

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Emotional Freedom Techniques™- Klopfoutine	1
EFT-Verfahrensweise	2
EFT – PR-Korrektursätze	3
Collar-Bone-Breathing-Technik	4
Tearless-Trauma-Technik	5
Be Set Free Fast™	7
Hemmende Glaubenssätze	8
BSFF-Verfahrensweise	10
BSFF – PR-Korrektursätze	12

Das Material basiert auf:

Gary Craig: Emotional Freedom Techniques™; The Manual, 1999
Peter Lambrou und George Pratt: Emotionales Selbstmanagement; Beust Verlag, München, 2000
Christine Sutherland: BSFF – The Fast Track to Personal Freedom

... und meinen eigenen Erfahrungen.

Falls Sie Fragen und/oder Anregungen haben, können Sie mich gerne unter nc-devriema@netcologne.de kontaktieren.

Viel Spaß beim Lesen!

Maya de Vries

nc-devriema@netcologne.de

Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung

Emotional Freedom Techniques™ – Klopfoutine

Die wichtigste Erkenntnis von Gary Craig:
Die Ursache aller „negativen“ Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem.

A. Die Aufstellung (The Setup)

Empfindliche Stelle massieren oder Karateschlagpunkt klopfen und 3x PR-Affirmation sprechen:

„Ich (liebe und) akzeptiere mich voll und ganz/so wie ich bin,
auch wenn ich diese Angst/Wut/Trauer habe)
Angst vor habe) der
einen Widerwillen gegen habe) IST-
diese Lust auf habe) Zustand
diesen Schmerz in/am habe.“ usw.)

B. Die Reihe (The Sequence)

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1. Anfang der Augenbraue (<i>Blase 2</i>) | An jedem Klopfpunkt sprichst du |
| 2. Neben dem Auge (<i>Gallenblase 1</i>) | die entsprechenden |
| 3. Unter dem Auge (<i>Magen 1</i>) | Erinnerungsworte: |
| 4. Unter der Nase (<i>Lenkergesäß/Du 26</i>) | |
| 5. Über dem Kinn (<i>Kontrollgefäß/Ren 24</i>) | „Diese Angst/Wut/Trauer“ |
| 6. Brustbein/Schlüsselbein (<i>Niere 27</i>) | „diese Angst vor“ |
| 7. Unter dem Arm (<i>Milz-Pankreas 21</i>) | „dieser Widerwille gegen“ |
| 8. Daumen (<i>Lympe -> Lunge</i>) | „dieser Schmerz in/am“ |
| 9. Zeigefinger (<i>Dickdarm 1</i>) | „diese Lust auf“ |
| 10. Mittelfinger (<i>Kreislauf/Perikard 9</i>) | usw. |
| 11. Kleiner Finger (<i>Herz 9</i>) | |
| 12. Karateschlag-Punkt (<i>Dünndarm 3-4</i>) | |
| Zusatzpunkte: | |
| 13. Auf dem Kopf (<i>Kontrollgefäß/Du 20</i>) | |
| 14. Innenseite Arm; 2½ Finger breit unterh. des Handgelenkes (<i>Kreislauf/Perikard 6</i>) | |
| 15. Innenseite Bein; 4 Finger breit oberh. der Spitze des Fußknöchels (<i>Milz-Pankr. 6</i>) | |

C. Das Dreieck (The 9 Gammut Procedure)

Auf Punkt zwischen Ring- und kleinem Finger klopfen (*3-facher Erwärmer 3*) und:

1. Augen zu
2. Augen auf
3. Augen äußerst unten rechts
4. Augen äußerst unten links
5. Augen kreisen rechts
6. Augen kreisen links
7. Lied singen/summen
8. 1, 2, 3, 4, 5
9. Lied singen/summen

