



Ängste neutralisieren und vieles mehr



EFT (Emotional Freedom Technique)

Der Therapieansatz EFT gehört zur übergeordneten Kategorie der Energetischen Psychologie. Diese bioenergetische Herangehensweise integriert zahlreiche Techniken aus der Applied Kinesiology (AK), dem Meridian-Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie den kognitiven Therapien, um eine Vielzahl von physischen und psychischen Problemen zu bewältigen. Die Energetische Psychologie stellt eine ganzheitliche Methode dar, die auf den Erkenntnissen von Fred Gallo und anderen basiert. Grundlegend für diese Methode ist die empirisch gestützte Annahme, dass jeder Mensch über ein eigenes körpereigenes Energiefeld verfügt, das Einfluss auf die Entstehung von Gesundheit und Krankheit hat.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin sind zwölf Hauptmeridiane, zwei Kollektormeridiane und sechs Extra-Meridiane identifiziert worden. Diese Meridiane sind als verschiedene Bahnen konzipiert, auf denen unsere Lebensenergie (Chi) durch den Körper fließt. Wenn du die EFT-Methode anwendest, musst du nicht über ein tiefgehendes Verständnis des komplexen Netzwerks von Meridianen und Akupunkturpunkten verfügen, das den Energiefluss regelt. Stattdessen gibt es klar definierte Punkte am Körper, die du nach einem einfachen Behandlungsprotokoll gezielt ansprechen kannst.

Im Jahr 1975 konnte der Biophysiker Fritz-Albert Popp nachweisen, dass Organismen wie der menschliche oder tierische Körper sowie Pflanzen Lichtenergie, in Form von Photonen, abstrahlen. Seine Forschung zeigt, dass frisches Obst oder Gemüse eine höhere Lichtemission aufweisen im Vergleich zu verdauten oder verrotteten Lebensmitteln.

Zusätzlich ist bei frischen Lebensmitteln auch die Kohärenz der abgestrahlten Lichtenergie erhöht.

Durch Experimente und Erklärungsversuche wird die Hypothese unterstützt, dass die Meridiane aus der Chinesischen Medizin die Photonautobahnen in unseren Körpern repräsentieren. Diese Vermutung gründet sich auf der Abhängigkeit lebender Organismen auf der Erde von Lichtenergie in Form von Photonen.

Seit 15 Jahren unterstützt die Therapeutin und Coach Mirja Krönung Privatpersonen und Unternehmen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung sowie bei der Bewältigung von Krisen und Konflikten. Als Teil ihres Ansatzes nutzt sie auch die Methode Emotional Freedom Techniques (EFT).

EFT ist eine wirksame Methode, um Blockaden, Ängste, innere Konflikte und hinderliche Glaubenssätze zu überwinden. Durch diese Technik gewinnen Menschen mehr innere Stärke und entfalten ihr volles Potenzial. Die Anwendung von EFT erfolgt schonend und hat langanhaltende Effekte. Es ist zudem ein ausgezeichnetes Werkzeug für die Selbsthilfe, ein wertvolles Instrument in Krisensituationen und kann als eine Art "Reset-Knopf" dienen.

EFT ist eine Form der Klopfakupressur, auch als Tapping bekannt, die auf den Meridianen basiert. Es handelt sich um eine Emotionsakupunktur, bei der keine Nadeln verwendet werden. Die Methode erhielt 2012 Anerkennung als wissenschaftlicher Ansatz und evidenzbasierte Therapiemethode von der American Psychological Association (APA). Ihre Wurzeln reichen zurück zur Thought Field Therapy, die von Roger Callahan im Jahr 1980 entwickelt wurde. Callahan bezieht sich dabei auf Energiefelder, in denen Gedanken auftreten, und betont, dass diese Felder chemische, neurologische oder materielle Eigenschaften haben können. Er verweist darauf, dass Gedanken in Form von Energiefeldern existieren, die ähnlich wie Gravitationsfelder oder magnetische Felder wissenschaftlich untersucht werden können.

Gary Craig, ein Schüler von Roger Callahan und Ingenieur der Stanford-Universität, hat die heutige Grundlage der Klopfsequenz bei EFT entwickelt.

Therapeuten wenden diesen Ansatz zur Behandlung von Phobien, Traumata sowie physischen, psychischen und emotionalen Störungen an. Zudem wird die Methode auch von Ersthelfern eingesetzt, um posttraumatische Belastungsstörungen vorzubeugen.

