Klopf dich frei!

mit EFT
Energetische Psychologie

Anwendungsgebiete:

- bei innerer Unruhe, Alltagsstress und Trigger
- Zur effektiven Stressreduktion
- Löst mentale Blockaden
- bei belastenden Gefühlen und Sorgen
- bei limitierenden Glaubenssätzen
- Begleitung bei Trauerbewältigung
- Hilfe bei Entscheidungen u. Zielerreichung
- Unterstützung beim Umgang mit Leistungsdruck, Lampenfieber, Flugangst
- **Begleitung bei Zahnarztangst.**

Beim EFT-Klopfen benennst du ein belastendes Gefühl (z.B. Angst) und beklopfst sanft die rechts im Bild gezeigten Körper-Klopfpunkte, nach der Klopfanweisung. Ziel ist es, sich selbst zu regulieren und so die Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit zurück zu erlangen. Kleine Alltagssorgen kannst du bedenkenfrei selbst angehen – bei tieferen und umfangreicheren Themen begleite ich dich gerne professionell in meiner **persönlichen Begleitung**. Dabei unterstütze ich dich, neue Perspektiven für dein Leben, deine Beziehungen und dein berufliches Wirken zu entwickeln, deine Ziele klar auszurichten und sie Schritt für Schritt zu verwirklichen.

Achtung Wichtig – Disclaimer:

Die Augen bleiben während des Klopfens immer offen. EFT ist eine ergänzende Selbsthilfemethode. Bei schweren psychischen Beschwerden erstetzt EFT keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung.

(EFT) Klopfanweisung

A. Konkretes Gefühl benennen

B. Bewerte den Stress von 0–10 (0 ist gut)

C. Formuliere den Einstimmungssatz z.B.: „Auch wenn ich gerade diese Angst spüre, bin ich freundlich und liebevoll bei mir ".

D. Handkante – Einstimmungssatz z.B.: „Auch wenn ich gerade diese Angst spüre, bin ich freundlich und liebevoll bei mir." 3 mal laut aussprechen und dabei Handkante klopfen. Dann beklopfe die Klopfpunkte (1–12) pro Klofpunkt 5–7 mal mit dem Gefühl „meine Angst".

1. Augenbrau innen – „meine Angst"
2. Seitlich am Auge – „meine Angst"
3. Unter dem Auge – „meine Angst"
4. Unter der Nase – „meine Angst"
5. Unter dem Mund „meine Angst"
6. Schlüsselbein – „meine Angst"
7. Unter dem Arm – „meine Angst"
8. Daumen rechts vom Nagel „meine Angst"
9. Zeigefinger rechts vom Nagel „meine Angst"
10. Mittelfinger auf Kuppe – „meine Angst"
11. Kleiner Finger – „meine Angst"
12. Handkante – „meine Angst"
13. Dann neu bewerten von 0–10
14. Klopfe weiter (1–12) mit „meine Angst" bis eine spürbare Entlastung erreicht ist
15. Am Ende nachspüren – Ruhe spüren!

EFT-Klopfpunkte

Klopfe jeden Punkt sanft 5-7 mal. Atme dabei ruhig weiter.



RAUM FÜR FREUDE
Susanne Finke
Ganzheitliches Coaching
Kirchstraße 40 · 64367 Mühltal
0160-8358038 · info@raum-fuer-freude.de
www.raum-fuer-freude.de