

Schlank ohne Diät dank EFT

param



Evelyne Laye

*Schlank*

---

**ohne Diät**

---

*dank EFT*

Wie Sie ganz ohne Diät  
mit EFT-Klopfen  
Ihr Idealgewicht finden und halten

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

---

Mit EFT werden erstaunliche Erfolge erzielt. Allerdings bedeutet dies nicht, dass sie sich bei Ihnen immer auf Antrieb einstellen. Manche Probleme sind sehr vielschichtig und brauchen eine detaillierte Ansprache. In solchen Fällen sollten Sie einen erfahrenen EFT-Spezialisten aufsuchen. EFT ist sehr sanft und bei den meisten Menschen sicher in der Anwendung. Es muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass sich Menschen mit schweren emotionalen Störungen keinesfalls einer Selbstbehandlung unterziehen, sondern immer professionelle Begleitung suchen sollten. EFT und die Beschreibungen in diesem Buch ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Psychotherapeuten. Wenn Sie EFT bei sich selbst anwenden, liegt die Verantwortung für Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden vollständig bei Ihnen.

---

Copyright © 2009 by Param Verlag, Ahlerstedt  
fünfte, erweiterte Auflage © 2011

Alle Rechte vorbehalten

*Gestaltung* ComGraphiX, Ahlerstedt  
*Fotos und Illustration* Günter Kieser  
*Gesamtherstellung* Finidr, Cesky Tesin

ISBN 978-3-88755-262-6

[www.param-verlag.de](http://www.param-verlag.de)

Ein Spaziergang . . . . .	7
Warum Diäten nicht funktionieren . . . . .	9
Abnehmen kann auch Spaß machen . . . . .	14
<b>EFT – ein neuer Ansatz . . . . .</b>	<b>17</b>
Wie ist EFT entstanden? . . . . .	17
Wie funktioniert EFT? . . . . .	19
Die Klopfsequenz . . . . .	22
Die Neun-Gamut-Sequenz . . . . .	29
Die Klopfsequenz im Überblick . . . . .	31
Den Einstimmungssatz variieren . . . . .	32
Flexible Wortwahl . . . . .	32
Positive Sätze und Affirmationen . . . . .	34
Ein Praxis-Beispiel . . . . .	36
Wenn es mal nicht funktioniert . . . . .	40
Die psychische Umkehr . . . . .	41
<b>Die inneren Muster erforschen . . . . .</b>	<b>47</b>
Auf Entdeckungstour . . . . .	49
<b>Klopfsequenzen für alle Fälle . . . . .</b>	<b>57</b>
Den Stoffwechsel anregen . . . . .	59
Wunschgewicht . . . . .	61
Sucht und Verlangen nach Essen . . . . .	64
Angst vor Veränderung . . . . .	66
Schuld und Scham . . . . .	68
Selbsthass . . . . .	70
Frustration und Ungeduld . . . . .	72

Heißhunger . . . . .	74
Alles aufessen müssen . . . . .	76
Negative Gefühle 1 . . . . .	78
Negative Gefühle 2 . . . . .	80
Dicksein als Schutz . . . . .	83
Angst vor Beziehungen . . . . .	85
Widerstand gegen das Schlanksein . . . . .	88
Zweifel am Gelingen . . . . .	91
<b>Tipps für die Praxis . . . . .</b>	<b>95</b>
Schlank essen! . . . . .	96
Essen Sie, was Sie wollen . . . . .	99
Genießen Sie Ihr Essen . . . . .	102
Die Sieben-von-zehn-Methode . . . . .	105
Wasser . . . . .	106
Bewegung. . . . .	106
Widerstand gegen Sport . . . . .	111
Sich beim Sport schämen . . . . .	113
Wie fange ich nun an? . . . . .	116
Der Umgang mit Gefühlen . . . . .	118
Durch Dick zu Dünn . . . . .	120
Melinas Weg zum Schlanksein . . . . .	124
Energiespiele und Wohlfühlübungen . . . . .	126
Powerdrink . . . . .	136
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>139</b>
Die Klopfsequenz im Überblick . . . . .	139
Die acht Klopfpunkte . . . . .	140
Die Neun-Gamut-Sequenz . . . . .	141

