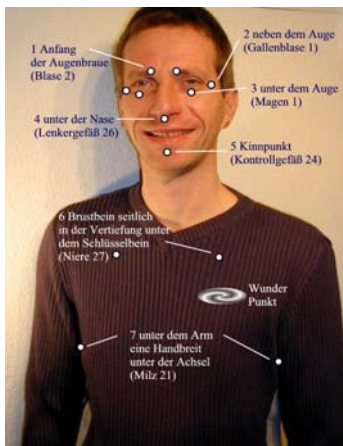


# GEFÜHLS-MANAGEMENT

## Inspirierender Umgang mit den eigenen Gefühlen



Emotionale Freiheit  
mit

# EFT

Emotional  
Freedom Technique

von

## Wera Nägler

Trainerin und Therapeutin  
Personal Performance Coach

## ÜBER DIESES BUCH

Die hier beschriebenen Abläufe und Techniken sind ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt. Sie bieten lediglich eine kurze Einführung in die Methode EFT. Es ist zum Einlesen und neugierig-werden gedacht, vermittelt also nicht im Detail die Methode EFT und beschreibt auch nicht die genauen Punkte, die geklopft werden. Dies sollten Sie unter erfahrener Anleitung „live“ erleben.

Ich habe dieses e-book für Laien und Fachleute (Coaching, Beratung, Therapie) geschrieben – also für Interessierte. Dabei habe ich einen zwanglosen und wie ich hoffe auch für Laien verständlichen Stil gewählt. Die „Gefahr“ trotzdem in eine sehr psychologisierte Fachsprache zu verfallen ist dabei trotzdem gegeben. In diesem Fall bitte ich um Ihre Nachsicht, ebenso bei denen, die einige meiner Ausführungen einfach überspringen sollten, wenn sie ihnen bekannt sind.

## ÜBER DIE AUTORIN



Wera Nägler, geboren 1960 in Bonn.

Diplom-Pädagogin | Diplom-Sozialpädagogin  
Psychotherapeutin (HP)

Ich bin seit über sieben Jahren als selbständige Trainerin für Bildungseinrichtungen und Verwaltungen tätig mit privater Einzelberatungspraxis in Hildesheim.

Meine Spezialität ist es, mit Einzelnen oder Gruppen so zu arbeiten, dass diese neue Erkenntnisse gewinnen, aus denen sie einen Nutzen ziehen und im Alltag neue Schritte kreieren können.

Meine Leidenschaft ist es, Menschen zu unterstützen, ihre eigenen Fähigkeiten bestmöglich zu entfalten.

Ich wünsche uns allen die Bereitschaft und die Möglichkeit,  
uns mit Techniken wie dem EFT zu dem Menschen zu entwickeln,  
der wir sein können.

Ihre Wera Nägler

[e-book@ingra-akademie.de](mailto:e-book@ingra-akademie.de) | Telefon und Fax 05121 / 74 13 11 | [www.ingra-akademie.de](http://www.ingra-akademie.de)

Interessieren Sie sich für mehr zu den unterschiedlichsten Themen? Dann fordern Sie unverbindlich und kostenlos meinen Newsletter an:

ingra-Post - der Newsletter für Gefühls-Management, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstorganisation.

So einfach geht's: mailto: [newsletter@ingra-akademie.de](mailto:newsletter@ingra-akademie.de) in den Betreff bitte ‚Newsletter bestellen‘ eintragen, Ihren Vornamen und Namen angeben. Dankeschön

## **INHALT**

<b>ÜBER DIESES BUCH.....</b>	<b>2</b>
<b>ÜBER DIE AUTORIN .....</b>	<b>2</b>
<b>INHALT .....</b>	<b>3</b>
<b>GEFÜHLE GEHÖREN GANZ EINFACH ZU UNS.....</b>	<b>4</b>
<b>TECHNIK ZUR ERLANGUNG EMOTIONALER FREIHEIT .....</b>	<b>5</b>
STICHWORT: KINESIOLOGIE UND KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST .....	5
WIE ENTSTEHEN NEGATIVE GEFÜHLE? .....	6
WIR BALANCIERT EFT EIN NEGATIVES GEFÜHL? .....	6
ZUM ÜBLICHEN ABLAUF EINER EFT-SITZUNG.....	7
<b>NEUE ZEITEN – NEUE THEMEN – NEUE TECHNIKEN .....</b>	<b>7</b>
ES IST MÖGLICH, SCHLIMME PROBLEME EINFACH UND DAUERHAFT ZU BEARBEITEN! .....	8
„WENN ES SO EINFACH WÄRE, WARUM HABE ICH DANN NOCH NIE DAVON GEHÖRT?“ .....	9
<b>DIE MACHT UNBEWUSSTER NEGATIVER GEDANKEN.....</b>	<b>11</b>
SELBSTSABOTAGE - NEIN DANKE! .....	11
DIE FACHWELT NENNT DAS „PSYCHISCHE UMKEHRUNG“ .....	11
<b>EFT ALS CHANCE BEGREIFEN.....</b>	<b>13</b>
<b>ZULETZT: LITERATUR.....</b>	<b>14</b>

## **Impressum**

Text, Gestaltung und Fotos: Wera Nögler  
Verantwortlich für den Inhalt: Wera Nögler  
Januar 2004

