CHRISTIAN REILAND

EFT

Von Christian Reiland sind bei Arkana außerdem lieferbar:
LOA: Das Gesetz der Anziehung (33799)
Lass los und finde das Glück in dir (33877)

Christian Reiland

EFT

Klopfakupressur
für Körper, Geist und Seele

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2006 bei Arkana, München.

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch FSC®-zertifizierte Papier *Pamo House*
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2011
© 2006 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Design Team, München
Lektorat: Ralf Lay
SB · Herstellung: cb
Satz: Greiner & Reichel, Köln
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-21981-0

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Sind Sie bereit? 9

Einleitung 11

Was ist EFT? 13

Wichtige Hinweise 14

Wie Sie wirklich von diesem Buch profitieren 15

Ein kurzer Überblick 16

Kapitel 1: EFT in Kürze 19

Die EFT-Basismethode 19

EFT zusammengefasst 27

Die EFT-Behandlungspunkte in Bild und Wort 29

Kapitel 2: Emotional Freedom Techniques 31

Historischer Hintergrund 31

Berührungen beruhigen 50

Wie Emotionen entstehen – die Schlüsselerkenntnis 51

EFT in Bild und Wort 52

Was kann während und nach einer EFT-Behandlung passieren? 98

Zusatzpunkte 101

Abkürzungen – Shortcuts 105
Ihr Notfallpunkt 113
Wenn es nicht so funktioniert 114
Anwendungsgebiete 152
Kapitel 3: Weitere EFT- und EFT-verwandte Techniken 155
EFT-Choices (EFT-Entscheidungen) 156
Die Filmtechnik (Movie-Technique) 174
Den Schmerz verfolgen (Chase the Pain) 180
Die Magische Truhe (Magic Box) 185
»Langsames« EFT (Slow-EFT) 192
Klopfen in der Vorstellung (Imaging the Tapping) 197
Stellvertreterklopfen (Proxy/Surrogate Tapping) 198
1,2,3-EFT 201
Notfall-EFT 203
EFT-Kurzentspannung 204
NeiGong und EFTNeiGong 206
Geborgter Nutzen (Borrowing Benefits) 212
Der Persönliche Friedensprozess
(Personal Peace Process) 214
Kapitel 4: Wie wende ich EFT an beim Thema ...? 223
Arbeit mit Kindern 224
Beziehungen/Partnerschaft 227
EFT bei Panikattacken 237
Einschränkende Glaubenssätze 259

Körperliche Beschwerden 264
Allergien 266
Ernsthafte/chronische Erkrankungen 279
Süchte und Gewichtsprobleme 284
Lernen und Prüfungsangst 301
Spitzenleistung (Peak-Performance) 306
Kapitel 5: EFT in Beratung und Therapie 341
EFT mit anderen 342
Rapport 345
Die Erstsitzung 348
Traumabehandlung 351
EFT und Reframing 355
EFT in Gruppen 361

Nachwort 365
Dank 367
Anhang 369
Quellen 369
Arbeitsblätter 373
Der Autor 395

Sind Sie bereit?

»Eine Reise von tausend Meilen
beginnt mit dem ersten Schritt.«
Laotse

Fühlen Sie sich manchmal über- oder unterfordert? Ist »Stress« ein Wort, das Sie oft verwenden? Leiden Sie unter Ängsten, Phobien, Schlafproblemen, depressiven Zuständen, Müdigkeit, Allergien, Panikattacken, Schmerzen oder anderen seelischen oder körperlichen Beschwerden? Bringen Sie Ihre Ängste und Sorgen mit Genussmitteln wie Schokolade, Zigaretten, Alkohol, Kaffee zum Schweigen oder sind Sie mit Ihrem Gewicht unzufrieden? Sind Sie oft verärgert, wütend, traurig oder fühlen Sie sich häufig nervös und unsicher? Fällt Ihnen das Lernen schwer und/oder haben Sie Prüfungsängste? Haben Sie Probleme in Ihrer Partnerschaft oder fühlen Sie sich einsam? Gibt es Ereignisse in Ihrer Vergangenheit oder Zukunft, die Sie heute noch oder heute schon belasten? Und wären Sie gern gesünder, erfolgreicher, selbstsicherer und ausgeglichener? Oder haben Sie sich schon mit der Methode Emotional Freedom Techniques TM, kurz EFT, beschäftigt und möchten Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten vertiefen und verbessern?

