



SOS- Aufgabe für deine Klienten

EFT- Emotional-Freedom- Technique

Ein Weg zur emotionalen Stabilität

Eine einfache, aber kraftvolle Methode zur Selbstregulierung, die besonders in emotional aufgeladenen Momenten helfen kann.

Sie kombiniert leichte körperliche Berührung an spezifischen Energiepunkten mit gezielten Gedanken an das, was gerade belastet. Du kannst während der Übung einen neuen Glaubenssatz mitsprechen (oder nur mitdenken) oder auch einen stärkenden Affirmationssatz. Dieses Klopfen auf die Meridianpunkte kann beruhigend auf das Nervensystem wirken und es hilft dabei, Stress und Spannung abzubauen. Durch die Verbindung von Körper und Geist bietet EFT eine effektive Technik zur Selbsthilfe, die dazu beiträgt, emotionale Blockaden zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden wiederherzustellen.

Die Klopftechnik ist eine tolle Erste- Hilfe- Übung nicht nur für schwierige Situationen- sie kann dir auch helfen, deine Überzeugungen zu etablieren und dich in eine gute Schwingung zu bringen!

Ablauf:

Suche einen Platz, wo du entspannt sitzen oder stehen kannst. Schau dir das Video an und mach einfach mit! Du brauchst keinen Druck oder Kraft aufwenden- es geht nur um die leichte Stimulation der Körperpunkte. Wiederhole die Übung gerne mehrmals hintereinander!

[Hier geht es zum Video](#)

Willst du mehr darüber wissen?

EFT wurde in den 1990er Jahren von Gary Craig entwickelt, einem Ingenieur aus Stanford. Craig war Schüler von Roger Callahan, einem Psychologen, der eine ähnliche Methode namens Thought Field Therapy (TFT) erfunden hatte. Während TFT spezifische Sequenzen von Klopftechniken für verschiedene psychische Störungen nutzt, vereinfachte Craig diesen Ansatz, um ihn leichter zugänglich und anwendbar zu machen.

Die Grundidee von EFT und TFT basiert auf der Annahme, dass negative Emotionen durch eine Störung im körperlichen Energiesystem des Körpers verursacht werden. Diese Annahme ist inspiriert von den traditionellen chinesischen Medizinpraktiken, insbesondere der Akupunktur, die davon ausgeht, dass die Lebensenergie, das sogenannte Qi, durch Meridiane im Körper fließt. EFT nutzt das Klopfen auf bestimmte Meridianpunkte, um das Energiesystem des Körpers zu balancieren und so emotionale Belastungen zu verringern.
