

EFT

Emotional Freedom Techniques

eine Methode der Energetischen Psychologie

„Jedes emotionale und physische Problem bedeutet auch eine Störung im Energiesystem deines Körpers“



EFT ist eine schnell und effektiv wirkende Methode zur Auflösung von funktionalen, körperlichen Beschwerden, chronischen Schmerzzuständen, stressbedingten Schmerzen, Stoffwechselstörungen und emotional-seelischen Beschwerden.

Durch EFT verbessern sich diese belastende Zustände, bzw. verschwinden oft sogar völlig.

EFT kann unter fachkundiger Anleitung schnell und einfach erlernt werden und in den meisten Fällen sogar von Kindern als Selbsthilfemittel überall und jederzeit angewandt werden. Oft wird EFT auch in Kombination mit anderen Therapieformen innerhalb einer Psychotherapie angewandt.

Theoretischer Hintergrund

In der energetischen Psychologie wird davon ausgegangen, dass nicht die Erinnerung an ein Ereignis in der Vergangenheit die negative Emotion verursacht, sondern ausschließlich die dadurch entstandene Blockade im Energiesystem. Wenn nun durch EFT an den Energieblockaden gearbeitet wird, bleibt die Erinnerung, doch der emotionale Druck löst sich.

Durch psychische oder physische Verletzungen oder Traumata entstand eine Blockade und die Energie kann nicht mehr frei fließen und stockt. D.h. zwischen einer momentanen negativen Emotion und einem bekannten oder unbekanntem Auslöser-Ereignis ist eine Blockade im Nerven- und Energiesystem entstanden. Dadurch wird ein entspanntes und situationsadäquates Denken, Fühlen und Handeln behindert.

Oft ist es nicht ausreichend, die Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen zu bearbeiten, sondern die zugrunde liegende energetische Blockade sollte aufgelöst werden. Mit EFT können also auch Symptome behandelt werden und verschwinden, die durch jahrelange Therapie nicht verschwunden sind.

Wenn die energetische Blockade oder Unterbrechung bearbeitet wird, kann die Körperenergie wieder frei fließen und die negative, emotionale Ladung, die auf einer bestimmten Erinnerung,

einem Thema liegt, wird aufgelöst.

Beim EFT werden verschiedene Methoden kombiniert wie NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), Hypnotherapie nach Erickson, Eye Movement Desensitization (EMDR), Kinesiologie, Meridianpsychologie (Klopfakupressur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin) und noch andere „Energie“-basierter Therapien.

Wie geht EFT?

Der Klient lenkt seine Aufmerksamkeit auf belastende Gefühle, Gedanken, Probleme, emotionale Konflikte und spricht diese in bestimmten Formulierungen aus. Währenddessen werden einige Körperpunkte an Kopf, Brust, Händen (ausgewählte Punkte auf dem Meridiansystem der Akupunkturtheorie der Traditionellen Chinesischen Medizin) mit den Fingern beklopft. Dadurch wird die Konditionierung (Verknüpfung) des negativen Gedankens mit der belastenden Emotion aufgelöst.

EFT löst auch die sogenannte „Psychologische Umkehrung“ auf, einen Zustand, indem unsere unbewusste Motivation genau das Gegenteil von dem bewirkt, was wir bewusst glauben, ändern zu wollen. Umgekehrt polarisierte Energie verhindert, dass das Ergebnis erzielt wird, das mit der geäußerten Absicht übereinstimmt. Es bewirkt Selbstsabotage und ist wesentlicher Bestandteil vieler Therapie- und Erfolgsblockaden. Die Auflösung durch EFT ermöglicht die Aussöhnung mit sich selbst und den eigenen Problemen und die Überwindung einschränkender Glaubenssätze.

Wie EFT entstand?

Dr. Roger Callahan (USA) entdeckte vor über 20 Jahren zufällig, dass eine Wasserphobie einer Klientin vollständig durch Klopfen eines Meridianpunktes verschwand. Er entwickelte daraufhin eine Methode, die er TFT (Thought Field Therapie) nannte, wo er unterschiedlichste Störungen mittels Klopfakupressur mit großem Erfolg behandelte

Ein Schüler von ihm Gary Craig vereinfachte dessen Ansatz – bei gleichbleibender Effizienz – und entwickelte es weiter. EFT wurde zu einem leicht erlernbaren, sanften und sicher wirkenden Werkzeug – auch zur Selbsthilfe.

Die Effektivität Energie-psychologischer Methoden wurde durch verschiedene empirische Studien (Callahan, 1987; Leonoff, 1995; Wade, 1990; Figley und Carbonell 1995 und 1997; Steve Wells, 2003) sowie klinische Dokumentationen (Lambrou, Pratt) nachgewiesen.

Einsatzmöglichkeiten

Die Einsatzmöglichkeiten dieser Technik sind fast unbegrenzt:

Mit EFT wird grundsätzlich eine Harmonisierung des Energieflusses hergestellt und Energieblockaden werden aufgelöst. Durch EFT wird eine allgemeine Balance und Kräftigung des gesamten energetischen Systems erreicht. Die regelmäßige Anwendung ist also auch eine vorzügliche vorbeugende Gesundheitsmaßnahme.

EFT ist eine schnell und effektiv wirkende Methode bei

- emotionalen Problemen wie: Wut, Ärger, Trauer, Verzweiflung, Schuldgefühle, Enttäuschung, Trauer, Liebeskummer, Eifersucht, Scham, Selbstwertkonflikte, Stress, innere negative Glaubenssätze

Auch viele traumatische/unverarbeitete Erinnerungen aus der persönliche Vergangenheit können mittels EFT bearbeitet werden.

EFT erreicht auch fast immer mindestens eine Besserung bei folgenden Erkrankungen

- Ängste, Phobien, emotionale Traumata, posttraumatische Stresssyndrom, Essstörungen, Depressionen, Süchte
- Körperliche Beschwerden, chronische Schmerzzustände
- viele psychosomatische Erkrankungen wie z.B. Asthma, Allergien, Kopfschmerzen
- Schlafstörungen

EFT ist ein bedeutender Durchbruch bei der Überwindung belastender und einschränkender Emotionen. Dabei geht es nicht einfach nur um eine weitere psychologische Theorie – diese Technik ist Anfang und Fundament für eine völlig neue Art der Lebensbetrachtung undbewältigung.

Birgit Müller-Jacobi

Praxis für biodynamische Körperpsychotherapie

EFT und systemische Therapie

Alexanderstr. 105

70182 Stuttgart

Tel.: 0711-236 9980

www.praxis-b-mueller.de

Email: praxismuellerjacobi@t-online.de