein paar Mal benutzt haben, wird sie Ihnen völlig geläufig geworden sein. Wie man damit umgeht, lässt sich am besten auf Video erklären und deshalb habe ich diesem Diagramm eine ganze Sitzung gegen Ende des ersten Videos zu Teil II gewidmet.



Diese EFT-Fachbücher und die Lehr-Videos auf DVD können Sie über www.eft-edition.de bestellen

ISBN-10 383380436X **€ 12,90**

ISBN 9783814031 **€ 31,95**

ISBN 978393881004 **€ 23,90**