

## Lektion – Aspekte

In vielen Situationen ist es ausreichend, eine oder zwei Runden EFT auf ein spezielles Ereignis anzuwenden, um dessen emotionale Intensität für immer verschwinden zu lassen. Das sind unsere "Minuten-Wunder" und sie treten glücklicherweise mit wunderbarer Regelmäßigkeit auf. Viele Leben konnten sich dank dieser Anwendung augenblicklich in eine positive Richtung verändern.

Manchmal wird es Ihnen passieren, dass der Klient das Problem immer noch als "nicht besser" einstuft, obwohl Sie professionelle Anstrengungen unternommen haben und für spezifische Ereignisse geklopft haben. Wie kann das sein? Warum funktioniert der Prozess in den meisten Fällen so einfach und versagt in anderen Fällen scheinbar? Es gibt hier mehrere Möglichkeiten (ich werde später noch auf weitere eingehen), aber eine der häufigsten Ursachen ist, dass der Klient zu "anderen Aspekten weitergeht".

Es zeigt sich, dass manche Probleme viele Teile – oder Aspekte – besitzen. Diese sind tatsächlich als getrennte Probleme zu betrachten. Klienten machen diesen Unterschied jedoch normalerweise nicht, außer Sie weisen sie darauf hin. Nehmen wir zum Beispiel an, ein Klient sucht Hilfe für seine beängstigenden Erinnerungen an einen Autounfall. Sie können EFT natürlich auf "diesen Unfall" anwenden und es ist wahrscheinlich, dass sie damit gut vorankommen. Sollte das aber nicht passieren, können Sie nach Einzelheiten (Aspekten) fragen mit einer Frage wie:

"Was macht Ihnen an dem Unfall am meisten zu schaffen?"

Angenommen der Klient sagt "O, die Scheinwerfer, die Scheinwerfer, ich sehe sie immer noch auf mich zukommen!" Sie können dann für "die Scheinwerfer" klopfen oder "meine Angst vor den Scheinwerfern" oder jeden anderen Ausdruck, der für den Klienten stimmig ist. Nachdem die Reaktion des Klienten auf die Scheinwerfer mit EFT auf Null gebracht ist, können Sie fragen:

"Was macht Ihnen an dem Unfall noch zu schaffen?"

An dieser Stelle nennt der Klient vielleicht andere Aspekte wie "Die Schreie im Auto" oder "Meine Wut auf den anderen Fahrer" oder "Meine Wut auf die Ärzte", usw. Die Liste kann ziemlich lang sein. Normalerweise beinhaltet sie aber nur einen oder zwei Aspekte. Klopfen Sie diese anderen Aspekte, bis der Klient nichts Beunruhigendes mehr an dem Unfall finden kann.

Als Test bitten Sie ihn, den Unfall vor seinem inneren Auge in lebhaften Einzelheiten "als Film ablaufen" zu lassen. Dies wird jeden noch damit verbundenen Aspekt zum Klopfen an die Oberfläche bringen. Schließlich sollte der Klient kein Problem mehr mit dem Unfall haben. Es wird dann für ihn ein unglückliches Ereignis in seinem Leben gewesen sein – und nichts weiter.

Ein Fehler, der dabei aber oft gemacht wird, ist der, dass man für "Die Scheinwerfer" klopfet und dann eine viel zu allgemeine Frage stellt wie: "Wie fühlen Sie sich jetzt, wenn Sie an den Unfall denken?" Diese Frage fragt nicht nach irgendwelchen neuen Aspekten. Sie fragt nach einem Gesamtgefühl. Es ist tatsächlich so: Wenn noch weitere Aspekte vorhanden sind (wie z.B. "die Schreie im Auto"), so wird der Klient "keinen Fortschritt" melden, weil er noch immer Intensität verspürt. Erinnern Sie sich: Der Klient unterscheidet nicht zwischen den Aspekten. Für ihn ist das alles ein großes Problem. SIE

müssen die Unterscheidung machen, indem Sie erstens feststellen, dass Aspekte da sind (das ist einfach nur eine Sache der Erfahrung) und zweitens die richtigen Fragen stellen, um sie an die Oberfläche zu bringen.

Aspekte können bei fast allen emotionalen Themen auftauchen – Beispiele hierzu:

- Ein Kriegstrauma kann Aspekte haben wie den Anblick des Bluts, den Blick in die Augen eines Kameraden, bevor er starb, den Lärm einer Handgranate, usw.
- Eine Vergewaltigungserfahrung kann Aspekte haben wie den Geruch des Atems des Peinigers, den Schlag einer Faust, das Eindringen, usw.
- Eine Angst vor öffentlichem Auftreten kann Aspekte haben wie den Anblick eines Mikrofons, die auf einen gerichteten Augen des Publikums, eine Erinnerung, als Kind ausgelacht worden zu sein, usw.

Eine andere wichtige Sache, die man im Blick haben sollte, ist die, dass auch eine Emotion ein Aspekt sein kann. So berichten einige Klienten, dass die Wut, die mit einem Ereignis zu tun hat, in Traurigkeit übergegangen ist. Nehmen Sie diese Hinweise auf. Diese verschiedenen emotionalen Aspekte bringen Sie tiefer in das Problem hinein. Sie sind Gelegenheiten für tiefergehende Heilung und Sie bekommen die großartige Gelegenheit geschenkt, Ihr Handwerk immer besser zu beherrschen.

Unsere DVDs sind voll von Live-Beispielen von Aspekten. Sie können sie immer und immer wieder abspielen. Ich glaube nicht, dass sie irgendwo bessere Beispiele finden werden dafür, wie man mit diesem wichtigen Thema umgeht. Achten Sie besonders auf Dave und seine Angst vor dem Wasser in

[The EFT Course](#)

Diese 60-Minuten-lange, sehr gründliche Sitzung ist ein Musterbeispiel für Aspekte und wie man sie anspricht.

Ich umarme Euch, Gary

Übersetzung ins Deutsche: Sibylle Horn, [www.eft-online.de](http://www.eft-online.de)

-----  
Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter [www.emofree.com](http://www.emofree.com).

zur nächsten Lektion:  
<http://www.eft-online.de/Lektion06-09.pdf>