

Pocket Guide EFT  
*Emotionale Freiheit Techniken*

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.

Copyright © 2006 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Titel der Originalausgabe

*Pocket Guide to Emotional Freedom*

Copyright © 2003, 2001 Steve Wells and David Lake, MD

*Gestaltung* ComGraphiX, Ahlerstedt

*Gesamtherstellung* Steinmeier, Nördlingen

ISBN 3-88755-265-2 / 978-3-88755-265-7

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

# Hinweis

Alle Beschreibungen und Anleitungen in diesem Buch sind zur Selbsthilfe gedacht und bedeuten nicht notwendig, dass jeder-  
mann davon Nutzen erfährt oder allein durch eigene Bemühun-  
gen geheilt wird.

EFT ist in der Praxis effektiv und die erzielbaren Resultate  
sind bedeutend, trotzdem mag das nicht auf jeden oder jedes  
spezielle Problem zutreffen. Ein schwaches Ergebnis oder schwach-  
er Fortschritt kann bedeuten, dass professionelle Unterstüt-  
zung gebraucht wird.

Negative Auswirkungen sind extrem selten und wenn irgend-  
eine emotionale Intensität in der Behandlung auftritt, ist sie  
gewöhnlich die Folge eines früheren oder zugrunde liegenden  
Problems. Auch wenn EFT in solchen Fällen von großer Hilfe sein  
kann, sollten Sie sich von einem professionellen Therapeuten be-  
handeln lassen, wenn Sie andauernde oder schwerwiegende Pro-  
bleme haben.

EFT ist keine formell bestätigte wissenschaftliche Technik und  
ist deshalb von experimenteller Art ohne garantiertes Ergebnis.

Die Erklärungen in diesem Buch ersetzen keinen medizinischen,  
psychologischen oder anderen fachlichen Rat. Der Leser ist viel-  
mehr aufgefordert, sich seine eigene Meinung zu bilden und ggf.  
fachlichen Rat einzuholen. Autor und Verlag schließen ausdrück-  
lich jegliche Haftung aus, die von den Darlegungen in diesem  
Buch abgeleitet werden soll.

*Übersetzung*  
Günter Kieser

*unter fachlicher Beratung von*  
Jutta Bockhold und Dr. Christiana Kieser

Steve Wells und Dr. David Lake

# **Pocket Guide EFT**

---

*Emotionale Freiheit Techniken*

param



**Vorwort der Autoren ..... 9****EFT – Emotionale Freiheit Techniken**

Was ist EFT? .....	13
Warum EFT anwenden? .....	15
Wie wurde EFT entwickelt? .....	19

**Die Anwendung von EFT**

Wie wird EFT angewendet? .....	27
Was sind die Elemente von EFT? .....	30
Was müssen Sie über das Klopfen wissen? .....	31
Die Punkte .....	33
Klopftechnik .....	35
Einstudieren der Technik .....	37
Was müssen Sie über die Worte wissen? .....	39
Was geschieht, wenn eine Klopfrunde abgeschlossen ist? .....	43
Anwendung der kurzen EFT-Sequenz .....	44
Zusätzliche Punkte der langen Klopffolge .....	47
Die Neun-Gamut-Sequenz .....	49
Anwendung der erweiterten EFT-Sequenz .....	51
Wie oft sollte man klopfen? .....	55
Angst nicht ertragen, sondern behandeln .....	56

**Wie kann der Fortschritt gemessen werden?**

Intensität .....	59
Die generalisierende Wirkung .....	62
Teilen Sie es! .....	64

**Ist die Heilung vollständig?**

Der Umgang mit Aspekten .....	67
Behandlungsbeispiel einer Angstreaktion .....	73

**Wo kann EFT angewendet werden?**

Beziehungen und EFT .....	79
Physische Probleme und EFT .....	82
Anwendung bei den eigenen Kindern .....	88
Mit EFT Ihre höchsten Ziele erreichen .....	94

