

EFT-Kurzinfo

EFT ist die Abkürzung für „Emotional Freedom Techniques™“, die Technik der emotionalen Freiheit, die in den frühen neunziger Jahren von Gary Craig entwickelt wurde. EFT ist ein äußerst effektives Verfahren, mit dem hemmende und blockierende Gefühle in kurzer Zeit schmerz- und nebenwirkungsfrei aufgelöst werden können - in der Regel dauerhaft. EFT ist eine Variante der Akupunktur (ohne Nadeln). Während sich der Betroffene auf sein Thema konzentriert, werden bestimmte Meridianpunkte mit den Fingerspitzen rhythmisch beklopft, was deutlich spürbar entspannt. Das Geniale an EFT ist, dass es jeder lernen und bei sich anwenden kann - bei belastendem Stress, Ärger, Wut, Schmerz etc.

Anwendungsgebiete:

EFT kann eingesetzt werden zur Auflösung belastender Emotionen wie

- Schuldgefühle, Eifersucht, Selbstwert, Selbstvorwürfe, Ärger, Wut, Aufregung, Hemmungen, Verbitterung, Scham, quälende Gedanken, Versagensgefühle
- Ängste, z.B. Prüfungsangst, Lampenfieber, Redeangst, Flugangst, Höhenangst, Zahnarztangst, Existenzangst, Platzangst, Phobien und Panik
- Psychosomatische Symptome wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Allergien, Tinnitus, Asthma, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, chronische Müdigkeit usw.
- Depressive Stimmungsschwankungen
- Traumatische Erlebnisse und Trauma- Folgen
- Abhängigkeiten, Suchtverhalten
- Leistungssteigerung durch Auflösung begrenzender Gefühle und Glaubensmuster im privaten, schulischen, beruflichen und sportlichen Bereich (Coaching) .

Dies funktioniert auch hervorragend über das Telefon sowie „stellvertretend“ bei Kleinkindern, entfernten Personen, Tieren, etc.

Herkunft

Die Grundlage von EFT liefert das 5000 Jahre alte chinesische Modell des Meridiansystems. Dieses Modell beruht auf der Annahme, dass unser Organismus von einem komplexen Energiesystem durchzogen ist. Die Energien des Körpers fließen in geordneten Bahnen, Meridiane genannt. Störungen des Energieflusses haben Einfluss auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Geschichte

Wer hat herausgefunden, dass das Klopfen eines Meridianpunktes eine Wirkung auf das emotionale Erleben einer Person hat? Zu Beginn der 80er Jahre entdeckte R. Callahan angelehnt an angewandte Kinesiologie, dass sich die emotionale Befindlichkeit ändert, wenn bestimmte Meridianpunkte beklopft werden während die Person an ihr Problem denkt oder wenn sie sich im Problemzustand befindet. Er stellte sich vor, dass Gedanken ein Energiefeld bilden und je nachdem, welche Gedanken gedacht werden, eine Blockade bzw. Unterbrechung im Energiesystem ausgelöst wird. Daher nannte er seine neue Therapieform Gedankenfeld-Technik oder Energiefeld-Technik. Die jeweilige Symptomatik der betreffenden Person erklärt sich demnach aus einer Unterbrechung des Energiefeldes.

Gary Craig, ein Ingenieur, lernte auf der Suche nach einer Methode, die Menschen *schnell* hilft glücklich und zufrieden zu leben, die Methode von R. Callahan kennen und entwickelte sie weiter. Ganz pragmatisch fasste er alle Punkte, die Callahan einzeln benutzt, zu einer einzigen Sequenz zusammen. Daraus entstand EFT. Der Name wird verständlich, wenn man erlebt, dass durch eine rasche Auflösung belastender Gefühle eine Befreiung eintritt.

Die zentrale Annahme der energetischen Therapien

heißt also: Eine schmerzvolle / traumatische Erinnerung führt zu einer Störung / Unterbrechung im Energiesystem des Körpers. Diese Unterbrechung verursacht negative Gefühle wie Angst, Phobien, Depressionen, traumatische Erinnerungen, etc. wie auch alle begrenzenden Gefühle in Sport und Beruf. Wie wir aus eigener Erfahrung wissen, senken negative Gedanken das Energieniveau, bei Ängsten und Sorgen ist der Handlungsspielraum einer Person eingeschränkt. Vorsätze, das eigene Verhalten zu ändern, funktionieren schwer, selten und mühevoll. Durch die Stimulierung der durch R. Callahan nachgewiesenen Meridianpunkte soll die Unterbrechung im Energiesystem des Körpers aufgehoben werden.

Auskünfte zu EFT- Einzel- u. Telefonsitzungen, Coaching, Seminaren etc.
bei: Gudrun Hock, EFT Trainer & Coach, Gennericher Str. 29, 48329 Havixbeck,
Tel: 02507-982362, Fax: 02507-982361, E-Mail: gudrunhock@web.de,
www.eft-mindheart.de