



# EFT- KICKSTARTER

Eine Kurzanleitung in  
Emotional Freedom Techniques -  
so als säßest Du neben mir.....

**Sonja Sannert**

## Der EFT-Kickstarter –

Gaaaaanz allgemein gesprochen ist EFT eine Stressreduktionsmethode.

Aber ich übertreibe nicht, wenn ich sage: Du kannst damit Dein ganzes Leben umkrempeln....wenn Du das möchtest!

EFT steht für **E**motional **F**reedom **T**echniques nach Gary Craig.

Gary Craig ist Coach, Pfarrer und Ingenieur und er entwickelte Emotional Freedom Techniques, indem er Gesprächstherapie und andere Elemente aus der modernen Psychologie mit dem Wissen aus der Akupunktur zusammenführte.

Alles andere würde für einen Instant-Kickstarter zu sehr ins Detail gehen. Mehr darüber also an anderer Stelle.....wenn Du möchtest.

Du kannst EFT für **JEDES** belastende Gefühl anwenden, damit Du Dich möglichst bald wieder besser fühlst. Manche Gefühle verändern sich sofort und komplett, andere Gefühle verändern sich langsam in einem Prozess mit Etappen.

Da heißt es dann: **dran bleiben!**

Im Grunde kann ich sagen: wir wissen nie, wie der Prozess mit EFT genau verlaufen wird. Manchmal kommen auch zunächst Tränen, manchmal werden wir zunächst RICHTIG wütend, bevor wir uns besser fühlen. Das ist alles okay, denn es ist ein **Zeichen dafür, dass sich etwas bewegt, was vorher festgesessen hat**. Lass es sich bewegen und wende dann EFT weiter an, bis Du Dich besser fühlst.

Wenn Du EFT allerdings für schwerwiegende Probleme, Traumatisierungen o.ä. nutzen möchtest, rate ich Dir dringend davon ab, das allein und nur mit Hilfe dieser Anleitung zu tun. Dafür brauchst Du zumindest am Anfang eine Begleitung, die darin geschult ist.

## ♥♥♥ WAS GIBT ES, WAS SICH JETZT GERADE NICHT GUT ANFÜHLT?

Zum Üben und erstmal Warmwerden mit dieser für Dich vielleicht komplett neuen Methode, möchte ich, dass wir EFT zunächst für ein Ereignis aus der jüngsten Vergangenheit ausprobieren. Ganz wichtig: **Du tust das für Dich und für niemand anderen.**

Du brauchst jetzt Schreibzeug, denn Notizen können Dir sehr helfen, die Übersicht zu behalten.

Nimm Dir einen Moment Zeit und lasse in Gedanken die letzten Tage Revue passieren. Die erstbeste Erinnerung, die ein ungutes Gefühl bei Dir erzeugt, ist dann die Erinnerung, mit der Du jetzt arbeiten wirst.

Nochmal: Du kannst absolut jedes Gefühl nehmen: Wut, Trauer, Angst, Schuld, Scham, Ungeduld, Selbstzweifel, Niedergeschlagenheit .... Wenn Du nicht weißt, wie das Gefühl heißt, dann nimm die Empfindung, die Du im Körper hast, z.B. den Kloß im Hals, das Sausen im Bauch, den Druck auf der Brust.

Entscheidend ist, dass Du wirklich in Dich **hineinhorchst**. Niemand anderes kann in Dich hineinfühlen. Niemand anderes kann Dir sagen, wie sie/er Deine Empfindungen beschreiben würde. Das kannst nur Du und bitte vertrau Dir, dass Du gleich, wenn ich Dich bitte, Deine Empfindung zu formulieren, nichts falsch machen kannst.

Wenn Du eine Erinnerung ausgewählt hast, **schreibe die Erinnerung in einem Stichwort** auf, z.B. "blöde Kuh beim Einkaufen", "nerviges Telefonat", "gemeine Anschuldigung"....

Das Stichwort zu Deiner Erinnerung dient Dir dazu, fokussiert zu bleiben.

**Fokussiert zu bleiben ist das A und O.**

# KICKSTARTER

Jetzt nimm Dir einen Moment Zeit, um in Dich hineinzufühlen, während Du mit den Gedanken in der Erinnerung verweilst. Was nimmst du in Deinem Körper wahr?

Wo rührt sich etwas, wenn Du an den belastenden Vorfall denkst? Spannt sich etwas an? Bekommst Du einen Kloß im Hals?

