

MEIN WEG AUS DER ANGST

MEINE BESTEN TIPPS, UM DEINE ANGST UND DEPRESSION ZU ÜBERWINDEN

Ein kleiner Leitfaden zur Selbsthilfe
für meine Leser

VON ANDREAS HUMBERT

Manchmal sind die einfachen Dinge am effektivsten

www.meinwegausderangst.de

Vorwort

Es freut mich, dass du dir mein E-Book besorgt hast. Hier habe ich dir die meiner Meinung nach wichtigsten Themen und Techniken zusammengestellt. Zugegeben, es ist immer noch sehr viel und natürlich kannst du selbst diese Auswahl an Aktivitäten gar nicht alle umsetzen.

Daher solltest du dir keinen Stress machen. Lies dir erstmal in Ruhe das E-Book durch oder lies nur die Stellen, die dich interessieren. Viel wichtiger als das Buch komplett von vorne bis hinten durchzulesen ist nämlich, dass du ein paar Dinge davon versuchst umzusetzen.

Mach dir Notizen, markiere oder schreibe dir Dinge auf, die für dich relevant sind. Probiere aus und halte fest, was dir gut tut und auch was dir nicht so gut tut. Manchmal sind es schon kleine Dinge, die einen großen Unterschied machen, wenn man sie regelmäßig anwendet.

Denke auch daran, dass es eine gewisse Zeit benötigt, bis Aktivitäten zur Gewohnheit werden. Da kannst du locker mit 4-8 Wochen rechnen. Daher ist es auch nicht sinnvoll, zu viel auf einmal zu machen, wenn man das dann nur ein paar Tage oder ein paar Wochen durchhält. Wie sagt man so schon: kleine Schritte führen zum Ziel – oder der stete Tropfen höhlt den Stein.

Falls Du Fragen, Anmerkungen oder Feedback hast, schreibe mir einfach per Mail an andreas@meinwegausderangst.de. Ich freue mich, von Dir zu hören.

Altrip, den 19.Februar 2024

Andreas Humbert

www.meinwegausderangst.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
So löst Du mit der einfachen EFT-Klopfttechnik (Tapping Methode) innere Blockaden und Traumata auf.....	6
EFT - kurz und knapp	6
Hintergründe und Grundlagen der EFT Klopfttechnik.....	6
Wobei Dir die Klopftherapie helfen kann.....	7
Wie funktioniert das Tapping? Eine EFT Anleitung für Anfänger.....	7
Die korrekte Anwendung: darauf solltest Du achten.....	11
Sammle deine eigenen Erfahrungen mit der EFT-Klopftherapie	11
13 wirksame Vagusnerv Übungen und Tipps zum Aktivieren.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Funktion und Verlauf des Vagusnervs.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
13 einfache Übungen zur Aktivierung des Vagusnervs	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fazit: Übungen für den Vagusnerv sind einfach und effizient	Fehler! Textmarke nicht definiert.
So kannst Du Deinen Schlafrhythmus wiederfinden – Praktische Tipps zur Umsetzung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Textmarke nicht definiert.	
Wie der zirkadiane Rhythmus funktioniert	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schlafphasen bei Säuglingen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schlafrhythmus bei Teenagern.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schlafrhythmus bei Erwachsenen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wie der Schlaf aus dem Takt gerät.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7 Tipps: Wie Du Deinen Schlafrhythmus wiederherstellen kannst.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schlafstörungen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Auswirkungen auf die Gesundheit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wann Du mit einem Arzt sprechen solltest.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fazit: für einen gesunden Schlaf gibt es keine Alternative	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Die Wim-Hof-Methode: der Mensch und die Atemtechnik.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Den Atem entwickeln	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wer ist Wim Hof eigentlich?	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Was die Wissenschaft dazu sagt	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Vorteile der Wim-Hof-Methode.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Die Wim-Hof-Technik?	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Persönliche Beratung	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Was Du noch beachten solltest.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fazit: Atmung, Meditation, Vorsicht und Kälte	Fehler! Textmarke nicht definiert.
CBD Öl bei Angst & Depressionen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
CBD Öl von Cannabis – ein Ausflug in die Geschichte.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Hanföl: CBD ohne THC legal und populär.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wie wirkt CBD Öl?	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Nebenwirkungen von CBD	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Anwendung und Dosierung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
CBD Öl kaufen: Wichtige Kriterien	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Fazit: Wirksame Hilfe im Kampf gegen Angst und Depression	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Die besten pflanzlichen Stimmungsaufheller.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Was sind Stimmungsaufheller?	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wie wirken natürliche Stimmungsaufheller?.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Helfen Stimmungsaufheller auf pflanzlicher Basis bei Beschwerden wie Depressionen?.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Textmarke nicht definiert.	
CBD-Öl	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Johanniskraut	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Baldrian	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Safran.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Passionsblume	Fehler! Textmarke nicht definiert.
5-HTP	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Lavendel	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Melisse.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
L-Tryptophan	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Ginseng.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Rosenwurz	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Vitamine gegen Depressionen und Ängste: welche Rolle Nährstoffe spielen ...	Fehler! Textmarke nicht definiert.
definiert.	
Vitamine des B-Komplexes (B-Vitamine).....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Vitamin C	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Vitamin D	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Mineralstoffe.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Mein Fazit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Skill Liste Depressionen: 15 effektive Bewältigungsstrategien	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Die Depression in unserem Gehirn	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Meine Top 15 Skills Liste zur Bewältigung von Depressionen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2. Meditation.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Du bist nicht hilflos	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Antidepressiva absetzen auf die sanfte Art und Weise	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wann absetzen? Gute und schlechte Gründe	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Rückfall vs. Absetzsyndrom	Fehler! Textmarke nicht definiert.

