Klopfakupressur - die Werkzeugkiste

Viel mehr als die EFT-Grundtechniken

von **Andy Hunt**

übersetzt von **Michaela Thiede**

Klopfakupressur - die Werkzeugkiste

Viel mehr als die EFT-Grundtechniken

Andy Hunt und Michaela Thiede

Dieses Buch wird verkauft unter
http://leanpub.com/klopfakupressur-diewerkzeugkiste

Diese Version wurde veröffentlicht am 2020-12-12

Dies ist ein Leanpub-Buch. Leanpub bietet Autoren und Verlagen, mit Hilfe von Lean-Publishing, neue Möglichkeiten des Publizierens. Lean Publishing bedeutet die wiederholte Veröffentlichung neuer Beta-Versionen eines eBooks unter der Zuhilfenahme schlanker Werkzeuge. Das Feedback der Erstleser hilft dem Autor bei der Finalisierung und der anschließenden Vermarktung des Buches. Lean Publishing unterstützt den Autor darin ein Buch zu schreiben, das auch gelesen wird.

© 2020 Andy Hunt und Michaela Thiede

Hinter jedem guten Autor steht ein großartiger Korrekturleser.

Danke, Karen, dass du mich unterstützt und mir hilfst, ein besserer Autor zu werden.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 1

Sicherheitseinweisung 14

Klopfen: Natürlich, kraftvoll und sicher? 15

Sicheres EFT für bessere Selbsthilfe üben 18

Grundlagen 26

Es richtig angehen 27

Umgang mit unseren Klopfblockaden 32

Vorsicht bei voreiliger Beruhigung 38

Einfache Klopftechniken 44

Das Problem mit dem Problem 45

Einfaches Akzeptanz-Klopfen 47

EFT für Selbstmitgefühl **53**

Stören Sie sich an Adjektiven? **63**

Einleitung

Emotional Freedom Techniques oder EFT (manchmal auch als Klopfen, Tapping oder Klopfakupressur bekannt) wurde in den 1980er Jahren entwickelt und hat seitdem stetig an Bedeutung gewonnen.

Ursprünglich war EFT den Heilpraktikern und Selbsthilfe-Interessierten vorbehalten. Es sieht seltsam aus, klingt komisch und auf den ersten Blick ist es schwer vorstellbar, dass es einen Einfluss auf emotionale Beschwerden haben könnte.

Fast vierzig Jahre Erfahrung haben gezeigt, dass es genau das bewirken kann. In dieser Zeit wurden aus anekdotischen Fallstudien offizielle Forschungsstudien.

Inzwischen gibt es eine beträchtliche Anzahl von Forschungsergebnissen die zeigen, dass EFT bei der Behandlung von Trauma, Depressionen, Angstzuständen und anderen Zuständen wirksam ist.

In den vierzig Jahren seit seiner Einführung haben sich die Klopftechniken weit verbreitet und sind auf vielfältige Weise getestet und angepasst worden.

Jeder Experte bringt seine eigenen früheren Erfahrungen und Einflüsse in die Standardtechniken ein, um neue Varianten eines Themas zu erstellen.

Dieses Buch ist eine Sammlung meiner Varianten, die ich im Laufe der Jahre entwickelt habe. Ich habe sie als hilfreich für

meine eigene Entwicklung und für meine Arbeit als Therapeut empfunden.

Es ist eine Sammlung von Techniken, Einstellungen und Sichtweisen die ich nutze, um das Beste aus ihnen herauszuholen.

Was dieses Buch ist:

Dieses Buch ist:

- Eine Beschreibung von Techniken, die Sie in Ihre Klopfpraxis integrieren können - sowohl zur Selbstentwicklung als auch für die Arbeit mit Klienten.
- Eine Chance, Ihr Bewusstsein und Ihr Urteilsvermögen darüber zu schärfen, wo Sie diese Prozesse einsetzen und wie Sie sie anwenden können.
- Eine Einladung, Dinge auszuprobieren. Wenn eine bestimmte Technik bei Ihnen nicht funktioniert, probieren Sie etwas anderes aus.
- Ein fortwährender Prozess. Die meisten dieser Techniken sind im Laufe der Zeit verbessert worden und ich gehe davon aus, dass sich das fortsetzen wird. Wenn Ihnen eine Verbesserung oder Variation eines Prozesses einfällt, lassen Sie es mich bitte wissen.

Was dieses Buch nicht ist:

Dieses Buch ist es nicht:

- Eine Sammlung von Klopf-Skripten, die Sie zusammen mit meinen Klopf-Vorschlägen mitklopfen. Sie müssen selbst nachdenken oder fühlen, um das Beste aus diesem Buch herauszuholen.
- Ein Leitfaden für die Arbeit mit spezifischen Problemen wie Reichtum, Abnehmen, Selbstwertgefühl und so weiter. Sie können nicht zum Stichwortregister gehen (es gibt keins) und Ihr spezifisches Problem nachschlagen. Stattdessen lade ich Sie ein, ein bisschen tiefer in das Thema einzutauchen das zu beklopfen, was Sie dort entdecken.
- Ein Ersatz für eine angemessene medizinische Versorgung. Wenn Sie psychologische Unterstützung benötigen, wenden Sie sie sich an einen entsprechend ausgebildeten Psychologen, Therapeuten oder Psychiater.
- Eine Sammlung von Wunderheilungen oder „Ein-Minuten-Wundern".

Viele dieser Techniken sind Möglichkeiten, mit kleinen Teilen des Gesamtproblems zu arbeiten, um echte Fortschritte zu erzielen. Es mag Sie durchaus einige Zeit und Mühe kosten, das ganze Problem zu lösen

Die Anwendung dieser Techniken erfordert einige Mühe und Ihren Einsatz - hoffentlich nicht zu viel, ich bin schließlich ein ziemlich fauler Mensch und nehme gerne den einfachsten Weg, der funktionieren könnte.

Wie man dieses Buch benutzt

Die meisten der in diesem Buch beschriebenen Techniken können wie Rezepte in einem Kochbuch verwendet werden, um das

gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Sie können einfach zu dem Abschnitt gehen, der Sie interessiert und einen Prozess aufgreifen.

Vielleicht möchten Sie auch das ganze Buch lesen und sich die Prozesse raussuchen, die zu Ihnen und Ihrer Situation passen.

Manche der längeren Prozesse beinhalten einige der kürzeren Techniken, aber es sollte einfach genug sein, damit Sie finden, was Sie brauchen.

Ich empfehle Ihnen, jeden Prozess zunächst an kleineren Themen auszuprobieren, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie diese Technik funktioniert. Einige von ihnen (vor allem der Belief-Flip) brauchen etwas Zeit, um sich damit vertraut zu machen. Ich schlage vor, dass Sie es langsam angehen lassen und mit Kleinigkeiten anfangen, bevor Sie sich auf die großen Themen stürzen.

Wenn Sie Fragen zu den Prozessen haben, schicken Sie mir bitte eine E-Mail an andy@practicalwellbeing.co.uk.

Eine Erinnerung an das Offensichtliche

Wahrscheinlich muss ich das nicht sagen, aber ich werde es trotzdem tun, denn ich habe viele Menschen gesehen, die EFT-Bücher lesen und EFT-Kurse besuchen und die gelernten Techniken nicht anwenden.

Diese Techniken funktionieren nur, wenn Sie sie anwenden. Also bitte, bitte, bitte, lesen Sie nicht nur das Buch und machen dann weiter nichts.

Suchen Sie sich einen Prozess (oder zwei) heraus, probieren Sie ihn aus, machen Sie Fortschritte und wiederholen Sie es.

Obwohl dies ein Buch mit Techniken ist, beruhen sie auf einigen Einstellungen und Ansätzen, die ich in meine Arbeit und Selbstentwicklung einbringe. Ich empfehle Ihnen, den Abschnitt "Grundlagen" des Buches zu lesen, da Ihnen das Verständnis über meinen Hintergrund helfen kann, mehr aus den Techniken herauszuholen.

Wofür sind diese Techniken gedacht?

Da die hier beschriebenen Klopfprozesse eher allgemein gehalten und nicht auf spezifische Probleme ausgerichtet sind, fragen Sie sich vielleicht, was Sie von der Anwendung dieser Techniken oder dem Klopfen im Allgemeinen erwarten können.

Ich würde behaupten, dass die Vorteile, die Sie aus Ihrer Klopfpraxis (und hoffentlich auch aus diesen Techniken) ziehen, viel mehr sind als ein größeres Einkommen oder eine schmalere Taille.

Aus meiner Sicht ist der Zweck des Klopfens:

- **Vom Widerstand zur Akzeptanz zu gelangen**: Es steckt viel Leid darin, mit dem Universum über das zu hadern, was ist. Wenn ich aufhören kann dagegen anzukämpfen, wie die Dinge sind und sie akzeptiere, dann habe ich weniger Stress, kann mit viel mehr Klarheit entscheiden, was zu tun ist, und habe viel mehr Energie, es umzusetzen.

- **Von der automatischen Reaktion zur bewussten Reaktion**: Viele unserer Reaktionen (sowohl positive als auch negative) erfolgen fast augenblicklich. Jahre der Konditionierung haben Auslöser (Trigger) und Reaktionen einprogrammiert, die automatisch erfolgen. Eines meiner Ziele ist es, diese Auslöser und automatischen Reaktionen abzuschalten, so dass ich auf einen Auslöser auf andere Art und Weise reagieren kann. Von der automatischen Reaktion zur bewussten Reaktion zu wechseln ist ein Schritt in Richtung Freiheit.
- **Von keiner Wahl zu Wahlmöglichkeiten überzugehen**: Ich möchte immer häufiger das Gefühl haben, dass ich eine Wahl habe, anstatt keine Wahl zu haben, so dass ich entscheiden kann, wie ich mich in jeder Situation verhalte.
- **Ich möchte die Fähigkeit haben**, **Dinge anders zu tun**. Bei persönlichen Veränderungen geht es nicht nur darum, sich besser zu fühlen - es geht auch darum, Entscheidungen zu treffen und zu handeln. Ich möchte, dass das Klopfen mir hilft, mich gut zu entscheiden und Maßnahmen zu ergreifen, die meine Lebensqualität verbessern.
- **Ich möchte Klarheit**. Ich möchte in der Lage sein, Situationen zu verstehen und Entscheidungen mit so viel Klarheit wie möglich zu treffen. Wenn ich von Ärger, Ängsten oder anderen negativen Emotionen ausgezehrt bin, werde ich die Dinge nicht klarsehen oder nicht vernünftig handeln. Wenn ich mich von belastenden Emotionen befreie, kann ich sie besser verstehen und mit größerer Kompetenz handeln.

Jeder, der Klopfen einsetzt, verwendet es auf seine eigene, einzigartige Weise. Dieses Buch zeigt meine Herangehensweise an

das Klopfen. Diese Prozesse sind nicht die "richtige" Art des Klopfens (es gibt viele Möglichkeiten). Sie zeigen, wie ich an Probleme herangehe und was mir wichtig ist.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

In diesem Buch werden viele Klopftechniken vorgestellt. Sie reichen von sehr einfachen Techniken bis hin zu recht umfassenden Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen, einschließlich:

- **Probleme angehen** Das Klopfen selbst kann sehr einfach sein, aber die Wahl, was geklopft werden soll, kann ziemlich schwierig sein. Da Probleme gewöhnlich kompliziert sind, kann es manchmal schwierig sein, sie in klopfbare Stücke runterzubrechen. Hier gibt es Strategien und Taktiken, die Ihnen dabei helfen, Probleme in bestimmte Aspekte zu "zerlegen", um sie klopfbar zu machen.
- **Mit Gefühlen arbeiten** Manchmal sind Gefühle viel komplizierter, als sie zunächst erscheinen. Ich stelle Prozesse vor, die über das "Klopfen, bis die negativen Gefühle verschwunden sind" des Basis-EFT hinausgehen.
- **Begrenzende Überzeugungen (Glaubenssätze) finden und auflösen** Wir haben so viele Möglichkeiten, uns selbst zu verwirren. Meistens sind die Seile, die diese Knoten bilden, unsichtbar (unbewusst). Wenn wir in der Lage sind, diese unbewussten Knoten zu finden und aufzulösen, kann das Leben viel leichter werden.
- **Zugang zu verborgenen Ressourcen** Nachdem wir die Vergangenheit losgelassen und die Gegenwart beruhigt haben, können wir EFT anwenden, um uns den Zugang zu

unseren unbewussten Ressourcen zu erleichtern, damit wir immer mehr zu der Person werden können, die wir sein möchten.