Sollten Sie auch nur eine dieser Fragen mit »Ja« beantworten, so habe ich dieses Buch auch für Sie geschrieben. Mithilfe von EFT wird es Ihnen gelingen, viele Ihrer Probleme selbst in den Griff zu bekommen oder gar vollständig aufzulösen. Seien Sie neugierig, probieren Sie es aus und haben Sie Spaß dabei: »It works – es funktioniert!«

Einleitung

Als ich im Jahr 2002 auf die Methode Emotional Freedom Techniques stieß, ahnte ich noch nicht, wie sehr dies mein Leben positiv beeinflussen würde. Eine erste kurze Beschreibung dieses damals noch weitgehend unbekannten Verfahrens fand ich in *Energetische Psychologie*, einem sehr empfehlenswerten Buch des amerikanischen Psychologen Fred P. Gallo[1]. Ich bestellte mir daraufhin den in einer Fußnote erwähnten »EFT Course« (dreizehn Video-CDs) vom EFT-Entwickler Gary H. Craig[2] und war sofort begeistert von dieser einfachen und dennoch so effektiven Methode.

In den nächsten Monaten wendete ich sie bei vielen meiner seelischen und körperlichen Probleme an und machte die Erfahrung, dass ich damit in den meisten Fällen Erfolg hatte. Das Faszinierende dabei war nicht nur, dass »es funktionierte«, sondern dass wirklich unangenehme Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Ärger, Wut oder Unruhe, aber auch körperliche Beschwerden wie schmerzhafte Verspannungen, Magendruck, Kopfschmerzen oder Erkältungssymptome sich buchstäblich innerhalb von Minuten in Luft auflösten.

Ein Beispiel dafür, wie sehr EFT mir in dieser Zeit »zu Diensten« war, ist meine schriftliche Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie im Frühjahr 2003. Während den meisten meiner Mitstreiter die Angst und Anspannung anzusehen war, machte sich bei mir ein Gefühl der Sicherheit und Ruhe breit, das während der gesamten angespannten Situation anhielt. Damals half

1 Fred P. Gallo, www.energypsych.com.
2 Gary H. Craig, www.emofree.com.

mir EFT nicht nur, meine Prüfungsängste zu überwinden, sondern hatte mich auch in vielerlei Hinsicht beim Lernen des relevanten Stoffs unterstützt.

Nach all diesen positiven Erfahrungen entschied ich mich im Sommer 2003, einen EFT-Kurs von Maya de Vries[3], EFT-Trainerin der ersten Stunde, zu besuchen. Ich hatte gerade eine Fortbildung in Energetischer Psychotherapie mit Fred P. Gallo absolviert und war nun sehr neugierig darauf, EFT auch »live« kennen zu lernen.

Hier hatte ich nun erstmals die Möglichkeit, mit anderen zu arbeiten, und auch dies funktionierte. Dies gab mir weiteres Vertrauen in die Methode und Sicherheit bei ihrer Anwendung.

Im September desselben Jahres eröffnete ich dann in Frankenthal eine Praxis für Psychotherapie (HPG). Meine erste Patientin war eine junge Frau mit einer Spinnenphobie, und ich behandelte sie natürlich mit EFT. Bereits in der vierten Sitzung erzählte sie mir, dass sie gut ein- und auch durchschlafen konnte, obwohl sie wusste, dass sich eine Spinne in ihrem Schlafzimmer befand. Früher hatte sie in einem solchen Fall immer hysterisch reagiert, und ihr Bruder oder Vater musste die Spinne töten und entfernen.

