

Emotional Freedom Techniques im Coaching¹

Willem Lammers²

Einführung

Menschen sind kreative, intelligente Wesen mit einer Vielfalt von Ressourcen. Trotzdem ist es nicht so einfach, Veränderungen in Gang zu bringen, besonders wenn Vorgesetzte oder Angestellte am Arbeitsplatz unter Druck stehen und emotional in komplexen Situationen verstrickt sind. Deshalb möchten wir in diesem Artikel eine Methode vorstellen, die Ihnen helfen kann, die emotionale Ladung von Alltagsereignissen zu verringern: EFT, oder *Emotional Freedom Techniques*.

Diese «Emotionale Freiheitstechniken» wurden vom kalifornischen Ingenieur und Berater Gary Craig³ entwickelt. Die Methode ist besonders wirksam bei Ängsten, wie z.B. bei Lampenfieber vor der nächsten Präsentation, und bei belastenden Erinnerungen, wie die Katastrophe bei der letzten Vorführung. Auch manche Körperbeschwerden reagieren positiv auf EFT, besonders wenn diese mit emotionalen Spannungen zusammenhängen. Sie können EFT bei sich selbst anwenden und so Ihre Möglichkeiten zur Bewältigung von störenden Gefühlszuständen und belastenden Situationen im Alltag erhöhen. Sie können auch andere Menschen mit dieser Methode unterstützen. In dem Fall empfehlen wir Ihnen jedoch, einen Kurs zu besuchen bei einer Fachperson, die von Gary Craig ausgebildet wurde⁴. In den Händen erfahrener Fachpersonen für Beratung und Psychotherapie ist EFT auch ein effektives Instrument bei schwereren Störungen, wie Psychotraumata, Phobien oder Sucht.

EFT ist eine unkonventionelle Methode. Das Prinzip dahinter lässt sich in einem Satz zusammenfassen: der Ursprung negativer Gefühlszustände liegt in einer Störung des Energiesystems des Menschen, wie wir dies z.B. aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) kennen. Nach der TCM können wir das Energiesystem

einer Person beeinflussen – durch die Stimulierung von auf Energiemeridianen gelegenen Akupunkturpunkten.

Wenn das Energiesystem einer Person nicht ausgeglichen ist,

- ist es schwierig, gut auf Gefahren und Chancen in der Umgebung zu reagieren
- werden sinnvolle emotionale Reaktionen unterdrückt
- erscheinen Aggressionen und Angst
- treten Körpersymptome auf
- Gibt es einen starken Einfluss von Beziehungen und Bewältigungsstrategien aus der Kindheit.

Unser Energiesystem liegt an der Basis unserer Emotionen, unseres Denkens und unserer Körperfunktionen. Über die genaue Wirkung von EFT gibt es verschiedene Theorien. Sie sprengen jedoch den Rahmen dieses Kapitels.

EFT neutralisiert belastende Emotionen durch Stimulation von Akupunkturpunkten; nicht mit Nadeln, sondern durch Klopfen – *Tapping* – mit den Fingerspitzen. Deshalb reden wir auch von Klopf-Akupunktur. Der amerikanische Psychologe Roger Callahan hat entdeckt, dass die Stimulierung einer Reihe von Akupunkturpunkten unterschiedlich wirkt, wenn die Betroffenen sich auf jeweils andere Gedanken und Emotionen konzentrieren. EFT hilft, hartnäckige, belastende, negative Gefühle zu beruhigen. Die negative emotionale Belastung löst sich auf und es stellt sich ein neues geistiges und körperliches Gleichgewicht ein. Während und nach der Anwendung verschieben sich Denken, Fühlen und Verhalten in die Richtung von Gesundheit und Stabilität. Sie regen sich über belastende Situationen nicht mehr auf und Erinnerungen verlieren ihre emotionale Ladung. Die positive Veränderung bleibt für die bearbeiteten Erinnerungen oder Aspekte bestehen.

Die EFT Anwendung besteht aus einer Anzahl einfacher Schritte, die wir hierunter im Text erklären:

- Themenfindung: Sie finden ein Thema, das sie emotional beschäftigt und konzentrieren sich darauf
- Der Leitsatz: Sie fassen dieses Thema in ein Stichwort oder einen kurzen Leitsatz zusammen.