Manche Leute sagen zu mir: "Ich bin wütend." Und wenn ich frage: "Wo fühlst Du das?" sagen sie "Keine Ahnung, ich weiß es eben!" "Ja, aber woher weißt Du, dass Du wütend bist?"....

Mach Dir keinen Druck mit Körperempfindungen. Aber WENN Du etwas im Körper wahrnimmst, ist das super!

Wir beide sind jetzt ein Team wie Holmes und Watson und je besser Du beschreiben kannst, was in Dir vorgeht, wenn Du an diese "eine Sache" denkst, umso besser.

Und jetzt mach Dir eine Notiz darüber, was Du fühlst und wo das fühlst. Je genauer und gleichzeitig kurz und knapp Du beschreiben kannst, umso besser, z.B. "Klumpen in der Magengrube", "Gewicht auf dem Herzen"

**Jetzt müssten 2 Dinge auf Deinem Zettel stehen**, z.B. "blöde Kuh beim Einkaufen" und "Klumpen in der Magengrube"

Als nächstes möchte ich, dass Du die Intensität des Gefühls auf einer gedachten Skala von 0-10 einschätzt. Es geht nicht um irgend etwas mathematisch Korrektes. Schätze einfach ein, wie stark das Gefühl JETZT gerade ist. Null bedeutet "kein Gefühl". Zehn bedeutet, dass es nicht doller geht (Du könntest direkt vor Tränen zerfließen oder vor Wut den Tisch zertrümmern).

Schreibe die Zahl auf.

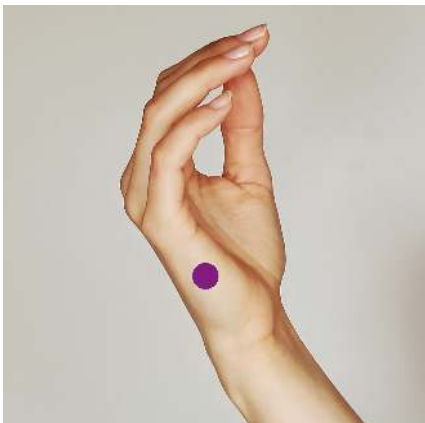
**Jetzt müssten 3 Dinge auf Deinem Zettel stehen**, z.B. "blöde Kuh beim Einkaufen", und "Klumpen in der Magengrube" und "8".

## So! Jetzt geht es los! Du darfst gespannt sein, was sich da gleich bewegen wird!

Wenn Du davon ausgehst, dass JEDES belastende Gefühl eine Form von Stress für Dich ist, dann nehmen wir durch den folgenden Prozess Stress heraus, indem wir bestimmte Punkte mit den Fingerspitzen beklopfen. Dabei ist es wichtig, dass Du auf "Deine Erinnerung" fokussiert bleibst.

Wir sprechen gleich nach Möglichkeit laut. Das erleichtert das Fokussiert-Sein. Wenn das für Dich gerade nicht geht, weil sich sonst jemand sehr über Deine Selbstgespräche wundern würde....., sprich im Geist mit Dir.

Ich möchte, dass Du nun mit den Fingern der einen Hand, die Handkante der anderen beklopfst (schau auf den Fotos, wo der **Handkantenpunkt** ist).



Das Klopfen soll so sein, dass Du es gut fühlst, es Dir aber auf keinen Fall weh tut.

Der Rhythmus soll angenehm sein, dich nicht hektisch machen, Dich aber auch nicht einschläfern.

Wenn Du unsicher bist, schau mal auf YouTube. Da gibt es einige Videos von mir.

## Und jetzt sprich die sogenannte Einstimmung, während Du weiterhin den Punkt klopfst.

### Die Einstimmung besteht aus 2 Satzteilen.

1. „Auch wenn ... xyz.“

Bei „xyz“ sprichst Du aus, was Dich gerade belastet.

2. Ein Ausdruck von Akzeptanz, z.B. „...nehme ich mich an.“ oder „...nehme ich mich mit diesem Gefühl an.“

Das könnte z.B. so sein:

„Auch wenn ich einen fetten Klumpen in der Magengrube habe, wenn ich an die blöde Kuh beim Einkaufen denke, nehme ich mich mit diesem Gefühl an.“

