



EFT Emotional Freedom Techniques - Klopfakupressur

Wie bei allen anderen Methoden der Energiepsychologie (s. weiter unten) geht man auch bei der EFT Klopfakupressur davon aus, dass sämtliche Beeinträchtigungen unseres emotionalen, mentalen und körperlichen Wohlbefindens und die damit verbundenen Beschwerden (seien es Gefühle, Gedanken, Schmerzen) ursächlich in einer blockierenden Störung des Körperenergieflusses liegen.

EFT wird auch als "psychologische Variante von Akupunktur ohne Nadeln" oder im deutschsprachigen Raum auch als "Klopfakupressur" bezeichnet und gehört zu einer neuen Gruppe von Behandlungsmethoden, die das Energiesystem des Körpers bzw. die Lebensenergie zur Veränderung und inneren Heilung nutzen (Energetische Psychologie) und die Selbstheilungskräfte aktivieren. EFT harmonisiert die Energieverteilung im Körper. Noch einfacher ausgedrückt handelt es sich um eine Art Akupressur mit psychologischer Komponente.

Typische Anwendungsbereiche von EFT:

- Auflösung von emotionalen und psychischen Belastungen, Phobien, Traumata, Ängste, Stress, Erfolgs- bzw. Leistungsblockaden, Süchte, Schlafstörungen, Verspannungen,
- Linderung körperlicher Beschwerden und Schmerzen.
- EFT kann problemlos ergänzend und unterstützend zu anderen Behandlungsmethoden in der Medizin, Psychotherapie, Coaching und Beratung eingesetzt werden. Tinnitus oder Allergien angewendet wird, müssen behandelnde Fachpersonen informiert worden sein.

Vorgehen:

Wenngleich die Anwendung der EFT Klopfakupressur einfach in der Handhabung ist, führt sie meist innerhalb weniger Minuten zu einer Entspannungsreaktion auf körperlicher, psychischer und mentaler Ebene.

Bei emotionalen und spirituellen Stressbelastungen, Leistungsblockaden, Konzentrations- und Schlafstörungen leite ich Sie bei der Anwendung von EFT zur Selbstbehandlung an. In Ergänzung zu den Verfahren des systemisch-lösungsfokussierten Coaching beeinflussen Sie durch Klopfen mit Ihren Fingerspitzen auf 14 Endpunkten der Hauptenergiebahnen (Meridianen) Ihr energetisches System, während Sie gleichzeitig auf belastende Gefühle, Ereignisse, Themen, Schmerzen, Körperhaltungen und Bewegungen fokussieren und mit psychologischen Umkehrsätzen arbeiten.

Filmbeitrag zu MET [youtube.com](https://www.youtube.com) / Filmbeitrag zu EFT: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Hinweis

EFT ersetzt keine Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten und kann in der Schweiz nicht über Krankenkassen-Zusatzversicherungen zur Vergütung gebracht werden. Sollten Sie ergänzend zu Ihrer medizinischen Behandlung Lebensenergiefokussierte Behandlungen durchführen wollen, bedarf es der Freigabe durch Ihren Arzt.