Die Methode kann in den folgenden Bereichen angewendet werden:

- Reduzierung von Ängste
- Psychische und physische Stabilisierung, Stressreduktion
- Überwindung von Denk- und Leistungsblockaden
- Förderung der Regeneration
- Herstellung eines emotionalen und energetischen Gleichgewichts
- Bei Hautproblemen
- Hormonellen Dysbalancen.

Was EFT kann:

- Beseitigung belastender Emotionen, Überwindung destruktiver Glaubenssätze oder Verhaltensmuster sowie Auflösung körperlicher Blockaden.
- Beeinflusst nicht den natürlichen oder spontanen Umgang mit Lebensproblemen, befreit jedoch von ungesunden Reaktionen darauf.

Was EFT nicht ist:

- Es handelt sich um einen reinen Placeboeffekt.
- Es wird keine Ablenkungstechnik angewendet, die den Fokus auf etwas anderes lenkt.
- Es erfolgt keine Verschiebung von Symptomen.
- Es handelt sich weder um eine Konfrontations- noch um eine Gesprächstherapie.

Energetische Erklärung des Wirkmechanismus:

Die Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet blockierte Lebensenergie als Ursache von Krankheiten. Mit der EFT Klopfakupressur auf Meridianpunkte am Kopf, Oberkörper und den Händen wird der natürliche Energiefluss im Körper gefördert. Durch kontinuierliches Klopfen auf diese Meridianpunkte werden energetische Blockaden gelöst und das körpereigene Energiesystem harmonisiert.

Dies kann zu Verbesserungen bei gesundheitlichen Beschwerden auf körperlicher und emotionaler Ebene führen. Während man sich auf das Problem konzentriert und es ausspricht, erfolgt das Klopfen, wodurch Ängste mit positiven Gefühlen verbunden werden und eine Erleichterung eintritt.

Biologisch-chemische Erklärung des Wirkmechanismus:

Das Klopfen auf die Punkte stellt eine kinästhetische sensorische Stimulation dar. Durch das Klopfen wird Druck auf spezialisierte Rezeptoren auf unserer Hautoberfläche ausgeübt.

Besonders gute Ergebnisse erzielen wir, wenn diese kinästhetische Stimulation mit auditiv-verbaler Anregung verbunden wird, beispielsweise durch Zählen, Summen oder Affirmationen.

Diese mechanischen Reize werden durch unser zentrales Nervensystem verarbeitet. Dabei können Reize von verschiedenen Rezeptoren auf derselben Leitungsbahn zum Gehirn gelangen. Dies erklärt, warum verschiedene Klopfprotokolle ähnliche Ergebnisse erzielen können.

Der Thalamus moduliert den ankommenden sensorischen Input, verstärkt oder hemmt irrelevante Signale. Der Thalamus aktiviert dann Neuronen, die zur Amygdala führen. Die Amygdala fungiert als Prozessor für die emotionale Modulation und sendet ihrerseits ausgehende Signale an verschiedene Bereiche des Gehirns. Sie ist auch für autonome und verhaltensbezogene Angstreaktionen verantwortlich, darunter der Kampf- oder Fluchtmodus sowie die Schockstarre.

Die Amygdala ist ebenfalls für die emotionale Färbung von Erinnerungen verantwortlich. Sie spielt eine Rolle in Situationen, in denen wir aufgrund einer Erinnerung starke Emotionen erleben.

Darüber hinaus sendet sie Signale an das zentrale Nervensystem, die mit Stress, Traumata, depressiven Verstimmungen und Suchtverhalten in Verbindung stehen.

Und hier setzt die EFT Klopf-Intervention an.

Das Abrufen einer emotionalen Erinnerung aus der Vergangenheit führt zu einer erhöhten Aktivität der Amygdala. In der EFT-Methode wird dieser Aktivitätszustand der Amygdala beibehalten, indem das Problem ausgesprochen wird. Gleichzeitig werden über das Klopfen emotional neutrale sensorische Reize gesendet, die die Aktivität der Amygdala reduzieren. Da Angst und Wohlbefinden jedoch nicht gleichzeitig existieren können, resultiert dies in einer Neuorganisation und Neutralisierung der Amygdala-Aktivität in Bezug auf das Problem. Die Klopfintervention unterbricht somit Verbindungen, die zur Generierung von Symptomen führen.