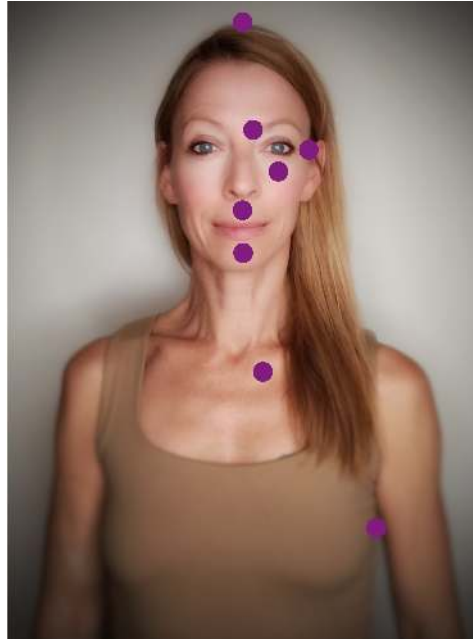
Sag einfach, was Dich gerade stört. **Hau es raus.** Mach bitte keine akademische korrekte Formulierung. Sag es so, wie Du es einer sehr vertrauten Person sagen würdest, wenn Dich diese mitfühlend fragt: "Wie geht es Dir wirklich? Mir kannst Du es doch sagen." Sprich Deine Einstimmung drei Mal hintereinander. Dann bist Du bestimmt RICHTIG drin in Deinem Thema.

**So. Das war die Einstimmung.**

Jetzt geht es weiter.

# KICKSTARTER

Wir beklopfen mit den Fingerspitzen einer Hand (egal welche Hand) nun die sogenannten **Körperpunkte**. Es gibt in der aktuellen Version von EFT 8 Körperpunkte und Du klopfst sie bei jeder Klopfrunde alle und immer in der gleichen Reihenfolge. Du darfst zwar querbeet klopfen, aber wenn Du Dir diese Reihenfolge angewöhnst, kannst Du das, selbst wenn Du mal sehr aufgeregt bist. Deine Hände finden dann von allein ihren Weg.



1. Oben auf dem Kopf
2. Am Beginn der Augenbraue (nahe der Nasenwurzel)
3. Außen neben dem Auge
4. Unter dem Auge
5. Unter der Nase
6. Unter dem Mund
7. Unter dem Schlüsselbein

8. Unter dem Arm (da klopfst Du einfach mit der flachen Hand)

Versuch erst einmal, diese Punkte zu lokalisieren und nacheinander jeweils ein paar Mal zu beklopfen. Klopfe mit mehreren Fingern, um DEN BEREICH zu beklopfen. Es kommt nicht auf den Millimeter an und es ist egal, welche Hand Du nimmst.

So. Das war der Probelauf.

Und jetzt mach das Gleiche noch einmal und dieses Mal

**denkst Du bitte gleichzeitig, während Du klopfst, an das, was Dich stört.**

Und damit Du wirklich mit den Gedanken fokussiert bleibst, sprich bei jedem Klopfpunkt einen kurzen Satz oder ein Wort, was Dir hilft, bei **Deinem Thema** zu bleiben

Das könnte so sein:

1. Oben auf dem Kopf: „Diese blöde Kuh!“

2. Am Beginn der Augenbraue: „Diese blöde Kuh!“

3. Außen neben dem Auge: „Boah, bin ich sauer!“

4. Unter dem Auge: „Diese blöde Kuh!“

5. Unter der Nase: „Was fällt der eigentlich ein?!“

6. Unter dem Mund: „Mann, ey, bin ich sauer!“

7. Unter dem Schlüsselbein: „Diese blöde Kuh!“

8. Unter dem Arm: „Voll der Kloß im Bauch!“

Dann nimmst Du einen tiefen Atemzug und hältst einfach einen Moment inne.



**Das war EINE RUNDE Emotional Freedom Techniques. Super!**

Wenn Du das noch ein paar Mal gemacht hast, wirst Du diese Klopfpunkte nie wieder vergessen....

Und jetzt schauen wir, was sich **verändert** hat, denn das ist es, was wir erreichen wollen: wir wollen, dass die Energie in Wallungen, in Bewegung kommt.

Mal sehen, was sich getan hat.

Dafür bitte ich Dich, genau so wie am Anfang an das zu denken, was Dich belastet.


Und jetzt fühle hinein. Fühlt es sich genau so an? Anders? Wie anders?