- **Mehr Selbstakzeptanz und Mitgefühl entwickeln** EFT so anzuwenden, um freundlicher mit uns selbst umzugehen und uns zu akzeptieren.
- **Das Beste aus unserem Schatten herausholen** Wege der Arbeit mit den "negativen" und "positiven" Aspekten unseres "Schattens" durch Klopfen.

Das Buch ist in fünf Abschnitte unterteilt

1. **Die Sicherheitseinweisung**: Das Gute an EFT/Tapping/-Klopfakupressur ist, dass es sehr wirkungsvoll sein und sehr schnell zum Kern der Sache vordringen kann. Das Schlechte an EFT/Tapping/Klopfakupressur ist, dass es sehr wirkungsvoll ist und sehr schnell zum Kern der Sache vordringen kann. Wenn Sie das Klopfen für sich selbst oder für andere anwenden wollen, ist es sinnvoll zu wissen, wie Sie EFT sicher für sich und andere anwenden können.
2. **Die Grundlagen**: In diesem Abschnitt geht es um meine Philosophie des Klopfens und die wesentlichen Einstellungen und Methoden eines EFT-Anwenders, der bestmögliche Ergebnisse erreichen möchte. Obwohl in diesem Abschnitt nicht viel über das Klopfen gesagt wird, wird Ihnen das Verständnis dieses Klopfansatzes helfen, das Beste aus den folgenden Klopftechniken herauszuholen.
3. **Einfache Techniken**: Wenn das Klopfen neu für Sie ist, ist dies der richtige Ort um zu starten. Diese Techniken sollten für jeden verständlich sein, der schon einmal geklopft hat.

Auch wenn Ihnen das Klopfen sehr vertraut ist, können einige dieser Ansätze überraschend hilfreich sein.

4. **Mittelschwere Techniken**: Dieser Abschnitt befasst sich mit erweiterten Klopftechniken. Diese Techniken erfordern mehr Klopferfahrung.
5. **Fortgeschrittene Techniken**: Dieser Buchabschnitt richtet sich an Praktitioner (Klopf-Profis) und erfahrene Klopfanwender. Diese Prozesse sind komplexer und erfordern mehr Erfahrung und Experimentierfreude.

Wie ich zum Schreiben dieses Buches kam

Ich habe das Gefühl, dass ich schon immer an persönlicher Veränderung und Entwicklung interessiert war.

Seit den 1980er Jahren habe ich an Selbsterfahrungsgruppen, Gestaltworkshops und Meditationsretreats teilgenommen und alle möglichen Trainings absolviert, um mich besser mit mir und meinem Leben zu fühlen.

Im Jahr 2004 entdeckte ich die Emotional Freedom Techniques (EFT). Zu dieser Zeit hatte ich NLP (Neurolinguistisches Programmieren) gelernt und angewendet und genoss die Veränderungen, die ich dadurch erreichen konnte.

Diejenigen unter Ihnen, die NLP angewendet haben, wissen, dass es eine mächtige Sammlung von Prinzipien, Techniken und Einstellungen ist, die es Ihnen ermöglichen, schnell und einfach große Veränderungen in Ihren Emotionen und Ihrem Denken vorzunehmen.

Ich war schwer begeistert, dass ich in der Lage war, all die Veränderungen zu erreichen, die ich schon so lange machen wollte.

Dann fand ich EFT.

Bei einem NLP-Workshop erwähnte jemand diesen seltsamen Klopfprozess und weckte meine Neugier.

Ich lud das Handbuch von Gary Craigs Original-Website herunter und probierte diese seltsamen Klopfroutinen an einigen Erinnerungen und unangenehmen Gefühlen aus. Ich war überrascht, dass dieser einfache Prozess sie so schnell und sogar sorgfältiger veränderte, als es mir zu dem Zeitpunkt mit NLP möglich war.

Ich war total begeistert. Ich kaufte alle Schulungs-DVDs und sah sie mir viele Male an (oft bis in die frühen Morgenstunden) - überrascht und erstaunt, was alles möglich war.

Ich probierte sie an mir selbst aus, an so vielen nicht hilfreichen Gefühlen, Erinnerungen und Schwierigkeiten, wie ich nur finden konnte. Ich war froh, dass es so schnell, einfach und gut funktionierte.

Schließlich nahm ich an einem offiziellen Training teil und fing an, das, was ich aus dem NLP kannte, in meine EFT-Praxis zu integrieren und entwickelte einige neue und neuartige Möglichkeiten, das Klopfen für mich und meine Klienten zu nutzen.

Einer der Vorzüge von EFT ist, dass es als einfache Technik in viele verschiedene Ansätze integriert werden kann, um hervorragende Ergebnisse zu erzielen.

Eines der Dinge, die ich interessant fand, war, dass ich fast täglich klopfte und versuchte, neue Wege der Anwendung von EFT zu finden, um mein Leben zu verbessern.

Seit mehr als einem Jahrzehnt experimentiere und schreibe ich nun schon über EFT und verschiedene Möglichkeiten der Anwendung von EFT. Viele der Techniken, die ich entwickelt habe, sind auf meiner Website zu finden. Einer meiner EFT-Level-2-Schüler schlug vor, diese Klopftechniken an einem Ort zu sammeln, wo sie bei Bedarf leicht zugänglich sind.

Das Ergebnis ist dieses Buch.

Urheberrecht

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf verwendet oder reproduziert werden - außer vom Käufer für den eigenen, persönlichen Gebrauch. Weder mit grafischen, elektronischen oder mechanischen Mitteln, noch durch Fotokopien, Aufzeichnungen, Tonbandaufnahmen oder durch irgendein anderes System.

Alle anderen Vervielfältigungen oder Nachdrucke sind ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers verboten, mit Ausnahme von kurzen Zitaten in Fachartikeln und Rezensionen.

Danksagungen

Die Ideen in diesem Buch basieren auf der Arbeit von Gary Craig, Bill O'Hanlon, Richard Bandler & John Grinder (den Schöpfern von NLP) und vielen anderen, oder sind von ihnen beeinflusst. Ich bin ihnen dankbar dafür, dass sie ihre Ideen so frei geteilt haben. Das durch die Mangel drehen ihrer großartigen Arbeit in diesem Buch ist meine Schuld, nicht ihre.

Ich bin den Teilnehmern der EFT-Café-Praxisgruppe sehr dankbar, die mutig genug waren, viele der hier beschriebenen Techniken auszuprobieren.

Danke an Lisa für die Anregung, die verschiedenen Techniken, die mir im Laufe der Jahre eingefallen sind, gemeinsam an einem Ort zu sammeln. Ich wäre alleine nicht darauf gekommen.

Abschließend meinen tiefsten Dank an Karen für ihre kontinuierliche und geduldige Unterstützung, für die ich ihr sehr dankbar bin. Und für ihr Korrekturlesen, für das Sie ihr sehr dankbar sein werden.

Ich hoffe, Sie finden dieses Buch hilfreich. Wenn es irgendetwas gibt, das weiterer Erklärungen oder Kommentare bedarf, schicken Sie mir bitte eine E-Mail an andy@practicalwellbeing.co.uk.

Haftungsausschluss

Obwohl die Emotional Freedom Techniques (EFT) hervorragende klinische Ergebnisse erzielt haben und langsam an wissenschaftlicher Unterstützung gewinnen, werden sie noch nicht allgemein als validierte wissenschaftliche Techniken akzeptiert und müssen daher als experimentell angesehen werden, ohne bei jedem Einzelnen Ergebnisse garantieren zu können.

Sowohl Praktitioner als auch jeder andere muss daher die volle Verantwortung für seine eigene Anwendung dieser Techniken übernehmen.

Alle in diesem Buch enthaltenen Materialien dienen ausschließlich Informations- oder Bildungszwecken und sind nicht als Ersatz für professionelle psychiatrische Behandlung gedacht oder

gemacht. Wenn Sie emotionale oder psychische Probleme haben, wenden Sie sich an einen qualifizierten Psychologen, Therapeuten, Psychiater oder einen Arzt Ihrer Wahl.

Der Autor schließt ausdrücklich jegliche und jede Haftung gegenüber Personen aus, die im Zusammenhang mit Handlungen stehen, die von einer solchen Person im Vertrauen auf dieses Buch, sei es ganz oder teilweise, vorgenommen wurden.

Sicherheitseinweisung

Wenn Sie schon einmal mit dem Flugzeug gereist sind, dann wissen Sie alles über die Sicherheitseinweisung. Das ist der Teil kurz vor dem Abflug, der Ihr Leben retten könnte, aber von fast allen ignoriert wird.

Das hier ist die Sicherheitseinweisung für die Benutzung dieses Buches.

Ihr Leben ist nicht in Gefahr, aber es lohnt sich diesen Teil des Buches zu lesen, damit Sie die Klopftechniken sicher anwenden können.

Wenn Sie dieses Buch in dem Glauben gekauft haben, dass EFT kraftvoll ist, dann lohnt es sich zu wissen, wie man vorsichtig mit dieser Kraft arbeitet.

Wie Spidermans Onkel sagte: *"Große Kraft bringt große Verantwortung mit sich"*.

Klopfen: Natürlich, kraftvoll und sicher?

Unter Klopf-Anwendern gibt es die allgemeine Überzeugung, dass EFT/Klopfen/Klopfakupressur - auch wenn es so kraftvoll ist - sicher ist, weil es natürlich ist.

Wenn Sie ein Problem beklopfen, kann nichts Schlimmes passieren, weil EFT nur die natürlichen Selbstberuhigungsmechanismen des Körpers nutzt.

Was könnte sicherer sein?

Unglücklicherweise bedeutet es nicht, dass etwas sicher ist, nur weil es natürlich ist: Tiger, Arsen, Weiße Haie, Tollkirschen und Blitze sind alle vollkommen natürlich und in der Lage, Sie zu töten.

Natürlich zu sein ist keine Sicherheitsgarantie.

Es wird noch schlimmer.

EFT/Klopfen wird oft als kraftvoll UND sicher beschrieben.

Aber kraftvoll und sicher zu sein, passt nicht zusammen.

Sichere Dinge sind träge. Sie haben keine Wirkung auf Sie und deshalb sind sie sicher.

Um mächtig zu sein, muss etwas eine Wirkung auf Sie ausüben. Je mächtiger etwas ist, desto größer ist die Wirkung, die es auf Sie hat.

Je größer die Wirkung von etwas ist, desto potentiell gefährlicher ist es.

Tiger, Arsen, Weiße Haie, Tollkirschen und Blitze sind alle sehr mächtig und deshalb potenziell gefährlich. Wenn wir das verstanden haben, behandeln wir sie alle mit Respekt.

EFT ist sehr wirksam. Das weiß ich aus eigener Erfahrung, aus den Erfahrungen anderer Menschen und aus den zahlreichen Forschungsarbeiten, die die Wirksamkeit von EFT belegen.

Die Stärke von EFT liegt darin, dass es starke Emotionen und schmerzhafte Erinnerungen verarbeiten und auflösen kann.

Die Gefahr von EFT besteht darin, dass es sehr leicht starke Emotionen an die Oberfläche bringen kann.

Dieses Aufdecken von starken Emotionen oder schmerzhaften Erinnerungen kann schnell und ohne Vorwarnung geschehen. (Wenn Sie schon einmal geklopft haben, haben Sie diese Erfahrung vielleicht schon einmal gemacht).

Wenn Sie ein erfahrener Klopfer sind, können Sie mit diesen Emotionen und Erinnerungen möglicherweise umgehen. Wenn Sie mit einem erfahrenen Praktitioner / Experten zusammen klopfen, kann er Sie schützen, während Sie sich durch das Aufgedeckte arbeiten.