Umgangssprachlich formuliert könnte man sagen: Durch das Klopfen bestimmter Körperpunkte entsteht eine spürbare Entspannung, während gleichzeitig der mentale Fokus auf das Problem, einen destruktiven Glaubenssatz oder etwa die Angst vor einer Krankheit oder einem Symptom gerichtet wird. Sowohl die Information zur Entspannung als auch das Problem erreichen das Gehirn zur gleichen Zeit. Ein Problem kann jedoch nicht mit einem Wohlgefühl verbunden sein. Das Gehirn löst diesen Widerspruch, indem es dem Problem eine neue Bedeutung zuweist. Von diesem Zeitpunkt an wird es nicht mehr als Problem wahrgenommen. Dadurch können sich sowohl körperliche als auch psychische Symptome wie Schmerzen lindern. Eine Erinnerung verliert ihre Kraft, Symptome hervorzurufen, da die Verbindung zwischen Reiz und Reaktion geschwächt wurde.

Einige Menschen zweifeln stark an der Wirksamkeit dieser Methode, obwohl sie wissenschaftlich anerkannt ist. Im Folgenden werden einige interessante Studien dazu präsentiert:

Steigerung der Lebensqualität bei

Kriegsveteranen - Während des Iran-Irak-Krieges in den 1980er Jahren litten zahlreiche Personen unter Lungenverletzungen durch Senfgas. Diese zeigten Symptome wie Atemprobleme, Immunschwäche, wiederkehrende Infektionen sowie psychische Herausforderungen wie Depressionen und Angstzustände. Die Teilnehmer, allesamt Kriegsveteranen, unterzogen sich acht Sitzungen der Emotional Freedom Techniques (EFT) - jeweils einmal wöchentlich. Die Ergebnisse dieser Intervention waren folgende: Die psychische Gesundheit stabilisierte sich, körperliche Symptome konnten gelindert werden, und insgesamt wurde eine erhebliche Verbesserung der Lebensqualität wahrgenommen.

Verminderung des

Stresshormonspiegels - Eine Untersuchung aus dem Jahr 2012 ergab, dass bereits nach einer etwa 30-minütigen EFT-Sitzung der Cortisol-Spiegel um etwa 25 % sank. Im Vergleich dazu zeigte die Gruppe, die eine konventionelle psychotherapeutische Sitzung erhalten hatte, lediglich einen Rückgang des Cortisol-Spiegels um etwa 14 %.

Besserung von Angstzuständen

und Depression - Eine australische Studie wurde mit 60 Erwachsenen durchgeführt, die an Depressionen und/oder wiederkehrenden Angstzuständen litten. Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine erhielt EFT-Sitzungen, während die andere kognitive Verhaltenstherapie erhielt. Nach 8 Wochen zeigten die Teilnehmer der Verhaltenstherapie-Gruppe zwar deutliche Verbesserungen, diese waren jedoch von kurzer Dauer.

Im Gegensatz dazu erlebte die EFT-Gruppe zunächst nur geringfügige Verbesserungen, jedoch zeigten sich in den Wochen und Monaten nach der Intervention signifikant reduzierte Angstzustände und eine nachhaltige Verbesserung der Depression.

Die Linderung von

Schuppenflechte - Es wurde nachgewiesen, dass Stress und Schuppenflechte miteinander verbunden sind. In einem sechsstündigen Workshop erhielten Psoriasis-Patienten eine Schulung zur Anwendung von EFT zur Selbsthilfe. Bereits unmittelbar nach dem Workshop nahmen die Symptome ab. Drei Monate später waren weitere deutliche und langfristige Verbesserungen feststellbar. Sowohl psychische als auch körperliche Beschwerden konnten spürbar gemildert werden.

