

## Lektion – Eine "Muss"-EFT-Anwendung für Kinder

Gedanke des Tages: "Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit."  
Anthony Robbins

Hallo an alle,

ich habe die Hoffnung, dass die öffentlichen Medien diesen Artikel eines Tages aufnehmen und den Nutzen dieser Sache in die Welt hinaustragen werden. Die Idee verdient meiner Meinung nach einen herausragenden Platz im Fernsehen - zur besten Sendezeit - und in jeder Eltern/Kind-Publikation auf diesem Planeten. Regelmäßig angewendet wird diese Idee unsere Kinder in ein Erwachsensein entlassen, das von einem hohen Maß an innerem Frieden und Selbstvertrauen geprägt ist. Wenn jedes Kind in den Genuss dieser Anwendung käme, wären unsere Möglichkeiten für Frieden in der Welt weit größer als es unser Militär und seine Bomben und sonstigen Bedrohungen uns glauben machen wollen. Wenn jeder von dieser Anwendung profitieren würde, wäre es tatsächlich sehr wahrscheinlich, dass unser Militär, die Bomben und sonstigen Bedrohungen überflüssig würden. Menschen, die wahren inneren Frieden haben, brauchen keinen Krieg.

Die Grundidee:

Die Grundidee ist einfach. Jeden Abend, wenn die Kinder ins Bett gebracht werden, sollten die Eltern fragen:

"Magst du mir von deinen guten und schlechten Gedanken und von den guten und den schlechten Dingen erzählen, die du heute erlebt hast?"

Während die Kinder von ihren Ereignissen berichten (sowohl von den guten als auch von den schlechten), sollten die Eltern die EFT-Punkte beim Kind leicht und liebevoll klopfen oder massieren.

Zu erwartende Ergebnisse:

Erfahrene EFT'ler wissen gleich, welchen Nutzen das Klopfen für die "schlechten" Dinge hat (zum Klopfen für "gute" Dinge sage ich später noch etwas). Während das Kind die Geschichte erzählt, ist es eindeutig auf das Problem "eingestimmt". Daher ist es sehr wahrscheinlich, dass das Klopfen der EFT-Punkte die Probleme löst oder zumindest deren Belastung für das Kind verringert. Dies ist für Kinder entscheidend, weil sie ständig irgendwelches "Zeug" von Eltern, Lehrern, Gleichaltrigen, vom Fernsehen und so weiter aufnehmen. Diese täglich anhaltenden Einflüsse akkumulieren über die Jahre und füllen so den "Rucksack mit emotionalem Müll", wie wir Erwachsenen sagen. Wenn diese Einflüsse unverarbeitet bleiben, bilden sie natürlich unnötige "Beschränkungen" und vereiteln die Entwicklung unseres wahren Potentials. Diese unnötigen Ängste und Schuld, Trauer und Traumata haben oft einen gewaltigen Einfluss auf unsere "Erwachsenen-Realitäten" und kommen uns teuer zu stehen, sowohl in Bezug auf unseren inneren Frieden als auch in Bezug auf unseren Geldbeutel.

Einige Beispiele für solche "schlechten" Sachen, die Kinder sagen könnten, wären:

- "Es hat mich so erschreckt, als Papa mich angeschrien hat."
- "Ich habe im Fernsehen ein Monster gesehen, das Menschen aufgefressen hat."
- "Mein Lehrer denkt, dass ich dumm bin."
- "Ich kann nicht so schnell rennen wie Jan."

- "Diana ist hübscher als ich."
- "Der Pfarrer hat gesagt, ich muss perfekt sein, sonst liebt Gott mich nicht."

Es gibt natürlich noch tausend weitere Beispiele für Gedanken, die sich als ungebetene Gäste in der Kinderseele niederlassen. Die meisten sind Fiktion und haben dennoch wohl einen weitaus größeren Einfluss darauf, wie sich das Leben eines Kindes entwickelt, als die Erziehung.