Wenn Sie ein unerfahrener Klopfer sind, können starke und unerwartete Emotionen Sie und Ihre Fähigkeit zu klopfen überfordern. Von Stress überwältigt und alten Erinnerungen retraumatisiert zu werden, fühlt sich nicht sicher an und tut Ihnen nicht gut.

Was ist also zu tun?

Wenn Sie ein Klopf-Anfänger sind, wählen Sie einfache Themen, mit denen Sie arbeiten können, bis Sie selbstsicher sind. Wenn sich das, woran Sie arbeiten möchten, nicht sicher anfühlt, nehmen Sie dieses Gefühl ernst: Suchen Sie sich einen erfahrenen Klopf-Profi / Praktitioner, mit dem Sie arbeiten können.

Klopfakupresssur zur Lösung von emotionalem Stress ist ein bisschen wie die Arbeit auf einem zugefrorenen See.

Wenn Sie einigermaßen gute Lebenserfahrungen gemacht haben, dann arbeiten Sie am Rand des Sees, wo das Eis dick und das Wasser seicht ist. Es ist ziemlich sicher, auf und ab zu springen.

Wenn Sie schmerzhafte, schwierige oder traumatische Lebenserfahrungen gemacht haben, dann arbeiten Sie in der Mitte des Sees, wo das Eis viel dünner und das Wasser viel tiefer ist. Wenn man alleine da draußen ist, ist es ratsam, sehr vorsichtig zu gehen.

EFT wird Ihnen helfen, ans Ufer zu gelangen, aber je weiter draußen Sie sind und je dünner das Eis ist, desto vorsichtiger müssen Sie damit umgehen (und desto mehr Hilfe benötigen Sie möglicherweise).

Wenn es richtig angewendet wird, ist EFT kraftvoll, natürlich und sicher.
Aber seine Sicherheit hängt davon ab, wie geschickt Sie diese Kraft einsetzen. Je geschickter man damit umgeht, desto sicherer und kraftvoller kann sie sein.

Sicheres EFT für bessere Selbsthilfe üben

Die meisten von uns erleben in ihrem Leben mittelmäßig viel Stress oder Leid. Einige von uns erleben große Mengen an Stress und Not, die unser Leben zu einem Elend machen können.

Naturgemäß wollen Menschen sich besser fühlen.

Die Selbsthilfe-Regale in der Buchhandlung ächzen unter dem Gewicht all der Selbsthilfe-Bücher, die Techniken und Ansätze zur Linderung Ihres Leidens anbieten. Immer mehr EFT-Bücher finden ihren Weg in diese Regale.

Im Online-Zeitalter sind Ratschläge und Anregungen zur Selbsthilfe überall um uns herum zu finden. Wenn Sie EFT + "Ihr Problem" googeln, werden Sie wahrscheinlich mit Vorschlägen überhäuft. Möglicherweise werden Sie eingeladen, Videos und Skripte mitzuklopfen, sich für Kurse anzumelden und E-Books herunterzuladen, die Ihnen helfen sollen, dieses oder jenes Problem zu lösen.

Wir sind sehr glücklich darüber, dass EFT/Tapping als ein wirksames Selbsthilfeinstrument zur Verfügung steht, aber es gibt gute und schlechte Neuigkeiten.

Die gute Nachricht ist, dass EFT/Tapping sehr kraftvoll ist. Es kann tiefe Themen erreichen und schwierige Emotionen verarbeiten. In den Händen eines erfahrenen Therapeuten, der

weiß, was zu tun ist und wie es zu tun ist, können Sie große Fortschritte machen, um Ihren Stress abzubauen und Ihren Kummer zu lindern.

Die schlechte Nachricht ist, dass EFT/Tapping sehr kraftvoll ist. Es kann tiefe Themen erreichen und schwierige Emotionen verarbeiten. In den Händen von jemandem, der nicht weiß, was er tut, funktioniert es vielleicht überhaupt nicht. Oder es "funktioniert" zu gut und Sie geraten in emotionale Schwierigkeiten, aus denen Sie alleine nur schwer wieder herauskommen.

Das ist einer der Gründe, warum es so hilfreich ist, mit einem guten Praktiker (Klopf-Profi) zusammenzuarbeiten, denn er weiß, was zu tun ist, wie man es macht und wie man dafür sorgt, währenddessen sicher zu sein.

Wenn Sie EFT/Tapping für sich selbst anwenden, sind Sie sowohl Ihr eigener Therapeut als auch Ihr eigener Klient. Es ist wichtig, sich nicht zu viel zuzumuten.

Je tiefgreifender Ihre Beschwerden sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass ein großer Teil des EFT-Selbsthilfematerials entweder nicht funktioniert oder Sie mit Emotionen und Erinnerungen in Kontakt bringt, die Sie selbst nicht verarbeiten können.

Was aber, wenn Sie EFT/Tapping anwenden möchten, um einige Ihrer Lebensprobleme zu lindern? Wie entscheiden Sie, woran Sie arbeiten und wie Sie daran arbeiten wollen?

Dieses Kapitel ist als eine Reihe von Richtlinien gedacht, die Ihnen helfen sollen, emotional sicher zu bleiben und den größtmöglichen Nutzen aus dem EFT/Tapping mit sich selbst zu ziehen.

Es soll ein bisschen wie die Anweisungen sein, die Sie vielleicht

in einem Safaripark erhalten:

- Halten Sie Ihre Fenster geschlossen.
- Steigen Sie nicht aus Ihrem Auto aus.
- Geben Sie Ihr Mobiltelefon nicht den Affen.
- Streicheln Sie nicht die Löwen.
- usw.

Wie die Anweisungen für den Safaripark werden auch diese Richtlinien nicht alle Eventualitäten abdecken, aber sie geben Ihnen eine bessere Chance, das Beste aus dem Klopfen herauszuholen, ohne in Schwierigkeiten zu geraten.

zuerst: lernen, wie man klopft

Sie denken vielleicht: "was du nicht sagst!"

Aber es gibt (mindestens) zwei Arten des Lernens, und eine davon ist viel nützlicher als die andere.

- **Etwas ÜBER das Klopfen lernen**: Das ist es, woran die meisten Menschen denken, wenn sie an Lernen denken. In der Schule haben Sie etwas über Geographie, Literatur, Geschichte usw. gelernt. Sie haben sich Informationen über ein Thema angeeignet. EFT/Klopfen ist jedoch kein Thema, sondern eine Fertigkeit! Das Lernen über eine Fertigkeit ist nicht dasselbe wie das Erlernen einer Fertigkeit. Etwas über das Schwimmen zu lernen macht Sie nicht zu einem guten Schwimmer. Ein Skript oder ein Video zum Mitklopfen zu haben - auch wenn es sich speziell um Ihr Thema handelt - ist nicht dasselbe wie das Wissen, wie man klopft.

- **WIE man klopft**: Um EFT/Klopfen sicher und effektiv anzuwenden, müssen Sie die Fertigkeit(en) des Klopfens erlernen. Was immer Sie über EFT/Klopfen gelernt haben, muss in die Praxis umgesetzt werden. Der einfachste und beste Weg zu lernen ist, sich zeigen zu lassen, wie man es macht und dann die sich entwickelnden Fähigkeiten zu verfeinern. Dazu braucht es eine andere Person (oder andere Personen), die Sie anleitet.

Wissen ist nur ein Gerücht, bis es im Muskel steckt.

In dieser Hinsicht ist EFT wie:

- Erste Hilfe
- Schwimmen
- Gesellschaftstanz
- Tauchen
- usw.

Wenn Sie nur über EFT/Tapping Bescheid wissen, sollten Sie als Erstes ein Live-Training besuchen, um zu lernen, wie man klopft. Oder mit einem Praktitioner / Experten zusammenarbeiten, der Ihnen zeigen kann, wie man es anwendet. Sie werden lernen, wie man mit den Emotionen arbeitet, Erinnerungen verarbeitet, mit Schwierigkeiten umgeht und wie man an Probleme herangeht.

Wenn Sie nur über EFT/Tapping Bescheid wissen, hören Sie hier auf. Es ist nicht sicher, weiterzumachen.

Wenn Sie lernen möchten, wie man klopft, gehen Sie zu **EFTInternational.org**, um qualifizierte Ausbilder oder Praktitioner in Ihrer Nähe zu finden.

Zweitens: Wie "groß" ist Ihr Problem?

Es gibt Probleme und es gibt PROBLEME.

Wir haben eine enorme Anzahl von Möglichkeiten, gestresst und unglücklich zu werden. Einige unserer Schwierigkeiten sind kleine und einfache emotionale Probleme. Andere können riesige, komplizierte, überwältigende Schwierigkeiten sein, die unser Leben zerstören.

Im Allgemeinen gilt: Je "größer" das Problem, desto schwieriger wird es zu bewältigen sein.

Bevor wir EFT zur Selbsthilfe einsetzen, müssen wir herausfinden, ob wir in der Lage sein werden, das, an dem wir arbeiten, selbst zu bewältigen.

Es gibt zwei Fragen, die beantwortet werden müssen:

1. Werde ich sicher sein?
2. Kann ich mit dem Thema arbeiten?

Hier ist eine Reihe von Fragen, die Ihnen bei der Entscheidung helfen sollen.

Wie schwierig ist das Thema, an dem Sie arbeiten wollen?

Wenn wir uns vorstellen, dass das Thema auf einer Schwierigkeitslinie von leicht bis schwer liegt, ist es leicht zu entscheiden,

was zu tun ist, wenn das Thema an einem der beiden Enden der Skala liegt.

Handelt es sich um eine geringfügige Verstimmung oder etwas Alltägliches, dann ist es wahrscheinlich sicher, allein damit zu arbeiten – klopfen Sie los.

Handelt es sich um ein schwerwiegendes Trauma, Missbrauch in der Kindheit, eine gewalttätige Beziehung oder mehrere miteinander verbundene Probleme, dann ist es wahrscheinlich nicht sicher, allein daran zu arbeiten - suchen Sie sich einen guten Praktitioner (Klopf-Profi), der Ihnen bei der Bearbeitung dieser Art von Problemen hilft.

Die Dinge werden komplizierter, wenn das Problem irgendwo zwischen diesen beiden Extremen liegt. Wir müssen sorgfältiger darüber nachdenken, wie wir weitermachen.

- Wenn Sie wissen, dass etwas nicht stimmt, aber nicht wissen, was es ist, arbeiten Sie mit einem Praktitioner zusammen, der Ihnen helfen kann, herauszufinden, was los ist.
- Wenn Ihnen das Problem Angst macht oder Sie sich davon sehr abgespalten fühlen, arbeiten Sie mit einem Praktitioner zusammen, der Ihnen helfen kann, während Sie in Sicherheit sind.
- Wenn das Thema viel Scham oder Schuldgefühle hervorruft, arbeiten Sie mit einem Praktitioner zusammen, der Ihnen hilft, den nötigen Raum für Akzeptanz zu schaffen.
- Wenn Sie wissen (oder vermuten), dass dieses Thema seine Wurzeln in einer schwierigen Vergangenheit hat - arbeiten Sie mit einem Praktitioner zusammen.

- Wenn Sie sich selbst nicht dazu aufraffen können, an diesem Thema zu arbeiten - arbeiten Sie mit einem Praktitioner zusammen.

Drittens: Machen Sie langsam Fortschritte

Wenn Sie glauben, dass es sicher ist, weiterzumachen, gibt es zwei Möglichkeiten, an dieses Problem heranzugehen.

Wenn Sie jemanden kennen, der sich auch mit EFT/Tapping **auskennt**, vereinbaren Sie, miteinander zu arbeiten, damit Sie sich gegenseitig beim Klopfen helfen und unterstützen können. Jeder ist abwechselnd "Begleiter" und "Klient".

Wenn das nicht möglich ist oder Sie es vorziehen, selbst an dem Problem zu arbeiten, müssen Sie Ihr eigener Klopf-Begleiter sein.

In beiden Fällen sollten Sie vorsichtig vorgehen.