## *Ein Spaziergang*

**W**arum schaffe ich es nicht abzunehmen? Nach mehr oder weniger verzweifelten Versuchen, überzählige Pfunde loszuwerden, hört man immer wieder diesen Stoßseufzer. Kennen Sie das aus eigener Erfahrung? Mit viel Schwung und großer Anstrengung nimmt man vielleicht ein bisschen ab, aber meist bald auch wieder zu. Die Diät zu wechseln, hilft auch nicht, denn dieses Jojo genannte Phänomen ist von der Art der Diät unabhängig.

Weil klassische Diäten nicht wirklich zu helfen scheinen, möchte ich Ihnen einen anderen Ansatz vorstellen, mit dem Sie der Jojo-Falle für immer entkommen. Sie müssen keine neue Diät studieren, die Sie dann doch nur mit Mühe und Frust ein paar Tage oder Wochen durchhalten. Sie müssen auch keine konstruierten und alltagsfremden Esspläne mit Leidensmiene befolgen, bevor Sie doch wieder in alte Gewohnheiten und Bequemlichkeiten zurückfallen.

Ich werde Sie mit einer einfachen Strategie vertraut machen, wie Sie ganz natürlich und entspannt abnehmen, sich dabei richtig gut fühlen und auch nicht wieder zunehmen. Bei dieser innovativen Strategie wird etwas tiefer geschaut, um Ursachen und Hintergründe von Gewichtsproblemen und Essverhalten aufspüren. Und das ist gar nicht so schwierig, wie Sie jetzt vielleicht denken.

Die Blockaden, die wir bei dieser Vorgehensweise aufstöbern, sind das eigentliche Problem, das zwi-

schen Ihnen und Ihrer Idealfigur steht. Wenn wir die Blockaden aufgespürt haben, werden wir sie mit einer Technik aus der Energetischen Psychologie auflösen. Diese Technik heißt EFT (Emotional Freedom Techniques) und ist sehr leicht zu erlernen und anzuwenden. Und sie hat sich in Zigtausenden von Fällen als schnell, effektiv und nachhaltig wirksam erwiesen. Sind die Blockaden aufgelöst, ist es erstaunlich einfach, zum persönlichen Idealgewicht zu finden, ein Spaziergang sozusagen, gemütlich und erfrischend.

Dass es funktioniert, kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Jahrelang hatte ich beträchtliches Übergewicht und bekam es trotz vieler Bemühungen einfach nicht in den Griff. Nach Versuchen mit vielen, vielen Diäten war ich schließlich sogar deutlich dicker als zuvor.

Dann lernte ich EFT kennen. Statt immer nur ans Essen beziehungsweise Nicht-Essen zu denken, fand ich erstmals Zugang zur Ursache meiner Probleme und konnte sie mit EFT lösen. Da schmolz das Fett nur so dahin. Gleich im ersten Monat verlor ich sechs Kilo. Danach ging es zwar langsamer, aber nach 14 Monaten hatte ich stolze 28 Kilo abgenommen. Und das ging fast von selbst. Ich musste mich nicht verbiegen und fühlte mich die ganze Zeit fantastisch.

Das können Sie auch! Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Ihre unbewussten Muster, die Sie am Schlanksein hindern, ausfindig machen, und wie sie mit EFT Schritt für Schritt umgewandelt werden können. Dabei werden wir ganz unterschiedliche Themen ansprechen und bei der Anwendung von EFT werden Sie sich auch über andere Bereiche in Ihrem Leben



klarer werden, die mit dem Übergewicht im Zusammenhang stehen. Zusätzlich helfen Ihnen Energieübungen, sich auf Ihr *schlankes Ich* einzustimmen und sich richtig wohl zu fühlen, während Sie sich auf Ihr Idealgewicht zu bewegen.

## *Warum Diäten nicht funktionieren*

Nichts leichter als Abnehmen! Jeder weiß, wie es geht: weniger essen. Doch ganz so einfach scheint es leider nicht zu sein. Weniger und auch anders zu essen, ist für die meisten eine so große Herausforderung, dass sie bei diesem Vorhaben früher oder später scheitern.

