

Lektion – "Nutzen ausleihen"

Schauen Sie sich das hier mit mir an. Dieses Verfahren hat das Potential,

1. vielen Menschen die Möglichkeit zu geben, IN IHREN WOHNZIMMERN SITZEND substantielle emotionale Freiheit zu erlangen, ohne ein Experte für die Feinheiten von EFT werden zu müssen.
2. die tiefe (Kernthemen-) Arbeit, die man in Gruppen machen kann, dramatisch zu beschleunigen.

Es ist nicht perfekt. Nicht jeder wird dramatische Ergebnisse erzielen und oft werden Leute professionelle Anleitung brauchen, um aus dem Prozess maximalen Nutzen zu ziehen. Aber nach meiner Erfahrung profitieren die meisten Leute davon in großem Stil. Es ist auch einfach ... sehr einfach ... anzuwenden. Viele Leute können tatsächlich solide Ergebnisse erreichen, ohne auch nur einen Funken von EFT zu wissen. Ich wünschte, ich wäre schon früher darauf gekommen.

Während ich im Folgenden die Idee mit einigen persönlichen Erfahrungen gespickt erläutern werde, lassen Sie mich vorwegnehmen, dass es darum geht mitzuklopfen, während jemand anders gerade EFT anwendet. Interessanterweise ist es so: wenn man sein eigenes Thema "im Hintergrund" hält, während man für jemand anderen tappt, löst man mit großer Wahrscheinlichkeit das eigene Thema, OBWOHL MAN FÜR DAS PROBLEM EINER ANDEREN PERSON KLOPFT. Sie werden allerdings Ihre eigenen Parallelen herstellen und von jemand anderem "Nutzen ausleihen".

So bin ich auf diese Idee gestoßen:

Vor einigen Monaten hatte ich die Gelegenheit, EFT einer Gruppe von 15 Neulingen vorzuführen. Ich bat um einen Freiwilligen, mit dem ich vor der Gruppe arbeiten konnte und "Laura" war einverstanden, ein höchst persönliches, sehr schweres Missbrauchs-Thema aus ihrer Kindheit anzuschauen.

Interessanterweise hatten die Teilnehmer der Gruppe nichts miteinander gemeinsam. Sie waren Fremde von über all aus den Vereinigten Staaten, die sich als Teil einer großen Konferenz über Persönlichkeitsentwicklung zusammengefunden hatten. Meine Vorführung war ein kleiner Teil dieser größeren Konferenz.

Da ich nicht viel Zeit hatte (etwa 30 Minuten), und da ich den Leuten Gelegenheit geben wollte, so viel von den EFT-Verfahren am eigenen Leib zu erfahren wie möglich, dachte ich, ich probier's mit einem Versuch. Ich bat jeden in der Hörerschaft, sich auf ein spezielles Ereignis aus seiner Vergangenheit einzustimmen, das noch immer unangenehm für ihn war. Ich bat die Leute, das intensivste herzunehmen, das sie finden konnten, und ließ sie dann ihre jetzige Intensität auf einer Skala von 0 bis 10 festlegen. Sie gaben Werte zwischen 7 und 10 an.

Ich ließ sie dann alle einen mentalen Film von diesem Ereignis machen und Titel zu ihren Filmen sowie ihre Intensität zwischen 0 und 10 aufschreiben. Dieser ganze Vorgang dauerte nur einige Minuten und gab jedem die Gelegenheit, sich auf ein Problem einzustimmen, das er klopfen konnte.

Dann, während ich mit Laura arbeitete, bat ich die Zuhörer, mit uns mitzuklopfen, ALS OB SIE FÜR LAURAS THEMA KLOPFEN WÜRDEN. Sie sollten genau die gleichen Worte sprechen und an denselben Stellen klopfen, SO ALS OB SIE LAURA WÄREN. Meine Vermutung war, dass jede Person einen gewissen Fortschritt bei ihrem eigenen Thema machen würde, weil ich sie darum gebeten hatte, sich dieses Themas "im Hintergrund" bewusst zu sein. Ich hoffte, ihr System würde aus meiner Sitzung mit Laura nutzbringende Parallelen ziehen.

