

Erich Keller

EFT

DIE
KLOPF-
METHODE

Körperliche und
emotionale
Blockaden auflösen

Erich Keller

EFT

Körperliche und
emotionale
Blockaden auflösen

Erich Keller

EFT

Körperliche und
emotionale
Blockaden auflösen

Die Inhalte des Buches wurden vom Verfasser nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2008
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Alcione, Lavis
Printed in Italy

ISBN 978-3-7205-4052-0

Inhalt

Vorwort	7
Wissenswertes zum Verständnis von EFT	11
Wie entstehen die Blockaden?	14
Was sicher passiert und was passieren kann	17
Die Methode	21
Was Sie beachten sollten	23
Der Ablauf der Methode	24
Das Thema	24
Die Einschätzung: Der Stresswert	26
Die Einstimmungssequenz	28
Die Punkte	30
Die Gamutsequenz	36
Überblick: Der EFT-Prozess	39
Erweiterung der Methode	41
Neue Themen tauchen auf	43
Skepsis, Misstrauen, Einwände	44
Der Prozess bleibt stecken	46
Glaubenssätze blockieren die Lösung	47
Das Problem wird nicht gefunden	48
Verzeihen	49

Erlauben	52
Verdienen und Wertschätzung	52
Aspekte erforschen	53
Bedenken nach dem Prozess	57
Der Wert der Beständigkeit	57
Sonderformen des EFT	59
EFT für unterwegs	61
EFT visualisieren	61
Stellvertretendes EFT/Surrogatklopfen	62
Anwendungsbeispiele	63
Wenn EFT nicht funktioniert	83
Switching oder neurologische Desorganisation	85
Die psychologische Umkehr oder Selbstsabotage	89
Die häufigsten Arten der psychologischen Umkehr oder Selbstsabotage	97
EFT-Ablauf auf einen Blick	104
Über den Autor	107
Adressen	109
Literaturhinweise	111

Vorwort

»Ich habe EFT nur einmal gemacht und meine monatelangen Rückenschmerzen, gegen die ich so viel ohne wirklichen Erfolg unternommen hatte, waren wie weggeblasen.«
Rita

»Seit Wochen quälte ich mich in diese Besprechungen mit K. Schon der Gedanke daran löste in mir massive Ängste aus. Nach zweimal EFT vor der nächsten Besprechung verhielt sich K. sonderbar freundlich. Inzwischen arbeiten wir gerne zusammen.«
Petra

»Das habe ich nicht geglaubt, dass ich einmal durch einen langen Tunnel allein mit dem Auto fahre und keine Panikattacken habe.«
Hans

»Fliegen? Früher eine Qual, schon Tage vorher. Heute entspannte Normalität.«
Doris

Stellen Sie sich vor, auch Sie können sich von allerlei kleinen oder großen Beschwerden, Beeinträchtigungen, Konflikten und Ängsten selbst befreien. Sie lernen jetzt diese neuartige Methode und brauchen in vielen Fällen keinen Spezialisten mehr. Sie machen es selbst, zuhau-

se oder wo immer Sie sind. Sie sprechen keine Termine ab, fahren nicht durch die Gegend, suchen nach einem Parkplatz, warten nicht auf eine Behandlung, müssen keine langwierigen therapeutischen Maßnahmen über sich ergehen lassen.

Das Versprechen dieses Buches ist: Sie könnten sich ein großes Maß Freiheit erschaffen, sich ein dauerhaftes Geschenk machen, wenn Sie die Methode EFT lernen. Das Geschenk können Sie auch an andere Menschen weitergeben. Denn was Sie mit sich machen, können Sie auch mit Ihren Mitmenschen – Ihrer Familie, Ihren Freunden, Ihren Bekannten, Ihren Kollegen – machen.

Ich habe mich, seit ich die Methode kennen und anwenden gelernt habe, von allen anderen therapeutischen und beraterischen Methoden verabschiedet, da ich hier eine elegante und leichte Technik bekommen habe, die der Amerikaner Gary Craig entwickelt und kostenfrei ins Internet gestellt hat, was schon mal etwas ganz Neues war: Es kostet nichts, jeder hat Zugang zur Methode.