- Unterteilen und bewältigen – arbeiten Sie an kleinen Dingen.
- Schleichen Sie sich an das Problem heran - verarbeiten Sie Gefühle zu den Themen, bevor Sie zu den eigentlichen Themen kommen.
- Seien Sie hartnäckig.
- Seien Sie weiterhin hartnäckig.
- Wenn das Problem zu schwierig zu handhaben ist, arbeiten Sie mit einem Praktitioner zusammen.
- Wenn sich herausstellt, dass dies mit einem großen Problem zusammenhängt, arbeiten Sie mit einem Praktitioner zusammen.

Als EFT-Praktitioner kann ich sagen, dass die Arbeit mit Klienten kompliziert ist. Ich kann auch sagen, dass es noch komplizierter ist, wenn man mit sich selbst als Klient arbeitet.

Mit ein wenig Sorgfalt glaube ich jedoch, dass es möglich ist, viel Stress und alltäglichen Ärger abzubauen.

EFT macht es möglich.

Grundlagen

Alles ist auf Fundamenten gebaut.

Die Fundamente, auf denen man baut, beeinflussen das, was gebaut wird.

In diesem Abschnitt geht es darum, wie ich über das Klopfen denke und um die wesentlichen Einstellungen und Methoden eines Klopf-Anwenders, um die größtmöglichen Erfolge mit diesen Techniken zu erzielen.

Obwohl in diesem Abschnitt nicht viel über das Klopfen gesagt wird, wird Ihnen das Verständnis dieses Ansatzes beim Klopfen helfen, das Beste aus den folgenden Klopftechniken herauszuholen.

Es richtig angehen

Bevor Sie irgendwelche Klopftaktiken oder -strategien anwenden, sollten Sie einige hilfreiche Einstellungen und Überzeugungen haben, die Ihr Vorhaben unterstützen. Ihre Einstellungen und Überzeugungen können Ihnen entweder helfen oder Sie behindern.

Hilfreiche Ansätze

Das sind die Einstellungen und Ansätze, die ich am hilfreichsten finde.

Verantwortung übernehmen

Erkennen Sie, dass Sie dafür verantwortlich sind, wie Sie Ihr Leben führen.

Gehen Sie davon aus, dass Probleme nützlich sind

Nur sehr wenige Menschen mögen emotionale Probleme. Das ist ein Grund, warum viele Menschen sie meiden.

Wenn Sie jedoch beschließen, Ihre Probleme und Schwierigkeiten als eine Gelegenheit zu sehen um zu wachsen, dann werden Sie eher mit ihnen arbeiten.

Jedes Problem weist Sie auf eine Einschränkung in Ihrer Interaktion mit der Welt hin. Sie können diese Einschränkung entweder

verteidigen oder das Problem dazu nutzen, um die Grenzen dessen, was für Sie möglich ist, zu erweitern.

Alles nutzen

Warten Sie nicht einfach darauf, bis große Themen auf Sie zukommen, die beklopft werden können. Versuchen Sie stattdessen, alles, was Ihnen über den Weg läuft - egal wie unbedeutend es ist - als eine Möglichkeit für Wachstum zu nutzen.

Verpulvern Sie das Problem nicht – recyclen Sie es

Beschließen Sie, aus einem Problem so viel zu lernen und daran zu verändern, wie nur möglich, anstatt es von sich zu weisen oder zu versuchen, es loswerden zu wollen. Entscheiden Sie erst danach, was Sie machen wollen.

EFT ist eher ein Training als eine Heilmethode

Wie bei jedem Training erzielt man auch mit EFT die besten Erfolge, indem man es häufig in kleinen Dosen anwendet.

Seien Sie versichert, dass EFT auch in schwierigen Zeiten für Sie da sein wird. Das regelmäßige Arbeiten stärkt Ihre Fähigkeiten und Ihr Selbstvertrauen (es beseitigt auch eine Menge unnötigen Leidens auf dem Weg dorthin).

Nicht so hilfreiche Ansätze

Hier sind einige Ansätze, die zwar üblich sind, aber meiner Meinung nach überhaupt nicht helfen.

Versuchen, das Problem zu vermeiden.

Viele Menschen versuchen, die Schwierigkeiten, in denen sie sich befinden, zu ignorieren, zu vermeiden oder sich von ih-

nen abzulenken. Auf lange Sicht funktioniert das aber nicht. Erfahrungsgemäß gibt es einen Zusammenhang zwischen Vermeidung, Angst und Depressionen.

Versuchen, die Welt in Ordnung zu bringen, um das Problem zu lösen.

Unter schwierigen Umständen versuchen viele Menschen, die Umstände zu verändern, um das Problem verschwinden zu lassen.

Auf den ersten Blick ist dies ein guter Plan: Wechseln Sie den Job, lassen Sie den Freund oder die Freundin sitzen, ziehen Sie um, und Ihr Problem ist erledigt.

Leider werden Ihnen die emotionale Last und die Scheuklappen, die überhaupt erst zu dem Problem beigetragen haben, in Ihre neuen Umstände folgen.

EFT nur bei Katastrophen anwenden.

Viele Menschen denken, dass EFT nur dann angewendet wird, wenn es ganz schlimm kommt, um Traumata oder andere emotionale Katastrophen aufzulösen.

Das ist eine Verschwendung des Potenzials von EFT als langfristige Unterstützung für Ihr emotionales Wohlbefinden.

Hilfreiche Taktiken

Diese Strategien und Taktiken helfen Ihnen dabei, das Klopfen optimal zu nutzen.

Tun Sie das Einfachste, das überhaupt funktionieren könnte.

Verbringen Sie keine Stunden damit, die richtige Technik oder den richtigen Ansatz für das zu finden, woran Sie gerade arbeiten.

Fangen Sie einfach an zu klopfen. Finden Sie einen Weg in das Thema und klopfen Sie los. Die meisten Probleme entpacken sich von selbst, sobald Sie anfangen.

Verschwenden Sie keine Zeit mit dem Versuch, das Problem zu erklären.

Sie müssen das Problem nicht verstehen, um etwas bewirken zu können.

Die Zeit, die damit verbracht wird, darüber zu spekulieren, ob es Ihr Töpfchentraining war oder ob Sie als Baby auf den Kopf gefallen sind, nimmt Ihnen Zeit weg, um die Dinge zum Besseren zu verändern. Wenn Sie es unbedingt verstehen wollen, dann tun Sie es, wenn Sie mit dem Klopfen fertig sind.

Achten Sie genau auf das, was Sie spüren.

Nehmen Sie wahr, was Ihr Verstand Ihnen in Form von Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen an die Hand gibt.

Behandeln Sie jedes einzelne davon als bedeutsam. Wie ein Detektiv wissen Sie nie, welches Beweisstück der entscheidende Hinweis sein wird, der Sie zur Lösung des Verbrechens führt.

Schreiben Sie es auf.

Gewöhnen Sie sich an, aufzuschreiben, woran Sie arbeiten. Verarbeiten Sie Ihre emotionalen Sachen auf dem Papier.

Es wird Ihnen helfen:

- zu verstehen, wie Sie ticken

- Fortschritte nachzuvollziehen
- leichter zum Thema zurückzukommen, wenn Sie unterbrochen werden
- sich einen Vorrat an Erfahrung und Fähigkeiten aufzubauen
- zu sehen, wie weit Sie schon vorangekommen sind.

Zerlegen Sie das Problem in seine Einzelteile.

Es ist viel einfacher an einem Problem zu arbeiten, wenn es in kleine Stücke runtergebrochen wird. Das macht es weniger überwältigend und viel leichter handhabbar.

Gewöhnen Sie sich an, zu Testen.

Wenn Sie Ihre emotionalen Reaktionen auf Probleme testen, werden Sie erkennen, was noch beklopft werden sollte und was sich schon alles verbessert hat.

Umgang mit unseren Klopfblockaden

Viel mehr Menschen lernen EFT, als es schlussendlich anwenden.

Wie bei einem Heimtrainer zu Weihnachten kann die Begeisterung anfangs hoch sein, nimmt aber allmählich ab, bis sie wie das vollgestaubte Trimmrad im Februar in einem leeren Raum unseres Geistes liegt.

Wenn Sie wissen, wie man klopft und klopfen möchten, es aber nicht tun, dann muss es etwas geben, das Sie davon abhält.

Dieses "Etwas" ist der Widerstand. Versteckte Blockaden die uns davon abhalten, das zu tun, was wir tun wollen oder müssen.

Viele Menschen haben Widerstände, Klopfen anzuwenden.

Wenn man sich um diesen Widerstand kümmert, kann es die Arbeit an Problemen erheblich erleichtern.

Wichtig

Dieses Thema und diese Technik stelle ich vor, weil es das Wichtigste ist. Wenn Sie sich gegen das Klopfen sträuben, dann wird Ihnen das Erlernen neuer Klopftechniken nicht helfen, weil Sie sie nicht anwenden.

Wenn Sie jeglichen Widerstand gegen das Klopfen auflösen, wird der Rest dieses Buches viel nützlicher für Sie sein.

Wenn Sie sich durch dieses Kapitel arbeiten, werden Sie vielleicht eine Menge klopfbarer Themen finden, an denen Sie mit den Techniken arbeiten können, die weiter hinten im Buch ausführlich beschrieben werden.

Wenn Sie dieses Kapitel überspringen, um schnell zur Erklärung der anderen Techniken zu gelangen, denken Sie daran, später noch einmal zurückzukommen und diesen Prozess durchzuarbeiten.

Den Widerstand bestimmen

Die Art und Weise, wie wir über Aufgaben und Ziele nachdenken, bestimmt, ob sie leichter oder schwerer zu erledigen sind.

Die Bezeichnungen und Label, die wir den verschiedenen Aufgaben zuweisen, verändern unsere Einstellung zur Aufgabe. Unsere Reaktionen auf harte, schwierige, unmögliche Aufgaben werden sich sehr von einfachen, leichten, reizvollen Aufgaben unterscheiden - auch wenn die Aufgaben an sich die gleichen sind.

Leider könnten einige dieser Label sogar vor unserem Bewusstsein verborgen sein und ohne unser Wissen in uns wirken - was dazu führt, dass wir ohne erklärbaren Grund zögern oder die Aufgabe vermeiden.

Dieser Prozess ist darauf ausgelegt, blockierende Label rund um den Klopfprozess zu identifizieren und zu beseitigen.

Der Prozess ist in vier Teile gegliedert:

1. Überprüfen Sie Ihre Bereitschaft zum Klopfen.
2. Finden Sie einige der Blockaden, die das Klopfen blockieren.
3. Beklopfen Sie diese Blockaden.
4. Überprüfen Sie erneut Ihre Bereitschaft zum Klopfen.

1. Überprüfen Sie Ihre Bereitschaft zum Klopfen.

Bevor wir klopfen, brauchen wir eine Möglichkeit, zu beurteilen, wie blockiert wir beim Klopfen sind.

Sagen Sie laut: Ich wende EFT konsequent an

Wie wahr fühlt sich das auf einer Skala von 0-10 an, wobei 0 falsch und 10 wahr ist?

Die Beantwortung dieser Frage ruft Ihr System dazu auf anzugeben wie bereit es wäre, diese Aufgabe zu erfüllen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, mit dieser Aufgabe zurechtzukommen oder sie zu erledigen, könnte es daran liegen, dass dieser Satz eine niedrige Punktzahl auf der Skala darstellt.

2. Finden Sie Blockaden, die das Klopfen blockieren

Sprechen Sie für jedes dieser Adjektive den folgenden Satz laut aus: *"Die konsequente Anwendung von EFT ist [Adjektiv]"* und bewerten Sie Ihre Reaktion auf der Skala von 0 bis 10:

ärgerlich	irritierend	langweilig
überwältigend	gefährlich	beängstigend
schwierig	albern	öde
dumm	beunruhigend	mühsam
anstrengend	bedrohlich	unmöglich
lästig		

Zum Beispiel:

Die konsequente Anwendung von EFT ist ärgerlich - 0

Die konsequente Anwendung von EFT ist schwierig - 1

Die konsequente Anwendung von EFT ist langweilig - 2

Die konsequente Anwendung von EFT ist gefährlich - 0

usw., usw.