Dieses e-book informiert über Selbsthilfe und Techniken der Klopftechnik EFT. Die Technik hat sich in der Praxis als sicher und effektiv bewährt. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Ich beabsichtige nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebene Technik ist nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei gesundheitlichen und psychischen Problemen zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Dieses e-book ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Verbreitung, Verleih, Vermietung, elektronische Weitergabe und sonstige Nutzung, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung von Wera Nögler. Bei vollständiger Quellenangabe sind Zitate gewünscht und gestattet. Bitte setzen Sie sich vor der Übernahme von Texten mit Wera Nögler in Verbindung. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen. Eine Beratung oder sonstige Angaben sind in jedem Fall unverbindlich und ohne Gewähr, eine Haftung wird ausgeschlossen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für die Inhalte externer Links übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

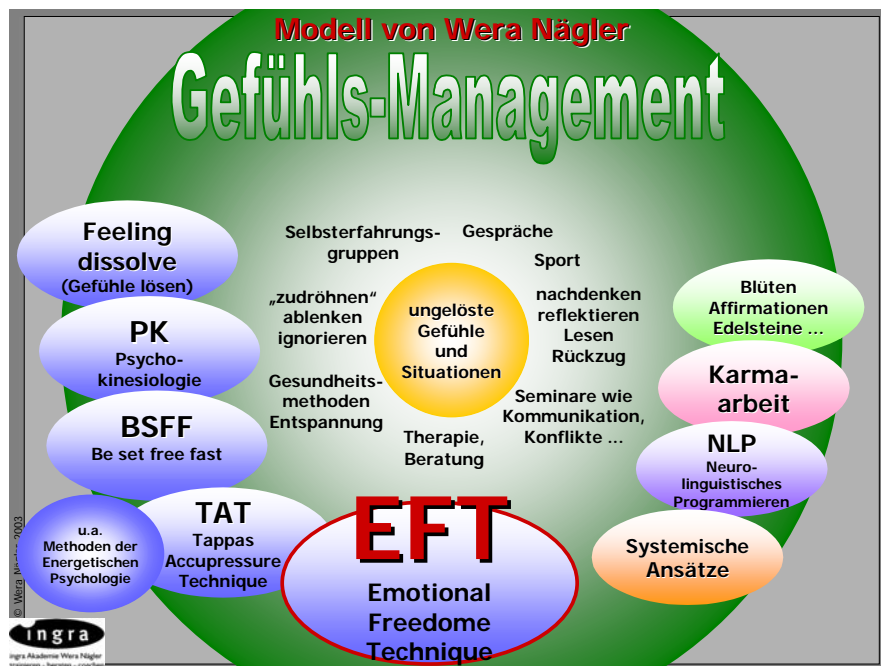
**GEFÜHLE GEHÖREN GANZ EINFACH ZU UNS**

Hand auf Herz: Wenn Sie jetzt an eine belastende Situation, ein Problem in der Familie oder im Beruf denken ... haben Sie dann irgendwie den Eindruck Ihre Gefühle und Ihr Umgang damit wären in irgendeiner Weise „inspirierend“? Wenn ja, herzlichen Glückwunsch, Sie gehören eher zu einer Minderheit. Vermutlich finden Sie statt Gelassenheit und Inspiration eher einen Wust von Gefühlszuständen vor: unzufrieden, frustriert, ungeduldig, gekränkt, entmutigt, resigniert, erbittert, überfordert, allein gelassen, schuldig, ärgerlich, wütend. Auf sich selbst oder jemand anderen oder ganz allgemein.

Vielleicht fühlen Sie sich überfordert von und mit Ihren Gefühlen und versuchen mit den Ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln damit umzugehen. Beispielsweise: darüber reden, schimpfen, sich zurückziehen, leiden, aggressiv sein, sich um andere kümmern, Sport machen, ablenken (Fernsehen, Kino, essen, trinken oder sich sonst wie „volldröhnen“), Yoga oder andere Entspannungstechnik, eine Therapie machen, umziehen, Arbeitsstelle (innerlich) kündigen, die Beziehung beenden etc. Alles, was Ihnen den Umgang mit Ihren eigenen ungeliebten Gefühlen irgendwie erleichtert.



Wenn es Ihnen wirklich und dauerhaft geholfen hat oder hilft – wunderbar. Wenn nicht, interessieren Sie sich vielleicht für andere Wege. Es gibt eine ganze Reihe Techniken, die ich als echte Alternative empfehlen kann:



Die Technik, von der ich Ihnen gern einen ersten Eindruck vermitteln möchte, habe ich im Bild hervorgehoben. Es ist die Methode „EFT“.

## **TECHNIK ZUR ERLANGUNG EMOTIONALER FREIHEIT**

Die Technik heißt „Emotional Freedom Technique“ was meint: Technik zur Erlangung emotionaler Freiheit, kurz EFT genannt. EFT gehört zu den in den USA entwickelten kinesiologischen Techniken.

Grundlage von EFT und verwandter Methoden ist, dass sich die Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Gehirnforschung und Praktiken der Angewandten Kinesiologie verbinden.

### **Stichwort: Kinesiologie und Kinesiologischer Muskeltest**

Über die Kinesiologie und den kinesiologischen Muskeltest will ich an dieser Stelle nur einige Erläuterungen für ein grundsätzliches Verständnis geben. Mittlerweile gibt es viele Bücher hierzu; eines habe ich im Literaturverzeichnis erwähnt.