EFT – Verfahrensweise

1. Möchtest du dieses Problem / diese Emotion / dieses Gefühl loswerden?
2. Brainstorming: Notiere alles, was dir zu deinem Problem einfällt.
3. Bilde daraus Sätze in der Ich-Form (= die Aspekte) und stufe die Intensität deiner negativen Emotion zu jedem Satz ein auf einer Skala von 0 bis 10.
4. Wo und wie macht sich das Problem bemerkbar im Körper? Stufe auch das Gefühl ein.
5. Fang an mit der höchsten Zahl unter Punkt 3 und mach dazu die Aufstellung mit der PR-Affirmation.
6. Mach einen EFT-Durchlauf (die Reihe + das Dreieck) zum ausgewählten Aspekt und klopfe diesen auf 0. Kontrolle: Sprich den Satz unter Punkt 3, den du gerade geklopft hast, laut aus und beobachte, ob sich die Intensität deiner Emotion geändert hat.
7. Wenn du hängen bleibst:
 - Ist die Emotion, die du klopfst, auch noch die Emotion, die du fühlst. Wenn die Emotion gewechselt hat, stelle fest, ob du diese neue Emotion loswerden möchtest. Wenn ja, passe die Aufstellung und den Erinnerungssatz der neuen Emotion an. Mach die Klopfrou tine weiter.
 - Wechsle auf die körperliche Ebene. Beobachte das Körpergefühl unter Punkt 4 und klopfe die Beschwerde. Wechsle dann wieder zurück zur Emotion, die dann meistens auch weniger intensiv ist.
 - Gibt es ein übergeordnetes PR-Problem? Siehe hierzu das Merkblatt „EFT – PR-Korrektursätze“. Wenn du dir eines PR-Themas bewußt bist, korrigierst du dieses mit der entsprechenden Aufstellung und der PR-Affirmation. Wenn du nicht weißt, was deinen Fortschritt hemmt, versuche zuerst die Korrektur für die oberen 4 und wenn das keinen Effekt hat, auch für alle anderen.
8. Klopfe alle Aspekte der Reihe nach auf 0. Vergiß nicht, zu jedem neuen Aspekt die Aufstellung zu machen. Wenn du irgendwo hängen bleibst, siehe unter Punkt 7.
9. Test: Stelle dir die Situation unter Punkt 1 nochmals vor. Übertreibe dabei alle äußeren Eindrücke: Geräusche, Farben, Konturen, den Ausdruck auf den Gesichtern der anderen, usw. Versuch mit aller Gewalt, dich wieder in den ursprünglichen emotionalen Zustand zurückzubringen. Wenn dir das nicht gelingt, sind die Emotionen zu deinem Problem neutralisiert.

EFT – PR-Korrektursätze

Ersetze das Wort „Problem“ durch dein Thema und sprich jeweils 3x:

Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz / so wie ich bin, ...

- mit all meinen Fehlern und Unzulänglichkeiten.
- auch wenn ich nicht glaube, daß dies funktioniert.
- auch wenn ich dieses Problem niemals überwinden werde.
- auch wenn mich eine ureigene Blockade daran hindert, dieses Problem zu überwinden.
- auch wenn ich dieses Problem behalten will.
- auch wenn ich es nicht verdient habe, dieses Problem zu überwinden.
- auch wenn es ein Risiko für mich bedeutet, dieses Problem zu überwinden.
- auch wenn es ein Risiko für andere bedeutet, wenn ich dieses Problem überwinde.
- auch wenn es mir nicht möglich ist, dieses Problem zu überwinden.
- auch wenn ich es mir nicht gestatte, dieses Problem zu überwinden.
- auch wenn ich nicht das Nötige tue, um dieses Problem zu überwinden.
- auch wenn es nicht gut für mich ist, dieses Problem zu überwinden.
- auch wenn es nicht gut für andere ist, wenn ich dieses Problem überwinde.

(Quelle: P. Lambrou u. G. Pratt: emotionales Selbstmanagement; S. 296)

Collar-Bone-Breathing-Technik (CBB)

Ein einzigartiger Zustand des energetischen Durcheinanderseins, der bei etwa 5% aller Menschen irgendwann auftritt, erfordert die CBB-Korrektur, bevor die EFT-Klopfoutine funktionieren kann.

!!! Die Ellenbogen und Arme dürfen den Oberkörper nicht berühren !!!