Notieren Sie sich die Aussagen, die eine emotionale Ladung/Belastung auslösen.

Die konsequente Anwendung von EFT ist anstrengend - 8

Die konsequente Anwendung von EFT ist lästig - 6

Wenn das Wort passt, kommt das Gefühl auf, dass es genau das ist, was uns vom Klopfen abhält.

Erstellen Sie eine Liste ähnlicher Ausdrücke, die eine gewisse Ladung / Belastung haben. Diese werden dann die Inhalte Ihrer nächsten Klopfrunden.

Hinweis: Dies ist eine sehr kleine Liste mit "negativen" Adjektiven. Es könnten viele andere Adjektive zutreffen, die in der Liste möglicherweise nicht verwendet wurden. Bitte fügen Sie Ihre eigenen "Lieblings"-Negativbezeichnungen zu dieser Liste hinzu.

Eine allgemeingültigere Version dieses Prozesses finden Sie im Kapitel: "Stören Sie sich an Adjektiven?"

3. Beklopfen Sie diese Blockaden

Arbeiten Sie für jede der belastenden Formulierungen daran, den Stresswert zu senken. Entweder mit "Standard-EFT" oder mit einer der später in diesem Buch beschriebenen Techniken.

Zum Beispiel:

"Auch wenn die konsequente Anwendung von EFT schwierig ist, akzeptiere ich mich voll und ganz … usw."

Testen Sie die Ladung / Belastung des Satzes vor und nach dem Klopfen.

Arbeiten Sie sich durch jeden einzelnen dieser Ausdrücke, bis alle neutralisiert sind.

4. **Überprüfen Sie erneut Ihre Bereitschaft zum Klopfen**.

Nachdem Sie sich durch die Liste gearbeitet haben ist es jetzt an der Zeit zu prüfen, wie Sie sich bei der Durchführung der Aufgabe fühlen.

Sagen Sie laut: *Ich wende EFT konsequent an*

Zum Beispiel: *Ich wende EFT konsequent an - 8*

In der Regel wird die Punktzahl steigen und die Aufgabe wird viel weniger beschwerlich erscheinen als zuvor.

Wenn nötig, wiederholen Sie den Vorgang.

Wie erscheint Ihnen jetzt die Vorstellung, mit EFT an diesen Problemen zu arbeiten?

Möglicherweise müssen Sie diesen Prozess mehrmals durchgehen und die verschiedenen Klopfaspekte herausfinden, an denen Sie festhängen.

Es mag etwas Fleiß erfordern, aber es lohnt sich. Je weniger Widerstand Sie gegen das Klopfen haben, desto häufiger werden

Sie es anwenden und desto mehr werden Sie davon profitieren.

Vorsicht bei voreiliger Beruhigung

Obwohl sich dieses Kapitel an EFT-Praktitioner richtet, die mit Klienten arbeiten, sind die Prinzipien ebenso wichtig, wenn Sie Klopfen für Ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung einsetzen.

Wahrscheinlich haben Sie sich als Kind mal geschnitten. Vielleicht sind Sie auch vom Fahrrad gefallen oder barfuß auf Glasscherben getreten.

Als Sie schreiend zu Ihrer Mutter rannten um ihr die Verletzung zu zeigen, hat sie wahrscheinlich drei Dinge getan - Sie beruhigt, die Wunde gereinigt und ein Pflaster aufgeklebt.

Stellen Sie sich vor, wenn Sie heute als Erwachsener eine Verletzung hätten und in der Unfall- und Notaufnahme Ihres örtlichen Krankenhauses landen würden, wo das Personal Sie beruhigen, die Wunde von all den Dingen reinigen, die dort nicht hingehören und sie dann verbinden würde, damit alles heilen kann.

Aber stellen Sie sich einen Moment lang vor, dass Sie mit einer Wunde voller Erde, Splitter und anderem Krimskrams dastehen, der nicht dorthin gehört. Wie würden Sie reagieren, wenn das medizinische Team damit beginnen würde, Sie zu verbinden, ohne die Wunde vorher zu reinigen? Würden Sie sich Sorgen machen?

Sie könnten fragen: *"Wollen Sie die Wunde nicht reinigen? Was ist mit Infektionen?"*

"Na, na, es wird Ihnen bald besser gehen!", sagt das medizinische Team.

Sie protestieren: *"Was? Ich habe einen Haufen Erde in der Wunde, die sie einfach mit verbinden! Das wird doch septisch".*

"Nein, nein, nein, nein, keine Sorge. Denken Sie an etwas Schönes. Es wird Ihnen bald besser gehen!", sagen sie mit einem Lächeln auf ihren Gesichtern.

"An etwas Schönes denken? Das Loch in meinem Arm ist voller Dreck! Wollen Sie es nicht erst sauber machen?"

"Denken Sie nur an all den Spaß, den Sie haben werden, wenn es Ihnen wieder besser geht … wir werden Ihnen jetzt einen Verband anlegen".

"Arggghhhhh! Ich rufe meine Mutter an. Sie weiß wenigstens, was zu tun ist!", rufen Sie, während Sie zum Ausgang rennen.

Ich weiß, es ist ein lächerliches Szenario! Fachkundiges medizinisches Personal würde die Wunde reinigen wollen, damit Sie die bestmögliche Chance auf Heilung haben.

EFT kann gute Arbeit leisten, um Sie von schwierigen Emotionen zu befreien. Jeder, der diese befreiende Wirkung erlebt hat kann bezeugen, dass schmerzhafte Gefühle wegzuschmelzen scheinen. In manchen Situationen gibt es viele Facetten eines Problems und viele schmerzhafte Emotionen, mit denen man arbeiten kann. Das Leben kann manchmal sehr grausam sein und es kann ein Haufen Arbeit sein, die Trümmer früherer Traumata und Schwierigkeiten "aufzuräumen".

Es macht weder dem Klienten noch dem EFT-Praktitioner Spaß, aber die Arbeit ist erforderlich und es ist wichtig, hier gründlich vorzugehen.

Leider überstürzen einige EFT-Praktizierende die notwendige Wundreinigung, um den "positiven" Verband anzulegen. Sobald eine "negative" Emotion die ersten Anzeichen einer Reinigung zeigt, stürzen sie sich auf Beruhigung und "positives" Denken.

Eine voreilige Beruhigung ist aus drei Gründen nicht hilfreich.

- Es ist respektlos gegenüber Ihren Klienten. Sie teilen Ihnen ihre tiefe innere Erfahrung mit. Es ist für sie sehr persönlich, sie zeigen sich verletzlich und der Praktitioner scheint den Schmerz beschönigen und direkt zum Happy End übergehen zu wollen. Wie kann Ihr Klient seine Erfahrung akzeptieren und mit ihr arbeiten, wenn der Praktitioner es nicht kann?
- Wenn es immer noch schmerzhafte Emotionen, Glaubenssätze und Überzeugungen gibt, mit denen man arbeiten muss, dann muss man sie auch behandeln. Wenn diese Arbeit nicht abgeschlossen ist, lassen Sie wichtige Aufgaben unerledigt. Gary Craig arbeitet zu Recht daran, die Intensität von Themen auf null zu reduzieren, damit seine Klienten emotionale Freiheit von diesem Thema erleben können.
- Die meisten schwierigen emotionalen Situationen sind eng miteinander verbunden. Einer der Vorteile von EFT besteht darin, dass eine emotionale Spur Sie zu einer anderen wichtigen Begebenheit des Problems führt und sich auch darum kümmert. Das frühzeitige Beenden des Klopfens unterbricht die Möglichkeit einer vollständigen Heilung, da diese Wurzeln niemals aufgedeckt werden.

Wenn die voreilige Beruhigung so wenig hilfreich ist, warum machen EFTler sie dann?

- **Angst**: Insbesondere die Praktitioner befürchten, dass der in schmerzhafte Emotionen versunkene Klient außer Kontrolle gerät und dass Sie als Praktitioner nicht in der Lage sein werden, ihn zu stoppen. Das ist für Klienten, die ebenfalls diese Angst haben, nicht hilfreich. Der Praktitioner (Klopf-Profi) muss selbstbewusst und kompetent sein, um das Leid des Klienten in Grenzen zu halten.
- **Unbehagen**: Manche emotionalen Zustände sind sehr unangenehm – sowohl wenn man sie selbst erlebt als auch, wenn man sie von außen beobachtet. Wenn der Schmerz des Klienten den Schmerz des Praktitioners triggert, dann könnte der Praktitioner hoch motiviert sein, aus dem gemeinsamen Elend herauszukommen.
- **Das Bedürfnis, zu heilen**: Es ist möglich, dass der beruhigende Praktitioner glaubt, der Klient sei "gebrochen" oder "innerlich kaputt" und er müsste ihn "reparieren". Und er als Praktitioner wüsste genau, was der Klient braucht. So etwas wie *"Du Armer, ich weiß genau, was du brauchst"*. Das ist eine herablassende Haltung, die niemandem hilft. Denken Sie daran zurück, wie Sie sich gefühlt haben als jemand versucht hat, Sie zu "reparieren" (auch wenn er gute Absichten hatte) - es ist kein schönes Gefühl.
- **Falsches positives Denken**: Viele EFT-Praktitioner (und andere) sind in eine Kultur des New Age/Positiven Denkens eingetaucht, die die Vormachtstellung des "positiven Denkens" fördert. Der Glaube ist, dass positive Gedanken gut sind und gefördert werden müssen, während "negative" Gedanken schlecht sind und vermieden, geleugnet oder unterdrückt werden müssen. Das Lesen von *"Gesetz der Anziehung"* Bücher und Filme wie *"The Secret"* haben einigen Menschen den Eindruck vermittelt, dass ne-

gative Gedanken zu fürchten und zu vermeiden sind, um sich nicht zu weit vom Licht zu entfernen. Wenn das Ihr Verständnis ist, fühlen Sie sich vielleicht verpflichtet, den Klienten so schnell wie möglich in einen positiven Zustand zu versetzen (natürlich zu seinem eigenen Wohl).

Was können Sie tun, wenn Sie glauben, unter "voreiliger Beruhigung" zu leiden?

- Klopfen Sie Ihre Ängste vor außer Kontrolle geratenen Klienten (wie auch immer es Ihnen Angst macht). Beklopfen Sie alle Erinnerungen, wo es in der Vergangenheit passiert ist. Wenn Sie Erinnerungen an Familienmitglieder oder Freunde haben, die außer Kontrolle geraten sind, klopfen Sie auch diese Erinnerungen.
- Sie müssen in der Lage sein, den Raum für den Schmerz von jemand anderem zu halten, ohne selbst daran zu zerbrechen. Üben Sie sich darin, Unbehagen Ihrer Klienten auszuhalten. Beklopfen Sie alle früheren Situationen, die Ihnen zu schaffen gemacht haben.
- Überprüfen und neutralisieren Sie das Bedürfnis, jemanden "heilen" oder "reparieren" zu müssen. Sagen Sie laut "Ich muss meine Klienten in Ordnung bringen" oder "Ich muss meine Klienten heilen". Wenn eines von beiden für Sie zutrifft, klopfen Sie. Wenn Sie sich von dem Druck, für das Ergebnis verantwortlich zu sein, befreien, ersparen Sie sich (und Ihren Klienten) eine Menge Leid.
- Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie an dem "Positiven" hängen, sollten Sie vielleicht anfangen, Ihre "Angst vor der Dunkelheit" zu beklopfen. Gibt es emotionale Zustände, die Ihnen Angst machen? Gibt es Zustände, die Sie

> vermeiden müssen? So genannte "negative" Zustände zu akzeptieren ist nicht dasselbe, wie sie zu unterstützen. Es wird nicht dafür sorgen, dass Sie sich von der "dunklen Seite der Macht" verführen lassen. Ganz im Gegenteil, als Praktitioner damit vertraut zu sein zeigt dem Klienten, dass mit diesen Gefühlen auf konstruktive und anerkennende Weise umgegangen werden kann.