RückfallFehler! Textmarke nicht definiert.

Welche Nebenwirkungen sind beim Absetzen von Antidepressiva möglich?Fehler! Textmarke nicht definiert.

Wann kann ich mit der Reduktion beginnen?Fehler! Textmarke nicht definiert.

Wie schnell kann ich reduzieren? – Rückfallrisiko minimierenFehler! Textmarke nicht definiert.

Pause zwischen den ReduktionsschrittenFehler! Textmarke nicht definiert.

Größe der DosisreduktionenFehler! Textmarke nicht definiert.

Natürliche Antidepressiva als ErsatzFehler! Textmarke nicht definiert.

FazitFehler! Textmarke nicht definiert.

Benzodiazepin Entzug – so gelingt das erfolgreiche Absetzen.....Fehler! Textmarke nicht definiert.

Zeitrahmen: so lange kann ein Benzo Entzug dauernFehler! Textmarke nicht definiert.

Früher oder sofortiger EntzugFehler! Textmarke nicht definiert.

Akuter EntzugFehler! Textmarke nicht definiert.

Langwieriger EntzugFehler! Textmarke nicht definiert.

SymptomeFehler! Textmarke nicht definiert.

Warum das Abhängigkeitspotenzial von Benzos unterschätzt wirdFehler! Textmarke nicht definiert.

BewältigungsstrategienFehler! Textmarke nicht definiert.

ZusammenfassungFehler! Textmarke nicht definiert.

So löst Du mit der einfachen EFT-Klopftechnik (Tapping Methode) innere Blockaden und Traumata auf

Du suchst nach einer Therapie, mit der Du selbst innere Blockaden lösen oder einfach nur Stress abbauen kannst? Dann könnte die Emotional Freedom Technique (kurz EFT) für Dich interessant sein.

EFT (auch Tapping genannt) ist eine Klopftechnik, die Du in kurzer Zeit selbst erlernen und anwenden kannst. Mir persönlich ist keine andere Technik bekannt, die gleichermaßen einfach wie wirkungsvoll ist. Bei der Meditation beispielsweise profitierst Du erst nach einer gewissen Zeit regelmäßiger Anwendung.

In diesem Artikel lernst Du die Hintergründe der Klopftherapie kennen: woher die Technik kommt, wann und wozu man sie einsetzen kann und was die Klopfakupressur bei Dir bewirken kann.

Vor allem aber zeige ich Dir in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du selbst klopfen kannst. Dann kannst Du schon heute Deine ersten Erfahrungen sammeln.

EFT - kurz und knapp

Bei der EFT Klopftherapie handelt es sich um die Stimulation verschiedener Akupunkturpunkte nach einem genau festgelegten Schema. Was bewirkt EFT? Das Klopfen wird mit dem lauten Aufsagen von Affirmationen verbunden. So kannst Du innere Blockaden, zum Beispiel Angstblockaden, lösen und Stress abbauen. Die EFT Klopfpunkte kannst Du relativ einfach finden.