Wachsame Eltern haben hier eine gute Gelegenheit, diese "Selbstvertrauens-Fresser" täglich abzuwehren. Außerdem kann der Prozess für beide, Eltern wie Kinder, sehr wohltuend sein, da Kinder es lieben, liebevoll berührt (geklopft, massiert) zu werden. Wenn Sie sich ihren (unseren) Kindern auf diese liebevolle Weise zuwenden, können Sie ihnen weitere Fragen stellen darüber, "was heute passiert ist" und noch tiefer in die Themen einsteigen. Außerdem können Sie, während Sie EFT machen, Reframes (alternative Denkweisen) anbieten, die mit sehr viel größerer Wahrscheinlichkeit Wirkung zeigen werden, als wenn Sie sie nur während einer normalen Unterhaltung einbringen.

Diese ganze Vorgehensweise ist auch für Kinder gewinnbringend, die noch nicht sprechen können. Auch wenn Kinder nicht in der Lage sind, Ihnen zu erzählen, was ihnen zu schaffen macht, ist die bloße Tatsache, dass sie schreien oder andere Stress-Symptome zeigen, für die Eltern ein Zeichen, dass etwas (z.B. eine Angst, ein Trauma oder ein körperliches Unbehagen) gelöst werden möchte. In solchen Stress-Zeiten ist das Kind auf das Problem "eingestimmt" und daher für EFT "vorbereitet". Wendet man zusätzlich zu den normalen anderen beruhigenden Worten EFT an, so wird das mit hoher Wahrscheinlichkeit große und lang anhaltende Vorteile bringen. Sie haben vielleicht festgestellt, dass ich bei dieser Anwendung den EFT-Einstimmungssatz nicht verwendet habe. Natürlich wäre es sinnvoll, ihn einzubauen, auch wenn Kinder ihn weniger zu brauchen scheinen als Erwachsene. Wenn Sie ihn einfügen, möchten Sie vielleicht folgende Worte verwenden (Wenn Kinder das sagen, leuchten ihre Augen):

"Auch wenn ich dieses \_\_\_\_\_ habe, bin ich ein tolles Kind."

Wie schon zuvor erwähnt, halte ich es für sinnvoll, die EFT-Punkte auch dann zu klopfen wenn die Kinder von ihren "guten" Gedanken und Ereignissen des Tages erzählen. Richtig angewendet kann das elterliche EFT sehr beruhigend wirken. Außerdem gibt es oft hinter dem Positiven, über das das Kind spricht, etwas "ähnliches Negatives". Wenn das Kind zum Beispiel sagt:

"Meine Lehrerin hat mich heute vor der ganzen Klasse gelobt."

könnte das ähnliche Negative dahinter sein:

"Aber manchmal schimpft sie die Kinder oder sieht sie gar nicht und ich habe Angst, dass sie das auch mit mir macht."

In diesem Fall ist es wahrscheinlich, dass man die mitschwingende Angst des "ähnlichen Negativen" behandelt, auch wenn man für die "gute" Aussage der Lehrerin klopft. So kann die Anwendung von EFT (sowohl auf die "guten" wie auch auf die "schlechten" Dinge) mit hoher Wahrscheinlichkeit und durch die Bank beträchtlichen Gewinn bringen.

Natürlich sind wir alle Kinder (wenn auch einige von uns ein paar Falten bekommen haben) und deshalb muss diese Anwendung nicht auf ein spezielles Alter beschränkt bleiben. Wäre es nicht schön, wenn Sie jemand, egal wie alt Sie sind, nach ihrem "Kram" aus der Kindheit fragen würde? Und wäre es nicht noch schöner, solche Dinge täglich zu

lösen? Vielleicht könnten Sie und eine andere Person sich diesen Gefallen gegenseitig tun oder Sie durchlaufen diesen Prozess für sich.

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.

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](#)