**Wenn es nicht funktioniert**

Blockierende Überzeugungen etc. überwinden .....	101
Umgang mit blockierenden Überzeugungen .....	102
Typen blockierender Überzeugungen .....	109
Das Apex-Problem .....	114
Wenn Sie Hilfe brauchen .....	115

**Schlusswort ..... 117****Anhang 1: Verwandte Energietherapien**

Thought Field Therapie (TFT) .....	120
Be Set Free Fast (BSFF) .....	120
Tapas Acupressure Technique (TAT) .....	121

**Anhang 2: Forschung**

Spezielle Phobien .....	123
Posttraumatisches Stress-Syndrom (PTSS) .....	124
Angst vor Publikum zu sprechen .....	125
Epilepsie .....	125



## Vorwort der Autoren

**H**erzlich willkommen bei einer der effektivsten Selbsthilfetechniken, die es heute gibt. Sie wird Emotionale Freiheit Techniken (*Emotional Freedom Techniques*) oder kurz EFT genannt, und macht das große Versprechen, dass Sie sich von den beengenden Auswirkungen negativer Emotionen in Ihrem Leben befreien können. Ihr Leben kann sich ändern.

Negative Emotionen wie Angst, Verletzung, Schuld oder Wut unterwandern leider viel zu oft unsere Leistungskraft und unsere Zufriedenheit. Die meisten von uns werden Tag für Tag von solchen Emotionen beeinflusst, die uns dazu bringen, Dinge zu sagen oder zu tun, die wir dann bedauern, oder sie halten uns davon ab, das zu tun, was wir gern tun möchten. Bei dem Versuch, sich von den vergiftenden Einflüssen dieser negativen Emotionen zu befreien, stürzen sich

viele auf eine große Palette selbstzerstörerischer Verhaltensweisen wie Überessen, Drogen, Alkohol und so weiter, die unweigerlich dazu führen, das negative Muster zu verstärken und das persönliche Glück weiter zu beschneiden.

*Wie auch immer, jetzt müssen Sie nicht länger in alte Muster verstrickt bleiben, weil Sie sich mit EFT selbst befreien können.*

Stellen Sie sich eine Behandlung vor, die Ihnen Beruhigung und Ausgeglichenheit vermittelt, wenn Sie sie am meisten brauchen. EFT hat das Potenzial, Sie zu leiten, als Sicherheitsnetz zu dienen und sich um eine Menge Ihrer wenig hilfreichen und verletzenden negativen Reaktionen zu kümmern. Willenskraft ist gut, doch sie hält nicht an, wenn es nicht auch zu einer emotionalen Veränderung kommt. Mit EFT können Sie all die Probleme lindern und lösen, bei denen Ihr Denken und Handeln bislang keine Ergebnisse erzielt hat.

Wir haben die lebensstärkende und heilende Wirkung von EFT beobachtet. Es ist eine der nützlichsten

und praktischsten Techniken, der wir in unseren zusammen vierzig Jahren medizinischer und psychologischer Arbeit begegnet sind. Sie hat uns in den vergangenen fünf Jahren mehr persönliche und berufliche Erfüllung gegeben, als die vorhergehenden vierzig Jahre zusammengenommen. EFT und die anderen Tipps und Techniken in diesem Buch können Ihnen helfen, mit weniger Stress dorthin zu gelangen, wohin Sie wirklich wollen. Dieses Büchlein für die Hosentasche erklärt alles, was Sie wissen müssen, um EFT zu nutzen und Ihr Leben zu verbessern. Es ist so gestaltet, dass Sie es immer bei sich haben und bei Bedarf nachschlagen können.

Lesen Sie also weiter, um zu erfahren, wie diese phantastische neue Technik Ihnen helfen kann, die Freiheit zu erlangen, nach der Sie suchen.