- Belastung schätzen: Sie schätzen die Belastung durch das Thema ein auf einer Skala zwischen 0 und 10.
- Der Auftakt: Sie klopfen einen bestimmten Punkt, während Sie einen Ausgangssatz dreimal wiederholen.
- Die Klopfsequenz: Sie klopfen auf einer Reihe von Akupunkturpunkten, und wiederholen das Stichwort oder den Leitsatz während dem Klopfen.
- Die Brücke: neun kleine Zwischenübungen
- Die Wiederholung der Klopfsequenz mit dem Stichwort oder dem Leitsatz.
- Abschalten: Sie atmen tief durch und lassen den Prozess wirken
- Belastung schätzen: Sie schätzen die Belastung durch das Thema erneut ein.

Oft ist die emotionale Belastung durch das Thema schon nach einem einzelnen EFT Durchgang erheblich reduziert. Sie können das Prozedere beliebig wiederholen, darüber später mehr.

EFT Schritte

Jetzt gehen wir die einzelnen Schritte anhand von einem Beispiel durch. Stellen Sie sich vor, Sie haben nächste Woche eine Präsentation in der Geschäftsleitungssitzung. Sie sind mit der Vorbereitung beschäftigt, aber Sie kommen nicht voran. Ständig kursieren Ihre Gedanken um ein früheres, negatives Erlebnis mit einer solchen Präsentation. Wenn Sie nur an die Sitzung der nächsten Woche denken, fängt Ihr Herz an, schneller zu schlagen und Sie haben die Vorstellung, dass Sie mit Stummheit geschlagen vor der versammelten Geschäftsleitung stehen.

Themenfindung

Am Anfang jeder effektiven EFT Anwendung steht die Themenfindung. Am besten wählen Sie ein klar abgrenzbares Symptom. Wenn Sie z.B. Lampenfieber vor Ihrer nächsten Präsentation haben, ist dieses oft mit negativen Erinnerungen verbunden. Diese Erinnerungen bestehen wieder aus Bildern, inneren Tonspuren und damit verbundenen Gefühlen. Beim Vortrag für die Geschäftsleitung können Sie sich an die Beleuchtung des Raumes oder die Gesichter der Zuhörer erinnern, oder an die schneidende Stimme des Vorsitzenden, der die fatale Frage stellte, worauf Ihnen die Mut verliess. Auch können Sie sich an ein mulmiges Gefühl oder schwitzende Hände

erinnern. Das Thema kann also ein Thema in der vorgestellten Zukunft oder eines aus der erlebten Vergangenheit sein – eine ganze Situation oder nur ein Aspekt davon. Verschiedene Aspekte einer Situation sind in der Erinnerung oder in der Fantasie unterschiedlich belastend. Das kann Ihnen helfen, die Intensität der EFT Anwendung zu dosieren: wenn ein Aspekt des Erlebten zu belastend ist, machen Sie einen Durchgang mit einem weniger dramatischen Aspekt. Wenn Sie Angst vor einer Situation in der Zukunft haben, lohnt es sich, die Quellen für diese Angst in der Vergangenheit zu suchen und mit EFT zu neutralisieren.

Leitsätze

Wenn Sie sich für die Bearbeitung eines Themas – oder besser noch für einen Aspekt eines Themas – entschieden haben, fassen Sie es in einfachen Stichwörter oder Leitsätzen von zwei bis vier Wörtern zusammen, z.B. «skeptische Gesichter», «schneidende Stimme», «Schweiss Hände» oder «Spannung im Bauch». Im Leitsatz entsteht so eine Verbindung zwischen Ihrer Erfahrungswelt und der EFT Anwendung: der Leitsatz leitet Ihr Energiesystem in die Richtung der Korrektur. Sie brauchen dann danach nicht mehr über die schmerzhaft Situation nachzudenken – Ihr Unterbewusstsein weiss was mit dem Leitsatz oder Stichwort gemeint ist und bezieht sich automatisch auf das Erlebte dahinter. Der Leitsatz fokussiert somit die EFT Anwendung.

Einschätzung der Belastung

Wenn Sie Ihren Leitsatz für den ersten Durchgang gefunden haben, schätzen Sie die subjektive Belastung durch das Thema ein. Jedes Symptom bringt eine emotionale und körperliche Belastung mit sich. Diese schätzen Sie mit Hilfe einer Skala von 0 bis 10. Dies hilft Ihnen, die Entwicklung im EFT Prozess genau zu verfolgen. Eine Skore von 10 widerspiegelt die maximal vorstellbare Belastung durch ein Thema. Eine Skore 0 bedeutet, dass das Thema überhaupt kein Problem mehr darstellt. Eine Nullskore auf der Belastungsskala ist in Prinzip das Ziel jeder Anwendung von EFT. In der Praxis macht eine Senkung der Belastung von 7 auf 2 schon einen erheblichen Unterschied. Wenn Sie den Leitsatz «schneidende Stimme» gewählt haben, kann der mit diesem Leitsatz verbundene Stress am Anfang z.B. mit einer subjektiven Belastung von 7 auf der Skala verbunden sein.

