

## EFT – Übungen zur Selbstanwendung

### Heilender Punkt:

- Suchen Sie sich einen ruhigen Platz an dem Sie nicht gestört werden können.
- Nehmen Sie eine angenehme, entspannte Sitzposition ein.
- Sie benennen möglichst genau die **aktuelle Problemsituation**.
- Sie konzentrieren sich auf das damit verbunden Gefühl und auf die Reaktion des Körpers (z.B. Spannung, Enge, Atembeschwerden,..).
- Sie schätzen auf einer Skala von 0-10 die mit dem Gefühl verbundene Belastung ein.
- Benennen Sie nun möglichst genau die Problemsituation und das damit verbundene Gefühl einerseits und eine positive Selbstzusage andererseits (z.B. Auch wenn ich meine Lieblingsvase zerbrochen habe und darüber sehr traurig bin, bin ich o.k. so wie ich bin!).
- Sie berühren und stimulieren nun den „Heilenden Punkt“.
- Während Sie weiterhin den „Heilenden Punkt“ stimulieren, sagen Sie den Problemsatz verbunden mit der positiven Selbstzusage. Sie können den Satz laut sprechen od. leise flüstern.
- Wiederholen Sie den Satz ca. 5 mal.
- Lehnen Sie sich nun zurück und machen Sie drei angenehme Atemzüge.
- Prüfen Sie nun ihren inneren Zustand und stellen Sie auf der Skala von 0-10 fest, ob sich die emotionale Belastung verstärkt hat, ob Sie gleich geblieben ist, od. ob sie weniger geworden ist.

Die Übung kann bis zu dreimal wiederholt werden!

### Klopfen des Serienpunktes

Der Serienpunkt liegt etwa 2 Fingerbreit hinter Gabelung zwischen Ringfinger und Kleinen Finger.

- Fokussieren Sie ihre aktuelle Befindlichkeit und das damit verbundene Gefühl.
- Klopfen Sie den Serienpunkt leicht mit 2 Fingern.
- Während des Klopfens summen Sie spontan eine Melodie (laut).
- Während Sie weiterklopfen zählen Sie rückwärts von 10 bis 5.
- Ohne das Klopfen zu unterbrechen summen Sie nochmals die Melodie.
- Sie klopfen den Serienpunkt weiter und zählen nochmals rückwärts von 5 bis 1

Anschließend ist es gut die Balance-Atmung als Entspannungsmöglichkeit zu nutzen.

### Balance – Atmung

- Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl, ohne sich anzulehnen.
- Kreuzen Sie den linken Fuß über den rechten.
- Strecken Sie beide Arme aus und kreuzen Sie ihren rechten über den linken Arm.
- Drehen Sie nun die Handflächen gegeneinander, sodass die kleinen Finger oben u. die Daumen unten sind.
- Verschränken Sie nun die Finger, drehen Sie die Hände nach unten und führen Sie sie zum Körper, sodass sie angenehm an der Brust liegen.
- Atmen Sie nun durch die Nase ein und zählen dabei von 1 bis 4.
- Beim Ausatmen zählen Sie von 1 bis 6.
- Beim Einatmen berühren Sie mit der Zungenspitze den Gaumen, beim Ausatmen lassen Sie die Zunge wieder ruhen.
- Beim Ausatmen denken Sie an das Wort Balance (Gleichgewicht) und dabei stellen Sie sich eine Waage oder eine Wippschaukel vor.
- Wiederholen Sie Übung bis zu 10 mal, ca. 2 -3 min.