Wie läuft es denn normalerweise? Irgendwann merken Sie, hoppla, der Zeiger der Waage wandert immer weiter nach oben. Oder Sie passen nicht mehr in Ihre Lieblingsjeans. Also müssen Gegenmaßnahmen getroffen werden. Sie wollen abnehmen, machen sich kundig, was es für Möglichkeiten gibt, und beginnen mehr oder weniger zuversichtlich eine Diät. Je nach Temperament entscheiden Sie sich vielleicht für eine ausgewogene nährstoffreiche Diät oder eine Crash-Diät, weil Sie möglichst schnell Resultate sehen wollen.

Wenn Sie Glück haben, bleiben Sie als Teenager noch von Diätversuchen verschont und kommen erst in fortgeschrittenerem Alter dazu. Aber ganz gleich in welchem Alter, es wird in der Regel nicht bei einer

Diät bleiben. Warum? War die erste Diät nicht erfolgreich? Doch, gerade beim ersten Diätversuch verliert man gewöhnlich rasch Gewicht. So lange man es schafft, sich an die Regeln der jeweiligen Diät zu halten, nimmt man ab. Manche erreichen damit auch ihr Wunschgewicht. Und manche bleiben sogar auf Dauer schlank, wozu ich ganz herzlich gratuliere.

Die allermeisten erreichen ihr Wunschgewicht aber nicht. Zunächst geht das Gewicht zurück und kann auch eine Zeit lang auf dem niedrigen Niveau gehalten werden. Manche erreichen sogar ihr Zielgewicht, aber irgendwann schleicht sich unmerklich eine Wende ein. Das Gewicht steigt wieder. Die Diätkarriere beginnt. So zeigt die Erfahrung, dass die meisten Menschen innerhalb von ein bis zwei Jahren wieder zunehmen, fast zwei Drittel davon sogar weit über ihr Ausgangsgewicht hinaus.

Im Internet gibt es viele Foren zum Thema Abnehmen. Dort können Sie in endlosen Variationen Sätze lesen wie: »Hilfe, ich habe letztes Jahr 12 Kilo abgenommen und jetzt habe ich 18 Kilo wieder drauf. Was soll ich tun?«

Die Fakten sind an sich ganz einfach: Wenn Sie Ihrem Körper weniger Energie (Kalorien) zuführen, als er zum Erwärmen und Bewegen der Muskeln verbraucht, muss er von seiner Substanz zehren und Sie nehmen ab. Man muss also nur die Nahrungsaufnahme reduzieren oder einstellen, um Gewicht zu verlieren.

Doch da kommt man mit Willenskraft nur sehr schwer weiter. Oft scheint es, als gäbe es tief im Innersten ein kleines Teufelchen, das nichts anderes im



Sinn hat, als die hehren Vorsätze platzen zu lassen. Es quengelt und schmeichelt und argumentiert so lange, bis wir wieder die Hand am Griff des Kühlschranks haben.

Was ist das für ein Teufelchen? Wir haben ein »inneres Gewichtsprogramm«, das unser Essverhalten größtenteils unbewusst steuert. Sie können deshalb noch so oft denken, dass Sie weniger essen wollen, wenn Ihr inneres Programm nicht auf Schlanksein eingestellt ist, werden Sie letztlich anders handeln.

Ihr Verstand sagt: »Du willst doch abnehmen, du darfst diese Schokolade nicht essen.« Aber das Teufelchen in Ihrem Ohr flüstert Ihnen zu: »Dieses eine Stückchen macht doch nichts, nimm es dir, das wird dir gut tun nach all dem Stress heute.« Gegen diese »zarteste Versuchung« kommt Ihre Willenskraft nicht an und Sie essen die Schokolade. Natürlich ist Ihnen nicht wirklich bewusst, was in Ihnen vorgeht und warum Sie dieser Schokolade nicht widerstehen können, aber Ihr inneres Programm lässt Sie sie essen und so lange dieses Programm aktiv ist, können Sie auch nicht wirklich etwas dagegen ausrichten. Vermutlich haben Sie das auch schon irgendwie geahnt.