*Steve Wells und David Lake*



# EFT – Emotionale Freiheit Techniken

## ■ *Was ist EFT?*

**E**motionale Freiheit Techniken (EFT) sind eine Heilmethode, die aus einer wirklichen Verbindung östlicher und westlicher Medizin entstanden ist. EFT basiert auf der revolutionären Entdeckung, dass die Ursache aller negativen Emotionen auf eine Störung im körperlichen Energiesystem zurückgeführt werden kann, weshalb man sich EFT auch als Behandlung der Akupunkturmeridiane mit psychologischer Zielstellung vorstellen kann. Deshalb wird EFT gelegentlich auch als psychologische Akupressur bezeichnet. Es werden dabei also keine Nadeln gesetzt, es wird vielmehr auf verschiedene Energiepunkte des Körpers geklopft, um die Symptome aufzulösen. Wenn man an einen emotional belastenden Umstand denkt oder eine entspre-

chende Situation erlebt, werden die Meridiane, die Energiebahnen im Körper, gestört. Durch das Klopfen werden sie wieder balanciert. Danach ist die belastende Erregung aufgelöst. Die Erinnerung bleibt, aber die emotionale Ladung ist fort. Gewöhnlich ist das Ergebnis dauerhaft. Man fühlt sich danach nicht nur besser, man kann auch klarer über die Sache denken.

Der grundlegende Ansatz von EFT ist, dass negative Emotionen durch Störungen des körperlichen Energiesystems verursacht werden und nicht bloß in der Psyche existieren. Wenn Sie EFT anwenden, wird Sie ein zerstörerischer negativer Gedanke nicht länger belasten, weil die assoziierte Emotion davon abgekoppelt wird. Der Gedanke verliert die Macht über Ihr Verhalten und Ihre Überzeugungen. Durch direkte Intervention im Energiesystem korrigiert EFT die Störung und sorgt so für Entlastung von emotionalen Problemen, das schließt Phobien ein, sowie das Posttraumatische Stress-Syndrom (PTSS), Verletzungen, Zorn, Traurigkeit und Schuldgefühle, aber auch viele Ursachen physischer Schmerzen.

EFT ist eine Körperenergie-Technik mit tiefgreifenden psychischen Wirkungen. Andere Techniken helfen Ihnen womöglich, Ihr Verhalten zu ändern, doch diese Energietechniken haben das Potenzial, Ihr Leben zu verändern.

### ■ **Warum EFT anwenden?**

EFT ist eine sichere, behutsame und natürliche Methode, die Ihr eigenes Körperenergiesystem nutzt, um emotionale Überlastungen zu heilen. Es beeinflusst auch körperliche Symptome von Überforderung, Schmerzen und verschiedenen Krankheitszuständen positiv und führt zu einem allgemein ausgewogenen Funktionieren. EFT kann in jeder schwierigen Lebenssituation eingesetzt werden.

Es gibt vier wesentliche Wirkungen von EFT:

- ▶ Es wirkt sehr entspannend. Die meisten erfahren Sekunden nach dem Beginnen mit EFT eine erleichternde Wirkung.

- ▶ Es entkräftet und mindert negative/toxische und löst festgefahrene Emotionen.
- ▶ Es lindert die assoziierte negative Überzeugung, die dem Problem zugrunde liegt.
- ▶ Nach einigen Wochen der Anwendung breitet sich die Wirkung über unser gesamtes System und Erscheinungsbild aus, das typischerweise lichter und optimistischer wird.

Bevor Verletzungen und Ängste nicht berücksichtigt worden sind, können Probleme in Beziehungen oder im Alltagsleben niemals gelöst werden. EFT kann Ihnen dabei helfen. Wenn man unglücklich ist, lösen Veränderungen Angst aus, doch noch schlimmer ist es, wenn sich nichts ändert. Deshalb ist EFT ein wunderbares Werkzeug, denn es ermöglicht Ihnen Veränderung mit geringstem Aufwand.

EFT wirkt nur bei negativen Emotionen. Positive und lebensfördernde Emotionen werden nicht beeinflusst. Wir haben nicht die Absicht, begründete Traurigkeit oder Lebensprobleme zu eliminieren, aber wenn wir



EFT anwenden, werden wir gestärkt, sie mit mehr Mut und Sicherheit anzugehen. EFT hilft uns, durch die negativen Emotionen hindurchzugehen, und nach unserer Erfahrung tut es das auf die sanfteste und stärkendste Weise.

Sie müssen nicht an EFT glauben, damit es wirkt. Unsere Forschungen und unsere klinische Erfahrung haben gezeigt, dass die meisten Leute, denen EFT vorgestellt wird, nicht glauben, dass es ihnen bei ihren emotionalen Problemen helfen wird. Trotz ihrer Zweifel ist die überwältigende Mehrheit in der Lage, EFT anzuwenden und emotionale Freiheit zu erreichen. Die ausgelösten Veränderungen beruhen eindeutig auf der Intervention im Energiesystem und nicht auf irgendwelchen vorhandenen Überzeugungen. Also zögern Sie nicht, EFT unabhängig von irgendwelchen Zweifeln auszuprobieren. Sie können ganz sicher sein, dass Ihre Ergebnisse davon nicht beeinflusst werden.

Wir erwarten sogar von Ihnen, dass Sie skeptisch sind, denn es ist ja eine sehr neue Methode. Wir hoffen aber auch, dass Sie nicht zynisch sind oder sich

dem möglichen Gewinn verschließen, den Sie erreichen können, wenn Sie es versuchen. Nach unserer Erfahrung kommen Ergebnisse unvermeidlich, wenn die Methode angewendet wird, auch wenn einige sie dauerhaft anwenden müssen, um ihr volles Potenzial zu erfahren.

Das womöglich am meisten beeindruckende an EFT ist, dass es jeder erlernen und zur Selbsthilfe nutzen kann. Gewiss erfordern einige komplexere Probleme einen erfahrenen Therapeuten, doch jedermann kann EFT erlernen und bei den vielfältigen Alltagsproblemen anwenden, wobei meist sehr große Erleichterung erzielt wird.

Einer der wundervollsten Aspekte dieser Technik ist, dass Sie bei regelmäßiger Anwendung mit einem Gefühl von Optimismus und allgemeinem Wohlfühl erfüllt werden, wie Sie es möglicherweise seit Jahren nicht mehr erlebt haben.

## ■ **Wie wurde EFT entwickelt?**

Vor etwa zwanzig Jahren studierte der kalifornische Psychologe Roger Callahan das Meridiansystem, die Grundlage von Akupressur und Akupunktur, während er eine Frau, nennen wir sie Mary, einer schweren Wasserphobie wegen behandelte. Über achtzehn Monate traditioneller Therapie war es ihm nicht gelungen, Mary erfolgreich zu behandeln. Eines Tages, als sie äußerte, das Gefühl der Angst sei in ihrem Magen lokalisiert, horchte er auf. Es gibt einen Meridianpunkt, der direkt unter dem Auge liegt und mit dem Magen verbunden ist. Deshalb bat Callahan Mary, auf diesen Punkt zu klopfen. Er vermutete, das würde helfen, die auftretenden energetischen Störungen auszugleichen. Danach stellte Mary erstaunt fest, dass die Empfindung verschwunden war, und voller Freude probierte sie das aus, indem sie zum Schwimmbcken lief und Wasser auf ihr Gesicht spritzte. Ihre lebenslange Phobie war verschwunden, und nur ein paar Tupfer unter ihr Auge waren dazu nötig gewesen.

*Dies ist eine der größten Entdeckungen im Bereich des Heilens, die je gemacht worden ist.*

Es folgten viele überraschende klinische Ergebnisse, bis Callahan eine Theorie entwickelte, dass durch Klopfen auf Anfangs- oder Endpunkte betroffener Energiekanäle, Erleichterung verschafft werden kann. Er stellte eine Hypothese von »Gedankenfeldern« auf, die »Verstörungen« enthalten und dadurch den subtilen Energiefluss durcheinander bringen. Der Theorie nach sind negative Emotionen das Ergebnis dieser Blockaden. Das Klopfen auf das Energiesystem löst die Blockaden und ermöglicht der Energie, freier zu fließen. Zusätzlich entdeckte Callahan »psychische Umkehrungen«, durch die man paradox motiviert wird: Man handelt den eigenen Wünschen zuwider, ohne es wirklich zu bemerken, und sabotiert sich so selbst. Er modifizierte seinen Behandlungsansatz, um dies zu berücksichtigen.