1. **2 Finger der rechten Hand** auf den **rechten Brustbeinpunkt**, mit der linken Hand den Dreieckspunkt klopfen und währenddessen folgende Atemübung machen:
 - halb einatmen, Atem anhalten, 7x klopfen
 - ganz einatmen, Atem anhalten, 7x klopfen
 - halb ausatmen, Atem anhalten, 7x klopfen
 - ganz ausatmen, Atem anhalten, 7x klopfen
 - normal durchatmen, 7x klopfen.
2. **2 Finger der rechten Hand** auf den **linken Brustbeinpunkt**, mit der linken Hand den Dreieckspunkt klopfen und die Atemübung machen.
3. Mit der **rechten Hand eine Faust** machen. Die Knöchel zwischen den 2. und 3. Fingergliedern auf den **rechten Brustbeinpunkt** positionieren, mit der linken Hand den Dreieckspunkt klopfen und die Atemübung machen.
4. Die **rechte Faust** auf den **linken Brustbeinpunkt**, mit der linken Hand den Dreieckspunkt klopfen und die Atemübung machen.
5. **2 Finger der linken Hand** auf den **linken Brustbeinpunkt**, mit der rechten Hand den Dreieckspunkt klopfen und die Atemübung machen.
6. **2 Finger der linken Hand** auf den **rechten Brustbeinpunkt**, mit der rechten Hand den Dreieckspunkt klopfen und die Atemübung machen.
7. Die **linke Faust** auf den **linken Brustbeinpunkt**, mit der rechten Hand den Dreieckspunkt klopfen und die Atemübung machen.
8. Die **linke Faust** auf den **rechten Brustbeinpunkt**, mit der rechten Hand den Dreieckspunkt klopfen und die Atemübung machen.

Tearless-Trauma-Technik

Diese Technik ermöglicht es, auch sehr große Traumata ohne große seelische Schmerzen aufzulösen.

1.
 - Wenn es sich um eine einmalige traumatische Erfahrung handelt (z. B. einen Unfall), siehe weiter unter Punkt 2.
 - Wenn es sich um ein Trauma handelt, das sich wiederholt hat (z. B. Mißbrauch), bitte den Patienten/Klienten, ein einzelnes Ereignis auszusuchen.
2. Bitte den Patienten/Klienten einzuschätzen, wie groß seine emotionale Intensität auf einer Skala von 0 – 10 wäre, WENN er sich die traumatische Erfahrung lebhaft vorstellen würde. Sag ihm ganz deutlich, daß er sie sich JETZT NOCH NICHT vorstellen soll.
3. Stelle dem Patienten/Klienten folgende Frage: Wenn Sie einen kurzen Film über Ihre Erfahrung machen würden, was wäre der Titel Ihres Films? Laß ihn nicht zu lange darüber nachdenken.
4. Klopfе mit folgendem Erinnerungssatz: diese „Titel-des-Films“-Emotion. Laß den Patienten/Klienten nach jeder Runde seine emotionale Intensität SCHÄTZEN.
5. Wenn er auf Null ist, darf er sich zum ersten Mal wirklich auf das Ereignis X konzentrieren. Bitte ihn, über den Tag, an dem sich alles ereignet hat, zu erzählen. Hierbei soll er an dem Moment, als die Welt noch in Ordnung war, anfangen. Schreib alles mit.
6. Während der Patient/Klient erzählt, unterbrichst du an wichtigen Stellen und bittest ihn, seine emotionale Intensität zu bestimmen („Kommt etwas? Spüren Sie etwas?“). Auch wenn die gespürte Emotion nur eine 1 ist, wird diese auf 0 geklopft.
7. Bitte den Patienten/Klienten, den Faden seiner Geschichte wieder aufzugreifen und zwar an dem Punkt, der kurz vor dem unter Punkt 6 geklopften Moment lag. Unterbrich ihn wieder an derselben Stelle und laß ihn nochmals seine emotionale Intensität bestimmen. Nur wenn er jetzt noch immer auf 0 ist, kannst du weitermachen.

8. Klopfe so die ganze traumatische Erfahrung auf 0. Geh sehr langsam und behutsam vor.
9. Wenn ihr fertig seid, läßt du ihn die Erfahrung nochmals von vorne bis hinten erzählen. Normalerweise kommen jetzt keine Emotionen mehr und das Trauma ist neutralisiert.