Um das noch einmal klar zu sagen: Ich behaupte nicht, dass es bei EFT keinen Platz für das Positive gibt und dass alles nur Schwarzmalerei ist. Ganz im Gegenteil, es gibt einen ausgezeichneten Platz für das "Positive": nachdem das "Negative" gelöst ist, kann es seine Magie ohne Widerstand entfalten.

Wenn Ihr Kind mit einer Schnitt- oder Schürfwunde zu Ihnen käme, würden Sie die Wunde gründlich reinigen, bevor Sie den Verband anlegen, nicht wahr?

Einfache Klopftechniken

Wenn Sie neu zur Klopfakupressur gefunden haben, dann sollten Sie hier beginnen. Dieser Abschnitt enthält eine Vielzahl von Techniken, die sowohl von neuen als auch von erfahreneren EFT-Anwendern genutzt werden können.

Auch wenn Sie mit dem Klopfen sehr vertraut sind, können einige dieser Ansätze überraschend hilfreich sein.

Das Problem mit dem Problem

Wie fühlen Sie sich über Ihr Problem?

Ein Problem zu haben ist in der Regel ein Problem. Neben dem Problem selbst haben wir oft auch starke Gefühle, die damit verbunden sind, wie zum Beispiel

- Scham
- Überwältigung
- Furcht
- Unbehagen
- Schuld
- Ärger
- Selbstkritik
- usw.

Diese Gefühle sind vielleicht nicht Teil des Problems, aber sie können zu einem eigenständigen Problem werden.

Wenn wir ängstlich oder wütend über das Problem sind, vermeiden wir vielleicht, aktiv darüber nachzudenken oder etwas dagegen zu unternehmen. Nur weil wir nicht ständig daran denken, verschwindet es aber nicht einfach.

Wenn wir diese Reaktionen erkennen, dann können wir sie beklopfen, um das eigentliche Problem einfacher bearbeiten zu können.

Vervollständigen Sie die folgenden Sätze, um eine Liste mit klopfbaren Themen zu erstellen, mit denen Sie Ihre Verbindung zum Problem verändern können.

Dieses Problem ist …. (wenn Sie einige Ideen brauchen, nehmen Sie die Adjektivliste aus **Umgang mit unseren Klopfblockaden**)

- …
- …
- …
- …

Ich fühle mich … über dieses Problem

- …
- …
- …
- …

Sobald Sie eine Liste mit Klopfthemen haben, wählen Sie das Stärkste und machen Sie sich an die Arbeit, um die Gefühle und Reaktionen aufzulösen, die Sie **über und auf** dieses Problem haben.

Einfaches Akzeptanz-Klopfen

Wie das Akzeptieren dessen, was Sie loswerden wollen, zu einer Veränderung beitragen kann.

Es ist verständlich, dass die meisten Menschen ihre unangenehmen Gefühle nicht mögen und sie loswerden wollen. Die meisten Menschen denken, dass man etwas ablehnen muss, um es loszuwerden und glauben, dass es durch die Ablehnung verschwindet. Wenn Sie es akzeptieren, dann wird es bleiben. Man kann vielleicht einen unerwünschten Gegenstand wegwerfen, aber das Zurückweisen unerwünschter psychologischer oder emotionaler Zustände scheint nicht zu funktionieren. Auf emotionales Leid wird gewöhnlich auf eine dieser drei Arten reagiert:

- **Vermeidung** - Wir arbeiten eifrig daran, das Auslösen oder Fühlen des Gefühls zu vermeiden, weil es zu schmerzhaft ist, es ganz zu fühlen.
- **Verdrängung** - Wir verbergen das Gefühl vor uns selbst, indem wir es vor unserer bewussten Wahrnehmung verstecken, weil es zu schmerzhaft ist, es vollständig zu empfinden.
- **Bindung** - Wir halten an dem Gefühl fest, weil wir denken, wir sollten es fühlen, es erfüllt irgendeinen Zweck oder die Alternative ist noch schlimmer.

Die ersten beiden Aversionsreaktionen werden das Gefühl aufrechterhalten, weil das, gegen das wir uns wehren, bestehen bleibt. Die dritte Möglichkeit der Bindung wird dazu führen, dass wir länger als nötig an dem Problem festhalten.

An einem Gefühl festzuhalten oder sich dagegen zu wehren führt zu zusätzlichem Leid. Wir erleben das Problem und packen noch Leid obendrauf, indem wir daran festhalten oder alternativ versuchen, es loszuwerden.

Das Gegenmittel zu Bindung oder Abneigung ist Akzeptanz.

Akzeptanz ist die Fähigkeit, unbequeme Erfahrungen so zu nehmen, wie sie sind - ohne zu versuchen, sie wegzuschieben oder an ihnen festzuhalten. Es ist wichtig zu verstehen, dass Akzeptanz nicht dasselbe ist wie Resignation.

Akzeptanz bedeutet, sich bewusst zu sein, dass das eigene Haus brennt und auf Grundlage dieses Bewusstseins das zu tun, was nötig ist, um sich in Sicherheit zu bringen.

Resignation bedeutet, sich bewusst zu sein, dass das eigene Haus brennt und einfach nur dazusitzen, während das Haus um Sie herum abbrennt!

Wie kann das Akzeptieren eines Problems uns beim Klopfen helfen?

Wenn EFT gut funktioniert, dann deshalb, weil das, was auch immer man wahrnimmt, klar im Bewusstsein ist und beklopft wird. Alles, was den Gefühlen erlaubt, vollständig und frei im Bewusstsein zu sein, erlaubt es ihnen, sich leichter zu verändern. Das Ausmaß, in dem Gefühle weggedrückt oder festgehalten werden, verlangsamt den Veränderungsprozess (oder stoppt ihn sogar).

Die Kraft von EFT wird vergrößert, wenn Sie ein akzeptierendes Bewusstsein dafür entwickeln können, was sich im Bewusstsein befindet. Wenn Sie ein EFT-Buch lesen oder ein "Klopf-Training" absolvieren, lernen Sie schnell etwas über den Setup- bzw. Einstimmungssatz: *"Auch wenn ich dieses 'Problem' habe, akzeptiere ich mich voll und ganz"*. Das Klopfen an der Handkante während der Wiederholung dieses Satzes dient dazu, optimale Voraussetzungen zum Klopfen zu schaffen, indem Sie das Problem anerkennen und sich selbst trotz des Problems akzeptieren.

Dr. Fred Gallo, einer der ersten Anwender von Klopfakupressur und Urheber des Begriffs "Energiepsychologie", hat auf eine Schwachstelle in diesem Plan hingewiesen. **Wenn die problematische Emotion oder Reaktion in Ihnen ist, dann müssen Sie sich selbst UND das Problem akzeptieren**. Aber der Standardeinstimmungssatz: *"Auch wenn ich dieses Problem habe, akzeptiere ich mich voll und ganz"* beinhaltet die Akzeptanz der Person, nicht des Problems.

Durch die folgende Neuformulierung des Set-up-Satzes bzw. Einstimmungssatzes wird die Nicht-Akzeptanz deutlicher. *"Trotz dieses Problems akzeptiere ich mich selbst voll und ganz"*. Die Person wird zutiefst und vollständig akzeptiert, aber das Problem wird abgelehnt. **Wenn im ursprünglichen Einstimmungssatz die Akzeptanz des Problems ausgelassen wird, wie können wir sie dann wieder einbauen?** Fred Gallo schlägt folgenden Einstimmungssatz vor: *"Ich akzeptiere mich selbst **mit** diesem Problem / Gefühl / Überzeugung"* In dieser Formulierung werden die Person und das Problem zusammen akzeptiert. Es wird keinen Unterschied zwischen der Person und dem Problem gemacht.

Im Prinzip ist das eine gute Lösung.

In der Praxis kann es einen Haken geben, der verhindert, dass dieser Setup-Satz so gut funktioniert, wie er könnte.

Es ist leicht zu sagen*: "Ich akzeptiere mich mit diesem Problem",* aber was ist, wenn man sich selbst nicht mit diesem Gefühl akzeptiert? Vielleicht möchten Sie dieses kleine Gedankenexperiment einmal ausprobieren.

Denken Sie an etwas, das für Sie ein (kleines) Problem ist. Etwas mit dem Sie bisher beim Klopfen wenig Erfolg hatten.

Sprechen Sie laut aus: *"Ich will mich selbst mit diesem [Problem] akzeptieren".*

Geben Sie dieser Aussage auf der Wahrheitsskala einen Wert von 0-10 (wobei 0 völlig falsch und 10 völlig richtig ist).

Sagen Sie jetzt laut: *"Ich will mich mit diesem [Problem] nicht selbst akzeptieren".*

Geben Sie dieser Aussage auf der Wahrheitsskala eine Punktzahl von 0-10 (wobei 0 völlig falsch und 10 absolut richtig ist).

Vergleichen Sie nun die Bewertungen.

Wenn Sie ähnlich wie ich gestrickt sind, dann fällt das *"Ich will mich mit diesem [Problem] nicht akzeptieren …"* höher aus als der *Satz "Ich will mich mit diesem [Problem] akzeptieren".* Wenn dem so ist, haben Sie einen Widerstand dagegen, das Problem zu akzeptieren. Das wiederum kann dazu beitragen, dass das Problem schwieriger loszulassen ist!

Glücklicherweise können wir die Nicht-Akzeptanz des Problems beklopfen, bevor wir das Problem selbst klopfen.

Einfaches Akzeptanz-Klopfen

Dies ist ein zweiteiliger Prozess - Beruhigung der Nicht-Akzeptanz gefolgt von der Arbeit mit dem "Problem" selbst.

1. Denken Sie an ein Problem - eine Situation, ein Gefühl, eine Überzeugung usw.
2. Geben Sie dem "Problem" einen Intensitätswert von 0-10.
3. Sagen Sie laut: *"Ich will mich mit diesem [Problem] akzeptieren"* und geben Sie ihm eine Punktzahl von 0-10, um den Grad Ihrer Akzeptanz einzuschätzen.
4. Sagen Sie laut: *"Ich will mich mit diesem [Problem] nicht selbst akzeptieren"* und geben Sie ihm eine Punktzahl von 0-10, um den Grad Ihrer Nicht-Akzeptanz einzuschätzen.
5. Wenn die Nicht-Akzeptanz-Punktzahl höher als 2 ist, verwenden Sie die folgende abwechselnde Klopffolge:
    1. AB: *"Ich will mich mit diesem [Problem] akzeptieren"*
    2. SA: *"und ich will mich nicht mit diesem [Problem] akzeptieren"*
    3. UA: *"und ich will mich mit diesem [Problem] akzeptieren"*
    4. UN: *"und ich will mich nicht mit diesem [Problem] akzeptieren"*
    5. usw.
6. Prüfen Sie am Ende der Klopfrunde die Punktzahlen *"Ich will mich akzeptieren mit ..."* und *"Ich will mich nicht akzeptieren mit ..."* erneut.
7. Wenn es immer noch eine Ladung/Belastung bei *"Ich will mich nicht mit ... akzeptieren"* gibt, wiederholen Sie den

Vorgang. Wenn während des Klopfens Gründe auftauchen, warum Sie sich nicht selbst akzeptieren, bearbeiten Sie diese Themen.

8. Überprüfen Sie die Punktzahl, mit der Sie die Intensität des ursprünglichen Problems bewertet haben.
9. Klopfen Sie das Problem mit dem neuen Einstimmungssatz: *"Ich akzeptiere mich selbst mit diesem [Problem]"* Dann geht es wie gewohnt weiter:
    1. AB: *"dieses [Problem]".*
    2. SA: *"dieses [Problem]".*
    3. UA: *"dieses [Problem]".*
    4. usw.

Wie hat diese Art zu Klopfen für Sie funktioniert?

Wenn ich diesen Ansatz verwendet habe, war das Problem nach dem Klopfen oft kein Problem mehr oder es ließ sich nach dem Akzeptanz-Klopfen viel leichter beklopfen.

EFT für Selbstmitgefühl

In jeder schmerzhaften Situation gibt es zwei Arten, auf die man leiden kann.

Der Schmerz über die Umstände **und** unser Widerstand gegen die Situation (einschließlich des fehlenden Mitgefühls für uns selbst).

Der Schmerz über die Situation ist leicht zu verstehen.