Callahan hat auf der Grundlage von Akupressur\* und

\*manuelle Stimulation von Akupunkturpunkten

Kinesiologie eine umfassende Therapie für psychische Probleme mit bestimmten Abfolgen von Klopfpunkten entwickelt. Damit erzielte er in seiner klinischen Arbeit über Jahre hinweg außergewöhnliche Resultate.

Das war der Anfang einer ungewöhnlichen Kombination traditioneller östlicher und wissenschaftlicher westlicher Medizin. Callahans erstaunliche Entdeckung hat ihren Ursprung in altem Wissen, das er mit unseren aktuellen Erkenntnissen über das Körperenergiesystem kombiniert hat.

Die Gegenwart und der Fluss von Energie um und im Körper wurde von vielen antiken Kulturen, besonders den Indern und Chinesen, verehrt, auch wenn einzelne Wörter die subtile Bedeutung nicht erhellen. Die Hindus sprechen von Prana, die Chinesen vom Chi. Obwohl die westliche Wissenschaft bislang keinen Beweis für ein Energiesystem gefunden hat, wurde doch entdeckt, dass Bioenergie wesentlich für die Schmerzwahrnehmung, Heilung und Regeneration ist. Fachleute betrachten die Bioenergie als sowohl dem universellen Energiefeld zugehörig, wie auch dem physi-

schen Organismus, es bestehen Verbindungen und Fluss.

Im Paradigma der Bioenergie wird Krankheit als Störung im Energieaustausch und ›Vergiftung‹ des Körpers betrachtet, besonders durch Stress. Ein Heiler überträgt die universelle Energie durch Absicht, Worte, Augen oder Hände, um die Ordnung im gestörten Energiefeld des Leidenden wiederherzustellen. Chi erzeugt dabei Ordnung aus dem Chaos. Diese mystische Erklärung verwirrt den Wissenschaftlicher womöglich, doch die praktische Wirkung der Akupunktur ist seit Jahrhunderten ohne Zweifel.

Im chinesischen Energiesystem sind zwölf Hauptmeridiane (Energiekanäle) bekannt, während das Hindusystem die sieben Chakren (Energiezentren) hervorhebt.

Die Brücke zwischen dem alten Wissen über die Meridiane und der Psyche bildet die angewandte Kinesio-  
logie, ein System mit dem Körperfunktionen durch Muskeltests und Akupunkturpunkte bewertet werden können. Begründer der Kinesiologie ist der amerikani-

sche Chiropraktiker George Goodheart. Er betrachtete Körper- und Geistfunktionen ganzheitlich und verbrachte Jahre praktischer Arbeit mit der Entwicklung dieser Methode. Andere folgten ihm, besonders hervorzuheben Dr. John Diamond, ein australischer Psychiater, der einen umfassenden Zugang zu Verhaltens- und emotionalen Problemen entwickelte, wobei er Kinesiologie in Verbindung mit seinem analytischen und medizinischen Wissen einsetzte. Er ordnete Emotionen und die therapeutische Korrektur negativer Emotionen den verschiedenen Meridianen zu. Diese bedeutenden Entdeckungen gingen Callahans Schlüsselerslebnis mit Mary voraus und trugen zu der Therapie bei, die er daraus entwickelte.

Gary Craig, der von Callahan ausgebildet wurde, experimentierte mit einer umfassenden Reihe von Energiepunkten, die angewendet werden konnte, um jedes emotionale Problem zu behandeln. Statt eine große Anzahl verschiedener Klopffolgen erinnern oder komplexe Diagnoseprozeduren anwenden zu müssen, entwickelte er eine Folge, die alles abdeckte. Craig

fand heraus, dass mit diesem Ansatz eine hervorragende Erfolgsquote zu erzielen war, und verbesserte sie nach und nach. Das Resultat nannte er EFT.

