

## Lektion – Wie man bei der Selbstanwendung von EFT tiefgreifend arbeiten kann

Steve Wells aus Australien stellt eine einfache aber wirkungsvolle Methode vor, mit der man bei der Selbstanwendung von EFT am meisten aus EFT herausholen kann.

Er nennt die Vorgehensweise "Aufzeichnung" und im Wesentlichen beinhaltet sie, dass man all jene zusätzlichen Aspekte, Glaubenssätze und Gedanken aufschreibt, die während der EFT-Arbeit auftauchen. Jede dieser Einzelheiten ist ein neuer Zugang zu persönlichen EFT-Entdeckungen und wird leicht vergessen, wenn man sie nicht schriftlich festhält. Das Aufschreiben (und Bearbeiten) dieser Perlenkette von Ereignissen ermöglicht eine tiefergehende EFT-Erfahrung.

Die Anwendung dieses Konzepts muss nicht auf diejenigen beschränkt bleiben, die EFT für sich selbst anwenden möchten. Sie ermöglicht Klienten, denen diese Methode vom Therapeuten empfohlen wird, die gleiche tiefgehende Erfahrung. Klienten können während der Sitzung "aufzeichnen" oder dies als Hausaufgabe zwischen den Sitzungen tun. Egal wie, mit großer Wahrscheinlichkeit werden neue Sichtweisen, Kernthemen und ähnliche Dinge an die Oberfläche kommen. Wirklich sehr hilfreich.

Steve beschreibt die Einzelheiten in seinem unten stehenden Artikel.

---

### Von Steve Wells

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es ziemlich ergiebig ist, mir bei EFT vor meinem Computer sitzend Aufzeichnungen zu machen. Ich fange damit an, eine Beschreibung der Schwierigkeit, des Problems bzw. des negativen Gedankens oder Verhaltens anzufertigen, an dem ich arbeiten will. Dann mache ich eine oder zwei Runden EFT für dieses Problem. Sobald weitere Gedanken und Gefühle auftauchen, schreibe ich diese am PC auf.

Ich kann recht schnell tippen und es hilft mir sehr, die sich einstellenden Veränderungen zu fühlen und sie buchstäblich vor Augen zu sehen, während ich mich durch diverse Aspekte durcharbeite. Ob die hochkommenen Aspekte nun Gefühle, Erinnerungen, Gedanken oder Glaubenssätze sind, ich tippe sie auf meinen Bildschirm und lasse sie in eine weitere Klopfunde einfließen.

Ich stelle fest, dass ich durch das Aufschreiben größere Klarheit und ein bewussteres Verständnis für meine Probleme gewinne und dass die Folgerunden, die ich mache, konzentrierter und daher produktiver sind. Auch wenn das Schreiben am PC bei mir gut funktioniert, weil ich es recht schnell kann, können diejenigen, die lieber mit Hand schreiben oder schneller schreiben als tippen, sich genauso gut auf einem Block Notizen machen, während sie sich durch die verschiedenen Aspekte klopfen.

Ich finde, das Beste an dieser Vorgehensweise zeigt sich am Ende der Klopf Sitzung. Wenn ich nochmal über die Sachen drübergehe, die ich auf den Bildschirm getippt habe, sehe ich genau, wie weit ich gekommen bin. Oft bin ich verblüfft, wie groß das Feld ist, das ich dabei abgedeckt habe und stelle außerdem befriedigt fest, dass die Themen oder Aspekte, mit denen ich angefangen habe, mir nichts mehr ausmachen.

Ich habe festgestellt, dass ich in normalen Klopfungen natürlicherweise dazu neige, einfach zum nächsten hochkommenden Aspekt überzugehen. Da die vorher bearbeiteten Aspekte natürlich aus meinem Bewusstsein verschwinden, vergesse ich leicht, dass ich mich ziemlich belastet gefühlt hatte, als ich mich zum Klopfen hinsetzte. Oftmals habe ich den vollen Erfolg meiner normalen Klopfungen erst lange "nach begangener Tat" bemerkt, wenn mir eine Situation über den Weg lief, die mich sonst aufgeregt hätte und ich dann feststelle, dass ich ruhig blieb. Ich bin sicher, dass dieses Situation vielen vertraut ist, die regelmäßig klopfen.

Die Aufzeichnungsmethode löst dieses Problem und hilft Ihnen nicht nur, fortschreitend die Aspekte zu lösen, sondern ermöglicht Ihnen auch, die eintretenden Veränderungen sofort wahrzunehmen und sie zu feiern, wenn sie eintreten. Bei dieser Vorgehensweise empfinde ich die sofortige Rückmeldung über das Ergebnis als eine sehr schöne Sache und ich empfehle dieses Verfahren jedem, der in seinen Klopfungen tiefer gehen möchte.

Steve Wells

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/Lektion11-09.pdf>