Be Set Free Fast™ (BSFF)

Die Originalfassung

Anfang der Augenbraue

Ich entferne jetzt alle Trauer in allen emotionalen Wurzeln und die tiefste Ursache meines Problems X.

Unter dem Auge

Ich entferne jetzt alle Ängste in allen emotionalen Wurzeln und die tiefste Ursache meines Problems X.

Kleiner Finger

Ich entferne jetzt alle Wut in allen emotionalen Wurzeln und die tiefste Ursache meines Problems X.

Anfang der Augenbraue

Ich entferne jetzt alle emotionalen Traumata in allen emotionalen Wurzeln und die tiefste Ursache meines Problems X.

Die Kurzfassung (Instant BSFF)

Installierung

Mein Unterbewußtsein, wenn du das Wort <BEFEHL> hörst, reagierst du sofort und entfernst jede einzelne emotionale Wurzel und die tiefste Ursache eines jeglichen Problems. Du entfernst dieses Problem so, daß mich nichts auf der Welt je dazu bewegen könnte, es wieder anzunehmen, sei es aktiv oder passiv, oder aufnahmefähig dafür zu sein, daß es je in irgendeiner Weise oder Form zu mir zurückkehrt.

Kontrolle

1. Ich glaube, daß ich diese einfache Technik verwenden kann für jedes Problem, das ich damit behandeln möchte.
 2. Mein Unterbewußtsein wird dies für mich machen.
- Beide Aussagen müssen stark testen. -

Anwendung

Unterbewußtsein, behandle dieses Problem/dieses Gefühl/dieses Bild/diese Erinnerung/diesen Glaubenssatz, daß ..., usw. <BEFEHL>.

Hemmende Glaubenssätze – auflösbar mit BSFF

Mögliche Glaubenssätze, die einen hemmenden Einfluß auf dein Leben haben können.

Wichtig: Manche Sätze wurden in der positiven und manche in der negativen Form formuliert. Beispiel:

*Ich mag mich. **Schwach** testen = ein hemmender Glaubenssatz.*

*Ich habe Angst zu lieben. **Stark** testen = ein hemmender Glaubenssatz.*

Ich mag mich.

Ich bin ein guter Mensch.

Ich bin es wert, daß es mir in meinem Leben gut geht.

Ich möchte leben.

Ich bin ein liebenswerter Mensch.

Ich habe Angst zu lieben.

Lieben heißt leiden.

Ich bin zufrieden mit meinem Körper.

Ich habe einen attraktiven Körper.

Ich bin ein fähiger Mensch.

Ich meistere mein Leben gut.

Ich möchte erfolgreich sein.

Ich will erfolgreich sein.

Ich will jetzt erfolgreich sein.

Ich will jetzt alles dafür tun, daß ich Erfolg im Leben habe.

Ich möchte gesund sein.

Ich will gesund sein.

Ich will jetzt gesund sein.

Ich will jetzt alles dafür tun, daß ich gesund bin/werde.

Ich werde schnell gesund werden.

Ich möchte glücklich sein.

Ich will glücklich sein.

Ich will jetzt glücklich sein.

Ich will jetzt alles dafür tun, daß ich glücklich bin/werde.

Ich muß noch viel lernen, bis ich glücklich sein kann.

Ich habe ein gesundes Selbstvertrauen.

Ich möchte von anderen wahrgenommen werden.

Ich bin es wert, daß man mir zuhört.
Ich muß immer alles unter Kontrolle haben.

Ich muß perfekt sein.
Ich bin nicht gut genug.

Ich erlaube mir, Dinge zu haben, wenn andere diese entbehren.
Ich erlaube mir nicht, mehr zu haben als andere.

Ich muß leiden.
Das Leben ist schwer.
Wenn andere es schwer haben, muß mein Leben auch ein Kampf sein.

Mein Leben ist fremdgesteuert durch die Meinungen anderer über mich.
Es ist in Ordnung, wenn ich meine persönliche Meinung ausdrücke.
Es ist in Ordnung, wenn ich meine Gefühle/Emotionen zeige.

Diese Liste ist nicht vollständig.