Viele Therapeuten verwenden in einer Vielzahl von Therapien zur Rebalancierung oder Integration einen oder zwei besondere Punkte. Die verschiedenen Techniken basieren auf den gleichen Annahmen und Praktiken. Viele dieser Energietechniken sind in ihrer Wirksamkeit außergewöhnlich und ermöglichen die Veränderung von toxischen Emotionen und negativen Überzeugungen.<sup>1</sup>

Die wissenschaftliche Untersuchung von Energitherapien hinkt diesen ungewöhnlichen Resultaten hinterher. Kurz gesagt, diese Therapien bleiben für die etablierte Wissenschaft hypothetisch und weitgehend unbewiesen. Allerdings wurden kürzlich verschiedene Forschungsprojekte abgeschlossen und weitere laufen, so dass sich die Lage bald ändern wird.<sup>2</sup>

Das Energiesystem durch Stimulation der Energiepunkte zu tonisieren und zu justieren, wird allein

<sup>1</sup>Anhang 1 enthält Beschreibungen verwandter Energietherapien

<sup>2</sup>Anhang 2 enthält einen Überblick über bereits abgeschlossene Studien



toxische Emotionen gewöhnlich nicht auflösen, sonst würden Therapien wie Shihatsu und Reflextherapie überproportional positive Ergebnisse erzielen. Auf der anderen Seite sind bei bloßer Akupunktur oder chinesischer Medizin im engeren Sinne keine so außergewöhnlichen Wirkungen wie bei EFT zu sehen. Akupunktur verschafft bei emotionalen Beschwerden meist nur eine gewisse allgemeine Erleichterung. Das belastende Problem geistig präsent zu haben, während die Energiepunkte geklopft werden, bewirkt die umfassende Veränderung. Diese Kombination ist sowohl in der westlichen wie der östlichen Medizin unbekannt. Die Verbindung von Ost und West ist es, die wir an diesen neuen Energietechniken ganz besonders mögen. Dieser Kombination wegen können weder die derzeit bekannten westlichen Theorien noch die derzeit bekannten östlichen Theorien vollständig erklären, was dabei geschieht. Wir müssen also eine neue Theorie entwickeln.

In naher Zukunft wird die Bedeutung des körperlichen Energiesystems für Heilung und Wohlergehen

allgemein anerkannt und respektiert werden. Das wird viele neue Entdeckungen und Paradigmen hervorbringen, wie das vergangene Jahrzehnt schon gezeigt hat. Die Beschäftigung mit diesen Techniken und ihre Anwendung ist Teil einer Revolution, denn wir haben jetzt endlich eine behutsame und natürliche Methode zur Verfügung, um uns von toxischen Empfindungen, bedrängenden Ängsten und begrenzenden Überzeugungen zu befreien.

# Die Anwendung von EFT

## ■ *Wie wird EFT angewendet?*

**I**n diesem Buch stellen wir Ihnen eine einfache und leicht zu erlernende Methode der Selbsthilfe vor. Wir schlagen vor, EFT etwa einen Monat lang Ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechend anzuwenden und dann zu beurteilen, wie nützlich es für Sie ist.

EFT ist zur Behandlung einer großen Palette emotionaler Probleme erfolgreich eingesetzt worden, einschließlich Ängsten, Phobien, Traumata, Posttraumatischem Stress-Syndrom, Trauer, Wut, Schuldgefühlen und so weiter. Es ist auch eingesetzt worden, um das Verhalten zu optimieren oder Beziehungen zu verbessern.

