

## Emotional Freedom Techniques (EFT) nach Gary Craig

[Kurzbeschreibung]

EFT ermöglicht Ihnen, sowohl mit aktuellen als auch mit ungelösten vergangenen Situationen und Gefühlen selbstverantwortlich und kompetent umzugehen.

EFT ist ein Handwerkszeug, das für viele Menschen in unserer heutigen, emotional sehr belastenden Zeit, ein Stück mehr Möglichkeit zur Lebensbewältigung bedeutet.

### EFT steht für

„Emotional Freedom Technique“ was meint: Technik zur Erlangung emotionaler Freiheit. Es kann von allen Personen, sogar von Kindern, als Selbsthilfemittel erlernt und jederzeit und überall angewendet werden. Für den Bereich Beratung, Coaching und Therapie gibt es Menge gut ausgebildeter EFT-AnwenderInnen in Deutschland.

### EFT gehört

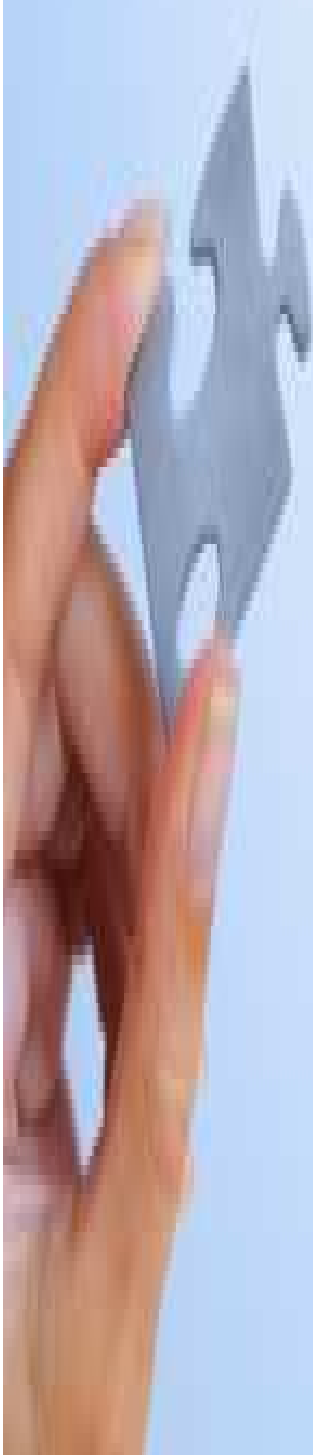
zu den in den USA entwickelten Klopftechniken. Und das sind die Wurzeln von EFT als neuartige Methode zur Auflösung energetischer Blockaden:

- » die Grundlage bildet die traditionelle chinesische Medizin,
- » die Angewandten Kinesiologie
- » verbessert mit Techniken aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren)
- » abgerundet durch Übungen zur Koordination von linker und rechter Gehirnhälfte
- » und vor allem basierend auf den Arbeiten von Roger J. Callahan

### Gary Craig entwickelte mit EFT

eine einfache, aber wirkungsvolle Methode mit breitem Anwendungsspektrum. EFT basiert auf der Entdeckung, dass Ungleichgewichte im Energiesystem des Körpers tief greifende Auswirkungen auf die Psyche haben. Was heißt, dass emotionale Störungen auf Blockaden im Energiesystem des Körpers beruhen.

Es geht also um die Behebung, das ins Fließen-bringen eines energetischen Ungleichgewichts, was mittels Klopfen mit den Fingerspitzen auf ausgewählte Akupunkturpunkte erfolgt. Die Erkenntnisse mit EFT zeigen, dass ein belastender emotionaler Zustand sich dramatisch bessert und oft sogar völlig aufgelöst wird, wenn die energetische Störung korrigiert ist.



## EFT zur Selbstbehandlung

Gary Craigs Verdienst ist es, dass er mit seiner Methode der Klopftechnik Laien ein Stück Selbstverantwortung und Selbsthilfe ermöglicht hat. Callahans Arbeit erforderte eine exakte Diagnose, die so nur durch einen speziell ausgebildeten Therapeuten erfolgen konnte. Craig suchte und entwickelte daraus ein auch als Selbsthilfetechnik geeignetes Verfahren. Damit legte er den Menschen die Verantwortung für sich selbst wieder buchstäblich „in die eigenen Hände“.

## EFT ganz praktisch

EFT ist eine Klopfakupressur: Man klopft mit den Fingern auf ausgewählte Akupunkturpunkte im Gesicht, Oberkörper und der Hand und denkt an das zu bearbeitende Problem. Einige wenige zusätzliche Techniken ergänzen die Meridianpunkte zu einem kompletten EFT-Durchgang. Man klopft so lange, bis das eigene Gefühl zu der Situation oder dem Zustand neutral oder positiv ist. Durch das gleichzeitige Klopfen und den Gedanken oder einen konkreten Erinnerungssatz wird genau zu dem genannten Problem eine Balancierung im Energiesystem erreicht. Oft lassen sich auch gravierende Themen in 15 Minuten beheben.

## Einsatzmöglichkeiten von EFT

gibt es viele im privaten und beruflichen Bereich. Sie reichen von „A“ wie Angst vor Präsentation oder wichtigen Gesprächen zu „K“ wie Konflikte mit anderen Menschen und über „S“ wie (unbewusste) Selbstsabotage „Ich darf nicht erfolgreich sein“ bis „Z“ wie Zweifel an eigenen Fähigkeiten. Weiterhin werden u.a. genannt: belastende Situationen, Trauer, Ärger, Wut, Befreiung von Süchten, Beziehungs- und Arbeitsprobleme, Ängste, Linderung von Schmerzen, Erschöpfung, Sorgen, Schuldgefühle, Depressionen, ungelöste Situationen, Aktivieren der körperlichen Selbstheilungskräfte, Stärken der Selbstwertgefühle. EFT funktioniert bei fast allen emotionalen und bei vielen physischen Leiden. Richtig gelernt, ermöglicht EFT, seine Probleme und Gefühle mit Alltag zu managen und so die eigene Zufriedenheit und Gelassenheit zu steigern.

