

EFT – Klopfakupressur Anleitung

Zur Vorbereitung auf Ihren nächsten Flug, führen Sie die Methode in Bezug auf das Fliegen durch. Wenn Sie beim Flug Angst verspüren, dann ist der Stressor bereits ausgelöst und Sie starten einfach die Klopf-Akupressur.

1. Finden Sie einen Satz, der das Problem klar und prägnant beschreibt. Bsp: "Ich leide unter Flugangst!"

2. Ordnen Sie das Problem in einer Skala von 1 bis 10 ein, wobei 1 kaum ein Problem darstellt und 10 unerträgliche Angst beschreibt.

3. Beginnen Sie mit dem Klopfen des sogenannten Karatepunktes. Dies entspricht der linken Handkante (Abb. Punkt 12). Sprechen Sie folgenden Satz 3 x laut und mit Nachdruck:

"Auch wenn ich *Flugangst* habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz!"

4. Klopfdurchgang

Klopfen Sie ca. 10 x auf die angegebenen Stellen, in der nachfolgend aufgeführten Reihenfolge und denken Sie an die Flugangst. Noch besser ist es, wenn Sie in das Gefühl reingehen und sagen "Meine Flugangst".

Siehe o.a. Abbildung:

- (1) innerer Rand der Augenbraue
- (2) Knochen neben dem Auge
- (3) Knochen unter dem Auge
- (4) unter der Nase
- (5) in der Falte unter den Lippen
- (6) unter dem Schlüsselbein
- (7) unter dem Arm
- (8) Daumnagel innen
- (9) Nagel Zeigefinger - innen
- (10) Nagel Mittelfinger - innen
- (11) Nagel kleiner Finger - innen

5. Einprägung durch die Gamut-Folge

Die 9-Gamut-Folge dient der Vertiefung der Behandlung. Dadurch werden die beiden Gehirnhälften in Bezug auf den Stressor aktiviert und balanciert. Klopfen Sie den Handrücken, zwischen dem Knochen des kleinen und des Ringfingers (siehe o.a. Abbildung des Handrückens).

Nun folgen ein paar - etwas "unübliche" - Aufgaben:

- Schließen Sie die Augen
- Öffnen Sie die Augen
- Schauen Sie nach links unten
- Schauen Sie nach rechts unten
- Bewegen Sie die Augen in einem großen Kreis in eine Richtung. Den Kopf dabei nicht bewegen.
- Bewegen Sie die Augen in einem großen Kreis in die andere Richtung
- Summen Sie ein paar Takte irgendeines Liedes
- Zählen Sie schnell von 1 bis 5
- Summen Sie nochmals ein paar Takte eines Liedes

6. Atmen Sie tief durch!

7. Neuer Durchgang

Bewerten Sie wieder Ihre Angst auf der Skala von 1 bis 10. Bestimmt liegen Sie bereits etwas unter der ersten Bewertung. Falls Sie noch nicht auf "0" angekommen sind, wiederholen Sie die Schritte 3. bis 6.