Die Ergebnisse waren für mich sowohl verblüffend als auch überraschend. Nachdem wir uns (etwa 20 Minuten) eingehend mit vielen Aspekten von Lauras Thema befasst hatten, DIE DEM ANSCHEIN NACH FÜR SIE SEHR PERSÖNLICH UND EINZIGARTIG WAREN, erreichten wir emotionale Freiheit für ihr spezielles Ereignis. Als Test bat ich sie, aus dem Raum zu gehen, wo sie ganz für sich sein konnte, und sich wirklich darum zu bemühen, Intensität zu verspüren. Als sie wieder herein kam, lächelte sie über das ganze Gesicht und konnte keinen Funken ihrer vorher dagewesenen Angst, Wut, usw. mehr empfinden. Wir hatten die Last auf ihrem intensiven Thema samt allen Aspekten erfolgreich beseitigt.

Aus Neugier bat ich jeden Zuhörer, sich in sein ursprüngliches spezifisches Ereignis hinein zu begeben. Zu meinem Entzücken berichteten alle ... ich meine ALLE in der Gruppe ... Null oder Eins im Bezug auf ihr voriges emotional beladenes Thema. (Erinnern Sie sich - sie waren vorher zwischen 7 und 10)

Wie konnte das sein? Immerhin HATTEN SIE EIGENTLICH FÜR DAS PROBLEM EINER ANDEREN PERSON GETAPPT. Sie hatte sich nicht in die unschönen Details ihres eigenen unangenehmen Ereignisses begeben. Ebenso wenig hatten sie irgendwelche maßgeschneiderten Formulierungen verwendet oder spezielle Detektiv-Arbeit geleistet, um ihr eigenes Kernthema aufzuspüren. Da waren weder sichtbare Tränen noch Momente der Angst. Sie hatten nur dagesessen und mitgetappt. Trotzdem haben sie alle von dramatischen Ergebnissen berichtet. Ihre vorher vorhandenen Probleme sind alle innerhalb von Minuten zu Nicht-Ereignissen geworden.

Hmmmmm.

Dann ungefähr vor einem Monat gab ich einen zweitägigen Workshop auf der Toronto Energy Psychology Conference, wo Marcia Platt sich einverstanden erklärte, mit mir vor 75 Leuten an einem Geschäftserfolgs-Thema zu arbeiten. Versuchsweise bat ich die ganze Zuhörerschaft ein eigenes spezielles Ereignis herauszunehmen. Und genau wie bei dem obigen Laura-Beispiel bat ich sie, mit MARCIA MITZUKLOPFEN, SO ALS OB SIE MARCIA WÄREN. Diese Ereignisse mussten nichts mit dem Geschäftsleben zu tun haben - sie konnten aus jedem beliebigen Themengebiet stammen.

In typischer Weise waren Marcia und ich schnell bei einem speziellen Ereignis gelandet, das mit ihrem Vater zu tun hatte und grundlegend (Kernthema) für ihr Geschäfts-Thema war. Es hatte natürlich viele Aspekte und ich verbrachte 20-30 Minuten klopfend für jeden Aspekt, den ich finden konnte, währenddessen DIE ZUHÖRER MITTAPPTEN UND DABEI DIESELBEN KLOPFUNKTE UND DIESELBE SPRACHE VERWENDETEN, SO ALS OB SIE MARCIA WÄREN.

Am Ende fragte ich danach, wie viele von ihnen bei ihrem eigenen Thema dramatische Verbesserungen bemerkt hätten und 70% hoben die Hand. Dies sind übertragen fast 100%, weil 25-30% der Zuhörerschaft nach einem Zwei-Tages-Workshop "ausgeklopft" waren und sich entschieden hatten, nicht mitzuklopfen. Das heißt, die allermeisten derer, die mitgemacht hatten, konnten von dramatischen Verbesserungen berichten.

Faszinierend! Ich rief Marcia danach noch einmal an und sie erinnerte mich an die vielen Leute, die nachher zu ihr hochgekommen waren und von Parallelen zwischen ihrer Situation und der eigenen berichteten. Ich erinnere Sie, die Details waren offensichtlich unterschiedlich **ABER DIESER LEUTE SYSTEM SCHIEN DIE NOTWENDIGEN PARALLELEN ZU ZIEHEN**. Dadurch hatten sie riesigen Nutzen allein durch mitklopfen. Schmerzlos aber tiefgehend.