Betrachten wir potenzielle Begrenzungen und Hindernisse von EFT:

- Umweltfaktoren - Elektrosmog, Alkohol und Medikamente
- Substanzmissbrauch
- Energetisch induzierte Blockaden
- Persönliche Einwände
- Sekundärgewinne (Das Vorhandensein von Sekundärgewinnen, bei denen das Problem des Klienten unbeabsichtigt einen Nutzen erfüllt)
- Kontraindikationen: Bei schwerwiegenden psychischen Zuständen wie Wahn, schweren Depressionen, Bewusstseinsstörungen oder Schizophrenie sollte EFT mit Vorsicht angewendet werden oder möglicherweise vermieden werden, da die Technik in solchen Fällen kontraindiziert sein kann

Für eine optimale Vorbereitung ist es entscheidend, in den 24 Stunden vor der Behandlung auf den Konsum von starken Medikamenten oder anderen Substanzen wie Stimulanzien, Drogen oder Alkohol zu verzichten. Darüber hinaus sollten Smartwatches oder andere strahlende und möglicherweise störende Geräte vom Körper entfernt werden, um eine ungestörte Durchführung der Behandlung zu gewährleisten.

Für die **Selbst-Anwendung** von EFT ist es von entscheidender Bedeutung, sich bewusst mit der aktuellen konkreten Thematik der emotionalen Belastung auseinanderzusetzen.

Für die **eigenständige Anwendung** ist es wichtig, sich bewusst mit der Thematik auseinanderzusetzen. Das Anliegen sollte vorab überdacht werden, und etwaige zu lösende Ängste oder Glaubenssätze können eigenständig erkannt und adressiert werden.

Die folgenden vier Wahrnehmungsbereiche können vom Einzelnen in Betracht gezogen werden:

Gedanken: (mit Emotionen verbunden, spontan): Welche Gedanken kommen dir spontan in Bezug auf die Belastung? Wie fühlst du dich, wenn du an die Belastung denkst?

Körperempfindungen: Was spürst du in deinem Körper, und an welcher Stelle genau nimmst du diese Empfindung wahr?

Erinnerungen: Woran erinnert dich das?

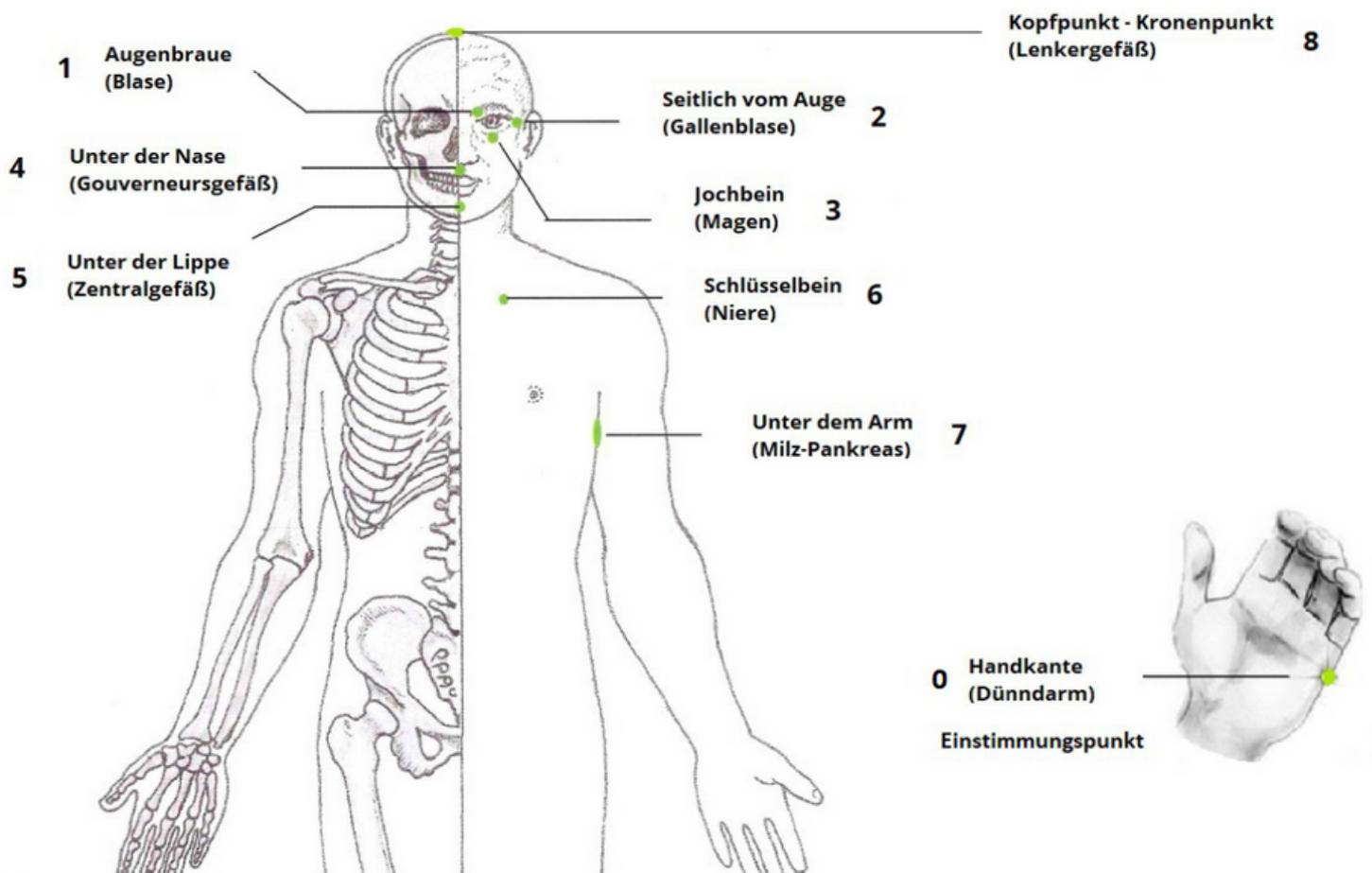
Glaubenssätze: Was bedeutet das für dich? (Erwartungen, Vorwürfe, Schlussfolgerungen)