Das Besondere an der Kinesiologie – die Lehre der Bewegung – ist, dass sie verschiedene Heilmethoden miteinander kombiniert: die Akupressur mit ihren Wurzeln im chinesischen Heilsystem der Meridiane (Energiebahnen); Übungen, in denen man mit der Vorstellungskraft arbeitet (Visualisierungs-/Imaginationstechniken), die in allen Kulturen zu finden sind; die Gehirnforschung und nicht zuletzt die Stressforschung einschließlich der physiologischen Abläufe im Körper sind hier zu nennen.

Der Grundsatz der Kinesiologie ist daher so zu benennen:

*„Ist aufgrund von Stresseinwirkung der Energiefluss in einem Meridian beeinträchtigt, werden das mit dem Meridian verbundene Organ (auch das Gehirn ist ein Organ!) und der zugeordnete Muskel energetisch unterversorgt. Aus dieser Erkenntnis wurde die kinesiologische Methode des Muskeltestens entwickelt: Reagiert ein Muskel schwach, liegt ein Stressor vor; reagiert er stark, ist kein Stressor vorhanden.“ (Lesch/Förder in „Kinesiologie. Aus dem Stress in die Balance“ 1994, Seite 37).*

Als zusätzliches Element hat die Kinesiologie den Muskeltest entwickelt. Diese Technik kann man lernen und es gibt viele verschiedene Varianten dazu. Üblicherweise benötigt man einen Partner oder eine Partnerin – eine Person ist „Tester“, die andere die Testperson. Es gibt auch Varianten des Selbsttestens.

Testen lernen ist recht einfach, doch es braucht viel Übung und mentaler Klarheit, denn das Ergebnis kann auch leicht von der Erwartung und Wahrnehmung beider Personen beeinträchtigt werden. Der Muskeltest ist eine wunderbare Testmethode. Wenn man ihn im Sinne eines Wegweisers nimmt, für eine Momentaufnahme und das gefundene Ergebnis auch mit einer Kontrollfrage nochmals überprüft, ist er sehr gut geeignet, herauszufinden, welche Einflüsse (Gefühle, Gedanken, Erlebnisse, Nahrungsmittel) Ihre Lebensenergie herabsetzen.

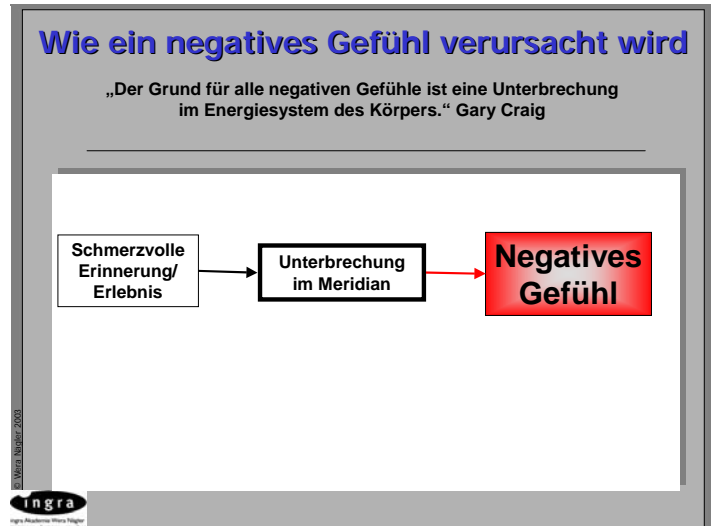
## Wie entstehen negative Gefühle?

Hier ein Schaubild, wie negative Emotionen entstehen:

Es gibt ein negatives, belastendes Erlebnis, eine schlimme Erinnerung oder Erfahrung.

Doch nicht die Erinnerung oder das Erlebnis an sich ist negativ.

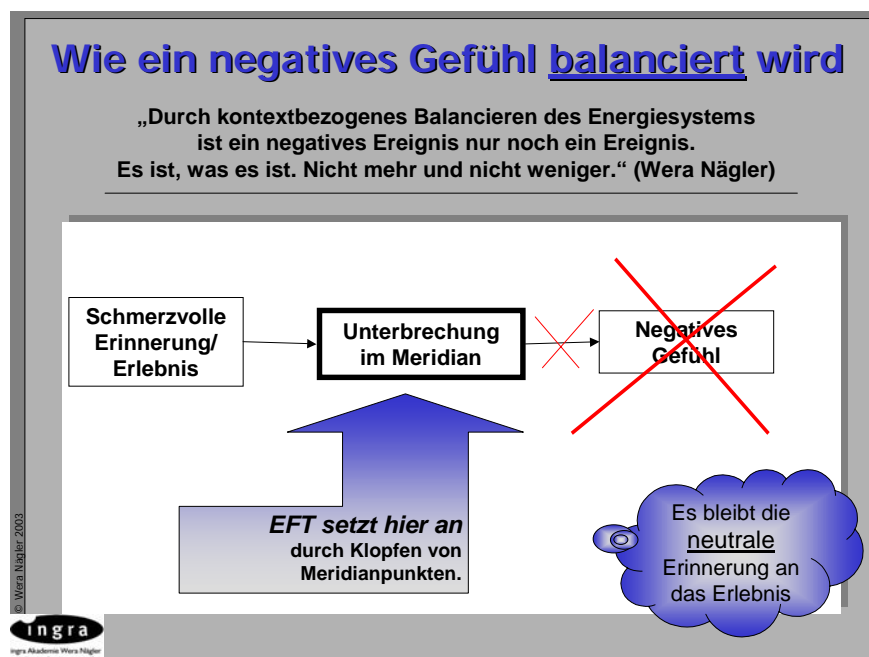
Erst die Unterbrechung in einem Meridian (= Energiebahn) löst erst ein negatives Gefühl aus.