Für mich ist es nicht zu leugnen, dass ein immenser Nutzen in dieser Methode steckt. Nicht nur, dass sich Leute während dieses Vorgangs auf ihre eigenen Parallelen einstimmen, wir müssen vielmehr feststellen, dass hier das spirituelle Konzept der **EINHEIT** am Werk ist. Wir sind miteinander verbunden. Wir sind **EINS** – auch wenn es anders scheint.

Natürlich kann hier professionelle Anleitung entscheidend sein, um möglichst großen Nutzen aus diesem Prozess zu ziehen und ein wenig Gewöhnung ist auch eine gute Sache. Ich empfehle das herzlich. Zusätzlich empfehle ich, dass professionelle Anwender diesen Prozess in Gruppenarbeit einbinden, da ich glaube, dass man damit die Heilung drastisch beschleunigen kann.

Es ist außerdem perfekt geeignet für professionelle Therapeuten, die dies als Hausaufgabe zwischen Sitzungen aufgeben können. Schicken Sie Ihre Klienten einfach mit einigen der gefilmten Sitzungen unserer Trainings-Videos nach Hause. Diese sind voll von Sitzungen, die dafür ideal geeignet sind. Es wird für sie leicht sein mitzuklopfen. Sie müssen nur in ihrem Wohnzimmer sitzen, ein Thema ausfindig machen (spezifisches Ereignis) und mit dem Thema einer anderen Person auf dem Video mitklopfen. Ihr System wird seine eigenen Parallelen ziehen und es der **EINHEIT** ermöglichen, ihre Arbeit zu tun. Anfänger müssen noch nicht einmal Erfahrung mit EFT haben, um davon zu profitieren. Nur die Worte nachsprechen und an denselben Stellen klopfen, wo die Leute auf den Videos auch klopfen.

Es würde mich nicht überraschen, wenn sich herausstellen würde, dass die besten Resultate auftreten, während Gruppen von Leuten dies zusammen durchführen – das ist eine **EINHEITs**-Auffassung – aber es ist mir auch klar, dass viele Leute großen Nutzen daraus ziehen können, nur dadurch, dass sie alleine vor dem Fernseher oder ihrem Computerbildschirm sitzen.

Mehr dazu später.

Ich umarme euch, Gary

P.S. Hier eine eventuelle **WARNUNG**: Diese Technik kann andere Themen an die Oberfläche bringen, die beklopft werden müssen, vielleicht sogar welche, deren Sie sich nicht einmal bewusst sind. Dies passiert selten, aber solche Situationen können auftreten. Daher: sollten Sie feststellen, dass Sie sich während des Ablaufs dieser Übung schlechter fühlen statt umgekehrt, seien Sie sich im klaren darüber, dass Sie eine Gelegenheit haben, die von großem Nutzen für Sie sein kann. In diesem Fall **HALTEN SIE SOFORT AN** und nutzen Sie die Situation, um tiefer zu gehen (oder sich von einem qualifizierten Anwender helfen zu lassen). Bis Sie einen neuen Aspekt ausfindig machen können, der für Sie an die Oberfläche kommt und ihn direkt bearbeiten können, können Sie versuchen zu klopfen: "Auch wenn mich noch etwas anderes dabei quält ..." .. Dies kann ein Weg sein, um versteckte Aspekte eines Problems zu Tage zu fördern und sie systematisch zu lösen – eine Art Bonus.

Mehr über das "Nutzen ausleihen"

Hallo an alle,

ich habe viele enthusiastische Antworten erhalten bzgl. meiner Einführung in die EFT-Anwendung des "Nutzen ausleihens". Für viele stellt es einen großen Schritt in Richtung Geschwindigkeit und Effizienz bei der Weitergabe dieser Techniken dar.

Einfach gesagt: Der Prozess ermöglicht es jemandem, der wenig oder keine Erfahrung mit EFT hat, mitzuklopfen, während jemand anders gerade EFT anwendet (z.B. in einer Sitzung, einem Seminar, einer Gruppe oder im Video) und oft tiefgreifend davon zu profitieren. Das gilt auch wenn die Themen, für die geklopft wird, sehr verschieden zu sein scheinen. Dies soll NICHT heißen, dass professionelle Hilfe hier außen vor gelassen werden soll. Vielmehr stellt es eine Werkzeug dar, das den therapeutischen Prozess substantiell unterstützen kann.

Hier sind noch einige weitere nützliche Gedanken zu diese Idee:

1. Für viele Leute bietet der Prozess ein zusätzliches Maß an emotionaler Sicherheit. Wie Sie wissen, ist EFT normalerweise ziemlich sanft, aber einige Leute kommen in ziemlich intensive Sachen rein und es dauert eine Weile, sie wieder runter zu holen. Mithilfe der "Nutzen ausleihen"-Anwendung identifiziert der Klient aber lediglich sein Thema und tappt dann mit jemand anderem mit bei einem Thema, das von seinem scheinbar ziemlich verschieden ist. Dadurch wird eine Art Distanz in den Prozess eingebracht, während das ursprüngliche Thema des Klienten „im Hintergrund“ angesprochen wird.

2. Nach meiner Erfahrung hilft das, jedwede unerwünschte Intensität zu minimieren, während man die Arbeit trotzdem gemacht bekommt. Der Prozess mag oder mag nicht zur vollständigen Lösung eines Problems führen, sorgfältig angewendet, wird er mit großer Wahrscheinlichkeit zumindest die Schärfe herausnehmen (wahrscheinlich viel mehr als das). Sehr effizient. Sehr nützlich. Sehr menschenfreundlich.

2. Dies kann außerdem ein hervorragender Weg sein, um bequem an ein Kernproblem heranzukommen, so dass wahrhaft tiefgehende Arbeit geleistet werden kann. Diese Möglichkeit hängt natürlich davon ab wie gründlich und kreativ EFT angewendet wird. Wenn die Person, die die direkte Behandlung erfährt, in der glücklichen Lage ist, in den Händen eines EFT-Profis zu sein, dann steigen die Chancen für eine wirklich tiefgreifende Arbeit für alle Beteiligten. Die Profis dieses Verfahrens haben gelernt, nach diesen verflixten Aspekten, Kernthemen und beeinträchtigenden Überresten zu suchen, die bei komplizierten Themen auftauchen, und sie zu lösen.

3. Ein einfacher Weg, mit kreativen EFT-Sitzungen mitzuklopfen, ist es, sich bestimmte Sitzungen aus unseren EFT-Training-Videos herauszupicken. Wie Sie wissen, sind diese Videos voll von aktuellen Sitzungen und viele davon sind ziemlich umfassend. Sie können Ihr eigenes Thema ausfindig machen und dann mit dem Video mitklopfen, während Sie in IHREM WOHNZIMMER SITZEN. Interessanterweise scheint das Thema dieser Sitzungen keine Rolle zu spielen, da Ihr System dazu neigt, seine eigenen Parallelen zu ziehen. Daher können Sie, wenn Sie wollen, mit mehreren dieser Sitzungen mitklopfen.

Wie immer muss ich warnen: einige Leute sollten keine Therapietechnik ausprobieren ohne die Anwesenheit eines sachkundigen Profis. Daher müssen Sie für jede Anwendung von EFT die Verantwortung übernehmen.

Hier finden Sie für Ihre Verwendung eine Liste der Video-Sitzungen, die Sie in Betracht ziehen können:

PROBIEREN SIE DIESE SITZUNGEN AUS "THE EFT COURSE":

- Part I, DVD 1b...Dave: Fear of water
- Part I, DVD 2b...Cindy: Shoulder pain
- Part I, DVD 2b...Veronica: Raped by father
- Part II, DVD 3...Jason: Anger and betrayal
- Part II, DVD 3...Veronica: Abandonment
- Part II, DVD 3...Sandhya: Holocaust issues
- Part II, DVD 4...Marlys: Love pain
- Part II, DVD 4...Kathy: Fear of being touched
- Part II, DVD 5...Connie: Tightness in the jaw
- Part II, DVD 5...Patricia: Asthma
- Part II, DVD 6...Group EFT on addictive cravings
- Part II, DVD 7...Group EFT on phobias

PROBIEREN SIE DIESE SITZUNGEN VON "STEPS TOWARD BECOMING THE ULTIMATE THERAPIST": Viele dieser Sitzungen sind detaillierter als die aus "The EFT Course"