Die Klopftherapie mit dem sogenannten Tapping eignet sich so gut für die Eigenanwendung, weil Du die Punkte nicht genau treffen musst – anders als bei der Akupunktur, wo die Nadeln genau auf dem betreffenden Meridianpunkt sitzen müssen. Das EFT Klopfen kann auch Blockaden auflösen, wenn Du nur in der Gegend der EFT Punkte klopfst.

Hintergründe und Grundlagen der EFT Klopftechnik

Bei der EFT Technik handelt es sich um eine Kombination der chinesischen Meridianlehre mit Elementen des Neurolinguistischen Programmierens und Kinesiologie. Der US-Amerikaner Gary Craig hat die EFT Methode entwickelt. Heute gilt sie als Bereich der energetischen Psychologie.

Was ist EFT (Emotional Freedom Techniques)? Die Klopfmethode baut auf den Erkenntnissen folgender Systeme auf:

1. Meridianlehre
2. Neurolinguistisches Programmieren (NLP)
3. Kinesiologie

1. Meridianlehre: Chinesische Weisheit

Die Lehre von den Meridianen stammt aus dem 1. Jahrhundert vor Christus. Sie ist die Grundlage der traditionellen chinesischen Medizin. Demnach gibt es zwölf Hauptkanäle im menschlichen Körper, in denen die Lebensenergie, das Qi, fließt. Auf diesen Meridianen liegen Akupunkturpunkte. Jeder Meridian ist mit einem Organsystem verbunden, sodass sich über die Akupunkturpunkte der gesamte Körper behandeln lässt – unter anderem mit EFT Klopfakupressur.

2. Neurolinguistisches Programmieren

Der Begriff Neurolinguistisches Programmieren (NLP) drückt bereits das Konzept dieser Therapieformen aus. Neuro steht dabei für das Nervensystem, das mit Hilfe der Sprache programmiert werden soll. NLP entstand in den 70er Jahren und wurde von Richard Bandler und

John Grinder an der Universität von Santa Cruz in Kalifornien entwickelt. Ein für die EFT Tapping Therapie wichtiger Bestandteil von NLP ist die Verwendung von Sinneswahrnehmungen und kontrollierten Augenbewegungen.

3. Kinesiologie: Wissenschaft der Bewegung

Kinesiologie wird auch Bewegungswissenschaft genannt. In Deutschland gilt dieses Forschungsfeld meist als Teildisziplin der Sportwissenschaft. Für die EFT Klopfmethode interessant ist ein neuer Bereich der Bewegungsforschung. Er beschäftigt sich mit der Funktion der Nervenzellen und den dazu gehörenden Ionenkanälen, die sich auch ohne Reiz öffnen können. Die Kinesiologie geht deshalb davon aus, dass auch unbewusste Entscheidungen die Aktion von Nerven beeinflussen.

Wobei Dir die Klopftherapie helfen kann

Trauma und seelische (Energie-)Blockaden lösen mit EFT

Energetische Psychologie heißt auf Englisch Thought Field Therapy. Diesen Begriff prägte der US-amerikanische Psychotherapeut Roger J. Callahan bereits in den 70er Jahren. Die Behandlungsformen der energetischen Psychologie basieren auf der Erkenntnis, dass sich emotionale Blockaden im Körper manifestieren. Demnach stören sie das Energiesystem des Körpers, das mit den Akupunkturpunkten beeinflusst werden kann.

Die EFT Tapping Methode soll diese seelischen Blockaden lösen und negative Gefühle wie Angst oder Wut verbannen, indem durch Tapping (Klopfen) Akupunkturpunkte stimuliert werden. Deshalb nennt man EFT auch Klopftherapie, Klopfakupunktur oder Klopftechnik. Mittlerweile bieten zahlreiche Heilpraktiker und von Gary Craig autorisierte Zentren eine EFT Ausbildung an. Du kannst die EFT Methode jedoch auch selbst relativ einfach erlernen.

Klopfen gegen Angst

Befindest Du Dich bereits in Behandlung, könntest Du mit Deinem Therapeuten über geeignete Formulierungen für Trauma auflösen sprechen. Seelische Blockaden lösen: Diese Herausforderung kannst Du durchaus auch alleine anpacken. Nichts spricht dagegen, über Deine Probleme intensiv nachzudenken und bestimmte psychische Baustellen zu lokalisieren. Außerdem kannst Du Dich mit EFT gut selbst beruhigen bei Angst und anderen Stress-Situationen.