Diese »inneren Programme« setzen sich aus vielerlei Faktoren zusammen. Dazu gehören anerlernte Überzeugungen, verinnerlichte Glaubenssätze, gewohnheitsmäßige Gefühle und energetisch gespeicherte Erfahrungen, die uns – meist in früher Kindheit – beeindruckt haben. Nicht alles davon ist unbewusst, wie Sie später noch sehen werden, wenn wir Ihre Überzeugungs- und Gefühlsmuster näher untersuchen. Manches liegt knapp unter der Oberfläche und

vieles ist offensichtlich, wenn man sich erst einmal näher damit beschäftigt. Aber dieses Konglomerat aus mehr oder weniger bewussten und unbewussten Überzeugungen, Gefühlen und gespeicherten Erfahrungen ist die eigentliche Ursache Ihrer Gewichtsprobleme und verantwortlich dafür, wie Sie mit Ihrem Körper umgehen.

Übrigens, dieses innere Programm steuert nicht nur das Essverhalten und damit das Gewicht. Alles, wirklich alles in unserem Leben wird durch unsere Überzeugungen und Gefühle geprägt. Wir können uns noch so lange den Kopf über eine Sache zerbrechen, Analysen erstellen und kluge Gedanken wälzen, wenn wir uns entscheiden, ist das Gefühl, der ›Bauch‹, immer das Zünglein an der Waage. Und wir treffen Tausende Entscheidungen jeden Tag – bei den meisten merken wir nicht einmal, dass wir sie treffen, wir handeln einfach wie gewohnt, wie es uns das innere Programm von Kindheit an vorgegeben hat.

Deshalb kann man beim Abnehmen durchaus kurzzeitig Erfolg haben, wenn man mit Willenskraft und Vernunft gegen dieses unbewusste innere Programm ankämpft. Doch jede Kraft ist irgendwann erschöpft, das innere Programm aber läuft immer weiter – bis wir es ändern. Wenn also jemand auf dick gepolt ist, wird der innere Schweinehund, wie man so schön sagt, irgendwann wieder die Oberhand gewinnen und die Pfunde wuchern erneut.

Diese Information wirkt im ersten Augenblick vielleicht erschütternd, weil es so aussieht, als seien wir unbewussten Vorgängen hilflos ausgeliefert. Doch im Gegenteil liegt hier die große Chance, denn wenn



wir das innere Programm verändern, dann verändert sich automatisch auch unser Verhalten und damit alles, was wir im Außen bewirken. Genau an diesem Punkt setzt die Energiearbeit mit EFT an. EFT ist die Methode, mit der wir unser inneres Programm umwandeln können, um das Leben zu leben, das wir uns wünschen.

Ein weiterer Grund, warum Diäten meist nicht funktionieren, liegt auf der körperlichen Ebene. Das Tückische ist nämlich, dass Ihr Körper bei jedem neuen Diätversuch lernt, mit weniger Energie auszukommen.

Wenn wir bei einer Diät deutlich weniger Energie zu uns nehmen, als wir brauchen, geht der Körper erst einmal an die Zuckerreserven und wenn diese nach wenigen Tagen aufgebraucht sind, an das gespeicherte Fett. Genau das wollen wir ja auch. Wenn wir unserem Körper aber nicht die Botschaft schicken: »Hallo, meine Muskeln brauche ich noch«, indem wir uns genügend bewegen, fängt er an, auch Muskeln abzubauen.

Am Ende der Diät haben Sie vielleicht ein paar Kilo abgenommen, aber der Körper hat auch seinen Grundumsatz verringert, das ist die Energiemenge, die er im Ruhezustand verbrennt. Wenn Sie jetzt wieder so essen, wie es vor der Diät für Sie normal war, dann ist der Überhang von zugeführter zu benötigter Energie noch größer. Und weil der Körper gelernt hat, dass es Notzeiten (Diät) gibt, legt er diesen Überschuss auf Reserve (Fettzellen). Deshalb werden Sie nach jeder weiteren Diät immer schneller und immer mehr zunehmen. Das ist der Jojo-Effekt und die Er-

fahrung vieler Leidtragender: Diäten machen dick. Und je mehr Diäten wir machen, umso dicker werden wir. Und weil während der Unterernährung durch die Diät auch Muskelmasse abgebaut wird, werden Sie auf Dauer auch schlapp und lethargisch. Deshalb gibt es nur einen gesunden und Erfolg versprechenden Weg zur Idealfigur. Das Essverhalten muss so normalisiert werden, dass fortgesetzt und ganz natürlich immer nur so viel Energie aufgenommen wird, wie der Körper tatsächlich verbraucht.