Bei einem der nächsten Fälle ging es um die Angst vor dem öffentlichen Reden. Diese langjährige Furcht äußerte sich bei dem jungen Mann vor allem in Schweißausbrüchen und zitternden Händen während Vorträgen oder Sitzungen, auch wenn sein Publikum nur aus fünf bis zehn Arbeitskollegen bestand. Dies war umso belastender, weil bei seiner Arbeit üblicherweise Beamer und Laserpointer zur Präsentation eingesetzt werden. Er kam zu mir mit der Bitte, ihn auf einen Vortrag mit vier- bis fünfhundert Teilnehmern vorzubereiten, der in einer Woche stattfinden sollte. In nur neunzig Minuten gelang es uns mit EFT, seine diesbezüglichen Ängste aufzulösen. Wir hatten offensichtlich sehr gut gearbeitet, denn nur ein paar Tage nach dem Vortrag berichtete mir seine Freundin: »Er war noch nie so gelassen bei einem Vortrag. Seine Hände waren ganz ruhig!«

3 Maya de Vries, www.emofree.de.

Dies sind nur zwei, zugegebenermaßen eindrucksvolle Ergebnisse meiner Arbeit mit EFT in den ersten Monaten. Sie zeigen vor allem, dass man keine jahrelangen Erfahrungen benötigt, um mit EFT erfolgreich zu sein.

Ich habe während meiner beruflichen Entwicklung viele Techniken und Therapiearten kennen gelernt, vor und auch nach meiner ersten Begegnung mit EFT. Darunter waren Methoden wie NLP, Psycho-Kinesiologie, Energetische Psychotherapie, TAT, BSFF, EmoTrance und viele mehr. Keine jedoch hat mich so überzeugt wie EFT. Sie ist einfach, effektiv, sie wirkt bei psychischen und körperlichen Beschwerden – und vor allem ist EFT eine wundervolle Selbsthilfetechnik.

Im Frühjahr 2004 begann ich damit, EFT in Seminaren zu vermitteln, und wurde wenig später von Maya de Vries zu einem »EFT-Trainer-Training« mit Gary H. Craig in die Nähe von San Francisco eingeladen. Dies war eine einmalige Gelegenheit, den Entwickler dieser Methode sowie weitere Trainer aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und den USA persönlich kennen zu lernen. Es ging bei diesem Treffen neben dem »Wie vermittle ich EFT in Seminaren?« auch um das Aufstellen von Richtlinien für EFT-Fortbildungen nach Craig.

Seit Oktober 2004 unterrichte ich EFT nun nach jenen so genannten Guidelines, und hier half mir die wunderbare Technik ebenfalls, erste Ängste, Zweifel und Unsicherheiten schnell zu überwinden.

In der Zeit reifte in mir auch der Wunsch, ein Buch über EFT zu schreiben.

Was ist EFT?

In den letzten Jahren hat sich in den USA ein Zweig der Psychologie etabliert, der nun auch im deutschsprachigen Raum unter den Bezeichnungen »Energetische Psychologie«, »Meridiantherapie« oder »Klopfakupressur« immer größere Aufmerksamkeit

erfährt. Diese Techniken gründen auf dem uralten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), insbesondere der Meridianlehre, der Kinesiologie und der Entdeckung Einsteins, dass alles (unser Körper eingeschlossen) aus Energie besteht. Anfang der 90er Jahre entwickelt von Gary H. Craig, sind die Emotional Freedom Techniques der wohl verbreitetste Vertreter dieser neuen Behandlungsmethoden.

Die grundlegende Theorie hinter EFT ist, dass die Ursache *aller* negativen Emotionen in einer Störung des körpereigenen Energie- bzw. Meridiansystems liegt. EFT ist – einfach ausgedrückt – eine psychologische Version der Akupunktur, nur dass keine Nadeln verwendet werden. Während man an ein spezifisches Problem denkt, werden ausgewählte Akupunkturpunkte geklopft. Dadurch werden die betroffenen Meridiane »entstört«, was zu einer spürbaren Erleichterung bis hin zur Lösung des psychischen oder auch physischen Problems führt.

Die Vorteile der Methode gegenüber anderen energetischen und auch konventionellen Verfahren liegen in ihrer Einfachheit, ihrer Effizienz und dem breiten Anwendungsspektrum.

Es gibt viele Möglichkeiten, EFT zu präsentieren. Ich zeige Ihnen hier, wie ich es meinen Patienten und Seminarteilnehmern vermittle. Einige der in diesem Buch vorgestellten Modifikationen, Anregungen und Techniken gründen auch auf eigenen Erfahrungswerten und Vorgehensweisen anderer EFT-Anwender.