- DVD 6...Tom: Fear of public speaking
- DVD 9...Gibson: "Fight" memory
- DVD 9...Leslie: "Attack" memory
- DVD 11...Craig: Bashful bladder
- DVD 11...Martha: Being reserved
- DVD 12...David: Fear of public speaking
- DVD 12...Joyce: Health issue (cancer)
- DVD 13...Jane: Accident

Zusätzlich gibt es hier Gruppensitzungen zu:

- Den Schmerz jagen
- Sich das Klopfen vorstellen
- Verspannte Atmung

PROBIEREN SIE DIESE SITZUNGEN AUS "FROM EFT TO THE PALACE OF POSSIBILITIES":

Hier gibt es zahlreiche Sitzungen verteilt über die 13 Videos in dieser Serie und alle wären für das "Nutzen ausleihen" sinnvoll zu verwenden. Einige davon sind Arbeit im Einzelgespräch, während andere in der Form ablaufen, dass ich mit der ganzen Zuhörerschaft arbeite an:

- körperlichem Schmerz (von speziellem Interesse wäre der Fall, wo ich mit Loris gebrochener Nase zu arbeiten aufgehört habe)
- Suchtverlangen
- Problemen mit der Atmung
- traumatischen Erinnerungen
- Phobien
- Geschäfts-Blockaden

4. Schließlich bietet "Nutzen ausleihen" auch einen großartigen Nutzen für Therapeuten, die dies Techniken ihren Klienten weitergeben. Therapeuten müssen nur (für sich) ein

eigenes Problem ausfindig machen und dann mit ihren Klienten mitklopfen. Dr. Jane Holmes hat mir von dieser Idee berichtet. So hat sie beschrieben:

"Es kam mir in den Sinn, dass dies eine wunderbare Methode für Therapeuten sein könnte, nicht nur, um sie ihren Klienten beizubringen und um sie in Gruppen anzuwenden, sondern sie könnte auch persönlichen Nutzen für Therapeuten bringen, wenn sie mit ihren Klienten mitklopfen (was viele von uns schon tun). Ich klopfte fast immer auf meinen eigenen Meridian-Punkten, während ich den Klienten durch die Klopf-Anwendung führe. Trotzdem habe ich nie daran gedacht, den vorausgehenden Schritt zu machen, mich auf eins meiner eigenen Themen einzustimmen, bevor ich mit dem Klienten an seinem Thema mittappe. Ich kann es kaum erwarten, dies in meiner nächsten Sitzung auszuprobieren. Es würde mich sicher der Entschuldigung berauben, dass ,ich nie Zeit habe, innezuhalten, um an meinen eigenen Themen zu arbeiten'. Danke!"

Ich hoffe, das hilft weiter.

Love, Gary

Mehr über das "Nutzen ausleihen" von Dr. Carol Look

Gedanke für den Tag

"Two men look out,
From behind prison bars.
One sees mud,
The other sees stars."

"Zwei Männer schauen heraus,
Von hinter Gitterstäben.
Der eine sieht Dreck,
Der andere sieht Sterne."

Doug Hooper

Hallo an alle,

ich habe kürzlich das "Nutzen ausleihen" als ein EFT-Werkzeug vorgestellt, das Leuten hilft, an Kernthemen heranzukommen. Grundsätzlich meine ich damit das Mitklopfen mit dem Problem einer anderen Person, indem man eine EFT-Sitzung während eines Seminars oder auf Band mitverfolgt. Obwohl es nicht perfekt ist, bringt es oft qualitativ gute Ergebnisse und ist ein Weg, um die Tür zu Kernthemen zu öffnen.

Dr. Carol Look teilt mit uns ihre Erfahrung mit dem "Nutzen ausleihen" und zeigt uns weitere Verwendungsmöglichkeiten – einschließlich des Mitklopfens mit ihren eigenen aufgezeichneten Sitzungen. Sie gibt ihre Gedanken in gewohnter Art und Klarheit weiter und hält eine berührende persönliche Note am Ende bereit.