Inzwischen ist aus einer Methode, die nur für emotionale Blockaden entwickelt wurde, eine Anwendung geworden, die für die verschiedensten Probleme oder Themen ebenso wirkungsvoll ist. So wird EFT heute für folgende Themen (beim EFT spricht man nicht mehr von Problemen) von Laien oder Spezialisten angewandt:

- Jeglicher Stress: körperliche und nervöse Disharmonien, stressbedingte und chronische Schmerzen, degenerative Störungen und funktionale Beschwerden
- Psychische Disharmonien und mentale Blockaden: Ängste, Phobien, Zwangsvorstellungen, Zwangsstörungen, Essstörungen, Süchte aller Art, Depressionen, chronische Müdigkeit, Traumata, posttraumatisches Stresssyndrom, Innere Unruhe, Ärger, Wut, Schuldgefühle, Eifersucht, Liebeskummer, Traurigkeit, Verzweiflung und viele mehr

Darüber hinaus hat sich EFT auch gut bei Leistungsblockaden oder Erfolgsblockaden in Schule, Beruf, Sport, Hobby, bei Lernblockaden und bei Gewichtsproblemen bewährt.

Ich habe die Methode in diesem Buch so beschrieben, dass Sie EFT für sich selbst anwenden können. Denn darum geht es hier: Sie lernen erst einmal die Methode, um Ihre Befindlichkeit oder Ihre Situation zu verändern. Ich empfehle, erst danach EFT mit anderen Menschen zu machen – wenn Sie sich sicher und erfahren fühlen.

Nutzen Sie Ihre Chance und machen Sie EFT mit allem, was Sie einschränkt, stresst, quält, für eine bessere Lebensqualität, für mehr Lebensfreude.

Wissenswertes zum Verständnis von EFT

Was wir heute unter Methoden der Energetischen Psychologie kennen, hatte seinen Anfang vor mehr als 20 Jahren mit der Entdeckung des amerikanischen Psychologen Joseph Callahan, so genannte Klopfpunkte aus der Akupunktur und Kinesiologie mit seiner psychologischen Arbeit zu kombinieren. Callahan konnte durch das Klopfen mit seinem Finger auf einem (!) Punkt auf einem Meridian bei einer Patientin eine jahrelange Wasserphobie und Alpträume beenden. Callahans ursprüngliche Methode bestand aus einer Serie von verschiedenen Klopfreihenfolgen, dem Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte, wobei sich der Klient auf sein Symptom oder sein Thema konzentriert.

Gary Craig, einer seiner Schüler, vereinfachte die Methode dahingehend, dass es nur noch eine Reihenfolge von Klopfpunkten gibt. So ist die Methode leicht erlernbar und praktikierbar.

EFT folgt der Annahme, dass Energieblockaden mit ihren mentalen, psychischen, psychosomatischen und physischen Folgen behandelt werden können, indem man das Energiesystem des Körpers anspricht. Das Energiesystem ist seit Jahrtausenden durch die Aku-

punktur und Meridianlehre und als neuzeitliche Sichtweise durch Albert Einstein, der mutmaßte, dass alles, auch unsere Körper, Energie sei, bekannt. Durch verschiedene Umstände kann es dazu kommen, dass die ansonsten frei fließende Energie blockiert oder vermindert wird. Dann sprechen wir von einer energetischen Blockade. Als Vergleich eignet sich ein verkalktes Wasserrohr (Blockade), aus dem immer weniger Trinkwasser fließt. Die Folge ist, dass der Mensch kein Trinkwasser bekommt und Durst erleidet (Symptom).

Der Kernsatz des EFT lautet:

Die Ursache aller mentalen, emotionalen und körperlichen Symptome liegt in einer Unterbrechung des Energieflusses.

Die Unterbrechung geschieht durch eine Blockade. Wird die Blockade aufgelöst – was durch EFT erreicht werden kann –, verschwindet das Symptom.

Wie entstehen die Blockaden?

Unangenehme, schmerzliche, ängstigende, traumatisierende – also negative – Erinnerungen können beispielsweise eine Blockade bilden. Fragen Sie sich einmal

selbst: An wie viele Situationen können Sie sich erinnern, bei denen Sie jetzt noch emotional werden? Wo Sie die Wut oder den Ärger, die Scham oder die Schuldgefühle, den Schmerz, den Schock wieder erleben – genau diese Gefühle wahrnehmen wie bei der ursprünglichen, erinnerten Situation? Jede solcher Erinnerungen an Situationen oder Menschen, die eine negative Emotion auslösen, sind eine energetische Blockade.

Vielen Problemen liegen hinderliche oder sabotierende Glaubenssätze oder Überzeugungen zugrunde. Diese können von Ihnen selbst aufgespürt werden – manchmal offenbaren sie sich aber erst im Gespräch mit anderen. In diesen Glaubenssätzen spiegelt sich Ihre persönliche Interpretation Ihres Lebens wider. Ihre unbewussten Glaubenssätze und Glaubenssysteme erschaffen Ihre persönliche Realität. Negative Glaubenssätze verursachen Probleme psychischer, physischer, mentaler, emotionaler und spiritueller Natur.

Einschränkende Glaubenssätze können lauten: *Ich bin schwach, Keiner beachtet mich, Ich darf nicht reich sein, Mehr steht mir nicht zu oder Das ist zu viel für mich.*

Diese Glaubenssätze und inneren Haltungen entstehen überwiegend während der Kindheit. Je jünger ein

Mensch zu der Zeit ist, in der er einen Glaubenssatz oder eine Überzeugung aufnimmt, desto anhaltender sind deren Einflüsse auf das weitere Leben. Generelle Sichtweisen über die Welt, die Menschen, die Umwelt können eine gut versteckte Blockade bilden. Da sie in frühen Jahren gebildet werden, entsprechen sie oftmals dem Weltbild eines Kleinkindes oder einer Sechsjährigen, aber nicht mehr dem weiter entwickelten Erwachsenen.

Gedanken und Gefühle, die aus dem Unterbewusstsein zu uns drängen, beeinflussen unsere Entscheidungen, unsere Handlungen, bestimmen unseren Erfolg oder Misserfolg, unsere Gesundheit, die Qualität unserer Beziehungen usw. Die verinnerlichteten Glaubenssysteme sind verantwortlich für die Qualität unseres Lebens. Sie bleiben normalerweise lebenslang bestehen und bestimmen unser Leben. Es sei denn, man wendet Methoden wie beispielsweise EFT an, um ihnen die Kraft zu nehmen und bestenfalls ein sorgenfreies Dasein zu erleben.

Die tatsächliche Befreiung wird bei EFT bewirkt, indem der automatische Mechanismus

negativer Gedanke → führt zu Energieblockade →
führt zu Symptom / Problem

unterbrochen wird, indem die Energieblockade aufgehoben wird, während Sie sich auf Ihr Thema konzentrieren.

Was sicher passiert und was passieren kann

Es ist wichtig zu wissen, dass durch das Klopfen auf den Kopfpunkten (Sie werden die Punkte später kennen lernen) elektrochemische Veränderungen der Gehirnströme stattfinden, weil Impulse an die Hirnareale gesendet werden. Botenstoffe wie beispielsweise Serotonin werden ausgeschüttet oder bestimmte Organe erfahren einen stärkeren oder reduzierten Energiezufluss.

Der Vorgang der Beeinflussung der Gehirnströme ist insofern interessant, da er eine Erklärung dafür gibt, warum beispielsweise Angst- oder Panikzustände innerhalb einer Sitzung mit EFT aufgelöst werden können. Für den Außenstehenden ist es oft schwer verständlich, wenn ein Mensch mit Höhenangst (was aber tatsächlich eine Tiefenangst ist – ein hartnäckiger Irrtum, der viele Therapiebemühungen zunichte oder mühsam macht) nach 30 Minuten EFT auf den Balkon im 10. Stock geht und sagt: »Das sieht ja interessant aus!«

In diesem Fall haben sich die Hirnfrequenzverhältnisse deutlich verändert. Wenn sich die Frequenzen im zen-

tralen und im vorderen Teil des Gehirns zunehmend normalisieren, gehen bei diesem Beispiel die Angst- oder Paniksymptome zurück. Es werden Botenstoffe aktiviert, Impulse an Hirnareale gesendet und der Energiefluss gesteigert.

Durch das Klopfen können auch jahrzehntelange negative, blockierende Denk- und Verhaltensmuster unterbrochen werden und eine Wahl für eine andere Denkweise und ein anderes Verhaltensmuster getroffen werden – meistens natürlich das positive Gegenteil.