Wenn Sie mit EFT die emotionalen Ursachen des Übergewichts auflösen, können Sie endlich die Diäten mit all ihrem Stress verabschieden. Sie werden feststellen, dass sich Ihr Essverhalten ganz von alleine verändert. Sie werden nicht unbedingt gleich in einem Monat zehn Kilo verlieren, aber Sie können sicher sein, dass sich Ihr Essverhalten und damit Ihr Gewichtsproblem dauerhaft ändert und das leidige Thema Essen und Gewicht, das Sie jetzt ständig beschäftigt und so viel Energie bindet, einfach von der Tagesordnung verschwindet. Wenn Sie auf diesem Weg Erfolge sehen, dann sind ein paar Wochen mehr oder weniger zum Idealgewicht nicht von Belang.

## *Abnehmen kann auch Spaß machen*

Woran denken Sie bei Abnehmen? An Mangel, Verzicht, Disziplin, Leiden; eine richtig harte Zeit, die man durchstehen muss, weil danach der Lohn winkt?



So oder ähnlich denken wohl die meisten, besonders die, die schon einmal eine Diät gemacht haben. Es ist so belastend, weil Sie dabei in dem Konflikt stehen, dass Sie einerseits die Diät machen wollen, andererseits aber Ihr inneres Programm dagegen spricht. Von diesen widerstrebenden Kräften werden Sie gestresst und zerrissen, was einen großen Teil Ihrer Lebensenergie bindet, die Ihnen deshalb in anderen Bereichen fehlt. Das führt leicht zu Unzufriedenheit, Geiztheit und mancherlei Problemen im alltäglichen Leben.

Wenn sich Ihre Wünsche mit Ihren inneren Mustern decken, ist es nicht nur ein Leichtes abzunehmen, dann macht es sogar richtig Spaß, weil Sie merken, dass Ihre Entscheidungen etwas bewirken und Sie schnell Erfolge sehen. Wenn die inneren Muster gegen Ihre Wünsche arbeiten, verschleißt sich Ihre Willenskraft und Sie sind unzufrieden und missgelaunt.

Deshalb macht es keinen Sinn, gegen das innere Programm anzukämpfen. Fangen Sie lieber an, es zu erforschen, zu durchschauen und in Ihrem Sinn zu verändern. Finden Sie heraus, was Sie dick sein lässt und am schlank sein hindert. Wenn Sie Ihre inneren Blockaden nach und nach loslassen, werden Sie sich immer freier und energievoller fühlen. Dann fällt es Ihnen leicht, Ihren Körper zu akzeptieren, wie er ist, und Ihr Selbstbild verbessert sich. Dann fühlen Sie sich bedeutend wohler mit sich selbst. Sie vergessen Ihre Gelüste und ändern manchmal plötzlich, manchmal allmählich Ihr Essverhalten. Und meist bekommen Sie auch ein neues Verhältnis zu sportlichen Betätigungen.

Wenn Sie sich mit dem Thema Essen und Abnehmen beschäftigen, wird das auch immer eine Auseinandersetzung mit vielen anderen Bereichen Ihres Lebens sein. Oft ist das ganze Leben von diesem Thema überschattet. Die Themen im Zusammenhang mit Abnehmen können sehr komplex sein, aber lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Sie werden noch sehen, dass Sie nicht ewig bohren müssen, um diese Blockaden zu lösen. Schon nach wenigen Klopfunden mit EFT dürften Sie Auswirkungen auf Ihr Essverhalten sehen, meist sogar schon beim ersten Mal.

