

## Energetische Psychologie: Klopfen mit EFT (Emotional Freedom Technique)

### Klopfen mit Nick Ortner: Auflösung von problematischen Glaubenssätzen

**1.** Wähle ein **Thema**, das dich stresst, körperlich oder seelisch und stimme dich darauf ein, damit es wieder „lebendig“ wird in deinen Gedanken und Gefühlen.

**2. Skaliere es von 0 bis 10** (10: maximaler Stress, Angst, Schmerz )

**3. Handkante klopfen** (wiederhole diesen Schritt 3 x )

und sage & fühle & benenne das Problem, die negativen Gedanken, den Schmerz.

*„Obwohl ich diesen Stress/Schmerz in meinem Körper habe, nehme ich mich ganz und gar an“*

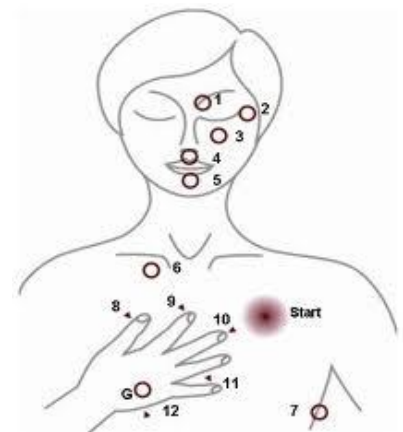
*„liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen“*

*„Obwohl ich von diesem Schmerz überwältigt bin, nehme ich es ganz und gar an.“*

*„Obwohl ich noch etwas überwältigt bin, wähle ich jetzt, dies los zu lassen.“*

**4. „Wahrheits-Klopfen“** auf den Meridianpunkten (ca. 7 x pro Punkt) und an das „stressige“ Thema denken

1. Augenbrau-Punkt (Innenseite)
2. Seitlich von den Augen (Außenseite)
3. Unter dem Auge
4. Unter der Nase
5. Unter der Lippe
6. Schlüsselbeinpunkt
7. Unter den Armachsel  
Auf den Rippenbogen
8. Daumen: am Nagelbett Außenseite
9. Zeigefinger: am Nagelbett Innenseite
10. Mittelfinger: am Nagelbett Innenseite
- Ringfinger: am Nagelbett Innenseite
11. Kleiner Finger: am Nagelbett Innenseite
12. Auf dem Kopf (Kronenpunkt)



In dieser ersten Runde zuerst die

negative/schmerzhafte/aktuelle Situation beklopfen,

während man an das schmerzhafte, stressige Thema denkt oder ausspricht. Dies kannst du frei erzählen, mit eigenen Sätzen, die zu dir passen, die für dich stimmig und wahrhaftig sind. Dabei kannst du sehr direkt, gerade aus sein und reden „wie dein Schnabel“ gewachsen ist.

**5.** Danach **prüfen**, wie das Befinden ist, hat es sich verändert? Also **Skalieren**, wurde es besser/schlimmer?

**6. Prüfen**, ob ein zusätzliches Thema hoch kam & aufschreiben?

Dann prüfen wie das damit zusammenhängt und evtl. dieses Thema auch klopfen. Das „Wahrheits-Klopfen“ wird so oft gemacht, bis man das Gefühl hat das es sich ausreichend transformiert hat.

**7. „Positives-Klopfen“** auf den oben genannten Meridianpunkten und sich vorstellen, dass ich den Stress/Schmerz loslasse.

*„Diesen Stress/Schmerz in meinem Leben lasse ich jetzt los, es ist Zeit los zu lassen / es ist sicher diesen Stress/Schmerz los zu lassen / meinen Körper lässt diesen Stress/Schmerz los, ...“.*

Man kann mit dem Positiven Klopfen anfangen ab dem Moment, an dem man eine positive Veränderung spürt.



*„Ich merke wie der Schmerz/die Angst weniger wird und das tut gut“*

Wiederhole: Punkt 5 + 6

Das „Positive-Klopfen“ wird so oft gemacht, bis man das Gefühl hat das es sich ausreichend transformiert hat.

Es geht darum die unbewussten sabotierenden

Glaubenssätze die dem zu Grunde liegen zu erkennen und

mit dem Klopfen zu transformieren. Es ist möglich in dieser Phase Negatives und Positives im Wechsel, so wie es gerade kommt, auszusprechen.

Es ist hilfreich die Sitzung mit einer positiven Runde von Dankbarkeit und Zuversicht, Hoffnung, Erleichterung abzurunden.

### **Bemerkung: EFT-Baum als Symbol zur Inneren Befragung**

**Blätter** (Symptome), die jetzige Situation / Realität

z.B. ich muss zu viel arbeiten für das Geld das ich jetzt verdiene

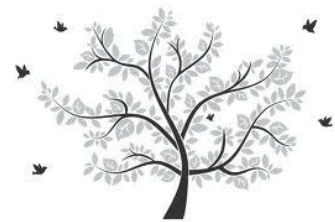
**Äste** (Emotionen) Gefühle, rundum das Thema

**Stamm** (Geschehnisse) wichtige Erlebnisse, die ich rundum das Thema in meinem Leben erlebt habe

**Wurzeln** (Glaubenssätze)

z.B. Es ist nicht spirituell Geld zu verdienen, ich muss viel arbeiten um Geld zu verdienen, die Wirtschaft ist gerade nicht

gut, ...



### **Mehr Informationen unter:**

Nick Ortner mit seiner Internetseite:

**The tapping solution:** <http://www.thetappingsolution.com/eft-articles/nick-ortner/>

Video with good examples of Nick Ortner & **Louise Hay**

[http://www.youtube.com/watch?v=MCP0HhOvw4Q&list=PLtkM9wAEcPOm8u32TX-J0dB9g\\_Ej7a\\_Rd](http://www.youtube.com/watch?v=MCP0HhOvw4Q&list=PLtkM9wAEcPOm8u32TX-J0dB9g_Ej7a_Rd)

(it is not necessary to tap on both sides, but possible)

Short version with Louise Hay:

<http://www.youtube.com/watch?v=CyzXNJZCbQo>