## **Mehrere Komponenten könnten sich verändert haben:**

1. Das Gefühl ist weniger geworden. Vielleicht ist es auf der Skala von einer 8 auf eine 6 gerutscht.
2. Das Gefühl ist im Körper an einen anderen Platz gerutscht. Vielleicht vom Magen in den Hals.
3. Die Qualität des Gefühls ist anders. Vielleicht vom Kloßgefühl zu einem Brennen.
4. Die Erinnerung sieht irgendwie anders aus. Vielleicht fällt Dir etwas anderes auf, es ist heller/dunkler, näher, weiter weg....
5. Du hast eine neue Einsicht. Vorher dachtest Du: „Was hat die gegen mich?“ und jetzt denkst Du: „Oh, was hatte die bloß? Vielleicht hatte sie Stress zu Hause.“

Vielleicht fängst Du an zu gähnen, vielleicht wird Dir warm oder kalt, vielleicht fängt Dein Bauch an zu knurzen....das ist alles normal.

Egal, wie es sich jetzt anfühlt, egal, was sich getan hat. **Jetzt geht es weiter.**

Dazu machst Du, genauso wie am Anfang, eine kurze Bestandsaufnahme (zurück zu , „Was gibt es jetzt, was sich nicht gut anfühlt“) und klopfst dann so viele Runden, bis Du Dich besser fühlst.

Das Klopfen ermöglicht Dir, entweder wieder im Hier und Jetzt und nicht mehr mit den Gedanken bei etwas zu sein, was Du jetzt eh nicht mehr ändern kannst.

Oder Du hast andere Ideen, was Du tun könntest, um diese „Sache“ in Ordnung zu bringen.

Oder....ja, und das ist dann sehr spannend: es KANN sein, dass Dir etwas einfällt, das lange zurück liegt. Vielleicht haben diese beiden Erinnerungen oder Vorstellungen etwas miteinander zu tun – irgendeine Parallele.

Jedenfalls – BINGO! – Wenn eine ältere Erinnerung in Dir hochploppt ist das mit ziemlicher Sicherheit etwas, was zu Deinem heutigen Stress beiträgt. Das ist eine Erinnerung, die Du nicht verarbeitet hast.

Typisch für so etwas sind Trennungen (der Eltern oder einer eigenen Beziehung), Situationen in der Schule (Scham, Versagen....)..... etc.. Es müssen keine Mega-Traumatisierungen sein - der alltägliche Wahnsinn bietet genug Gelegenheit für Missverständnisse und andere Gemeinheiten, die in dem Moment zu große Brocken für uns sind. Die packen wir dann in unsere innere Kiste und halten fest zu.

Wenn sich dann aber Stress summiert oder irgend etwas passiert, das an das Alte erinnert.....

BÄMMMM! - fliegt uns das, was wir doch mühevoll unten halten wollen, um die Ohren und wir zerfließen in Tränen oder knallen jemandem etwas an den Kopf, der sich fragt: "Was ist denn JETZT los?"

Du kannst nun mit Hilfe von Emotional Freedom Techniques im Grunde JEDES Ereignis, was Du nicht verarbeitet hast, im Nachhinein in eine neue Ordnung bringen. Dann wird es sich wirklich „vorbei“ anfühlen und Dich nicht mehr stören. Du wirst es nicht mehr in einer imaginären Kiste unter Verschluss halten müssen. ....

Auf diese Weise wirst Du immer stabiler, immer mehr in Deiner Mitte und in Deiner Kraft sein. Vielleicht werden Dich Leute ansprechen, dass Du so eine schöne Ausstrahlung hast. Ja, Dein Licht kann dann heller leuchten.

## **Sooooooo. Und was man noch so alles mit EFT machen kann....**

Mit EFT kannst Du Deine Gefühle bzgl. Deiner Vergangenheit verändern.

Du kannst Deine Gefühle bzgl. der Zukunft verändern.

Und Du kannst Deine Gefühle bzgl. des Jetzt verändern.

.....und was noch so geht, möchte ich Dir gerne zeigen.

Aber für einen kleinen Kickstarter würde das hier zu weit führen...

## **Erst einmal: VIEL ERFOLG bei Deinen ersten Schritten!**

**♥ Sonne im Herzen! Deine Sonja**  
**P.S.: Du bist freier als Du denkst.....**

Follow me on Facebook:

[facebook.com/sonjasannertcoaching](https://facebook.com/sonjasannertcoaching)

Komm auch gerne in meine kostenfreien Facebook-Gruppen!

**Um ein kostenfreies Klarheitsgespräch (am Telefon) zu buchen, geh auf:**

**[sonjasannert.youcanbook.me](https://sonjasannert.youcanbook.me)**

**Mein Buch "Du bist freier als du denkst - EFT in Selbsthilfe und Therapie" bekommst du im Tredition-Verlag.**

©Sonja Sannert, Bornkampsweg 36, 22926 Ahrensburg, [www.sonjasannert.de](http://www.sonjasannert.de)

....bis bald!