Mit der Zeit kannst Du Deine Psyche immer weiter erforschen und viele innere Blockaden lösen. Falls Du Dir das alleine nicht zutraust, findest Du mittlerweile zahlreiche Therapeuten mit EFT Ausbildung.

Wie funktioniert das Tapping? Eine EFT Anleitung für Anfänger

Die folgende EFT Anleitung eignet sich für den Hausgebrauch. Wenn Du unter einem schweren Trauma leidest, bietet sich die Tapping Methode zusätzlich zu einer Psychotherapie an. Bei EFT ist es wichtig, die Affirmationen gut zu formulieren. Genauere Instruktionen und Übungen findest Du in dem kostenlosen Tutorial von Gary Craig (1) oder in weiteren EFT Anleitungen im Internet.

Die Schlüsselerkenntnis für die EFT Klopftherapie ist, dass Störungen im körpereigenen Energiesystem alle negativen Emotionen verursachen. Das Grundrezept für die EFT-Klopftechnik besteht aus folgenden vier Teilen:

1. Einstimmung: Dreimaliges Wiederholen einer Affirmation mit Massieren des Wundpunktes oder Klopfen auf den Karatepunkt
2. Sequenz: Siebenmaliges Klopfen auf 13 EFT Punkte mit der Wiederholung des Erinnerungssatzes
3. 9-Gamut-Folge: Kombination von kontrollierten Augenbewegungen und Summen einer Melodie
4. Sequenz: Wiederholung von Teil 2, EFT Klopfen auf Punkte mit dem Erinnerungssatz

Diese EFT Techniken kommen zum Einsatz

Bei den vier einzelnen Teilen der Klopftechnik brauchst Du folgende Techniken:

Affirmationen richtig formulieren

Um in EFT hineinzuschnuppern, solltest Du nicht gleich einen ganzen Berg versetzen wollen. Für den Anfang ist es gut, sich ein spezifisches Problem vorzunehmen – etwa Ärger, weil Dich ein Arbeitskollege bloßgestellt hat oder Traurigkeit, weil Dein Haustier gestorben ist. Wichtig ist, dass Du Dich auf ein bestimmtes Problem beschränkst. Wenn sich erste Erfolge einstellen, kannst Du weitere Blockaden in Angriff nehmen.

Die Affirmation formulierst Du nach folgendem Schema:

Auch wenn ich _____ habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.

Du musst diesen Satz nicht glauben. Allerdings solltest Du ihn beim Klopfen deutlich aussprechen.

Beim Erinnerungssatz handelt es sich um die abgewandelte Affirmation. Du wiederholst ihn bei der Sequenz ständig, während Du Deine EFT Punkte bearbeitest.

Du formulierst den Erinnerungssatz folgendermaßen:

Auch wenn ich immer noch etwas von diesem/dieser _____ habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.

Du kannst die Formulierung auch abändern, damit sie besser zu Dir passt. Der Sinn sollte jedoch in etwa gleich bleiben. Auf keinen Fall solltest Du für Blockaden auflösen negative Wörter verwenden. Ein ‚nicht‘ oder ‚kein‘ darf also in der Affirmation oder im Erinnerungssatz nicht auftauchen.

Die EFT-Punkte bei der Einstimmung

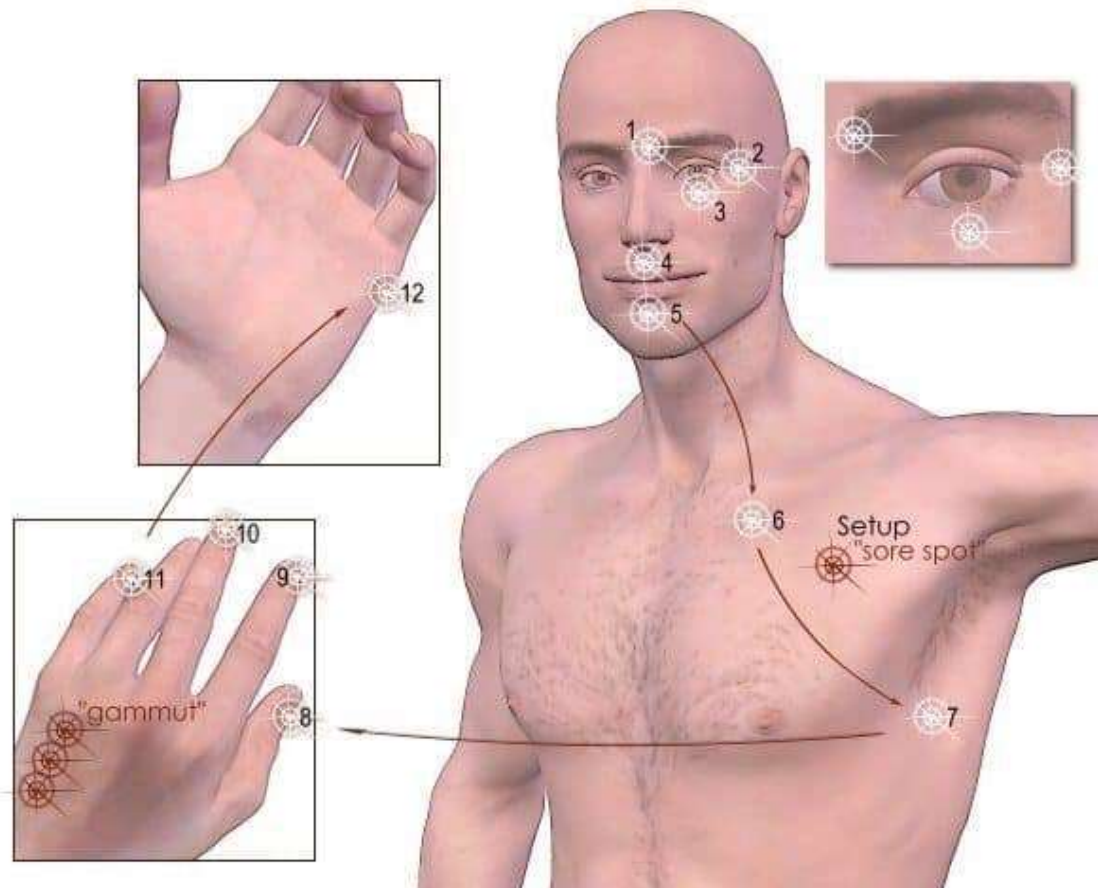
Bei der EFT Einstimmung bearbeitest Du einen von zwei wunden Punkten oder den Karatepunkt. Die wunden Punkte liegen links und rechts im oberen Brustbereich. Du findest sie, indem Du die u-förmige Mulde oberhalb des Brustbeins ertastet – genau da, wo der Hals endet. Von diesem Punkt gehst Du 10 cm in Richtung Nabel nach unten und anschließend 10 cm entweder nach rechts oder links.

In dieser Gegend kannst Du den wunden Punkt erspüren. Er heißt so, weil er sich bei kräftigem Drücken wund anfühlt. Während der EFT Einstimmung massierst Du diesen Punkt intensiv, aber nicht zu stark. Du solltest Dir selbst keine Schmerzen zufügen.

Der EFT Karatepunkt befindet sich an der weichen Handkante, etwa auf halber Höhe zwischen dem Ansatz des kleinen Fingers und der oberen Seite des Handgelenks. Bei der Einstimmung klopfst Du mit Zeige- und Mittelfinger der dominanten Hand auf den Karatepunkt der anderen Hand.

Nach Auskunft von EFT Experten ist der Wundpunkt etwas wirksamer als der Karatepunkt. Du kannst aber auch den Karatepunkt verwenden, falls der Wundpunkt aus einem bestimmten Grund ausfallen sollte.

Die EFT Punkte für die Sequenz



Während der EFT Sequenz beklopfst Du mit der dominanten Hand 13 Endpunkte der wichtigsten Meridiane von oben nach unten. Das Meridiane klopfen stimuliert den ganzen Energiekanal von dem Endpunkt aus.

Die einzelnen Punkte werden folgendermaßen nach ihrer Lage benannt:

1. AB: Der Augenbrauenpunkt befindet sich am Ansatz der Augenbraue, etwas über und meist leicht seitlich von der Nasenwurzel.
2. SA: Der seitliche Augenpunkt liegt auf dem Knochen an der Außenseite des Auges.
3. JB: Der Punkt des Jochbeins liegt ungefähr in der Mitte des Auges, rund zwei Zentimeter unterhalb der Pupille.
4. UN: Unter der Nase bezeichnet den Punkt, der in der kleinen Mulde zwischen Oberlippe und Nase zu finden ist.
5. KF: Die Kinnfalte beklopfst Du in der Mitte zwischen der Unterlippe und dem Ende des Kinns.
6. SB: Der Beginn des Schlüsselbeins ist der nächste Klopfpunkt. Du ertastest ihn, wenn Du von der u-förmigen Mulde am Halsansatz etwa 1-2 cm nach unten und dann 1-2 cm nach links oder rechts gehst. Er befindet sich nicht direkt auf dem Schlüsselbein, sondern dort, wo das Schlüsselbein in das Brustbein übergeht.
7. UA: Dieser Punkt trägt die Bezeichnung unter dem Arm, weil er rund 10 cm unter der Achselhöhle auf der Körperseite liegt. Bei Männern entspricht das meist der Höhe der Brustwarze. Bei Frauen sitzt hier oft das Seitenteil des BHs.
UB: Den Punkt unter der Brust finden Männer rund 2 cm unterhalb der Brustwarze. Bei Frauen befindet sich der Punkt am Ansatz des Busens unterhalb der Brustwarze.

8. DA: Den Daumenpunkt beklopfst Du an der Außenkante dort, wo die Unterkante des Nagels aufhört.
9. ZF: Den Zeigefingerpunkt findest Du an der Fingerkante, die dem Daumen zugeneigt ist, an der Unterkante des Nagels.
10. MF: Der Mittelfingerpunkt liegt ebenfalls an der Seite, die dem Daumen zugewandt ist, an der Unterkante des Nagels.
11. KF: Wie bei den anderen Fingerpunkten, liegt dieser Punkt an der dem Daumen zugewandten Seite an der Unterkante des Nagels.
12. KP: Die Lage des Karatepunkts wurde bei der EFT Einstimmung beschrieben.

Der EFT-Punkt für die 9-Gamut-Folge

Den Gamut-Point findest Du auf dem Handrücken, in der Mitte zwischen den Basisknöcheln von kleinem und Ringfinger. ertaste diese Knochen und gehe anschließend 1-2 cm in Richtung Handgelenk.

Tipps fürs Klopfen

Du kannst die Tapping Therapie mit zwei oder mehr Fingerspitzen ausführen. Du solltest kräftig klopfen, aber nicht zu stark. Blaue Flecken sind nicht das Ziel der Klopfakupressur. Bei der Sequenz solltest Du um die siebenmal auf den Punkt klopfen, alles zwischen drei- und neunmal ist gut.

Du beklopfst die Punkte immer in derselben Reihenfolge, von oben nach unten. Am besten nimmst Du Deine dominante Hand. Du kannst aber auch abwechseln. Ebenso beliebig ist, welche Körperseite Du für einen Punkt nimmst.

Klopftechnik: Anleitung für die vier Einzelschritte

Mit den obigen Techniken führst Du nun die vier Einzelschritte der EFT Klopftechnik in immer genau der gleichen Reihenfolge aus.

1. Die Einstimmung:

Für die Einstimmung wiederholst Du die Affirmation dreimal klar und deutlich, während Du den wunden Punkt massierst oder den Karatepunkt beklopfst.

2. Die Sequenz:

Beklopfe jeden Punkt von oben nach unten und anschließend die Finger um die siebenmal, während Du den Erinnerungssatz wiederholst.

3. Die 9-Gamut-Folge:

Während der 9-Gamut-Folge schaust Du nach vorne. Dabei hältst Du den Kopf gerade und bewegst Dich nicht. Nun klopfst Du ständig auf den Gamutpunkt, während Du folgende Schritte ausführst:

1. Augen schließen
2. Augen öffnen
3. Scharf nach unten rechts sehen (Kopf dabei nicht bewegen)
4. Scharf nach unten links sehen (Kopf dabei nicht bewegen)
5. Die Augen im Uhrzeigersinn kreisen lassen
6. Die Augen gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen
7. Zwei Sekunden eine Melodie summen
8. Schnell von 1 bis 5 zählen
9. Zwei Sekunden eine Melodie summen

Der Sinn der Augenbewegungen und des Summens einer Melodie liegt darin, bestimmte Gehirnbereiche während des Klopfens auf den Gamutpunkt zu aktivieren. EFT Erfahrungen zeigen, dass die 9-Gamut-Folge mit anschließender Wiederholung der Sequenz besonders effektiv ist.