Ich umarme Euch, Gary

Ich hatte bereits von dem Phänomen des "Nutzen leihens" gehört, als ich die erste EFT-Klasse in New York unterrichtete. Teilnehmer kamen in der Pause zu mir und erzählten

mir, dass als Ergebnis des Klopfens für die Person, die vor der Gruppe in die Vorführung eingebunden war, sich ihre Probleme teilweise gelöst hätten oder auf geheimnisvolle Weise abgeschwächt. Dies war auch meine Erfahrung in allen nachfolgenden Klassen. Dieser Nutzen für die ganze Gruppe hört niemals auf mich zu begeistern.

Ich führe Telefonsitzungen durch mit Klienten aus dem ganzen Land und viele Leute nehmen sich die Sitzungen auf Tonband auf. Ich gebe für die Zeit zwischen den Sitzungen normalerweise als "Hausaufgabe", sich die aufgezeichnete Sitzung anzuhören und mit ihr mitzuklopfen. Keine extra Arbeit, kein Nachdenken oder Analysieren ist dafür notwendig. Was könnte einfacher sein als Worte nachzusprechen und die Tapping-Anweisungen von unserem Tonband mitzumachen? (Über's Telefon gebe ich genaue Anweisungen, wann die Person von einem Punkt zum nächsten gehen soll, so dass das auf dem Band klar ist.)

In fast 100% der Fälle sagen mir die Klienten, dass sie diese Aufgabe sehr gern tun. Sie kommen zu neuen Einsichten und sie fühlen sich so, als hätten sie den Vorteil einer weiteren kostenlosen Sitzung bekommen. Viele Klienten berichten, dass neue Aspekte hochkommen, tiefere Lagen auftauchen und dann geklärt werden und dass das Hören des eigenen Tonbands ihnen eine gesunde emotionale Distanz zu sich selbst ermöglicht, die ihnen Auftrieb gibt. Die schönste Äußerung zu diesem Nutzen kam von Kishan Ballal, der mir seine volle Erlaubnis gab, ihn zu zitieren: "Es schien mir, als würde ich einem komplett Fremden zuhören, mit dem mich KEINERLEI emotionale Geschichte oder Verwicklung verbindet - diese mentale Abkopplung scheint es mir möglich zu machen, mich herauszunehmen und ich bin dann eher leicht neugierig als verzweifelt probierend ...".

Eine andere Art des "Ausleihens", die ich als hilfreich empfinde, kommt aus meinem Hypnose-Training. Klienten fragen häufig, was sie tun sollen, wenn sie sich in einer öffentlichen Sitzung befinden, wo das Anwenden von EFT als sozial unpassend erscheinen würde. Ich schlage vor, dass sie einfache Visualisierungs-Techniken anwenden, indem sie ihre Augen schließen und so tun, als würden sie EFT anwenden. Ich empfehle ihnen, dass Sie mich während dieser Übung AUSLEIHEN, indem sie sich vorstellen, zu "sehen", wie ich mit ihnen tappe, zu "hören", wie ich ihnen Vorschläge mache, was sie sagen könnten und zu "fühlen", wie ich (oder sie selbst) ihre Punkte tappe. Viele "leihen" mich auch aus, wenn sie das Gefühl haben festzustecken und es ihnen an Vertrauen fehlt, zuhause in ihrem Wohnzimmer die richtigen Einstimmungssätze zu finden. Das funktioniert regelmäßig gut. (Wie Sie sich vorstellen können, mögen es viele Klienten sehr, sich auf diese Weise Gary "auszuleihen" und sich vorzustellen, dass er derjenige ist, der Vorschläge macht und für sie tappt. Stellen Sie sich vor, wo wir wären, wenn wir nicht von Gary all die Jahre "ausleihen" hätten können. :-))

Ergänzende Anmerkungen zum Ausleihen:

1) Schauen Sie in einen Spiegel, wenn Sie für Ihren tiefsten emotionalen Konflikt klopfen. Das funktioniert besonders gut bei Themen, die mit chronisch niedrigem Selbstbewusstsein zu tun haben. Manchmal schauen die Klienten, die mich von ihrem Büro aus für eine Telefonsitzung anrufen, in die Spiegelung ihres Computerbildschirms, um die emotionale Entlastung während der Sitzung zu vergrößern. Auf dieselbe Weise wie Affirmationen automatisch "innere Widerstände" hervorbringen, wird das In-den-Spiegel-schauen bei den Worten "liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz" Unbehagen auslösen, das dann offenbar und während der Behandlung angesprochen wird.

