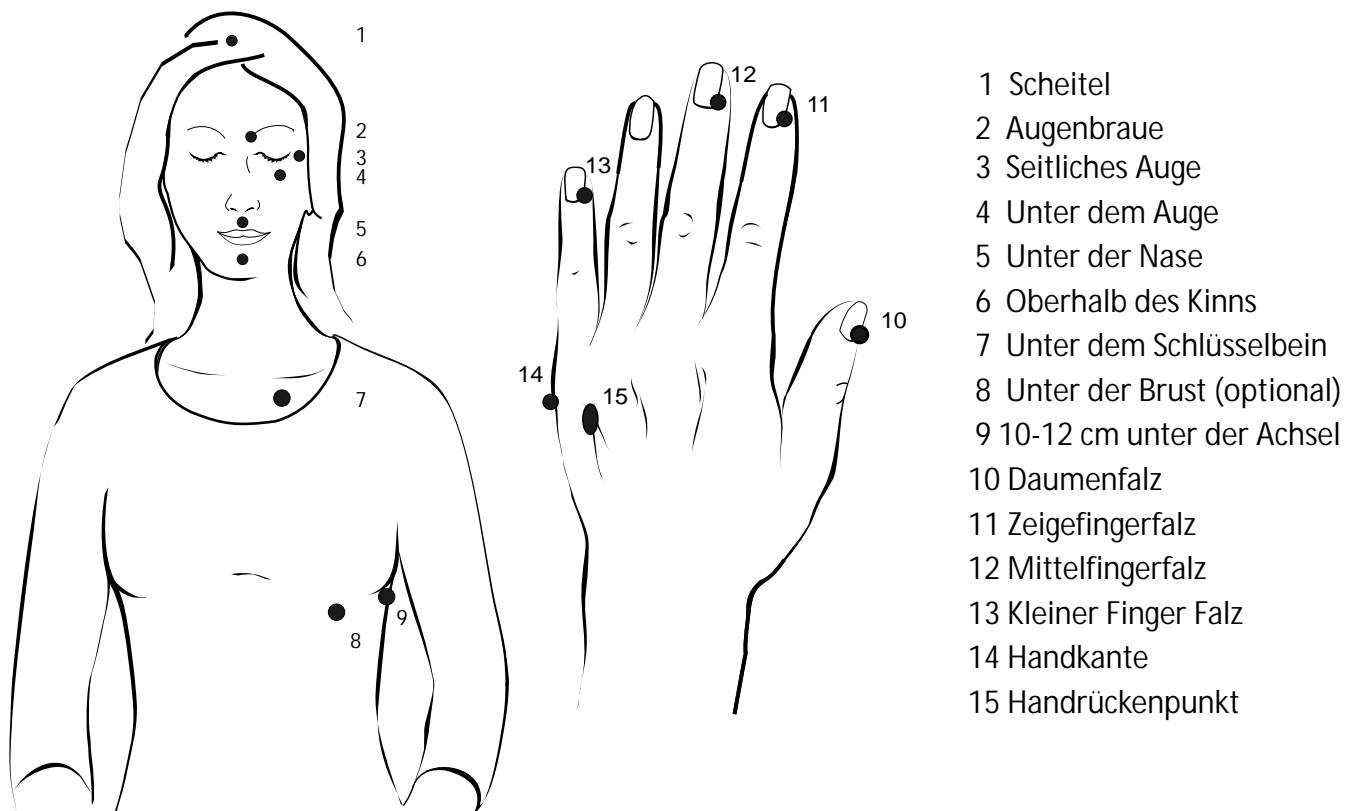


# EFT-Klopfakupressur - Alles auf einer Seite

©Anne Rose Pretorius - Heilpraxis FreiRaum- [www.annepretorius.de](http://www.annepretorius.de)

1. Benennen des Themas, so spezifisch wie möglich, mit Fokus auf die damit verbundene negative Emotion.
2. Belastungsgrad einschätzen: Wie stark ist sie *momentan* auf einer Skala von 0-10?
3. Eintimmungssatz zur Selbstakzeptanz:  
Handkante klopfen, dabei 3x (möglichst laut) aussprechen:  
"Auch wenn ich ...(dieses Thema) habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin"  
oder  
"Auch wenn ich ...(dieses Thema) habe, achte ich mich und nehme mich an, so wie ich bin."
4. Klopfsequenz:  
Alle Punkte ca. 7-10x klopfen, dabei das Gefühl laut aussprechen,  
z. B. "diese Wut auf....über...", bleiben Sie innerlich eingestimmt auf das Gefühl.
5. 9-Gamut Abfolge: Handrückenpunkt klopfen, währenddessen bei gerader Kopfhaltung:  
Augen öffnen - Augen schliessen - nach links unten schauen - nach rechts unten schauen -  
Augen 1x im Uhrzeigersinn kreisen - Augen 1x gegen den Uhrzeigersinn kreisen - einige  
Takte einer Melodie summen - rückwärts zählen von 7 bis 1 - nochmals einige Takte einer  
Melodie summen.
6. Check: Einschätzung von 0-10 erneut vornehmen: Was hat sich verändert?
7. Schritt 3. und 4. wiederholen, dabei eventuell abwandeln: "Auch wenn ich noch immer...  
(einen Rest dieses Themas)...habe, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin."  
Bis der Belastungsgrad bei 0 oder nur wenig darüber liegt.



Bitte beachten: Die Anwendung von EFT darf in keinem Fall den Besuch bei einem Arzt oder Therapeuten ersetzen.