EFT ist ein System, das eine nachweisbar schnelle und dauerhafte Wirkung erzielt, was u. a. auch durch wissenschaftliche Studien in den USA belegt wird. EFT ist mittlerweile recht weit verbreitet und viele AnwenderInnen und TherapeutInnen bieten gute Leistungen dazu an. EFT hat fast unglaublich anmutende Erfolgsquoten: 80 bis 90 Prozent der von ausgebildeten EFT-Therapeuten Behandelten melden eine dauerhafte Beseitigung ihrer Probleme.



## Literatur (Auswahl)

- » Christian Reiland: EFT Klopfakupressur für Körper, Seele und Geist mit DVD. Goldmann Arkana 2006.
- » Silvia Hartmann: Emotionale Freiheit, VAK Verlag 2003.
- » Ramona B. Wagner: EFT - Emotionale Freiheit, Omega-Verlag 2003.
- » Hier kann man das Original EFT-Handbuch in deutscher Übersetzung kostenlos herunterladen: [www.eft-info.com/html/das\\_eft-handbuch.html](http://www.eft-info.com/html/das_eft-handbuch.html)

## Extra-Tipp: Mein eBook Nr. 11 ist ein EFT-Buch

Auf meiner website finden Sie – wie alle anderen eBooks auch - mein kostenfreies e-book zum Thema EFT. Sehr lang, sehr ausführlich und mit vielen Hintergrundinfos. "

## Links

- » Das Original: Die Seiten von Gary Craig [www.emofree.com](http://www.emofree.com) (kann man auch über Google suchen und dann von Google ins Deutsche übersetzen lassen)
- » Robert Rother aus Köln hält unter [www.eft-info.com](http://www.eft-info.com) den umfangreichsten deutschen Internetauftritt bereit und sein EFT-Forum unter [www.eft-forum.de](http://www.eft-forum.de) ist wirklich lohnenswert.
- » Christian Reiland hat neben seinem hervorragenden Buch auch viele interessante Hinweise auf seiner website [www.eft4all.de](http://www.eft4all.de) .
- » Gabriele Backhaus hier können Sie sich informieren [www.gbackhaus.de](http://www.gbackhaus.de)
- » Ramona B. Wagners Seiten mit tollem Newsletter finden Sie hier <http://emotionalfreedom.de>
- » Maya de Vries hat ihre Seiten unter [www.emofree.de](http://www.emofree.de) veröffentlicht
- » Silvia Hartmann hat ihre Arbeit unter [www.energy-magic.com](http://www.energy-magic.com) ins Netz gestellt
- » Gerald Stiehler stellt unter [www.diplompsychologen.info](http://www.diplompsychologen.info) einen ausführliche EFT-Bereich mit vielen Downloads vor
- » und zuletzt: auch bei Wikipedia die freie Enzyklopädie wird EFT vorgestellt.

## Einige Worte in eigener Sache

Soweit erforderlich, sind meine Texte sorgfältig recherchiert. In erster Linie aber leben sie von meiner langjährigen Erfahrungen in meinen Arbeitsfelder Coaching, Training und Therapie. Alles, worüber ich schreibe, ist bei mir selbst und meinen Kunden erprobt. Deshalb schlage ich Ihnen an manchen Stellen Übungen oder ein bestimmtes Vorgehen vor.

Vorschläge und Tipps sind genau das: Sie sind Vorschläge und Tipps und keine Garantie für das erfolgreiche Umsetzen bei Ihnen. Meine Vorschläge sind keine individuelle Beratung oder Therapie. Sie können und wollen eine individuelle fachliche Betreuung nicht ersetzen. Für mögliche Nachteile oder Schäden aus meinem eBook haften Sie als AnwenderIn selbst.

## Dieses eBook ist mein geistiges Eigentum

Die in diesem eBook veröffentlichten Informationen dienen Ihrer persönlichen Information. Eine kommerzielle Nutzung durch Dritte wird untersagt. Alle Texte und Arbeiten sind urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung und Weitergabe der Inhalte bedürfen meiner ausdrücklichen Genehmigung. Sprechen Sie mich an.

## Bildrechte

Fotos sind der Fotodatenbank von Microsoft entnommen.

## eBook unterwegs – mein Service für Sie

Das vorliegende eBook ist als PDF fürs Lesen am PC und/oder zum Ausdrucken gedacht. Ab 2010 biete ich meine eBooks zusätzlich als eBook unterwegs an – also für Ihren Palm, eBook-Reader, MP4-Player etc. **Senden Sie mir eine Mail an [ebu@wera-naegler.de](mailto:ebu@wera-naegler.de) mit Angabe des Titels und sobald das eBook unterwegs vorliegt, maile ich es Ihnen zu.**

## Und das bin ich – Wera Nägler

Ich bin Trainerin, Coach und Therapeutin mit den Schwerpunkten Büroorganisation, Zeitmanagement, Kommunikation, Life-Work-Balance.

Zudem coache ich mit außergewöhnlichen Methoden zu Themen wie Selbstsabotage, Erfolg und Veränderungskonzepte.

Als Expertin für Büroorganisation schreibe ich im Expertenportal des VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft.



© Wera Nägler | Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim

E-Mail: [wn@wera-naegler.de](mailto:wn@wera-naegler.de)

Internet: [www.wera-naegler.de](http://www.wera-naegler.de)