4. Die Sequenz:

Nun wiederholst Du die Sequenz

Am besten Du schaust Dir mal an, wie das live in der Praxis aussieht. Und noch besser, wenn Du es anschließend gleich einmal ausprobierst.

Aufgabe: Schau dir auf Youtube ein paar Videos zum Thema „EFT Klopftechnik“ an.

Die korrekte Anwendung: darauf solltest Du achten

Die Meridian Klopftechnik hat sich vielfach bewährt beim Auflösen von emotionalen und anderen inneren Blockaden.

EFT: Wie lange klopfen?

EFT - wie oft am Tag? Oder: EFT - wie oft? Diese Fragen bewegen viele Menschen, die an EFT interessiert sind. Tatsächlich genügt es, die oben beschriebene Technik einmal am Tag durchzuführen. Falls Dir das zu lang erscheint, kannst Du die Tapping Methode auch abkürzen.

Gary Craig empfiehlt als Tapping Therapie für Einsteiger, zunächst einmal nur die Einstimmung und anschließend die Sequenz zu machen. Die Sequenz beschränkt er dabei auf die Punkte bis UB, unter der Brustwarze. Allerdings fängt er beim Blockaden auflösen für Anfänger mit dem Punkt AK an. Er befindet sich genau in der Mitte auf dem Kopf. Wenn sich selbst beruhigen am wichtigsten für Dich ist, kannst Du problemlos die verkürzte Version anwenden.

EFT Therapie: Erfolg überprüfen

Um die Wirksamkeit der EFT Klopftechnik zu überprüfen, empfehlen Experten einen Test vor und nach der Klopftherapie. Dafür denkst Du an Dein Problem und bewertest die Intensität der dadurch verursachten Gefühle auf einer Skala von 0 bis 10. Nach dem EFT Klopfen denkst Du erneut daran und beurteilst Deinen Gefühlszustand. Hilfreich ist dabei, wenn Du das Problem mit einem geistigen Bild verbindest.

Funktioniert EFT?

Über die Wirksamkeit von EFT gibt es mittlerweile bereits Studien. Allerdings wurde Klopfen gegen Angst bisher nur mit kleinen Teilnehmerzahlen untersucht. Wissenschaftlich belegt ist die Wirksamkeit der Klopfmethode nach Ansicht der australischen Verfasser einer 2015 veröffentlichten Metastudie jedoch nicht (3).

Die beiden Psychologen nahmen für ihre Metastudie 18 Studien mit insgesamt 921 Teilnehmern unter die Lupe. Sie bemängelten die Methoden der meisten Studien, die nicht wissenschaftlichen Standards entsprechen. Deshalb sei nicht klar, ob erzielte Behandlungserfolge tatsächlich auf EFT zurückzuführen seien.

Sammele deine eigenen Erfahrungen mit der EFT-Klopftherapie

Im Internet kannst Du zahlreiche phänomenale Behandlungserfolge durch die EFT Klopftechnik nachlesen. Allerdings darf an der Objektivität dieser EFT Erfahrungen gezweifelt werden. Das EFT Institut Berlin berichtet beispielsweise, dass versierte EFT-Therapeuten bei 80 bis 90 Prozent aller behandelten Patienten erfolgreich sind. Ob das tatsächlich stimmt, ist schwer nachzuprüfen.

Ich habe mit Klopfen gegen Angst gute Erfahrungen gemacht. Wenn Du meiner EFT Anleitung folgst, kannst Du wenig falsch machen. Gefährlich ist das Tapping mit Sicherheit nicht. Deshalb rate ich Dir, Deine eigenen EFT Erfahrungen zu sammeln – frei nach dem Motto: Du hast nichts zu verlieren.

Ende der Leseprobe.

Möchtest Du mein E-Book kaufen und so gleichzeitig meinen Blog unterstützen, dann kannst du das [hier](https://www.meinwegausderangst.de/go-ebook) tun.

<https://www.meinwegausderangst.de/go-ebook>

Ich würde mich freuen.

Liebe Grüße,

Andreas