## Wir balanciert EFT ein negatives Gefühl?

Ein Hauptkennzeichen von EFT ist, dass Blockierungen auf einfache Weise durch Klopfen gewisser Akupunktur-Punkte auf den Meridianen direkt am Körper gelöst werden. Durch das Klopfen wird der Energiefluss an diesem Punkt zu dem jeweiligen Thema wieder hergestellt.

Dem Körper steht somit die frei fließende Energie zur Verfügung. Es entsteht kein negatives Gefühl! Es gibt immer noch die Realität der Erinnerung. Das Erlebnis ist in der Regel immer noch erinnerbar, denn schließlich ist es ja auch geschehen. Aber: das negative Gefühl dazu existiert nicht mehr. Das nachfolgende Bild veranschaulicht dies:



Das Ereignis ist als Erinnerung immer noch da, aber die traumatisierenden Gefühle daraus sind durch den hergestellten Energiefluss neutralisiert. Neutralisiert meint, sie betrachten die Situation wie sie war und sie bleiben dabei gelassen und akzeptieren es als „ja, es ist geschehen.“ Keine dramatischen oder schlimmen Gefühle oder Erinnerungen mehr. Denn die Unterbrechung im Meridian ist aufgehoben und dadurch entsteht in der Folge auch kein negatives Gefühl mehr.

Neue Erkenntnisse aus der Gehirnforschung fließen ein, um die alten Erfahrungen zu neutralisieren und die neuen Erfahrung im Gehirn zu integrieren. Die Techniken zielen darauf ab, die Prozesse im limbischen Teil des Gehirns anzuregen. Hier ist der „Sitz der Gefühle“.

Das verhilft der KlientIn, emotionalen Abstand zu ihrem Problem zu gewinnen, um schließlich frei zu sein, sich den Herausforderungen der Gegenwart zu stellen. Und dadurch entsteht dann der andere Umgang mit der Situation und sich selbst.

### Zum üblichen Ablauf einer EFT-Sitzung

1. Das emotionale **Thema** wird zunächst in einem Gespräch herausgearbeitet und in einem Satz formuliert (z. B. „Meine Angst vor dem Halten eines Vortrages“).
2. Die KlientIn schätzt die eigene Angst auf einer **Skala** von 0 - 10 ein (0 = keine Angst/kein Stress, 10 = größtmögliche Angst/Stress).
3. Jetzt folgt die **Einstimmung**: Man reibt eine Zone im Herzbereich und sagt 3 mal: *„Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich ... (z. B. diese Angst vor dem Vortrag habe,) aus ganzem Herzen“*.  
Erklärung: Das hebt eine mögliche Psychische Umkehrung auf.
4. Die KlientIn klopft jetzt **Akupunkturpunkte** auf den Meridianen (am Kopf, Oberkörper, Hand), wobei die KlientIn den herausgearbeiteten Satz in Kurzform als **Erinnerungssatz** beim Klopfen ständig wiederholt (z.B. „Angst vor Vortrag.“).
5. Anschließend macht die KlientIn zur **Feinabstimmung** bestimmter Gehirnareale Augenbewegungen, summt ein Lied und zählt von 1 bis 5.
6. Dann werden nochmals die Punkte plus Erinnerungssatz wie in Schritt 4 geklopft.
7. Die Punkte 2 bis 6 werden wiederholt, bis das emotionale Thema (z. B. die Angst) auf 0 ist.

### NEUE ZEITEN – NEUE THEMEN – NEUE TECHNIKEN

Wir erleben weltweit eine immer schneller verlaufende Entwicklung. Wir sind in einem hohen Maße gefordert, uns mit unseren Gefühlen auseinander zusetzen und sie zu klären. Denn sonst sind wir in unseren anspruchsvollen Berufen und Beziehungen nicht mehr ausreichend handlungsfähig. Gleichzeitig steigt auch der Anspruch, sich selbst weiter zu entwickeln und mehr und mehr sein Potential auszubilden. „Aussitzen“ und ignorieren gelingt vielen immer weniger – und das ist gut so. Denn den neuen Themen und Ansprüchen (an uns als Frau/Mann, Familie, im Beruf, an uns als Individuum in der Gesellschaft) steht auch eine ausreichende Anzahl an Methoden und Hilfen gegenüber. EFT ist nach meiner Ansicht eine davon. Und EFT ist sicher eine radikale Abkehr von konventionellen Therapieformen.

EFT hat nichts an sich, was mit langandauernden, quälenden, schmerzvollen Therapien und Techniken zu vergleichen ist. Diese Technik kann so vieles bewirken und ist gleichzeitig einfach, schmerz- und leidensfrei – und vor allem: sie bewirkt eine echte, andauernde Veränderung. Und das mit einer gewissen Leichtigkeit. Und das passt so wenig in unser weit verbreitetes Bild, wie wir mit schmerzhaften, ungeliebten Situationen, Gefühlen und traumatischen Erlebnissen umgehen, dass durchaus ein Gefühl von „es kann nicht möglich sein!“ entstehen kann.