Anwendungsprotokoll Basis:

1. **Fokussieren:** Das belastende Thema so präzise wie möglich benennen oder skizzieren. Das bedeutet, die dazu gehörigen Gedanken zu identifizieren, die Körperempfindungen nachzuverfolgen und Erinnerungen sowie Glaubenssätze zu erkennen.
2. **Skalieren/den Grad der persönlichen Belastung bewerten** (Wie stark belastet es mich? Skala 1-10)
3. **Einstimmen:** Einige Male auf die Handkante klopfen und den Rahmensatz laut aussprechen: "Auch wenn XYZ der Fall ist, akzeptiere ich mich (voll und ganz)."
4. **Tapping Points beklopfen:** Während des Aussprechens des Problems/der Erinnerung.
5. **Erneut skalieren/den Grund der persönlichen Belastung bewerten:** (Zielwert: 0-3)

Gerätst du in eine Dissoziation aufgrund eines unvorhersehbaren Traumas, kannst du einen Dissoziationsstopp einleiten. Das geht durch persönliche Fragen an dich selbst, ein Zurückholen ins Hier und Jetzt beispielsweise durch lautes Klatschen und Bewegung.

Im Folgenden findest du eine Übersicht der Trapping-Punkte in der entsprechenden Reihenfolge:



**IN DIESER TABELLE FINDEST DU EINE ÜBERSICHT DER
AKUPUNKTURBEZEICHNUNGEN UND DER ZUGEHÖRIGEN
ABKÜRZUNGEN**

AKUPUNKTURBEZEICHNUNG	ABKÜRZUNG	LAGE
Bl 2 (Blase)	AB	Nahe der Nasenwurzel, am inneren Ende der Augenbrauen
Gb 1 (Gallenblase)	SA	Entlang des Knochenrands der Augenhöhle, seitlich außerhalb des Auges auf Höhe der Pupille
Ma 1 (Magen)	JB	In der Mitte des Jochbeins unter dem Auge
GG26 (Gouverneursgefäß)	UN	Mittig unter der Nase
ZG24 (Zentralgefäß)	UL	In der Vertiefung zwischen dem unteren Rand der Unterlippe und dem Kinn, unterhalb der Lippe
Ni27 (Niere)	SB	In der Vertiefung am "Treffpunkt" der ersten Rippe, des Schlüsselbeins und des Brustbeins, unterhalb des Schlüsselbeins
MP21 (Milz-Pankreas)	UA	Unter dem Arm , seitlich am Brustkorb auf Höhe des sechsten Interkostalraums entlang der Mittelachse, etwa 10 cm unterhalb der Achselhöhle
Dü3 (Dünndarm)	HK	Handkantenpunkt: Die Falte, die entsteht, wenn die Hand zur Faust geballt wird und sich auf der Handkante bildet
G17 (Lenkergefäß)	KP	Genau in der Mitte auf dem Kopf