2) Ziehen Sie alte Familien-Fotoalben heraus und achten Sie darauf, wie Sie darin aussehen oder sich fühlen. Zuerst klopfen Sie stellvertretend FÜR das jüngere Sie auf dem Foto: "Auch wenn sie traurig aussieht, war sie eine gute Tochter..." und dann direkt "Auch wenn ich wütend war während dieses Familienurlaubs, liebe und akzeptiere ich

mich voll und ganz." Diese Technik ruft lebhaftere Gefühle hervor und ebnet auf diese Weise den Weg zu tiefer Heilung und emotionaler Integration.

3) Schlussendlich bitte ich Klienten, die viel Fernsehfilme oder regelmäßig Kinofilme anschauen, für den Stress der handelnden Personen zu klopfen: "Auch wenn sie sich in Gegenwart dieses Mannes unsicher fühlt... " "Auch wenn sie sich nicht eingesteht, dass dieser Misserfolg ihr Fehler ist..." "Auch wenn er Angst hat, sich der Situation zu stellen..." Die Klienten müssen nicht erst ihre eigenen Themen ausfindig machen. Sie klopfen einfach nur für den Stress, auf den ihr eigenes System nicht anders kann als sich einzustimmen, indem es den Stress einer anderen Person auf der großen Leinwand miterlebt.

Eine letzte Anmerkung zum Ausleihen:

Vielen Dank an Euch alle, von denen ich mir während dieser letzten Jahre Kraft, Mitgefühl und Hoffnung ausgeliehen habe. Zwei Wochen vor Weihnachten, weniger als drei Jahre nach ihrer Anfangs-Diagnose, starb meine Schwester Charlotte an Krebs. Ohne die Kraft von EFT und Eure Unterstützung und freundlichen Worte, bin ich sicher, wäre ich niemals in der Lage gewesen, diese Monate vor oder die Wochen nach dem Tod meiner Schwester durchzustehen. Ebenso wenig wäre ich fähig gewesen, die Energie zu finden und zu behalten, um eine erfolgreiche Grabrede vor 400 hinterbliebenen Freunden und der Familie abzuliefern. Ich wurde gefragt "Woher hast du die Kraft genommen?" "Wie hast du das geschafft?" "Waren die Worte dir von Gott und deiner Schwester eingegeben?" Überflüssig zu sagen, dass ich kaum eine Antwort wusste. Was ich aber weiß, ist, dass ich nie allein war: ich war nicht allein, als ich in der Kirche gesprochen habe und ich war nicht allein in meiner Trauer.

Der ausdauernde Mut und die Güte meiner Schwester, die sogar dann noch spürbar waren, als sie wusste, dass sie einen Mann, zwei kleine Kinder, unsere Eltern und drei Schwestern zurücklassen würde, ist mir ein Vorbild, von dem ich zehre, solange ich lebe. Unsere Lektionen schienen verschieden zu sein, dennoch waren wir beide von dieser miteinander geteilten Erfahrung zurtiefst bereichert. Ich zehrte von ihrer eindrucksvoll schlichten Akzeptanz des Todes, während sie von meiner Liebe zum Leben zehrte. Und wie ich der Trauergesellschaft schon gesagt habe, ich würde durch diesen Schmerz gerne noch einmal gehen, wenn ich ihr diese Befreiung geben könnte, die sie in der Nacht ihres Todes verdient und gebraucht hat.

Viele von Euch wissen gar nicht, wie großzügig sie gewesen sind. Oft ohne Euer Wissen und häufig ohne eure Erlaubnis habe ich massiv von Eurer Weisheit und Eurem Mut zu teilen und zu wachsen profitiert. Eure Stärke, eure Erzählungen, eure Beharrlichkeit und eure Bereitschaft, das Risiko auf euch zu nehmen, euch verletzbar zu machen und euch selbst zu offenbaren, waren für mich als Leserin und Mitschreiberin dieser E-mail-Liste alle von unschätzbarem Wert.

In tiefer Dankbarkeit, Carol Look

Übersetzung ins Deutsche: Sibylle Horn, www.eft-online.de

Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter www.emofree.com.

[zur nächsten Lektion](#)