Weltweit durchgeführte Studien belegen mittlerweile die Effektivität von EFT und anderen Methoden der Energetischen Psychologie. Einen Überblick über diese Forschungen finden Sie unter: www.eft-info.com und www.energypsych.org/research.php (in Englisch).

Wichtige Hinweise

EFT ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Thera-

peuten, bevor Sie EFT als Selbsthilfeinstrument bei einer Beschwerde mit Krankheitswert anwenden. Setzen Sie EFT *nicht alternativ*, sondern am besten *zusätzlich* zu einer professionellen Behandlung ein.

Auch wenn EFT eine sehr sanfte und sichere Methode ist und viele Menschen schon beeindruckende positive Ergebnisse mit EFT erzielt haben, kann nicht garantiert werden, dass auch Sie problemlos Ihre Ziele erreichen werden und dies so schmerzfrei verläuft wie bei den meisten Anwendern. Besonders Menschen mit schweren emotionalen Störungen sollten sich keinesfalls allein einer Selbstbehandlung unterziehen. Trotz äußerst gewissenhafter Arbeit und sorgfältigster Recherche können deshalb weder der EFT-Entwickler Gary H. Craig, der Autor noch der Verlag für eventuelle negative Folgen der Arbeit mit dieser Methode haftbar gemacht werden. Die Verantwortung für sein emotionales wie auch körperliches Wohlbefinden trägt jeder selbst.

Wenn Sie keinen oder wenig Erfolg mit EFT spüren, sich unerwünschte Nebenwirkungen einstellen oder Ihr gesunder Menschenverstand Ihnen rät, Hilfe in Anspruch zu nehmen, so wenden Sie sich bitte an einen erfahrenen EFT-Spezialisten.

Wie Sie wirklich von diesem Buch profitieren

Jeder hat unterschiedliche Lese- oder auch Lerngewohnheiten. Der eine liest ein Fachbuch gern bis zum Ende, bevor er eine Methode ausprobiert. Der andere führt die Übungen schon beim ersten Lesen durch oder springt gleich zu dem Kapitel, das ihn am meisten interessiert. Dieses Buch wurde ähnlich einem Seminar gestaltet; d. h., jedes Kapitel baut auf den vorherigen auf. Es ist deshalb von Vorteil, die vorgegebene Reihenfolge einzuhalten. Ich möchte Sie dennoch ermutigen, die Übungen gleich beim ersten Lesen durchzuführen. Das spart Ihnen Zeit und macht Sie schnell mit der Methode vertraut.

Ein kurzer Überblick

Dieses Buch ist in fünf Kapitel gegliedert:

- *Kapitel 1* richtet sich insbesondere an den eiligen Leser, der sofort beginnen möchte, mit der Methode zu experimentieren. Auf wenigen Seiten erhalten Sie einen Überblick über die Basismethode.
- In *Kapitel 2* erhalten Sie Informationen über die Geschichte von EFT und die Anwendungsgebiete. Außerdem wird hier die Basis-Klopfroutine ausführlich in Bild und Wort beschrieben – mit vielen Variationen und Feinheiten. Ebenfalls lernen Sie jetzt Möglichkeiten kennen, die Sie einsetzen können, wenn »es mal nicht so gut« oder »gar nicht funktioniert« ...
- In *Kapitel 3* werden Spezialtechniken aus dem EFT beschrieben, die sich in der Praxis bei den unterschiedlichsten Problemen bewährt haben. Ausführlich gehe ich nun auf die EFT-Choices-Methode ein; das ist eine Variation, die positive Affirmationen in die Arbeit mit EFT integriert. Weitere Techniken wie das Slow-EFT oder die »Magic Box« helfen Ihnen, auch globalere Probleme oder Themen effektiv aufzulösen.
- *Kapitel 4* ist der Frage »Wie wende ich EFT an beim Thema ...?« gewidmet. Hier wird die Vorgehensweise bei speziellen Themen aufgezeigt, wie etwa Süchten, körperlichen Beschwerden, chronischen bzw. ernsthaften Erkrankungen, Allergien oder Blockaden im Spitzenleistungsbereich (z. B. im Sport).
- *Kapitel 5* ist sozusagen eine Zugabe für den professionellen EFT-Berater oder Therapeuten. Hier geht es neben der Arbeit mit Traumata um Themen wie Gruppenarbeit, Reframing und Rapport.