Unsere Trauer, Enttäuschung, Wut, Schuldgefühle, Scham und all die anderen herausfordernden Emotionen sind leicht wahrzunehmen und zu fühlen.

Unser Widerstand gegen die Situation und unser fehlendes Mitgefühl für uns selbst sind jedoch manchmal schwieriger zu erkennen, obwohl ihre Auswirkungen genauso lähmend sind.

Obwohl EFT/Tapping/Klopfakupressur die natürlichen Fähigkeiten unseres Körpers und Geistes gut nutzt, um schmerzhafte emotionale Zustände schnell zu lindern, können wir uns leicht in Selbstkritik und Selbstbeurteilung verstricken, dass wir das Problem überhaupt haben. Vielleicht sind wir an diese Selbstkritik so gewöhnt, dass wir sie kaum wahrnehmen.

Wenn wir mit jemandem zusammen sind der leidet, fühlen wir vielleicht sehr mit ihm und seinem Leid und haben den starken Wunsch, seinen Schmerz zu lindern.

Wenn wir jedoch ein Problem haben oder Verzweiflung spüren, sind wir uns selbst vielleicht nicht so mitfühlend gegenüber, wie

wir es anderen gegenüber sind.

Statt freundlich mit uns selbst umzugehen, könnten wir denken, dass es falsch ist, dieses Problem zu haben. Wir könnten glauben, dass diese Situation beweist, dass wir schlecht, jämmerlich oder als Mensch unzumutbar sind.

Wir leiden nicht nur unter dem Problem – wir fühlen uns sogar schlecht, weil wir uns schlecht fühlen: Wir **sind** ein Problem mit einem Problem.

Ein Sturz vom Fahrrad kann auf mehr als eine Weise schmerzen

Kürzlich sah ich einen traurigen Beweis dafür, wie ein Mangel an Selbstmitgefühl beginnt. Als ich eines Nachmittags mit dem Hund spazieren ging, sah ich ein junges Schulmädchen von ihrem Fahrrad fallen. Sie stand auf und begann zu weinen.

Ihre Mutter eilte zu ihr und schrie sie an: "Das war aber blöd, oder? … Was dachtest du, was du hier machst?"

Das Mädchen stand einfach auf und weinte.

Mit offensichtlichem Unmut klopfte ihre Mutter ihr den Staub von den Knien, setzte das schniefende Mädchen wieder auf ihr Fahrrad und sie gingen davon.

Es war eine beispielhafte Darstellung, wie man **nicht** mitfühlend mit der Notlage eines anderen Menschen umgeht.

Wäre ich dieses Kind gewesen, hätte ich mir gewünscht, meine Mutter hätte sich beeilt und gesagt: "Oh Süße, was ist passiert? Das muss wehgetan haben. Geht es dir gut?", mich umarmt und

tröstet, bevor sie mich wieder auf mein Fahrrad setzt und dann losfährt.

Diese Art einer mitfühlenden Reaktion ist sehr heilsam.

Wenn wir als Kinder genug von dieser Art der Fürsorge bekommen, lernen wir, sie zu verinnerlichen und uns selbst zu beruhigen.

Bekommen wir diese mitfühlende Fürsorge nicht, dann haben wir keine Chance zu lernen, wie wir sie uns selbst geben können. Und wir könnten sogar die Kritik anderer als unsere Standardreaktion auf uns selbst verinnerlichen.

Wenn Sie einen Fehler machen, sagen Sie sich dann so etwas wie "Oh Süße, das tut weh, geht es dir gut?", oder eher: "Das war aber blöd, oder? Was dachtest du, was du hier machst?"

Viele Menschen sind mit Selbstverachtung vertrauter als mit Selbst-Mitgefühl.

Wie reagieren wir normalerweise, wenn Dinge in die Binsen gehen? Meistens kritisieren wir uns selbst, schämen uns oder sagen uns, wir sollen uns zusammenreißen.

Das Leben ist voller Herausforderungen. Trotz unserer besten Absichten und Bemühungen gehen Dinge schief und das tut weh.

Selbstmitgefühl ist eine Haltung, die viele Arten von Leiden abschwächen und lindern kann.

Anstatt unnachgiebig gegen unsere emotionale Belastung anzukämpfen, können wir unseren eigenen Schmerz wahrnehmen und mit Freundlichkeit und Verständnis darauf reagieren - das ist Selbstmitgefühl.

Die Vorteile des Selbstmitgefühls:

Selbstmitgefühl ist nicht nur eine nette Idee, es hat auch nachweislich Vorteile für die psychische Gesundheit.

Forschungen haben ergeben:

- Menschen, die mehr Selbstmitgefühl haben neigen weniger dazu, ängstlich und depressiv zu sein.
- Selbstmitgefühl führt zu weniger Grübeln - der Motor der Depression
- Mehr Selbstmitgefühl führt zu weniger Selbstkritik
- Weniger Stresshormone wie Cortisol
- Steigerung der Selbstberuhigung, Selbstmotivation und anderer Aspekte der Resilienz
- Hilft, den Mangel an Fürsorge aus Ihrer Kindheit zu heilen.

Was ist Selbstmitgefühl?

Kristin Neff, eine der führenden Forscherinnen auf dem Gebiet des Selbstmitgefühls, teilt es in drei Teile auf:

1. **Achtsamkeit**: die Fähigkeit, unsere Erfahrung im Bewusstsein zu halten, ohne sie zu vermeiden oder ihr zu verfallen.
2. **allgemeine Menschlichkeit**: die Erkenntnis, dass Menschen die gleichen Erfahrungen machen. Ganz egal, wie verborgen Ihre Schwierigkeiten oder wie missliche Ihre Lage ist, es wird andere (vielleicht viele) Menschen geben, die die gleiche Art von Erfahrung machen.

3. **Freundlichkeit**: die Fähigkeit, aktiv, warmherzig und fürsorglich auf Notlagen zu reagieren.

Viele Menschen reagieren auf schmerzhafte emotionale Situationen auf eine Art, die das Gegenteil von Selbstmitgefühl ist:

1. **Vermeidung oder Schwelgen**: Viele Menschen vermeiden es nach Kräften, über das Unbehagen ihrer Erfahrung nachzudenken oder es zu empfinden. Dieses "erfahrungsmäßige Vermeiden", wie es genannt wird, mündet häufig in einer größeren Anfälligkeit für Depressionen und Angstzuständen. Im entgegengesetzten Extrem "fallen" manche Menschen geradezu in ihre "negativen" Emotionen hinein und werden von diesen mitgerissen.
2. **Isolierung**: Viele Menschen fühlen sich isoliert, als ob sie der einzige Mensch auf der Welt wären, der dieses Problem hat oder sich so fühlt. Dieses Gefühl der Isolation verringert tendenziell ihre Fähigkeit, um Unterstützung zu bitten und von dieser Verbindung zu profitieren, die ihnen wirklich helfen würde, ihre Not zu lindern.
3. **Selbstkritik**: Viele Menschen kritisieren sich selbst, geben sich selbst die Schuld oder hassen sich sogar dafür, dass sie dieses Problem haben - wodurch ihr Leiden immens vergrößert wird.

Wenn Sie diese Art von Reaktionen auf schwierige Situationen durchmachen, kann Ihnen Selbstmitgefühl helfen, viel Leid zu verringern.

In ihrem ausgezeichneten Buch "Self Compassion" *(die deutschsprachige Ausgabe heißt: Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund*

werden) beschreibt Dr. Kristin Neff verschiedene Möglichkeiten, Selbstmitgefühl zu üben - darunter auch die Verwendung eines "Mantra", um sich an die nötige Haltung zu erinnern, wenn man sich in schmerzhaften Umständen befindet.

Zum Beispiel:

- *Dies ist ein Moment des Leidens* (ermutigt zur Achtsamkeit der Erfahrung)
- *Leiden ist Teil des Lebens eines jeden Menschen* (Erinnerung an den gemeinsamen menschlichen Zustand)
- *Möge ich in diesem Moment freundlich zu mir selbst sein* (bringt Mitgefühl in die Situation)
- *Möge ich mir das Mitgefühl geben, das ich brauche* (legt die Absicht fest, Selbstmitgefühl zum Tragen zu bringen)

Indem Sie Ihr Mantra in schwierigen Zeiten rezitieren, können Sie sich selbst ermutigen, eine mitfühlendere Haltung gegenüber sich selbst und Ihres Leidens einzunehmen.

Wie kann ich Selbstmitgefühl klopfen?

Wenn Sie wissen wie Sie klopfen, dann können Sie EFT zu diesem Ansatz hinzufügen, um einen Großteil des emotionalen Stillstands zu reduzieren, der einer selbstmitfühlenden Haltung im Wege stehen könnte.

Die einfache Klopfroutine soll Ihnen helfen, eine selbstmitfühlende Einstellung zu haben – unabhängig davon, an welchen

emotionalen Themen sie arbeiten. Sie ist nicht dazu gedacht, "das Problem zu lösen", obwohl jedes aufweichen der Problemsituation eine willkommene Begleiterscheinung des Prozesses wäre.

Meine Empfehlung ist es, diesen Prozess für die ersten Klopfrunden bei der Arbeit mit emotionalen Problemen zu nutzen, um eine selbstmitfühlende Haltung einnehmen zu können, die alle anderen Klopfmethoden effektiver macht.

- Denken Sie an Ihr Problem und bewerten die Intensität auf einer Skala von 0 - 10. Tipp: Bestimmen Sie eines der Gefühle dieses Themas, das Sie als Klopf-Ziel verwenden können. Zum Beispiel: Ich bin wütend auf meinen Bruder.
- Beginnen Sie die Klopfrunde am Augenbrauenpunkt (kein Setup-Satz) mit dem "Problem" als Erinnerungssatz. Klopfen Sie nach jedem Erinnerungssatz einen vollen Atemzug lang weiter, bevor Sie zum nächsten Klopfpunkt übergehen.
  - AB: [das Problem] z.B. Ich bin wütend auf meinen Bruder.
  - SA: Auf wie viele verschiedene Arten tut das weh?
  - UA: Wie viele andere Menschen auf der ganzen Welt haben sich schon einmal so gefühlt?
  - UN: Auf wie viele verschiedene Arten kann ich in diesem Moment freundlich zu mir selbst sein?
  - UL: [das Problem] z.B. bin ich wütend auf meinen Bruder.
  - SB: Auf wie viele verschiedene Arten tut das weh?
  - UArm: Wie viele andere Menschen auf der ganzen Welt haben sich schon einmal so gefühlt?

  - Kopf: Auf wie viele verschiedene Arten kann ich in diesem Moment freundlich zu mir selbst sein?
- Denken Sie jetzt noch einmal an dieses Thema. Wie fühlt es sich an und wie fühlen Sie sich dabei?
- Wiederholen Sie den Vorgang, wenn nötig.

Hinweis: Dieser Prozess kann andere Gedanken, Gefühle und Überzeugungen über die Situation hervorrufen. Zum Beispiel: "Ich bin wütend auf meinen Bruder" kann sich in "Es ist nicht fair" verwandeln. Wenden Sie bei diesen neu auftretenden Aspekten denselben Prozess an.

Wie funktioniert dieser Prozess?

- **Kein Einstimmungssatz/ Set Up**: Diese Klopfrunde beginnt ohne den Einstimmungssatz/Set-up und den Klopfpunkt an der Handkante, um jeglichen Widerstand gegen den letzten Teil des Einstimmungssatzes zu vermeiden, der gewöhnlich ein Aufruf für "liebe und akzeptiere dich und verzeihe dir selbst" ist. Wenn Sie sich selbst nicht lieben, akzeptieren und verzeihen können, wird es wahrscheinlich eine gewisse Menge an Spannung und Widerstand hervorrufen, wenn all das an Gedanken auftaucht. Anstatt einen inneren Kampf anzufangen, ist diese Klopfroutine dafür gedacht, direkt Ihre Not zu lindern.
- **Erster Erinnerungssatz**: Ist eine einfache Darstellung des Problems, wie Sie es von EFT/Klopfen/Klopfakupressur erwarten können. Einfach das Problem beklopfen. Die restlichen drei Erinnerungssätze sollen ein Gefühl des Selbstmitgefühls für die Person entwickeln, die das Problem hat.