In einer speziellen Sequenz des EFT – der Gamutsequenz – werden für den außenstehenden Laien zusätzlich merkwürdige Augenbewegungen gemacht, gezählt und gesummt. Wozu denn das? Um die Lösung des Themas im gesamten Hirnareal zu vernetzen und belastendes Gedankenmaterial zu neutralisieren. Die Augenbewegungen stammen aus der Methode *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR).

Ein Kursteilnehmer, der EFT gelernt hatte und regelmäßig machte, berichtet mir zu diesem Ablaufschritt des EFT:

»Mein Denken und Fühlen hat sich während des Augenrollens total verschoben. Ich war im Schmerz wegen einer Arbeitskollegin, die ich gerne näher kennen ge-

lernt hätte und die sich für mich nicht öffnen kann oder will. Ich bin diesbezüglich aus vielen Gründen seit Jahren überempfindlich, hilflos, zu verspannt und lange hatte ich praktisch kein stabiles emotionales Gerüst, um mit weiblicher Ablehnung umzugehen. Aber als ich kürzlich im Schmerz die Augen rollte, kam mir der Gedanke: ›Du musst alles anschauen.‹

Und in der Tat sah ich dann den Arbeitsplatz, den Arbeitgeber, die Kollegen, die vielen offenen Türen, die eigentliche Zwanglosigkeit in meinem Leben, was alles stimmte.

Dies geschah im Moment des Augenrollens und nahm mir das Gefühl, überfordert zu sein, total weg. Ich war praktisch sofort souverän – und überrascht. Ich glaube auch etwas für zukünftige Momente solcher Art gelernt zu haben... Während eines weiteren Augenrollens war mir, als ob meine Seele seit vielen Jahren mit den Augen auf einen einzigen Punkt gestarrt hätte, und nun lenkte sie ihre Augen von diesem Punkt ab und begann wieder, umherzuschauen...

Mein Leben hat also viel Schmerz weniger, und es gibt diesbezüglich keine dauernden inneren Verspannungen mehr. Es ist sehr beeindruckend, wenn sich Dinge bewegen, die jahrelang starr waren.‹

EFT mit seiner ganz einfachen Erkenntnis

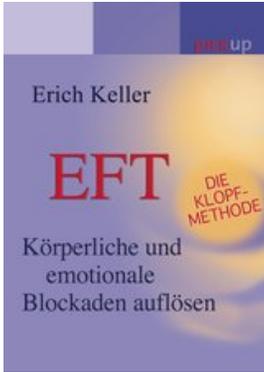
»Der Grund aller negativen Emotionen und deren körperlichen Folgeerscheinungen liegt in einer Unterbrechung oder Störung des körperlichen Energiefeldes«

stellt die meisten Vorstellungen der konventionellen Psychologie oder Psychotherapie auf den Kopf. Wenn die Ursache für alle negativen Emotionen in einer Unterbrechung bzw. einer Störung im Energiesystem des Körpers zu suchen ist, werden zur Auflösung keine langen und oft quälenden Gespräche oder Konfrontationen mit dem früher Erlebten notwendig, genauso wenig wie jahrelange Analysen.

Auf allen Ebenen, körperlich, emotional und mental, wird dieselbe Methode angewandt, die jeweils durch die Lösungssätze angepasst werden kann, die das zu bearbeitende Thema genau ansprechen oder adressieren.

Das Besondere an der EFT-Methode ist nicht nur die Effektivität, sondern auch die Schnelligkeit, in der fühlbare und dauerhafte Ergebnisse erreicht werden können.

Die Methode



Erich Keller

EFT - Die Klopf-Methode

Emotionale und körperliche Blockaden auflösen

eBook

ISBN: 978-3-641-03433-7

Ariston

Erscheinungstermin: November 2009

Körperliche und emotionale Blockaden auflösen

Die kompakte Einführung in die Emotional Freedom Technique

Seit vielen Jahren hat sich EFT als Methode zur Harmonisierung des Energiehaushalts und zur Lösung von inneren Blockaden etabliert. Der erfolgreiche Autor Erich Keller erklärt in diesem Pickup die Grundlagen dieser Technik und zeigt, wie Beschwerden wie Stress, Migräne oder Ängste durch das Abklopfen verschiedener Meridianpunkte wirkungsvoll begegnet werden kann – für jeden erlernbar und überall anwendbar.