Kapitel 1: EFT in Kürze

»Gewinnen fängt an mit Beginnen.«
Anonym

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen Überblick über die EFT-Basismethode. Sie haben hier die Möglichkeit, EFT sofort bei einem von Ihnen gewählten Problem anzuwenden. Sie finden hier auch eine Übersicht über alle relevanten Behandlungspunkte und eine schrittweise Zusammenfassung der Basismethode. Diese können Sie später immer wieder verwenden, wenn Sie eine kurze Beschreibung der Technik auf wenigen Seiten benötigen.

Nehmen Sie sich bitte für die folgende Übung 30 Minuten Zeit und machen Sie es sich zur Gewohnheit, ein Glas Wasser zu trinken, bevor Sie EFT anwenden und nachdem Sie es durchgeführt haben.

Die EFT-Basismethode

Die EFT-Basismethode besteht aus mehreren Schritten. Dies sind:

- die Problemaussage,
- die Bewertung der Intensität,
- die Einstimmung,
- die Sequenz (1),
- die 9-Gamut-Folge,
- die Sequenz (2).

Nehmen Sie sich nun einige Minuten Zeit und formulieren Sie ein aktuelles Thema, z. B.:

- Stresssymptome wie Kopfschmerzen, innere Unruhe oder Verspannungen,
- Ärger oder Wut über eine aktuelle Situation oder gegenüber einer Person,
- situationsbedingte Angstgefühle, Nervosität,
- Erkältungssymptome wie Kratzen im Hals, Atembeschwerden, Husten.

Beschreiben Sie in ein, zwei Sätzen das Problem:

_____

_____

_____

Beispiel: »Mein Chef verlangt von mir, dass ich morgen bis 20 Uhr arbeite. Das macht mich verdammt wütend.«

Wichtig: Bevor Sie mit der EFT-Selbstbehandlung beginnen, fragen Sie sich erst einmal, ob Sie bereit sind und ob es o. k. ist, dieses Problem *jetzt* zu bearbeiten und auch loszulassen. Vielleicht ist es noch nicht die Zeit oder wichtiger, zuvor noch ein anderes Thema in Angriff zu nehmen.

Die Problemaussage

Formulieren Sie nun eine Aussage, die das gewählte Thema in einem Satz beschreibt. Dieser sollte in der ersten Person und in der Gegenwartsform verfasst sein, das wirkliche Gefühl enthalten,

und Sie sollten die Wortwahl verwenden, die Sie normalerweise gebrauchen.

Beispiel: »Ich bin verdammt wütend auf meinen Chef, weil er mich morgen bis 20 Uhr arbeiten lässt.«

Die Bewertung der Intensität

Bewerten Sie dann die Intensität, die das Problem jetzt, in diesem Moment, für Sie hat, auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 10 der höchste Grad ist, den Sie sich vorstellen können. 0 bedeutet absolute Freiheit von dem Symptom.

Machen Sie jetzt ein X an die Stelle, an der Sie sich gerade befinden:

Die Einstimmung

Die Einstimmung ist der erste Teil des so genannten EFT-Grundrezepts, welches aus den Teilen »Einstimmung – Sequenz – 9-Gamut-Folge – Sequenz« besteht. Sie ist notwendig, um eine möglicherweise vorhandene Psychoenergetische Umkehrung (PU) zu korrigieren. (In Kapitel 2 gehen wir ausführlich auf diesen unbewussten Widerstand gegen eine erfolgreiche Behandlung ein.)

Die Einstimmung besteht aus dem dreimaligen Aussprechen des Einstimmungssatzes *und* dem gleichzeitigen Klopfen des Handkantenpunktes (HP).

Der Einstimmungssatz besteht aus der Problemaussage, die auf die Wörter »Auch wenn ...« folgt, verbunden mit der Affirmation »... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin«.