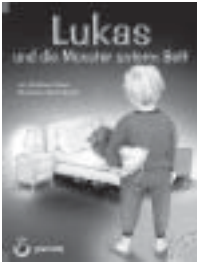
Bloßes Nachdenken und Reden über emotionale Probleme führt gewöhnlich nicht zu dauerhaften Veränderungen, solange es keine korrigierende emotionale Erfahrung gibt, die wirksam genug ist, die Überzeugung

zu ändern. In einigen moderneren Therapien kann das schnell geschehen, bei mehr traditionellen Therapien wie der Psychoanalyse kann es lange dauern. Gewöhnlich bietet keine einzelne Technik oder Therapie vollständige Heilung, weshalb es klug ist, die besten Aspekte der verschiedenen Ansätze so gut wie möglich zu kombinieren. Wenn die speziellen Eigenschaften der Energietherapie in traditionelle Methoden integriert werden, so denken wir, erhält man das Beste aus beiden Welten.

Durch EFT können vielen Probleme sehr schnell vollständig gelöst werden. Erste Veränderungen sollten sich schon nach den ersten Versuchen zeigen. Selbst sehr deutliche Veränderungen können schon nach ein oder zwei Runden EFT (zwei bis drei Minuten) eintreten. Ernstere angstbasierte Probleme werden zur vollständigen Auflösung vielleicht ein bis vier Sitzungen von je einer halben Stunde erfordern. Andere Probleme können auch eine größere Anzahl von Sitzungen verlangen, und es kann nötig sein, dass Sie EFT zwei bis drei Wochen lang täglich anwenden. Diese Aus-

dauer führt dann aber auch häufig zur vollständigen Befreiung. Bei Abhängigkeiten und Depressionen sind Ergebnisse oft nur schwerer zu erreichen. Es kann dann nötig sein, dass Sie die Unterstützung durch einen ausgebildeten professionellen Therapeuten brauchen.

Sogar bei Ängsten ist es möglich, mit EFT eine Menge guter Arbeit in Selbsthilfe zu tun. Sie müssen sich nur erlauben, die Angst ein klein wenig hervorkommen zu lassen, damit die Energietherapie tiefgreifend helfen kann. Allein an das Problem zu denken, wird bei den meisten unangenehme Empfindungen auslösen. Das genügt auch schon, um damit zu arbeiten. Es ist nicht notwendig, gleich in die größte Intensität hineinzugehen, um das Problem zu bearbeiten. So können Sie das Problem geschützt und sehr effektiv behandeln. Sie werden feststellen, dass Sie anschließend in die reale Welt hinausgehen können und viel von der ursprünglichen Angstreaktion und der emotionalen Intensität verschwunden ist. Das ist unsere und die Erfahrung von Tausenden von Menschen, die wir diese Techniken gelehrt haben.



Dr. Christiana Kieser, Gisela Specht  
**Lukas und die Monster unter dem Bett**

*Klopf, klopf, klopf, ich helfe dir*

48 Seiten, vierfarbig

Festeinband

ISBN 978-3-88755-402-6

G. Kieser, F. v. Bonin  
**Heilrance für Kinder**

*Rat für Eltern, Erzieher  
und Therapeuten*

256 Seiten

ISBN 3-88755-267-9



Steve Rother  
**befreit leben**

*Die zwölf primären  
Lebenslektionen meistern*

224 Seiten

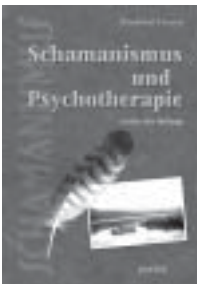
ISBN 978-3-88755-269-5

Kathryn Harwig  
**Der intuitive Vorteil**

*So öffnet sich der 6. Sinn*

236 Seiten

ISBN 3-88755268-7

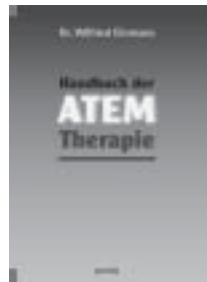


Dr. Winfried Picard  
**Schamanismus und  
Psychotherapie**

*Kräfte der Heilung*

208 Seiten, Festeinband

ISBN 978-3-88755-245-9



Dr. Wilfried Ehrmann  
**Handbuch der Atem-Therapie**

400 Seiten, Festeinband

ISBN 3-88755-050-1