**Es ist möglich, schlimme Probleme einfach und dauerhaft zu bearbeiten!**

Ja, es ist einfach!

Ja, es ist schmerzfrei!

Ja, es ist ohne Leiden und Tränen und Kummer und Dramatik!

Ja, es ist leicht!

Ja, es funktioniert!

Ja, es ist so einfach, dass es jeder machen kann!

Ja, es ist so einfach, dass Sie es selbst im Alltag einsetzen können!

Wir sind so festgefahren in unserer Vorstellung, wie Therapie, wie die Arbeit und Heilung an uns selbst laufen sollte, dass wir uns selbst permanent selbst blockieren und einschränken.

Wir haben die Vorstellung, es ist schwierig, es ist umständlich, ganz fürchterlich, es müsste mir (dabei) schlecht gehen, Leiden gehört sowieso zum Leben, ich muss leiden, es geht mir schlecht, es wird mir schlecht gehen, es wird nie besser, es ist quälend, es ist ganz fürchterlich, es dauert lange ... Und dann müssen wir uns nicht wundern, dass wir unsere Gefühle lieber verdrängen und mit dem Verstand „bearbeiten“, darüber stundenlang reden und jammern ... nur dass wir damit unseren Gefühlen unsere Energie geben, ohne sie wirklich zu bearbeiten. Es ist oft einfacher, die Gefühle nicht wahrzunehmen oder herunterzuspielen, sich selbst „zur Ordnung rufen“ und in ein Korsett des Funktionierens zu pressen, statt nach neuen Möglichkeiten zu suchen. Denn stellen Sie sich vor, Ihnen kommt die Erkenntnis, nach einer ganzen Kindheit, bei der Sie miterlebt haben, wie „schwierig“ alles ist, nach Ihrem eigenen Erleben und dem Ihrer Familie und im direkten Freundes- und Kollegenkreis ... dass jetzt soll alles soooo einfach sein? Das führt ja das bisherige Vorgehen ad absurdum? Das wäre ja quasi „nachträglich“ sinnlos? Nein, wäre es nicht, denn das ist meine Überzeugung:

**Man nutzt zu jeder Zeit die Möglichkeiten, die man hat  
und macht es so gut, wie es einem zu dem Zeitpunkt möglich ist!**

Und heute sind uns für die Herausforderungen unserer Zeit auch neue Möglichkeiten gegeben. Wir brauchen sie nur zu nutzen. Weltweit erfahren Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung Veränderungen in unglaublich kurzer Zeit, wofür frühere Generationen fast ein ganzes Leben brauchten. Die neuen Techniken und Hilfsmittel ermöglichen es uns.

Und doch stellen Sie für viele auch eine harte Prüfung dar, wenn der Verstand, auf den wir uns so spezialisiert haben und dem wir ein Monopol eingeräumt haben, da nicht mitkommt. Wenn wir Dinge lesen, wie in diesem Artikel, in Büchern oder es bei ande-

ren miterleben oder gar bei uns selbst erleben, die nicht in unsere Vorstellung passen. Wir können es nicht glauben, weil es so fern unserer bisherigen Vorstellung, wie die Welt funktioniert liegt, dass wir es einfach nur anzweifeln müssen. Weil wir es nicht wirklich mit dem Verstand und unserem Glaubenssystem aufnehmen können.

### **„Wenn es so einfach wäre, warum habe ich dann noch nie davon gehört?“**

Dies ist eine beliebte Frage von Skeptikern. Oder auch: „Wenn es so einfach wäre, dann würden es doch alle machen.“ Und das ist dann der „Beweis“, dass es eben nicht einfach und wirkungsvoll ist, denn dann würden es ja alle anwenden und da es niemand kennt und niemand anwendet ... ergo kann es nicht funktionieren. Logisch – nicht wahr?

Ich selbst treffe auf relativ wenig Menschen, die eine solche Einstellung haben. Wenn das ihre Wahrheit ist und sie damit zufrieden sind – welchen Grund gibt es für mich, sie von irgendetwas zu überzeugen, was sie offensichtlich zur Zeit nicht brauchen? Keinen. Eben.

Für mich sind Menschen interessant, die Fragen haben, die die Bereitschaft mitbringen, eine eigene Erfahrung zu machen und aufgrund dieser Erfahrung zu einer Wahrheit für sich zu kommen. Vielleicht ist es die „meiner“ Wahrheit, vielleicht sind sie aber hinterher nicht „überzeugt“ (was ich noch nicht erlebt habe). Aber selbst wenn: Dann war es für diese Menschen einfach nicht das richtige oder nicht die richtige Methode oder nicht der richtige Zeitpunkt oder ich war nicht richtig für sie. Und dann stimmt das so.