(Quelle: Christine Sutherland: BSSF – The Fast Track to Personal Freedom, S. 20 - 21)

Beispiele für die Auflösung hemmender Glaubenssätze mit BSFF

- Die Behauptung „Ich mag mich“ testet schwach ->
„Unterbewußtsein, behandle meinen Glaubenssatz/meine Wahrheit, daß ich mich **nicht** mag <BEFEHL>.“
- Die Behauptung „Ich habe Angst zu lieben“ testet stark ->
„Unterbewußtsein, behandle meine Angst zu lieben <BEFEHL>.“

BSFF – Verfahrensweise

Bestimme das Problem, z. B. Angst vor Sprechen in der Öffentlichkeit.

Die unbewußte Ebene

1. Suche nach unbewußten Wahrheiten, die der Überwindung deines Problems im Wege stehen können. Teste hierzu die Behauptungen auf dem Merkblatt „BSFF – PR-Testsätze“ zu deinem Problem durch.
2. Löse alle Behauptungen, die stark testen mit BSFF auf. (Achtung: Alle Behauptungen wurden in der negativen Form verfaßt.)
3. Teste folgende Behauptung: „Es gibt noch mindestens ein anderes Problem, das gelöst werden muß, bevor ich mein Problem mit der Sprechangst überwinden kann.“

Wenn dieser Satz stark testet, befrage dein Unterbewußtsein weiter nach der genauen Zahl. Wenn die Zahl bekannt ist, teste folgendes: „Diese (X-Zahl) Probleme können mit einer Runde BSFF gelöst werden.“

- Wenn der Satz stark testet, kannst du sie alle als eine Gruppe auflösen: „Unterbewußtsein, behandle alle Probleme, die mich davon abhalten, meine Sprechangst zu überwinden <BEFEHL>.“
 - Wenn der Satz schwach testet, löst du zuerst die Blockade auf: Unterbewußtsein, behandle das, was verhindert, daß ich alle (X-Zahl) Probleme, die gelöst werden müssen, bevor ich mein Problem mit der Sprechangst überwinden kann, mit einer Runde BSFF lösen kann <BEFEHL>.“ Danach löst du sie als Gruppe auf.
4. Teste folgende Behauptung: „Nichts steht jetzt noch der Überwindung meiner Sprechangst im Wege“. Der Arm muß sehr stark testen. Wenn er schwach testet, sprichst du folgenden Satz: „Unterbewußtsein, behandle das, was meinen Arm schwach werden ließ <BEFEHL>.“ Teste noch einmal den Kontrollsatz: „Nichts steht ... im Wege.“ Wiederhole Punkt 4 so lange, bis der Arm stark testet.

Die unbewußte Ebene ist hiermit abgeschlossen.

Die bewußte Ebene

5. Suche nach den Aspekten deiner Sprechangst. Wie bei EFT kann man dazu ein Brainstorming machen und daraus Sätze in der Ich-Form bilden. Beispiele:
 - Ich glaube nicht, daß ich das Recht habe, meine persönliche Meinung zu äußern.
 - Ich mag es nicht, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen.
 - Ich habe Angst, daß ich nicht die richtigen Worte finde.
 - Ich mag es nicht, wenn alle mich anstarren.