- **Der zweite Erinnerungssatz**: *"Auf wie viele verschiedene Arten tut das weh?"* ist eine Einladung, sich all der verschiedenen Aspekte seiner selbst bewusst zu werden. Wenn man eine Frage stellt während man klopft, kann sich das "Nicht-Bewusstsein" auf die Suche nach den Antworten machen und sie ins Bewusstsein bringen, damit sie beklopft werden können. Wenn man nach dem Sprechen des Satzes einen Atemzug nimmt und weiterklopft, gibt man diesem Prozess einige Sekunden mehr Zeit zu wirken.
- **Der dritte Erinnerungssatz**: *"Wie viele andere Menschen auf der ganzen Welt haben sich schon einmal so gefühlt?"* ist eine Einladung an den Verstand, zu erkennen, dass das, was Sie als Individuum erleben, schon viele Male von vielen anderen Menschen erlebt wurde - was bedeutet, dass Sie mit dieser Erfahrung nicht allein sind. Was Sie durchmachen ist ein Teil unseres gemeinsamen Menschseins. Wenn Sie noch einmal tief durchatmen und dabei weiter klopfen, kann diese Erkenntnis auf einer unterbewussten Ebene verarbeitet werden.
- **Vierter Erinnerungssatz**: *"Auf wie viele verschiedene Arten kann ich in diesem Augenblick freundlich zu mir selbst sein?"* ist eine Einladung, verschiedene Arten aufkommen zu lassen, wie wir freundlich zu uns selbst sein können, um dann Freundlichkeit von uns selbst an uns selbst zu erleben. Es noch einmal in Form einer Frage zu stellen, gibt unserem "Anders-als-bewussten" Geist die volle Macht, sich viele Alternativen auszudenken. Noch einmal während des Klopfens tief durchzuatmen, hilft bei der Entwicklung von Ideen.

Warum sollte ich diesen Ansatz benutzen?

Jedes Problem, das wir klopfen - was auch immer es sein mag - ist nicht nur ein Problem an sich, sondern eine Gelegenheit für uns zu lernen, wie wir in unserer misslichen Lage als menschliche Wesen mit all den damit verbundenen Herausforderungen freundlich sein und uns selbst akzeptieren können.

Je mehr Selbstmitgefühl wir haben, desto resilienter können wir werden. Und desto besser werden wir mit den zukünftigen Herausforderungen des Lebens umgehen können.

Stören Sie sich an Adjektiven?

Manche Aufgaben haben etwas an sich, aufgrund dessen sie schwieriger zu erledigen sind als andere.

Die meisten Menschen würden lieber ein Eis essen als Sport zu treiben. Selbst wenn sie vielleicht Sport treiben wollen und wissen, dass es gut für sie wäre, würden sie trotzdem lieber ein Eis essen.

Das liegt an der Art, wie wir über Aufgaben und Ziele denken, die sie für uns leichter oder schwerer zu erledigen macht.

Überraschenderweise kann das einfache Adjektiv einen tiefgreifenden Einfluss darauf haben, wie Sie an die Sache herangehen, mit der es verbunden ist.

Zum Beispiel:

Wenn ich Ihnen einen Apfel anbiete haben Sie vielleicht Interesse und lehnen sich erwartungsvoll nach vorne.

Wenn ich Ihnen sage, dass es ein *köstlicher* Apfel ist, könnte Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen, noch bevor ich ihn Ihnen überhaupt gereicht habe.

Wenn ich Ihnen jedoch sage, dass es ein *verfaulter* Apfel ist, werden Sie sich wahrscheinlich zurücklehnen und angeekelt die Nase rümpfen.

Das Adjektiv köstlich oder faul sagt Ihnen, wie Sie auf den Apfel reagieren sollen.

Die Adjektive, mit denen wir Dinge beschreiben, verändern unser Empfinden über sie. Sie lassen uns wissen, was wir über sie fühlen sollten.

Manchmal sind diese Adjektive hilfreich und manchmal lösen sie in uns wenig hilfreiche Reaktionen aus.

Denken Sie an eine einfache Aufgabe, die Sie erledigen müssen, wie z.B. Geschirr spülen oder eine E-Mail verschicken.

Sagen Sie sich selbst (stellvertretend für Ihre Aufgabe):

"Geschirrspülen ist einfach." - Wie fühlt sich das an?

Versuchen Sie es jetzt:

"Geschirrspülen ist schwer." - Wie fühlt sich das an?

Wenn Sie nicht gerade Herausforderungen lieben, vermute ich, dass die erste Aussage eine bereitwilligere, aktivere Gemütsverfassung hervorgerufen hat als die zweite.

Dabei haben wir nur ein Wort geändert.

Die Adjektive, die wir den verschiedenen Aufgaben zuweisen, verändern unsere Einstellung zur Aufgabe. Unsere Reaktionen auf harte, schwierige, unmögliche Aufgaben werden sich sehr von denen auf leichte, einfache, reizvolle Aufgaben unterscheiden, auch wenn die Aufgaben an sich die gleichen sind.

Einige dieser Adjektive können unglücklicherweise sogar vor unserem Bewusstsein verborgen bleiben, dort ohne unser Wissen wirken und für unerklärliches Aufschieben oder Vermeiden in Bezug auf diese Aufgaben sorgen.

Wenn Sie unbewusst denken, dass eine neue Übung oder Routine schwer oder anstrengend sein wird, dann werden Sie sie sehr wahrscheinlich als schwer oder anstrengend empfinden und Ihre Ziele nicht so häufig erreichen.

Dieser Prozess dient dazu, blockierende Adjektive über einige der Dinge, die Sie erledigen müssen und wollen, zu identifizieren und zu beseitigen.

Der Prozess ist in fünf Teile gegliedert:

1. Identifizieren der Aufgabe
2. Überprüfung Ihrer Bereitschaft zur Durchführung der Aufgabe
3. Aufspüren der blockierenden Adjektive für die Aufgabe
4. Blockaden beklopfen
5. erneute Überprüfung Ihrer Bereitschaft, die Aufgabe zu erledigen

Um den Prozess zu erlernen brauchen Sie eine Aufgabe, die Sie nur schwer erledigen können.

1. Identifizieren der Aufgabe

Wählen Sie eine Aufgabe / Vorsatz / ein Ergebnis, das für Sie schwer zu erreichen ist. Nehmen Sie für die ersten paar Durchläufe durch den Prozess kleine Aufgaben.

Wir werden “Abwaschen” als Beispiel nehmen.

2. Überprüfung Ihrer Bereitschaft zur Durchführung der Aufgabe.

Bevor wir klopfen, brauchen wir eine Möglichkeit zur Bewertung, wie blockiert wir bei der Durchführung der Aufgabe sind.

Sagen Sie laut: *Ich bin [Aufgabe].*

Wie wahr fühlt sich das auf einer Skala von 0-10 an, wobei 0 falsch und 10 wahr ist?

Ein Beispiel: *Ich wasche ab* - 2 (nicht sehr enthusiastisch)

Wahrscheinlich führen Sie diese Aufgabe im Moment nicht aus, aber wenn Sie sie so formulieren, veranlassen Sie Ihr System dazu, einen Hinweis darauf zu geben, wie bereit es wäre, diese Aufgabe zu erfüllen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben mit dieser Aufgabe zurechtzukommen oder sie zu erledigen, hat dieser Satz wahrscheinlich eine niedrige Punktzahl.

3. Aufspüren der blockierenden Adjektive

Arbeiten Sie sich durch die folgende Liste von Adjektiven, die jeweils auf die Aufgabe, mit der Sie arbeiten, zutreffen.

Sagen Sie laut den folgenden Satz *"[Aufgabe] ist [Adjektiv]"* für jedes dieser Adjektive.

Liste der Adjektive:

ärgerlich	lästig	schrecklich
überwältigend	langweilig	gruselig
gefährlich	egoistisch	schwierig
dumm	öde	doof
beängstigend	nervtötend	mühsam
bedrohlich	unmöglich	lästig

Zum Beispiel:

- *Abwaschen ist lästig* - 0
- *Abwaschen ist schrecklich* - 1
- *Abwaschen ist langweilig* - 2
- *Abwaschen ist gefährlich* - 0 usw., usw.

Notieren Sie sich die Aussagen, die eine emotionale Ladung/Intensität haben.

- *Abwaschen ist schwer* - 8
- *Abwaschen ist mühsam* - 6

Sie merken es, wenn Sie das "passende" Adjektiv gefunden haben, das Ihnen bisher im Weg stand.

Erstellen Sie eine Liste von Adjektiv/Aufgaben-Paaren, die eine gewisse Ladung/Belastung haben. Sie brauchen sie für Ihre Klopfrunden.

Hinweis: Dies ist eine sehr kleine Liste von "negativen" Adjektiven. Es kann viele andere Adjektive geben, die auf Ihre Aufgaben zutreffen könnten, die in der Liste nicht aufgezählt wurden. Bitte fügen Sie Ihre eigenen bekannten "negativen" Adjektive zu dieser Liste hinzu.

4. Blockaden beklopfen

Arbeiten sie für jeden dieser problembehafteten Sätze daran, die Belastung/Ladung zu reduzieren.

Standard-Klopfen.

Verwenden Sie den Standard Set-up oder Einstimmungssatz*: "Auch wenn die [Aufgabe] [Adjektiv] ist, akzeptiere ich mich voll und ganz."*

Machen Sie dann mit Klopfrunden mit dem Erinnerungssatz: *"Die [Aufgabe] ist [Adjektiv]"* weiter.

Zum Beispiel: *"Auch wenn der Abwasch schwer ist, akzeptiere ich mich voll und ganz" "Der Abwasch ist schwer".*

Ausnahme Klopfen / außer, wenn – Klopfen

Verwenden Sie den Standard Set-up oder Einstimmungssatz: *"Auch wenn die [Aufgabe] ein [Adjektiv] ist, akzeptiere ich mich voll und ganz."*

Klopfen Sie dann abwechselnd an den Punkten *"Die [Aufgabe] ist [Adjektiv]"* und *"außer, wenn sie es nicht ist".*

Zum Beispiel: *"Auch wenn Abwaschen schwer ist, akzeptiere ich mich voll und ganz". "Abwaschen ist schwer, außer wenn es das nicht ist."*

Weitere Informationen dazu finden Sie im Kapitel "**Einschränkende Überzeugungen mit Ausnahme Klopfen/außer, wenn-Klopfen auflösen**."

Arbeiten Sie sich durch jedes der Adjektiv-/Aufgabenpaare, bis alle neutralisiert sind.

5. erneute Überprüfung Ihrer Bereitschaft, die Aufgabe zu erledigen.

Nachdem Sie sich durch die Liste gearbeitet haben ist es an der Zeit zu prüfen, wie Sie sich jetzt bei der Durchführung der Aufgabe fühlen.

Sagen Sie laut: *Ich bin [Aufgabe].*

Zum Beispiel: Ich wasche ab - 8

In der Regel wird die Punktzahl steigen und die Aufgabe viel weniger beschwerlich erscheinen als zuvor.

Wiederholen Sie den Prozess, wenn es nötig ist.

Wie sieht die Aussicht auf diese Aufgabe jetzt für Sie aus?

Wenn Sie diesen Prozess mit Ihren festgefahrenen Aufgaben durchführen, werden Sie wahrscheinlich merken, dass Aufgaben, die bisher unerklärlicherweise schwierig erschienen, viel einfacher werden.

Tauchen einige der Adjektive immer wieder auf, wenn Sie den Prozess mit verschiedenen Aufgaben durchführen?

Erkennen Sie ein Muster oder einen Widerstand?

Anmerkung: Adjektive sind überall

Adjektive tauchen nicht einfach nur bei den Dingen auf, die wir tun müssen.

Die Bezeichnungen, die wir Problemen, Zielen, Menschen und allem anderen geben, bestimmen, wie wir über sie denken. Sie geben uns auch eine einfache Möglichkeit, ein Problem zu beklopfen.