Gary Craig als der Entwickler von EFT befindet sich da natürlich in ganz anderen Zusammenhängen und ich gebe gern aus seinem Handbuch (s. Hinweis am Ende meines Textes) seine Erfahrungen wieder:

„Bei vielen Gelegenheiten habe ich diese Techniken von der Bühne aus (Anfängern) demonstriert mit 5 bis 10 Freiwilligen aus dem Publikum. Innerhalb weniger Minuten erfuhren wenigsten 80 % von ihnen *offensichtlich* eine bedeutende Verminderung ... oder geradewegs eine Beseitigung ... physischer oder emotionaler Probleme. Ängste klingen ab, Kopfschmerzen gehen weg, der Atem wird freier und emotionale Traumata verschwinden. Ich frage dann die Zuhörer, „*Wer von Ihnen hier ist skeptisch?*“ und gleich bleibend geht die Hälfte der Arme hoch. Ich frage sie dann, ob die Veränderungen, die diese Leute erfahren hätten, echt seien ... ja ... sie stimmen immer zu, dass die Veränderungen echt sind. Schließlich sind die Leute, die diese Veränderungen erfahren haben für mich Fremde und Freunde der Zuhörer. Sie wissen, dass die Leute ernsthaft berichten. „*Nun, warum sind Sie dann skeptisch?*“, frage ich dann. Und dann bekomme ich einen Schwall von Gründen vorgesetzt, warum es funktionierte...

- Man erzählt mir, dass ich die Leute hypnotisiert hätte. *Das ist interessant, weil ich nicht das Geringste von Hypnose verstehe... und so auch nicht die Leute, die diesen Grund anführen.*
- Man erzählt mir, es sei positives Denken. Obwohl sie niemals zuvor erlebt haben, dass positives Denken derartige Veränderungen so schnell bewirkt.
- Man erzählt mir, dass die Leute einfach ihre Probleme überwinden wollten. Es war lediglich ein Fall von „Verstand besiegt Materie“. Warum haben sie das Problem dann nicht überwunden, bevor sie auf die Bühne kamen?

- Man erzählt mir, dass es eh nicht lange anhält, weil es so was wie eine „Schellreparatur“ nicht gebe. Und doch nehmen sie Medikamente wie Penicillin, um andere Beschwerden „schnell zu reparieren“.
- Man erzählt mir, dass die Klopftechniken eine Ablenkung seien, welche die Aufmerksamkeit der Leute von ihrem Problem ablenke. Das ignoriert die Forderung, dass die Leute sich auf ihr Problem „einstimmen“, damit EFT wirken kann. Es ist das genaue Gegenteil von Ablenkung.

Nun, hier ist jetzt das wirklich Faszinierende bei diesem Phänomen ... keiner dieser Gründe schließt EFT ein. EFT wird irgendwie aus der Liste der Möglichkeiten ausgeschlossen!! Was für eine merkwürdige Reaktion. Man sollte meinen, dass die Leute, nachdem sie diese unmissverständlichen Wohltaten gesehen haben, mich mit Fragen bombardieren würden, warum die Techniken wirken, damit sie den Prozesse besser verstehen können. Anstatt dessen neigen sie dazu, den Prozess zu ignorieren.“

Ich habe Gary Craigs Handbuch ein Empfehlungsschreiben entnommen, das ich hier gern noch vorstellen möchte:

„Dear Adrienne:

Am Donnerstag, den 21. Juli, besuchte ich Gary Craigs Seminar „Wie du deinen Bus selber lenken kannst“. Ich ging dort wegen verschiedener persönlicher Gründe hin, aber nicht, um meine Höhenangst zu lösen. Ich kam nicht einmal auf die Idee, dass ich diese Angst loswerden könnte, bis Gary fragte, ob da jemand im Raum sei, der Höhenangst habe. Ich hob meine Hand und wurde sofort nervös, ich schwitzte und zitterte. Ich hatte eine entsetzliche Höhenangst und konnte nicht einmal auf einem Stuhl stehen.

Nun, es passierte etwas Erstaunliches. Er half mir durch den EFT-Ablauf, und meine Furcht löste sich fast sofort auf. Das ging so schnell, dass ich immer noch Probleme habe, es zu glauben.

Wie du ja weißt, sind wir nach oben gegangen, um aus einem Fenster zu schauen, und es berührte mich nicht einmal. Am nächsten Tag schaute ich bei der Arbeit im zweiten Stock von einem Balkon, und es hat mir nichts ausgemacht. Noch erstaunlicher ist die Tatsache, dass ich in meinen ganzen Leben vielleicht dreimal in einem Riesenrad war. Gestern ging ich zum Jahrmarkt von Sonoma County und fuhr in einem Riesenrad und hatte kein bisschen Angst!! Das war der echte Test! Die anderen Male, als ich in einem war, war ich wie versteinert. Ich konnte nicht atmen. Ich hyperventilierte, schwitzte, zitterte, es war richtig unwirklich, wie ich mich fühlte. Gestern war ich total entspannt und fühlte mich behaglich. Es war wirklich ein Wunder. Meine Kinder waren schockiert! Sie wussten, wie wirklich meine Furcht war, und jetzt ist es so, als ob es sie nie gegeben hätte.

Nebenbei gesagt, ich musste den EFT-Ablauf nur noch einmal anwenden, seitdem Gary mir geholfen hatte, und zwar am Tag vor dem Jahrmarkt. Am Tag des Jahrmarktes selber habe ich es nicht getan!

Adrienne, ich bin so unbeschreiblich glücklich, Euch beide getroffen zu haben, und ich hoffe, dich wieder zu sehen.

Freundlichst,

Barbara Woolman

Santa Rosa, CA"

## **DIE MACHT UNBEWUSSTER NEGATIVER GEDANKEN**

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass der Chef immer nur an Ihnen rumnörgelt, Sie immer die schwierigsten Kunden haben, dass immer Sie den einzigen Kirschkern im Kuchen erwischen, dass ausgerechnet Ihnen immer die falschen Menschen über den Weg laufen? Indem wir herausfinden, welche negativen Glaubenssätze zu diesen immer wiederkehrenden Situationen führen, erkennen wir, wie wir diese in positive Gedanken umwandeln können.