Formulieren Sie nun einen Einstimmungssatz, der Ihr gewähltes Thema betrifft:

_____

_____

_____

Beispiel: »Auch wenn ich verdammt wütend auf meinen Chef bin, weil er mich morgen bis 20 Uhr arbeiten lässt, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

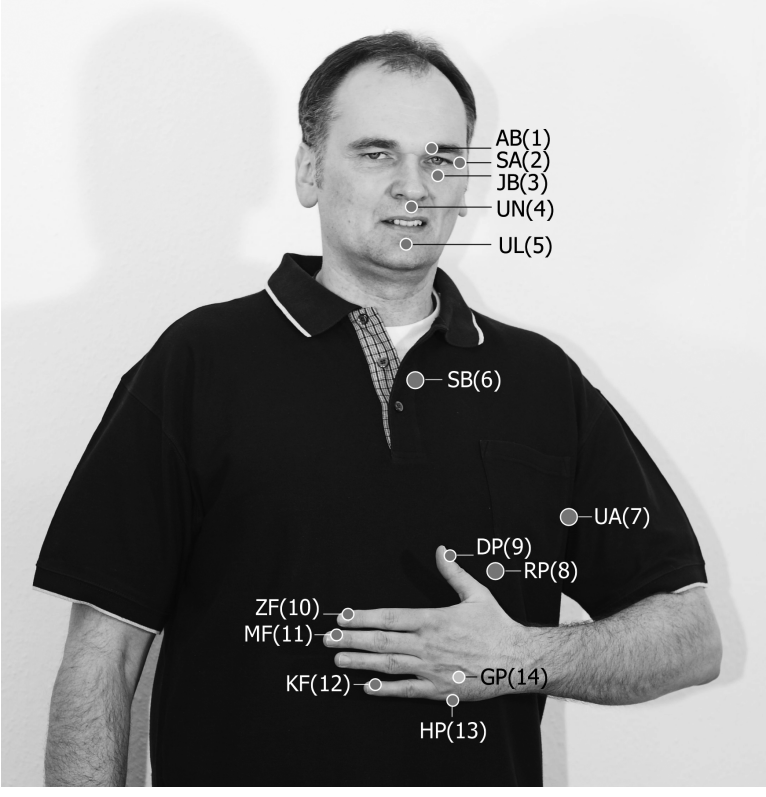
Klopfen Sie nun den Handkantenpunkt (HP) fortwährend mit zwei oder drei Fingern, während Sie dreimal laut Ihren Einstimmungssatz aussprechen.

Die Sequenz (1)

Die Sequenz ist das Klopfen der vierzehn Meridianpunkte, verbunden mit dem Aussprechen (wenn möglich laut) eines Erinnerungssatzes. Auf Folgendes sollten Sie dabei achten:

- Atmen Sie während der Maßnahme ruhig ein und aus.

- Stimulieren Sie, wenn möglich, alle Gesichts- und Körperpunkte (bis auf die Punkte UN[4] und UL[5]) auf beiden Körperseiten.
- Die Finger- und Handpunkte werden nur an einer Hand geklopft.
- Halten Sie sich am besten an die vorgegebene Reihenfolge (AB[1] bis GP[14]).
- Klopfen Sie jeden Punkt »hörbar« mit zwei oder mehr Fingerspitzen etwa sieben- bis zehnmal im Rhythmus von zirka drei »Schlägen« pro Sekunde.
- Dazu sprechen Sie einen Erinnerungssatz, der in Kürze das Problem beschreibt. Dies dient dazu, mit dem Fokus beim Thema zu bleiben.