- Die Leute werden mich kritisch beurteilen.
 - Ich habe Angst, daß die Leute mich nicht mögen.
- Löse alle Aspekte deiner Sprechangst mit BSFF auf. Also z. B.: „Unterbewußtsein behandle jetzt mein Problem, daß ich es nicht mag, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen <BEFEHL>“.
6. Behandle auch alle körperlichen Symptome deiner Angst: Herzrasen, Beklemmung in der Brust, feuchte Hände, usw.
 7. Stelle dir jetzt eine Situation vor, in der du in der Öffentlichkeit sprichst. Fühlst du dich noch immer unwohl bei der Vorstellung? Wenn ja, behandle genau das, was du noch spürst, mit BSFF.
 8. Teste die Behauptung: „Ich fühle mich sicher und entspannt, wenn ich in der Öffentlichkeit spreche – in jeglicher Situation und unter allen Umständen.“ Es kann sein, daß trotz der vielen Arbeit der Arm immer noch (etwas) schwach testet.
 9. Falls dies so sein sollte, machst du folgendes: Stell dir alle möglichen Situationen vor, in denen du in der Öffentlichkeit sprichst. Teste dich in jeder gedanklichen Situation. Wenn der Arm schwach wird, gibt es in der speziellen Situation einen Aspekt, der noch nicht berücksichtigt wurde. Sag deinem Unterbewußtsein folgendes: „Behandle das, was meinen Arm schwach werden ließ <BEFEHL>.“
 10. Teste die Behauptung unter Punkt 8 nochmals.
 11. Es kann sein, daß dein Sprechproblem in deinem Energiesystem noch mit einem Trauma verbunden ist. Teste folgende Sätze:
 - Mein Energiesystem wurde durch dieses Problem geschockt und traumatisiert.
 - Ich bin wütend auf mich/(eine andere Person)/die Gesellschaft/Gott, weil ich dieses Problem hatte.
 - Ich gebe mir selbst/(einer anderen Person)/der Gesellschaft/Gott die Schuld für das Entstehen dieses Problems.
 - Ich kann mir selbst/(einer anderen Person)/der Gesellschaft/Gott nicht verzeihen, daß ich dieses Problem hatte.

Löse alle eventuellen Traumata mit BSFF auf.
 12. Wenn alles sich ruhig in dir anfühlt, kannst du die BSFF-Verzeihungsübung machen. Klopfe hierzu den Punkt am kleinen Finger und sage:

Ich verzeihe mir selbst/(einer anderen Person)/allen, die bei dem Entstehen meines Problems eine Rolle gespielt haben, usw., weil:

 - ich weiß, daß ich/er/sie/es versucht((e)n), mein/sein/ihr Bestes zu tun;
 - ich weiß, daß ich/er/sie/es auch gefangen bin/ist/sind/war/waren in meinen/seinen/ihren Verhaltensmustern.

Diese Sätze können natürlich variiert werden.

BSFF – PR-Testsätze

Ich glaube nicht, daß ich dieses Problem mit EFT/BSFF überwinden kann.

Ich glaube nicht, daß ich dieses Problem in Selbstarbeit überwinden kann.

Ich habe Angst, daß sich hinter diesem Problem ein noch größeres verbirgt.

Ich habe Angst, daß das Problem in einer anderen Form zu mir zurückkehrt, wenn ich es jetzt überwinde.

Ich bin es nicht wert/ich verdiene es nicht, dieses Problem zu überwinden.

Ich gestatte es mir nicht, dieses Problem zu überwinden.

Ich habe Angst, dieses Problem zu überwinden.

Es bedeutet ein Risiko für mich, wenn ich dieses Problem überwinde.

Es bedeutet ein Risiko für andere, wenn ich dieses Problem überwinde.

Es wird mir nicht gut tun, dieses Problem zu überwinden.

Ich habe Angst, meine Identität zu verlieren, wenn ich dieses Problem überwinde.

Man wird mich weniger mögen, wenn ich dieses Problem überwinde.

Ich möchte dieses Problem eigentlich behalten.

Das Problem ist nicht so groß; ich kann damit leben.

Ich will dieses Problem nicht jetzt, sondern erst später überwinden.

Es wird schwer sein, dieses Problem zu überwinden.

Wenn ich dieses Problem überwinde, wird mir etwas fehlen.

Es gibt mindestens einen Nachteil für mich, wenn ich dieses Problem überwinde.

→ Teste die genaue Anzahl der Nachteile und löse sie auf mit BSFF.

This Set kindly provided for The AMT by

Maya de Vries

Personality Development Coach

Address: Muehlenhofsweg 5
1069 Koeln (Cologne), Germany
Tel.: ++49-221-6803147

email: nc-devriema@netcologne.de

I teach day and evening courses in EFT and BSFF in German and also in English (always listed under the training/seminar section at www.emofree.com). I also travel to other countries when I am invited over by a group of at least 6 people. My courses are small and personal, never larger than 12 participants.

<http://www.TheAMT.com>

The Association For Meridian & Energy Therapies