Selbstsabotage meint hier also, dass ihr inneres System ein Verhalten bei ihnen hervorruft, mit dem Sie sich letztendlich schaden. Wenn Sie sich immer wieder selbst Steine in den Weg legen oder das Gefühl haben, mit „angezogener Handbremse“ durchs Leben zu fahren. Eine Auswirkung kann auch sein, dass bestimmte Dinge in Ihrem Leben nicht klappen, trotz größter Anstrengungen Ihrerseits. Beispielsweise dass Sie denken und sagen, dass sie eine gute Liebesbeziehung führen möchten, ihnen dies aber nie gelingt, weil sie den falschen Partner wählen, sie immer verlassen werden oder ähnliches. Und das, obwohl Sie ganz viel dafür tun, dass alles „gut wird“. Oder Sie arbeiten hart daran, sich beruflich erfolgreich zu positionieren und immer geht etwas schief. Trotz guter Vorbereitung vermasseln Sie die Prüfung oder die Präsentation oder Sie sind allgemein nicht so erfolgreich, wie Sie es eigentlich sein könnten. Das können Hinweise auf ein unbewusstes Selbstsabotageprogramm oder auch einen destruktiven Glaubenssatz sein. Dies ist in der Regel völlig unbewusst und damit auch Ihrem Willen nicht so einfach zugänglich.

### **Selbstsabotage - nein danke!**

So ein unbewusstes Selbstsabotageprogramm oder Glaubenssatz kann ganz schön hartnäckig sein und Energie kosten. Weitere kleine Beispiele aus dem Alltag sind: „Ich kriege sowieso nie einen Parkplatz.“, „Ich kann mir keine Namen merken.“, „Niemand hört auf mich.“, „Alle laden immer ihren Müll bei mir ab, ich ein richtiger seelischer Mülleimer für andere“ Sie haben vielleicht ein unbewusstes Programm, das Ihnen verbietet, erfolgreich zu sein, Ihre Leistung und Erfolg sichtbar werden zu lassen. Wie leicht oder schwer ist es damit wohl für Sie, im Beruf erfolgreich und anerkannt zu sein? Oder Sie haben einen Glaubenssatz, der es Ihnen unmöglich macht, eine glückliche Beziehung zu führen. Wie groß ist dann die Chance, in einer Beziehung zufrieden und glücklich zu sein?

### **Die Fachwelt nennt das „Psychische Umkehrung“**

Roger Callahan entdeckte dieses Phänomen in seiner psychiatrischen Arbeit mit Patienten. Roger Callahan<sup>1</sup> sagt dazu:

---

<sup>1</sup> Dr. Roger J. Callahan, Ph.D., ist klinischer Psychologe und gilt nicht nur als der Gründer der Callahan Techniques® zur Trauma- und Phobienbehandlung. Viel weitreichender ist seine Entdeckung, dass sich mittels Akupunkturpunkten schnell und dauerhaft negative Gefühle, Traumata und schwere Phobien erfolgreich behandeln lassen. Er arbeitete bereits viele Jahre als klinischer Psychologe in eigener Praxis, bis er 1980 eher durch „Zufall“ die Erkenntnisse der Angewandten Kinesiologie (er hatte vorher als einziger Psychologe unter lauter Chiropraktikern einen Kongreß über angewandte Kinesiologie besucht) in seinem psychologischen Feld einsetzte. Roger Callahan entwickelte ein System, mit dem er im Laufe der folgenden

*„Die Psychische Umkehrung (PU) ist vielleicht das bedeutendste, isoliert auftretende, grundlegende, dynamische Phänomen, das Einfluss auf Gesundheit, menschlichen Fortschritt, Glück und Erfolg hat. Es ist leicht zu verstehen und die Methoden zu seiner Auflösung sind leicht zu verstehen. ... Der Begriff „psychische Umkehrung“ wurde in erster Linie deshalb gewählt, weil dieser Zustand den „normalen“ Zustand der Motivation bei einer Person umzukehren schien – erschien dafür zu sorgen, dass die Person ihr Verhalten gegen ihre eigenen Interessen und zu ihrem eigenen Schaden ausrichtete.“ (Callahan in „Den Spuk beenden“, 2001, Seiten 74 und 75).*

Callahan unterscheidet vier Formen der psychischen Umkehrung:

- Die *spezifische Umkehrung* kommt am häufigsten vor und ist begrenzt auf spezifische, klar definierte Lebenssituationen. Liegt die Umkehrung beispielweise für den Bereich „Computer“ vor, wirkt die Person nur in diesem Gebiet unfähig, aber kompetent in anderen.
- Die *massive Umkehrung* beeinflusst den Menschen in fast allen Lebensbereichen. Diese Menschen leiden oft unter einer negativen Lebenseinstellung und haben chronisch schlechte Laune. Methoden, Therapien, Gespräche, was auch immer, wird bei einem Menschen mit massiver Umkehrung nicht die beabsichtigte Wirkung haben können.
- Die *Mini-Umkehrung* liegt dann vor, wenn eine Behandlung nur teilweise erfolgreich war.
- Die *wiederholte Umkehrung* erkennt man daran, dass kurz nach der Korrektur der Umkehrung diese erneut auftritt.