Wir werden einen Aspekt nach dem anderen angehen und Sie werden merken, wie sich verkrampfte Themen mit EFT schnell entspannen und es leicht und einfach wird, in Richtung Idealgewicht zu gehen. Mit jeder Klopfunde nähern sich Ihre inneren Muster immer mehr Ihren Wünschen an und der Erfolg rückt Schritt für Schritt näher.

Zuerst werde ich Ihnen jetzt die Methode EFT grundsätzlich vorstellen. Dann zeige ich Ihnen, wie Sie ganz gezielt das Thema Abnehmen mit EFT angehen können.

---

# EFT – ein neuer Ansatz

---

## *Wie ist EFT entstanden?*

**E**FT ist eine Methode der Energetischen Psychologie, die sich erst in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat. Seinen Ursprung hat EFT in der Kinesiologie, einer Heilmethode, die von dem amerikanischen Chiropraktiker Dr. George Goodheart in den 60er Jahren entwickelt wurde. Er entdeckte, dass er über das Testen verschiedener Muskeln herausfinden konnte, wie es seinen Klienten geht und ob eine energetische Unausgewogenheit in ihrem Körper vorhanden ist.

Um diese unausgeglichene Energie wieder in Balance zu bringen, wirkte er auf das Meridiansystem ein. Meridiane sind energetische Bahnen im Körper, die im System der Jahrtausende alten Traditionellen Chinesischen Medizin beschrieben werden. Auf den Meridianen liegen Energiepunkte, auf die man mit Nadeln (Akupunktur) oder Berührung (z. B. Klopfen) einwirken kann.

George Goodheart nannte seine Methode Touch for Health. Er bot auch Ausbildungsseminare für Therapeuten an und um 1980 nahm der amerikanische Psychologe Roger Callahan an einer solchen Ausbildung teil. In den Anfängen der Kinesiologie kon-

zentrierten sich die Anwender vor allem auf das Ausgleichen körperlicher Probleme. Roger Callahan war einer der ersten, die diese Ausgleichstechnik auch bei emotionalen Problemen anwandten.

Berühmt ist die Mary-Geschichte, die den Grundstein dieser Entwicklung legte: Roger Callahans Patientin Mary hatte eine schwere Wasserphobie. Sie geriet unter anderem in Panik, wenn es regnete. Die üblichen psychotherapeutischen Methoden zeigten bei ihr so gut wie keinen Erfolg. In einer spontanen Eingebung klopfte er einen der Meridianpunkte bei ihr, den sogenannten Magenpunkt. Die Wirkung überraschte beide, denn die Wasserphobie war nach wenigen Minuten verschwunden. Es war wie ein Wunder.

Callahan fing an, diese Technik zu erforschen und zu erweitern. Er entwickelte Sequenzen von Punkten, die bei bestimmten Probleme zu klopfen waren, und nannte seine Form der energetischen Arbeit Thought Field Therapie (TFT).

Viele Therapeuten waren von seiner Arbeit inspiriert, erforschten diesen energetischen Ansatz und entwickelten ihn weiter. Ein wichtiger Vertreter ist Fred P. Gallo, der ein sehr differenziertes Diagnose- und Behandlungssystem entwickelt hat (EDxTM, Energetic Diagnostic and Treatment Methods).

Auch der Ingenieur Gary Craig, der sich schon seit Jahren mit Methoden wie Neurolinguistische Programmierung (NLP) und Hypnose beschäftigt hatte, lernte Anfang der 90er Jahre bei Callahan. Er entwickelte Callahans Methode weiter und vereinfachte sie zu einer einzigen Klopfsequenz, die universell bei jedem Problem angewendet werden kann. Diese Me-

