# EFT

**Emotional Freedom Techniques** (deutsch *Technik(en) der Emotionalen Freiheit*) ist eine wirkungsvolle Methode aus dem Bereich der „[energetischen Psychologie](https://de.wikipedia.org/wiki/Energetische_Psychologie)“ und verbindet [Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP), Meridianlehre und Kinesiologie. EFT ist eine sanfte und verblüffend wirkungsvolle Behandlungsmethode, mit der Stress, belastende Gefühle und körperliche Schmerzen innert kürzester Zeit spür- und messbar abgebaut werden können.](https://de.wikipedia.org/wiki/Neuro-Linguistisches_Programmieren" \o "Neuro-Linguistisches Programmieren)

Während die Aufmerksamkeit auf ein ausgewähltes Problem gerichtet ist,

stimuliert man mit den Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger klopfend in einer bestimmten Abfolge Meridianpunkte, ähnlich wie bei der Akupressur.

Benenne dein PROBLEM kurz und prägnant, fühle den Stress im Körper und schätze dessen Intensität ein zwischen 0-10.

**1. Einleitung:**

konstruiere einen Satz welcher die beiden Elemente *Anerkennung des Problems und Selbstakzeptanz* beinhaltet:

Auch wenn ich dieses Problem habe liebe und akzeptiere ich mich bedingungslos so, wie ich bin

Sprich diesen Satz während du auf die **Handkante** klopfst.

**2. Erinnerungssatz:**

„das Problem“ (meine Angst, diese Sorge, dieser Schmerz...)

Nenne bei **jedem Meridianpunkt** das Problem während du alle klopfend von oben nach unten durchgehst. (AK) Auf dem Kopf (AI) Augenbraue innen (AA) Augenbraue außen (UA) Unter dem Auge  
(UN) Unter der Nase (K) Kinn (SB) Schlüsselbein (UA) Unter dem Arm

Wie hoch ist der Stress in deinem Körper jetzt zwischen 0-10? Wiederhole die Runde so oft, bis die Belastung bei 0 liegt.