Viele Methoden aus dem Bereich der Psychokinesiologie und der sogenannten „Energetischen Psychologie“ (in Abgrenzung zu Tiefenpsychologie, Verhaltenspsychologie etc.) berücksichtigen Callahans Erkenntnisse.

Ich halte die psychische Umkehrung für so zentral, dass ich sie mit allen anderen Methoden kombiniere, die diesen Aspekt nicht per se berücksichtigen. Meine Erfahrung ist: Wenn jemand mit einem Ziel in meine Praxis kommt (z. B. einen erfolgreichen Vortrag zu halten) und ich nicht überprüfe, ob dieses Ziel „klar“ ist oder ob eine psychologische Umkehrung dazu vorliegt, dann ist meine eingesetzte Methode nicht so erfolgreich, wie sie sein könnte. Callahan dazu:

*„Dieses Gesetz der Umkehrung besagt, dass eine Person, die sich im Zustand (und es ist wirklich nur ein Zustand) der Umkehrung befindet, auf eine eigentlich effektive Behandlung nicht reagiert.“ (Callahan, ebenda Seite 177).*

Bevor ich zu der eigentlichen Methode komme, mache ich eine Reise mit Ihnen in den Bereich der Psychologie. Denn auch als Laien verfügen wir in unserer Gesellschaft mittlerweile über einen hohen Grad an Wissen über psychologische Zusammenhänge. Wir

---

Jahre sehr viele seiner Patienten erfolgreich behandelte. Bald fing er auch an, andere in dieser Methode auszubilden. Die Technik besteht aus dem Klopfen verschiedener sogenannter Abfolgen und Reihen von Akupunkturpunkten, während der Betroffene sich gleichzeitig auf seine Beschwerde konzentriert. Alle nachfolgenden oft auch als „Klopfakupressur“ bezeichneten Methoden basieren auf seinen Grundlagen. So wie seine Methode auf den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin beruhen. Von Callahan sind mehrere deutschsprachige Bücher erschienen, s. auch Literaturhinweise.

verfügen über „Alltagspsychologie“ und sind oft kleine „Hobby-Psychologen“, die ziemlich schnell am analysieren sind im Sinne von: „Ja, das ist doch ganz klar, das tut er weil ...“. Das erklärt uns die Welt – und zwar die innere Welt von uns selbst oder anderen. Das stimmt aber nur scheinbar so und vieles, was so landauf landab psychologisiert wird, ist teilweise überaltetes Wissen oder lässt sich einer Psychologie zuordnen, die mehr an Problemen, Ursachen und deren Verstehen orientiert ist als an der Lösung. Denn bei EFT und ähnliche Techniken steht nicht die Frage nach dem „Warum“ oder das Verstehen darüber, wie das Problem entstanden ist, im Mittelpunkt sondern die Frage nach dem „Was brauche ich an Informationen, um gleich anfangen können, das Erlebnis oder das Gefühl zu balancieren?“

### EFT ALS CHANCE BEGREIFEN

Ich habe als Mensch und als Therapeutin viele Prozesse begleitet und ganz andere Erfahrungen gemacht, als die ursprünglichen. Ich weiß, es muss nicht quälend sein und lange dauern. Es kann schnell gehen. Es kann inspirierend sein. Das Unterbewusstsein arbeitet mit einem zusammen. Jeder Mensch entwickelt seinen eigenen intelligenten Heilplan dabei und die Dinge lösen sich auf, während man „live“ dabei ist. Und das ist für mich eine Art und Weise, dass ich sagen kann: Es ist der neue Weg der inneren Heilung. Und der ist heute allen Menschen zugänglich.

Diese Techniken sind auch (im übrigen im Gegensatz zu den traditionellen Therapien, die ohne Therapeuten überhaupt nicht möglich sind) darauf ausgerichtet, dass sie als **Selbsthilfetechniken** von den Menschen selber angewendet werden. Ohne ständig einen Therapeuten aufsuchen zu müssen.

Je regelmäßiger Sie solche Techniken wie EFT anwenden, um kontinuierlich an sich zu arbeiten, desto inspirierender ist die Beteiligung des eigenen Unterbewusstsein. Es liefert Ihnen wirklich nach und nach die Knackpunkte und Sie kommen immer weiter, um der Mensch zu werden, der Sie sein können.

Für mich ist das dann der individuelle Heilweg, den Menschen für sich dann auch beschreiten können. Und für die ganz „tiefen Brunnen“ sucht man sich professionelle Unterstützung. Und diese Wege eröffnen einem Techniken wie EFT.

**ZULETZT: LITERATUR**

- Callahan, Roger            Phobien ohne Ende. Wie Sie in wenigen Minuten angstfrei werden. VAK, 2002.
- Callahan, Roger            Der unwiderstehliche Drang. Süchte und was Sie dagegen tun können. VAK, 1998.
- Callahan, Roger  
Callahan, Joanne            Den Spuk beenden. Klopfakupressur bei posttraumatischem Stress. VAK 2001.
- Hartmann, Silvia            Emotionale Freiheit, VAK Verlag 2003.
- Lesch, Matthias  
Förder, Gabriele            Kinesiologie. Aus dem Stress in die Balance. GU 1994
- Wagner, Ramona B.        EFT - Emotionale Freiheit, Omega-Verlag 2003.