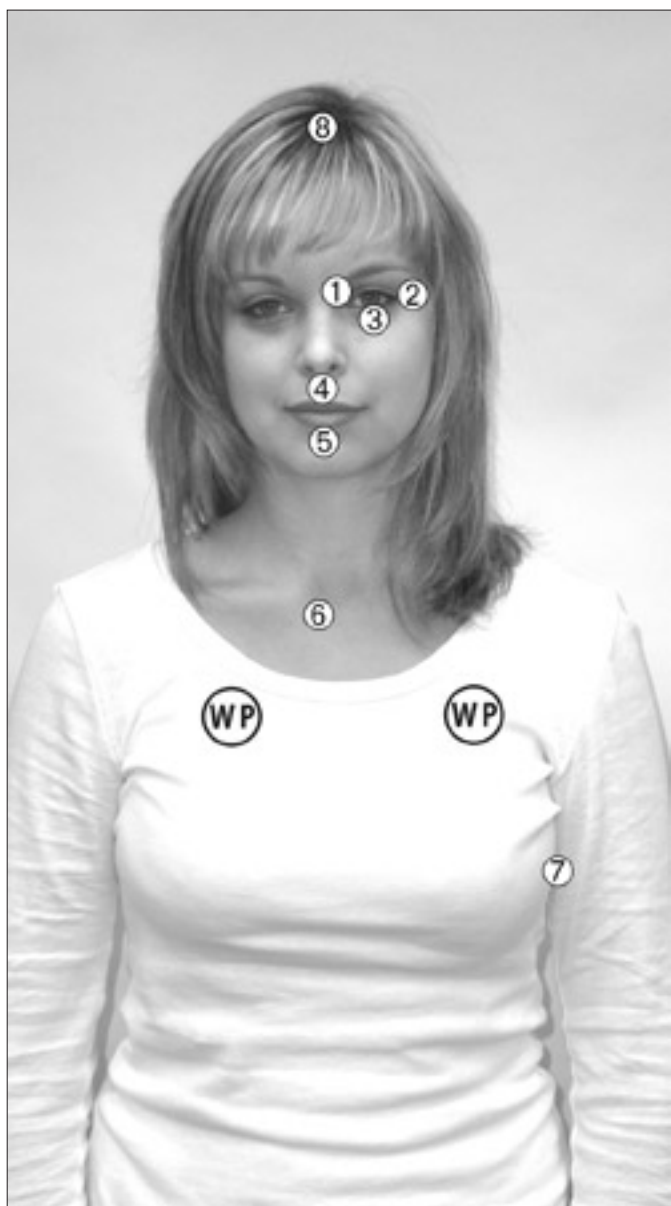


thode ist leicht zu erlernen und man kann sie bei sich selbst anwenden. Er nannte sie Emotional Freedom Techniques (EFT). Gary Craigs selbstloses Anliegen war es von Anfang an, EFT in die Welt hinauszutragen und jedermann als Selbsthilfe-Methode zur Verfügung zu stellen.

## *Wie funktioniert EFT?*

Die konventionelle Psychologie geht davon aus, dass bestimmte Ereignisse oder Erinnerungen an Ereignisse negative Gefühle in uns hervorrufen. Wir erleben etwas Negatives oder erinnern uns an etwas Schlimmes und es geht uns schlecht. Die Vertreter der Energetischen Psychologie fanden heraus, dass dabei noch etwas anderes geschieht: unser Energiesystem gerät ins Ungleichgewicht, wir erfahren eine energetische Störung.

Der psychologische Ansatz ist, am Problem zu arbeiten. Beim energetischen Ansatz wird an der energetischen Störung gearbeitet. Wenn wir EFT anwenden, beklopfen wir nicht das Problem, auch wenn wir es dabei benennen, sondern wir gleichen Energieströme im Körper aus. Wenn das energetische Ungleichgewicht behoben ist, lösen sich auch die negativen Emotionen auf, die daran gekoppelt sind. Gary Craig hat das so ausgedrückt: »Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem.«





und je authentischer Sie genau das ausdrücken, was Sie in diesem Moment fühlen und denken, um so präziser kann EFT greifen.

#### ④ Die Klopfpunkte

Zum Klopfen legen Sie zwei Finger zusammen und tippen mit leichtem Druck und lockeren Fingern die Fingerspitzen etwa fünf- bis achtmal auf jeden einzelnen Klopfpunkt.

Die acht Klopfpunkte werden immer in der gleichen Reihenfolge durchlaufen. Punkte, die nicht auf der Mittelachse liegen, gibt es symmetrisch rechts und links. Wählen Sie hier nach Ihrem Gefühl, welche Seite Sie lieber klopfen.