Formulieren Sie jetzt Ihren Erinnerungssatz. Dieser ist sozusagen eine Kurzform Ihrer Problemaussage:

Beispiel: »Diese Wut auf meinen Chef!«

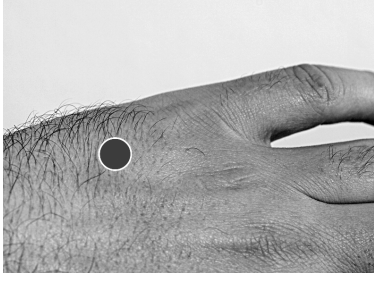
Klopfen Sie nun, wie beschrieben, die abgebildeten Akupunkturpunkte und sagen Sie an jedem der Punkte einmal Ihren Erinnerungssatz. Atmen Sie dann einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Die 9-Gamut-Folge

Die 9-Gamut-Folge ist dazu da, weitere Gehirnbereiche in die Behandlung mit einzubeziehen und außerdem eine Balance zwischen linker und rechter Gehirnhälfte herzustellen. Sie besteht aus neun Teilen. Bleiben Sie während der gesamten Übung bei Ihrem Problem (*ohne* Erinnerungssatz), halten Sie den Kopf gerade und atmen Sie ganz normal. (Das englische Wort *gamut* bedeutet »Skala, Tonleiter, Tonumfang«, es ist also von einer Behandlungs»serie« die Rede, wenn dieser Begriff auftaucht.)

Klopfen Sie nun fortwährend den Gamutpunkt (GP), *während* Sie:

1. die Augen schließen,
2. die Augen öffnen,
3. nach rechts unten blicken,
4. nach links unten blicken,
5. die Augen einmal im Uhrzeigersinn kreisen,
6. die Augen einmal gegen den Uhrzeigersinn kreisen,



7. einige Takte eines Liedes summen,
8. von 5 rückwärts bis 1 zählen und
9. noch einmal einige Takte eines Liedes summen.

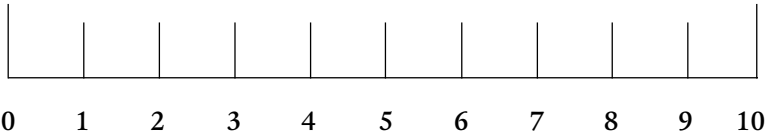
Atmen Sie nun wiederum einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Die Sequenz (2)

Wiederholen Sie nun das Klopfen der vierzehn Akupunkturpunke mit dem gleichzeitigen Aussprechen Ihres Erinnerungssatzes.

Atmen Sie zum Abschluss noch einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Dies war eine Runde EFT!

Bewerten Sie nun die Intensität, die das Problem jetzt, nach dieser Runde, auf Sie hat, neu und machen Sie ein X an der Stelle, an welcher Sie sich befinden:



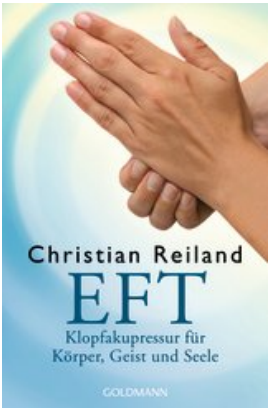
Folgende Ergebnisse sind möglich:

1. Der Wert ist bei 0.
2. Der Wert ist gesunken.
3. Der Wert ist gleich geblieben.
4. Der Wert ist gestiegen.

Normalerweise ist es so, dass die Intensität nach einer EFT-Runde gesunken (2) oder gar bei 0 (1) ist. Sollte sie in Ihrem Fall gleich geblieben (3) oder gar gestiegen (4) sein, so lesen Sie bitte die entsprechenden Abschnitte in Kapitel 2. Dort wird ausführlich darauf eingegangen.

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Christian Reiland

EFT

Klopfakupressur für Körper, Geist und Seele

Taschenbuch, Klappenbroschur, 400 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-21981-0

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2011

Das Standardwerk zu EFT, umfangreich und mit zahlreichen Illustrationen

Die ganzheitliche Therapie EFT (Emotional Freedom Technique) geht davon aus, dass zahlreiche körperliche Erkrankungen, insbesondere aber psychische Probleme, durch einen gestörten Energiefluss verursacht werden. Mit Hilfe verschiedener Techniken harmonisiert EFT das Energiesystem. Der Heilpraktiker und erfahrene EFT-Therapeut Christian Reiland fasst in diesem Buch alle vorliegenden Erkenntnisse zusammen und zeigt dem Selbstbehandler, wie er diese Techniken einfach und effizient zur Heilung seiner Beschwerden einsetzen kann.

Der Titel im Katalog