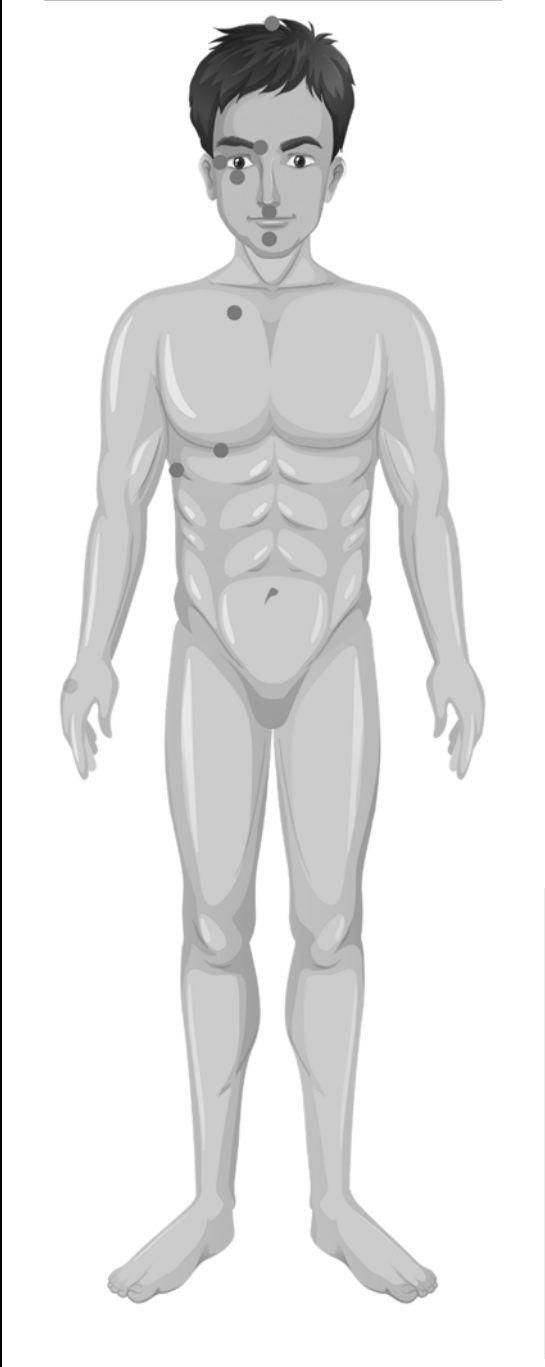


# EFT in der Selbsthilfe - Bronze

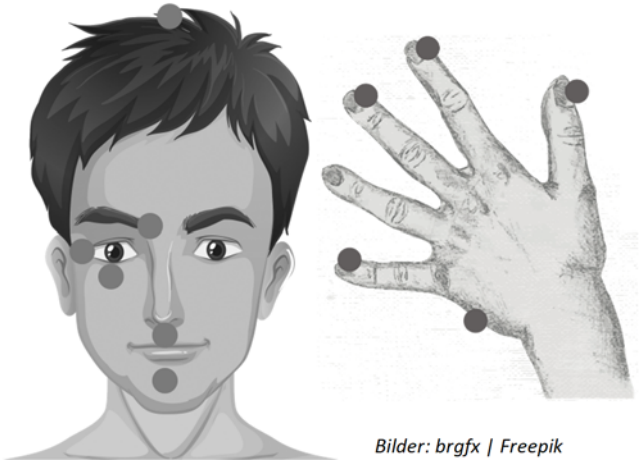
Anleitung zur einfachen Stressentlastung

## 1. Die Klopfpunkte



**Die Klopfpunkte (vereinfacht)**

1. Scheitelpunkt (Kronenpunkt)
2. Ansatz der Augenbraue
3. Im Augenwinkel (am Knochenrand)
4. Mittig unterm Auge (Knochenrand)
5. Mittig unter der Nase (Schnurrbart)
6. Mittig im Grübchen (über dem Kinn)
7. Unterm Schlüsselbein (3 Finger links oder rechts von der Körpermitte)
8. Seitlich unter dem Arm auf Höhe der Brustwarzen (Krallenhand)
9. Unter Brust (mittig unter Brustwarze in unterer Brust- oder Busenfalte)
10. Daumnagel-Falz (von oben)
11. Zeigefinger-Falz (von oben)
12. Mittelfinger-Falz (von oben)
13. Kleiner Finger Falz (von oben)
14. Karatepunkt



Bilder: brgfx | Freepik

## 2. EFT zur akuten Stressentlastung

Ziel: Akute Stressentlastung IN oder UNMITTELBAR NACH der Stresssituation

### Vorbereitung

#### *Ungestört sein*

- Sich 5 Minuten Zeit nehmen.
- Einen ungestörten Ort aufsuchen – oder zumindest für äußere Ruhe sorgen.

#### *Augen schließen – Stressszene vorstellen und erleben*

- Vorstellen: Die Stressszene kurz (für ca. 10 Sekunden) vorstellen
- Fühlen: Belastende Körperempfindungen (Druck, Schmerz, Enge, Verspannung, Nervosität, etc.) empfinden und belastende Emotionen (Wut, Angst, Traurigkeit, Scham, etc.) fühlen.

#### *Eine Emotion für den Start nehmen*

- Die dominante Emotion für den Start wählen. Benennen Sie diese bei jedem Klopfpunkt leise oder laut (z. B. „Diese Wut.“).
- Wenn Emotion nicht greifbar, die dominante Körperempfindung wählen und Emotionen dahinter adressieren (z. B. „Dieser Druck in der Brust und alle Gefühle dahinter.“).
- Fühlen Sie weder eine Emotion, noch eine Körperempfindung, nehmen Sie die globalen Gefühlswörter „Dieser Stress“ oder „Dieser Schock“.

### Stress mit EFT „klopfen“

#### *Das EFT-Klopfen*

- Die Punkte 1 bis 14 von oben nach unten klopfen,
  - jeden für 7-10 Sekunden (bei Wunsch kürzer oder länger).
  - beim Klopfen ist es egal, welche Hand Sie verwenden,
  - oder auf welcher Körperseite Sie klopfen.
- Während des Klopfens in die Emotion / Körperempfindung hineinentspannen und ohne Erwartung relaxt vor sich hin klopfen.
- Es ist günstig 3 Runden zu klopfen und dann zu schauen, wie es einem geht. Je nach Bedarf weitere Runden.