Gehen Sie die folgende Liste durch und orientieren sich an der Abbildung, um die Punkte zu lokalisieren. Machen Sie sich keine großen Gedanken, ob Sie die Punkte auch treffen. Die Punkte selbst sind sehr klein, viel kleiner als die zwei zusammengelegten Fingerkuppen. Und selbst wenn Sie etwas neben dem Punkt klopfen, ist das auch noch gut.

- ① **AB** Augenbrauenpunkt: am inneren Ende der Augenbraue
- ② **SA** seitlich am Auge, auf dem knöchernem Rand
- ③ **MA** mittig unter dem Auge, auf dem Jochbein
- ④ **UN** unter der Nase, auf der Mitte zwischen Nase und Mund
- ⑤ **UM** unter dem Mund, in der Vertiefung zwischen Mund und Kinn
- ⑥ **SB** Schlüsselbeinpunkt: knapp unterhalb der Verbindung von Schlüsselbein und Brustbein

- ⑦ **UA** unter dem Arm: seitlich am Brustkorb, auf der Höhe der Brustwarze
- ⑧ **AK** auf dem Kopf: auf dem höchsten Punkt des Kopfes

Diesen letzten Punkt oben auf dem Kopf klopfen Sie mit allen Fingern einer Hand.

Bei jedem Punkt sprechen Sie, während Sie ihn fünf- bis achtmal klopfen, eine Kurzversion des Einstimmungssatzes in der Form: »Mein [*Problem*]«, oder: »Ich [*Problem*].« Also beispielsweise:

- » Meine Schweißfüße.«
- » Ich bin spielsüchtig.«
- » Ich fühle mich fett.«
- » Ich hasse mich, weil ich so viel esse.«
- » Meine Angst, dick zu werden.«

Diese acht Punkte klopfen Sie in der vorgegebenen Reihenfolge nacheinander, das ist ein Klopf-durchlauf.

### ⑤ **Stresswert erneut einschätzen**

Atmen Sie tief ein und langsam aus. Schätzen Sie nun Ihr Problem erneut auf der Skala von 0 bis 10 ein. Diesen ganzen Ablauf nennen wir eine Klopfrunde. Normalerweise geht der Skalenwert des Problems mit jeder Klopfrunde nach unten, das heißt, das Problem verliert an Gewicht. Wenn Sie den Skalenwert jeweils auf einem Zettel notieren, können Sie das gut mitverfolgen. Klopfen Sie so viele Runden, bis der Wert auf 0 ist oder wenigstens 1 oder 2 erreicht hat.



Wichtig: Trinken Sie vor oder auch während der Sitzung genügend frisches Wasser. Oft berichten mir Klienten, dass Sie während des Klopfens besonders viel Durst haben. Damit gibt der Körper ein deutliches Signal, dass er Wasser braucht.

Es kann vorkommen, dass Ihnen beim Klopfen etwas schwindlig oder schummrig wird oder dass Sie Energie im Körper pulsieren spüren. Das ist ganz normal und ein gutes Zeichen, weil es zeigt, dass sich innerlich etwas tut und die Energie ins Fließen kommt. Auch häufiges Gähnen kommt vor. Das ist eine einfache Art, wie der Körper Stress auflöst und loslässt.

## *Die Neun-Gamut-Sequenz*

Die Neun-Gamut-Sequenz oder kurz »die Gamuts« bewirken, dass die Gehirnhälften besser zusammenarbeiten, was die Lösung des Stresses unterstützt. Anfangs hat Gary Craig die Gamuts nach jeder Klopfrunde machen lassen, heute werden sie mehr intuitiv eingesetzt. Besonders wenn viele Klopfrunden nötig sind, um den Skalenwert auf 0 zu bringen, ist es sehr sinnvoll, dann und wann die Gamuts einzuschieben, weil sie das Gehirn erfrischen und wieder aufnahmefähig machen. Auch wenn es beim Klopfen nicht so gut oder schnell vorangeht, wie Sie es sich wünschen, sind die Gamuts hilfreich.

Die neun Gamuts sind einfache, kleine Handlungen. Es kann sein, dass sie Ihnen anfangs trotzdem