



# Emotional Freedom Techniques, EFT

Autor/in: [Psych. Berater, Coach, Dozent, Trainer, Autor Erich Keller](#)



Was ist EFT - Emotional Freedom Techniques? Emotional Freedom Techniques ist eine Methode der energetischen Psychologie. Die EFT-Methode des Amerikaners Gary Craig ist eine neuartige Methode zur Auflösung energetischer Blockaden.

EFT geht davon aus, dass der Grund für jedes negative Gefühl in der Unterbrechung des Energieflusses des Körpers liegt. Diese Unterbrechung ist eine Blockade. Die Erfahrungen mit EFT zeigen, dass negative Emotionen, z.B. im Fall einer traumatischen Erinnerung, nicht durch die Erinnerung hervorgerufen werden, sondern dass die bewussten Gedanken und unbewussten Erinnerungen an ein Trauma oder belastendes Erleben, die immer noch Angst, Panik, Ärger, Wut, Trauer etc. im Körper auslösen, Energieblockaden erzeugen. Diese führen zu negativen Gefühlszuständen, Schmerzen oder Fehlfunktionen des Körpers. Die Blockaden sind die wirkliche Ursache der Störung. Beim EFT wird nicht der Mangel oder das Symptom "behandelt" sondern die Ursache.

Die Behandlung ist eine psychologische Version der Akupunktur. Eine spezielle Sequenz von Energiepunkten wird mit den Fingerspitzen abgeklopft, während der Klient sich auf sein "Problem" einstimmt, sodass ein meridiales Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Mit Zusatztechniken aus dem NLP und EMDR wird der positive Effekt verankert.

## Wobei hilft EFT?

Was für jeden, der den Prozess mit sich oder anderen macht, geschieht: Eine Befreiung vom automatischen Mechanismus "negative Gedanken oder Emotionen" führt über die Auflösung der Energieblockade zur Auflösung von dem Symptom, während der Klient sich auf das Problem konzentriert. Es ist so einfach und wirksam und kann monatelange Behandlungen oder psychologische Beratungen erheblich abkürzen.

Die Ergebnisse sind normalerweise von Dauer. Die Ursache der Störung ist nicht wichtig - es reicht, sie benennen zu können.

Jeder kann diese Methode lernen und an anderen und sich selbst ausführen. Sie gehört in die psychologische Hausapotheke für alle.

Anwendungsgebiete von EFT Mit EFT kann grundsätzlich eine Harmonisierung des Energieflusses hergestellt und Energieblockaden aufgelöst werden, die mit sämtlichen Beschwerden einhergehen:

körperliche Beschwerden, chronische Schmerzzustände, Unfalltraumata, Phantomschmerzen funktionelle Beschwerden der Organe oder Körpersysteme Stress Ängste, Phobien Innere Blockaden Zwangsstörungen (z.B. Bulimie) Psychosen Essstörungen Süchte aller Art Depressionen Chronische Müdigkeit emotionale Traumata Posttraumatisches Stresssyndrom PTSD Blutdruckprobleme Allergien Asthma Migräne Hyperaktivität Stoffwechselstörungen Emotionale Konflikte wie: Ärger Wut Schuldgefühle Schamgefühle Eifersucht Liebeskummer Traurigkeit Verzweiflung Enttäuschung Selbstwert-/Selbstbildkonflikte Körper- und Figurprobleme Suizidgefahr Sonstige sich wiederholende Erleben: Leistungsblockaden (Schule, Beruf, Sport, Kreativität, musischer Bereich) Erfolgsblockaden (Sport, Beruf, Sport, Kreativität, musischer Bereich) Versagen Stagnation Misserfolg Fehlschläge Fehlentscheidungen Zweifel Procrastination (Aufschieberitis) Entscheidungsschwäche Lernblockaden

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten