



Kostenlose Anleitung
Klopf Deinen Stress
einfach WEG!

*und fühl Dich wieder
leicht und
frei!*

Ein Geschenk

für DICH

von



Herzcoaching

Hey, schön dass Du da bist!

Ich freue mich, dass Du erkannt hast (oder zumindest sehr hoffst), dass DU SELBST viel tun kannst, um Dein Leben und Deine Welt in einen strahlenderen, helleren, leichteren Platz zu verwandeln.

WIE genau das funktioniert, verrate ich Dir hier in dieser kurzen Anleitung. Und JA, es ist wirklich SO einfach. Das Schwierigste daran ist oft nur, es auch wirklich zu TUN. Mehr nicht.

Du kannst JETZT sofort (daher der Name: Herzcoaching.Jetzt) beginnen, Deinen emotionalen Rucksack auszumisten. Der vielleicht schon überquillt mit vergangenen tiefen und nicht so tiefen Verletzungen, die Dir passiert sind. Und wahrscheinlich auch voll ist mit eigenen abwertenden, demotivierenden Überzeugungen.

Die Dich in dem Sumpf halten, in dem Du Dich vielleicht gerade befindest.



„Das schaff ich nicht.“

„Das wird sowieso nix.“

„Keiner mag mich.“

„Ich traue mich nicht.“

und. so. weiter.



Hast Du es satt, so weiterzumachen?

Dann lass Dir zeigen, wie Du den riesigen Stein
in eine Seifenblase verwandeln kannst....

Vielleicht hast Du ja schon von **EFT**^(TM) gehört, gerne auch mal als Klopfakupressur, psychologische Akupunktur, Energie-Feld-Technik oder Emotional Freedom Technique (das ist die Langversion von EFT) bezeichnet. Im folgenden verwende ich einfach die Abkürzung EFT.

In dieser Anleitung erfährst Du,

- wie Du dieses Meridianklopfen für Dich selbst anwenden kannst
- um Dein Herz selbst zu coachen
- Deinen Rucksack gnadenlos auszumisten
- und Deine Welt jedes Mal ein kleines oder auch großes Stück zu verbessern

Nicht viel Theorie, dafür lieber viel **Praxis**.

Über EFT kann man zwar viel erzählen, aber man muss es erst selbst erleben, um sich wirklich etwas darunter vorstellen zu können. Darum diese Anleitung.

Was ist EFT?

EFT ist eine Methode aus der Energetischen Psychologie, die das uralte Wissen der Chinesen und ihrer Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) über Lebensenergie, Meridiane (die Kanäle, in denen diese Lebensenergie fließt) und Akupunktur mit neuesten Erkenntnissen aus unserer modernen Psychologie vereint. Man verwendet hier aber keine Nadeln, sondern stimuliert oder „beklopft“ ganz bestimmte Akupunkturpunkte, während man sich auf sein „Problem“ eingestimmt hat. Durch das Klopfen können sich dann diese Probleme (z.B. negative Gefühle, unangenehme Erlebnisse und andere emotional begründete Schwierigkeiten) verändern und oft sogar in Nichts auflösen.

Warum funktioniert EFT?

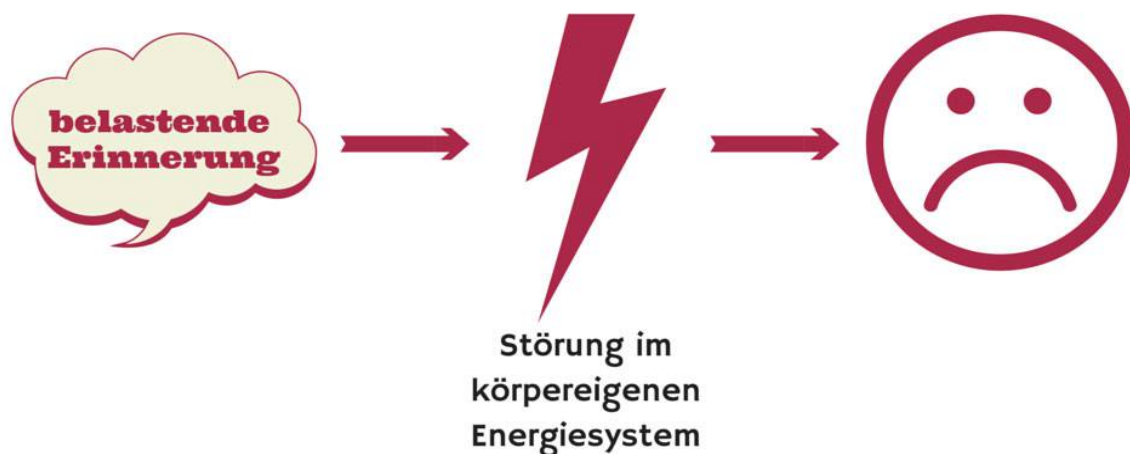
Wir gehen davon aus, dass der Mensch (und im übrigen spätestens seit Einstein auch der Rest der Welt) aus Energie besteht bzw. ein Energiesystem besitzt. Wie im

Nervensystem Nervenimpulse oder im Blutkreislauf Blut fließt, fließt im Energiesystem im Idealfall die altbekannte Lebensenergie der Chinesen, und zwar auf vielen Meridianen. Ist nun der Energiefluss an einer Stelle blockiert, spüren wir dies als negatives Gefühl, denn unsere Gefühle geben uns dauernd Rückmeldung über den Zustand unseres Energiesystems. Gedanken oder negative Erlebnisse „stören“ unser Energiesystem, etwas STÖRT uns, im wahrsten Sinne des Wortes.

Der Begründer von EFT, der amerikanische Ingenieur Gary Craig, bringt die **Grundlage der gesamten Energetischen Psychologie** auf den Punkt:

**“Ursache aller negativen Emotionen ist
eine Störung im Energiesystem des Körpers“**

Wie ein negatives Gefühl entsteht



Gelingt es uns nun, diese Störung auszugleichen, verschwindet automatisch auch die negative Emotion, die damit direkt zusammenhängt.

Genau das können wir mit EFT erreichen:

Du sprichst laut Worte oder Sätze, die das Problem beschreiben (oder fühlst sowieso gerade die ganze Stresspalette) – so rufst die Störung im Energiesystem hervor.

Durch das Klopfen der EFT-Punkte am Körper führst Du Deinem Energiesystem neue Energie zu und gleichst so die Störung aus.

Du fühlst Dich besser.

Du kannst damit **nahezu ALLE emotionalen und körperlichen „Schmerzen“ angehen** (in dem Rahmen, wie Du für Dich selbstverantwortlich sein kannst). Eine inspirierende Liste hierzu schicke ich Dir demnächst per E-Mail zu.

Gary Craig: „Try it on everything!“

Und es ist WIRKLICH SO EINFACH!

Glaubst Du nicht?

Dann probiere es doch einfach mal aus!

Achtung: es handelt sich bei dieser Anleitung um kein Heilungsversprechen oder eine Diagnose medizinischer Art, sondern um eine SELBSTHILFE-Anleitung, die Du in eigener Verantwortung ausprobierst. Bitte konsultiere Deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Oder mich als Deine Heilpraktikerin(Psychotherapie) und Herzcoach Deines Vertrauens...



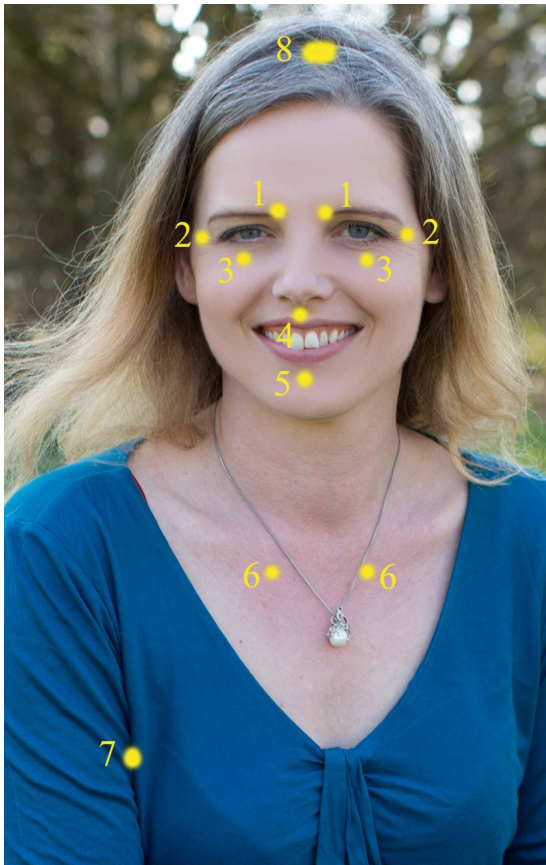
Übrigens war ich ULTRASKEPTISCH, als ich für mich durch einen „Zufall“ dieses Meridianklopfen entdeckt habe (im früheren Leben Diplom-Mathematikerin und Meisterin im linkshirnigen Denken, kein Wunder...).

ABER ich habe mich darauf eingelassen. Und einfach mal – erst für mich und dann mit anderen - damit herumexperimentiert. Was mir da alles begegnet ist und was ich alles schon lösen durfte in den letzten fast 10 Jahren, das erzähle ich Dir gerne ein anderes Mal. Jetzt geht's los! Mach Dich bereit. Atme nochmal tief durch und setz Deinen Verstand kurz mal auf Stand-By...

Als erstes zeige ich Dir die EFT-Punkte, auf die „geklopft“ wird.

Finde diese bei Dir am Körper und klopfe leicht mehrmals hintereinander mit den Fingerspitzen eines oder mehrerer Finger darauf, um ein Gefühl dafür zu bekommen.

Handkante (HK): auch Karatepunkt genannt; in der Mitte der Handkante, dort, wo man z.B. ein Brett trifft, den man mit einem Handkantenschlag ... BÄM!!!



1. Augenbraue (AB): Anfangspunkt der Augenbraue, gleich an der Nasenwurzel

2. Seite des Auges (SA): auf dem Knochen neben dem Auge

3. Unter dem Auge (JB): genau in der Mitte des Knochens (Jochbein) unter dem Auge – dort findest Du auch eine winzige Vertiefung, wenn Du mit den Fingerspitzen darüberfährst

4. Unter der Nase (UN): in der kleinen Mulde zwischen Nase und Oberlippe

5. Unter dem Mund (UM): zwischen Unterlippe und Kinn, in der kleinen Vertiefung

6. Schlüsselbein (SB): Anfangspunkt des Schlüsselbeins, dort, wo sich Brustbein, Schlüsselbein und erste Rippe treffen. Oder 2 Finger unterhalb und 2 Finger links bzw. rechts von der Vertiefung gleich oberhalb des Brustbeins

7. Unter dem Arm (UA): eine Handbreit unter der Achsel an der Körperseite (beide Seiten)

8. Auf dem Kopf / Scheitelpunkt (SP): auf dem Scheitel, oben auf dem Kopf.

Alle Punkte gefunden? Prima! Dies sind die Punkte, die ich meist in meiner Praxis einsetze – es gibt zwar noch mehr davon, aber für den Anfang und die meisten Fälle

genügt schon diese Grundausswahl.

Am Ende der Runde, also nach dem Scheitelpunkt, kannst Du noch zusätzlich Dein eines **Handgelenk** mit der anderen Hand umschließen.

Die Bewertung des Problems – Finde den Stresswert heraus

Damit Du selbst überprüfen können und wir auch wirklich ganz sicher gehen, bewerte bitte VORHER auf einer **Skala von 0 - 10** das Problem, wie sehr es Dich jetzt gerade, im MOMENT, belastet.

10 entspricht der höchsten Belastungsintensität, also z.B. „mir platzt der Kopf vor lauter Kopfschmerzen“

oder „in meinem Kopf herrscht gähnende Leere, wenn ich an Mathe denke, ich weiß überhaupt rein gar nichts mehr“

0 wäre dann „Null Schmerzen“ oder „ich habe Zugriff auf ALLES Gelernte“

Für uns jetzt **hier zum Ausprobieren** solltest Du etwas auswählen, das nicht unbedingt Dein allergrößtes Trauma oder Problem ist, der allergrößte Brocken in Deinem Rucksack und von der Intensität her eine glatte 15 wäre.

Achte bitte – auch wenn Du EFT für Dich selbst anwendest – immer auf Dich; DU SELBST trägst die Verantwortung für Dich und Deine Gesundheit! Höre auf Dich, Deine innere Stimme und Deinen gesunden Menschenverstand.

Leidest Du an einer psychiatrischen Erkrankung (Schizophrenie, Schwere Depressionen, Psychosen, etc.), rate ich Dir davon ab, frühere Traumata völlig im Alleingang anzugehen! Du kannst mit EFT zwar auch dann tolle Verbesserungen erreichen, aber bitte nur unter fachlicher Anleitung!!

Bei manchen Themen ist es besser, sie zu zweit (mit einem erfahrenen EFTler oder Therapeuten) anzugehen, denn manchmal kann man sich selbst doch nur sehr schwer alleine am Schopf aus dem Sumpf ziehen... ;-)

Deine erste EFT-Behandlung

Nehmen wir mal an, Du hattest heute einen dieser 🌪️☹️🌀☹️🌀 Tage...

Was war am anstrengendsten für Dich?

1. Such Dir die **Szene** heraus, die Dich am meisten herausgefordert hat und **die Dich immer noch stresst**.
2. **Finde** jetzt Deinen **Problemtitel**. Wenn es ein Werbespot wäre, wie würde er heißen?
3. Schau ihn Dir nochmal an und spüre, **welche Empfindungen** auftauchen, wenn Du darüber nachdenkst. Manchmal ist das ein einziges Gefühl, manchmal sind es mehrere. **Wähle das Belastendste** darunter **aus, korrigiere** evtl. noch einmal den **Problemtitel** und **bestimme** auf der Skala zwischen 0 und 10 (**Stresswert**), wie stark Dich das JETZT noch stresst.
- (4. Schreib Dir Deinen Problemtitel und Deinen Stresswert auf.)
5. Dann klopfe den **Handkantenpunkt** und sprich dazu laut: „**Auch wenn mir heute [Problemtitel] passiert ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin. Auch wenn mir heute [Problemtitel] passiert ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin. Auch wenn mir heute [Problemtitel] passiert ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin und ich entscheide mich, den Stress, den mir das jetzt noch macht, aufzulösen und ein wohliges, entspanntes Gefühl entstehen zu lassen.**“
- Du klopfst bei allen Punkten übrigens so lange, wie Du brauchst, dies auszusprechen.
6. Dann klopfe der Reihe nach die EFT-Punkte (**AugenBraue, Seite des Auges, JochBein, Unter der Nase, Unter dem Mund, Schlüsselbein, Unter dem Arm, Scheitelpunkt**) und sage dabei laut: „Ich befreie mich von diesem belastenden Erlebnis [Problemtitel] und seinen Auswirkungen.“
7. Umfasse Dein **Handgelenk** und sprich „**ich lasse dieses belastende Erlebnis jetzt los**“ atme dabei tief ein und mit dem Ausatmen stell Dir intensiv vor, wie der Stress tatsächlich bildlich aus Dir herausfließt.

Ich persönlich variere auch immer ein bisschen mit dem Problemtitel, d.h. Ich beschreibe mein Problem mit unterschiedlichen Worten, das kannst Du mit etwas Übung auch so machen.

So. Das war schon **eine Runde EFT. Handkante und die anderen Punkte bis zum Handgelenk klopfen und dabei laut das Problem benennen und vor allem SPÜREN.** Danach kannst Du gleich eine zweite Runde anhängen, denn erfahrungsgemäß ist Dein Thema nach einer einzigen Runde noch nicht vollständig erledigt – das gibt es zwar auch und ist dann ein sog. „One-Minute-Wonder“, aber doch eher selten. Ab jetzt nennst Du nicht mehr den Problemtitel, sondern Du sagst stattdessen **„dieses *restliche* Problem“**, o.ä., also z.B. „Ich befreie mich von dem Stress, der von dem Erlebnis noch übrig ist“.

Der Test. Oder: Wie hat's gewirkt?

Nun wollen wir mal sehen...

Überprüfe doch jetzt bitte mal, welchen **„Stresswert“** Dein Erlebnis / Problem nun für Dich noch hat. Finde heraus, ob sich etwas an der *Quantität* (also der Zahl) oder an der *Qualität* des Gefühls/Problems verändert hat. Oft sinkt der Stresswert um einige Punkte, es kann aber auch sein, dass Du immer noch eine 7 fühlen, aber an Stelle von Wut Enttäuschung getreten ist. Oder dass sich der Schmerz von einem stechenden links oben in einen dumpfen rechts unten verwandelt hat.

Die Veränderung zählt.

Falls Du bei diesem ersten Mal nichts gespürt hast (kommt vor, kann verschiedenste Gründe haben – mehr dazu in einem anderen Beitrag), versuche es einfach noch einmal, und konzentriere Dich noch mehr auf das, was Du **fühlst**.

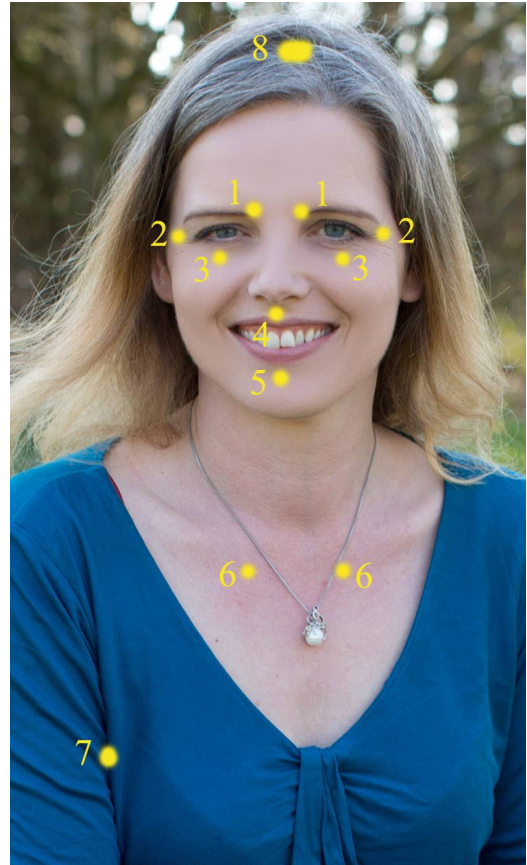
Und falls sich etwas bei Dir getan hat, dann **hänge noch ein paar Runden an, so lange bis Dein Stresswert bei 0 ist.** Und da bleibt er dann normalerweise auch.

Und dann... bist Du jetzt vermutlich wie ich ungläubig bis begeistert von dieser Methode und wendest sie ab sofort für alles und jedes Thema an, das Dir so begegnet. Dass sich durch so etwas einfaches wie Klopfen und Problem benennen eben dieses ganz häufig in Nichts auflöst, erstaunt mich täglich aufs Neue. Aber da es wirklich oft SO LEICHT ist, wäre es schade, es nicht zu versuchen...

In der Kürze liegt die Würze...

Das Grundrezept

1. **Problem** finden und **Problem bewerten** auf einer Skala von 0 – 10.
2. Das **Setup**: 3x „Auch wenn ich dieses Problem(hier eigenen Problemtitel einsetzen) habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“ – dabei Handkante klopfen (Karatepunkt)
3. **eine Runde** (die Punkte 1-8+Handgelenk) klopfen mit „Ich befreie mich von dem Stress durch... Problemtitel“ bei jedem EFT-Punkt
4. Problem **erneut bewerten** (Qualität & Quantität!)
5. und wieder bei 1. weiter bis Problembewertung bei 0 (dabei im Setup-Satz und den den EFT-Runden eine Formulierung mit „dieses restliche...“ Problem)



Tipps zum Problemtitel finden

Ganz allgemein:

Finde einen Titel, eine Überschrift, die Dein Problem möglichst genau beschreibt und bei dem DU ganz genau weißt, was gemeint ist.

Ein Beispiel?

Du hast wieder diese fiesen stechenden **Stress**-Kopfschmerzen, die aber nur auf der linken Seite sind.

Dein Problemtitel wäre dann z.B. „diese fiesen stechenden Stress-Kopfschmerzen, links“

Oder Du bist unglaublich wütend auf Deine Kollegin Paula, die Dir einen Berg von Arbeit hinterlassen hat und heute früher nach Hause gegangen ist.

Ein möglicher Problemtitel: „meine Wut auf Paula“

Oder Du kannst bei einer Matheprüfung keinen klaren Gedanken fassen und hast einen Blackout.

Hier passt vielleicht: „dieses Matheprüfungs-Blackout-Gefühl in meinem Kopf“

Wichtig ist, wie gesagt, dass **DU weißt, was gemeint ist**, denn genau dann rufst Du die Störung in Deinem Energiesystem hervor, die Du durch EFT beseitigen, ausbalancieren kannst.

Und achte auch darauf, dass Du das Problem möglichst genau umschreibst. „mein Übergewicht“ wäre hier eher zu „schwer“ oder „zu groß“ im wahrsten Sinne des Wortes. Besser vielleicht das „Verlangen nach der Milka-Noisette-Schokolade“ oder so ähnlich.

Spüre genau hin, konzentriere Dich auf die Empfindungen, die da sind, wenn Du an Dein „Problem“ denkst.

Tipps und Hintergrund - Die Einstimmung

Man stimmt das Energiesystem auf die EFT-Behandlung ein, indem man den **Handkantenpunkt** klopft und dabei dreimal laut(!) folgenden Satz ausspricht (**und fühlt!**)

„Auch wenn ich dieses Problem (hier bitte gleich Deinen Problemtitel einsetzen!) habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Also: „Auch wenn ich diese fiesen stechenden Kopfschmerzen links habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz. Auch wenn ich diese fiesen stechenden Kopfschmerzen links habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz. Auch wenn ich diese fiesen stechenden Kopfschmerzen links habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Oder: „Auch wenn ich so wütend auf Paula bin, weil sie mir diesen Berg von Arbeit dagelassen hat, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz. Auch wenn ich so wütend auf Paula bin, weil Sie mir diesen Berg von Arbeit dagelassen hat, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz. Auch wenn ich so wütend auf Paula bin, weil Sie mir diesen Berg von Arbeit dagelassen hat, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Warum macht man das?

Nun, der Fachbegriff dafür heißt: „**psychoenergetische Umkehrung**“, kurz **PU**. Und bedeutet, dass dieses Thema betreffend unser Energiesystem von vorneherein möglicherweise umgepolt ist, dass die Energie in die umgekehrte Richtung fließt. Vergleichen wir uns mit einer Taschenlampe, bei der die Batterien falsch herum eingelegt sind, weißt Du, was das bedeutet: auch das eifrigste Klopfen und Schütteln bringt keine Verbesserung. Mit diesem Handkantenpunkt-Klopfen und dem lauten Aussprechen des Problems und dem „ich akzeptiere mich so wie ich bin“-Satz, legst Du Deine Batterien diesbezüglich richtig herum ein, damit alles weitere auch wirken kann.

Zwar liegt bei weitem nicht immer eine PU vor, aber da dieses Klopfen auch nicht so lange dauert, ist zu empfehlen, es auf jeden Fall auszuführen.

Du kannst den Prozess noch verstärken, indem Du nach dem dritten Satz noch mit einer **positiven Formulierung** endest, wie z.B. „...und ich entscheide mich, diese Wut jetzt aufzulösen und frei und locker mit der Situation umzugehen.“

Hier nochmal die Vorteile von EFT für DICH

- es dauert nicht lang (eine Runde nicht mal eine Minute!) - also eine sagenhafte **BLITZENTSPANNUNG!**
- Du kannst es Dir sehr **leicht merken** (nach ein paar Runden klappt's schon ohne Anleitung)
- Du hast es **immer dabei** 😊 ✌️
- Du kannst stressige Situationen **ab sofort** lockerer durchstehen und einen klaren Kopf bewahren (bzw. danach schneller den Kopf davon frei bekommen)
- schon mit dem Grundrezept erzielen auch Anfänger **schnell und häufig Erfolge**
- Du kannst **den ganzen emotionalen Ballast**, den man sich im Laufe der Jahre so angesammelt hat, nun (meist) selbst und ein für alle mal Stück für Stück **loslassen** und
- **endlich frei und selbstsicher das Leben genießen, das für Dich bestimmt ist**

Das ist doch mal eine Weltverbesserung, oder?

Ich wünsche Dir nun viel Spaß beim Verbessern Deiner Welt und beim Entrümpeln



Deines Rucksacks!

Deine Manuela von



P.S. Ich freue mich sehr über Deine Rückmeldung! Sehr gerne beantworte ich Dir auch Deine Fragen per Email! → einfach an manuela@herzcoaching.jetzt senden