Anmerkung: Nehmen Sie sich, wenn Sie mit EFT anfangen, keine all zu belastenden Themen vor, damit Sie sich entspannt an das Prozedere gewöhnen können. Wenn eine Erinnerung oder ein Zukunftsbild mit einer sehr hohen emotionalen Belastung

verbunden ist, lohnt es sich, die Hilfe einer ausgebildeten Fachperson in Anspruch zu nehmen⁵.

Der Auftakt

Mit dem Auftakt unterstützen Sie die Effektivität und Zuverlässigkeit der EFT Anwendung. Sie klopfen dazu rhythmisch mit drei Fingern der einen Hand auf die Handkante der andern, den «Karatepunkt» (Punkt 13 im Bild auf der nächsten Seite).

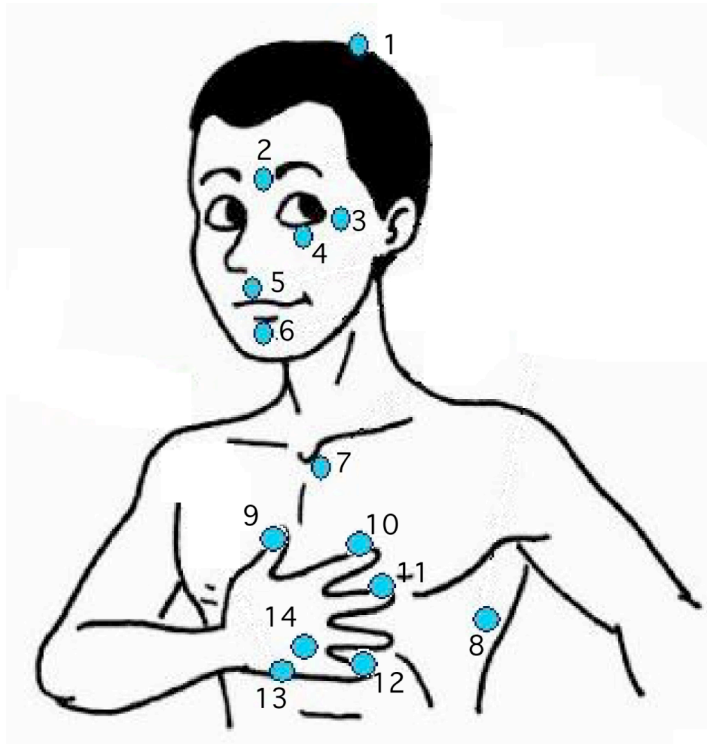
Während Sie auf diesem Punkt klopfen, sagen Sie laut: «Ich akzeptiere mich voll und ganz, mit allen meinen Problemen und Grenzen». Dies wiederholen Sie dreimal. Es ist auch in Ordnung dies zu sagen, wenn Sie am Inhalt dieses Satzes zweifeln. Auf einer tieferen Ebene des Bewusstseins schafft der Satz die Basis für die Wirksamkeit von EFT.

Nach der dreimaligen Wiederholung des allgemeinen ersten Satzes wiederholen Sie den Auftakt für das Thema, wie sie es im Leitsatz formuliert haben und das Sie im ersten Durchgang bearbeiten wollen. Sie klopfen dabei nochmals rhythmisch auf den «Karatepunkt» und fokussieren den Satz diesmal auf das Symptom. In unserem Beispiel: «Ich akzeptiere mich voll und ganz, sogar wenn ich diese schneidende Stimme höre». Andere Beispiele: «Ich akzeptiere mich voll und ganz, sogar wenn ich Angst vor dem Chef habe» oder «Ich akzeptiere mich voll und ganz, sogar wenn meine Hände schwitzen». Auch hier müssen Sie nicht glauben, was Sie sagen. Es reicht, den Satz auszusprechen.

Die Klopfsequenz

Jetzt klopfen Sie nacheinander auf 14 Akupunkturpunkten. Zusammen decken Sie die wichtigsten Meridiane ab. EFT geht davon aus, dass das Energiesystem eine ununterbrochene Schleife ist, die durch die Stimulation der wichtigsten Meridiane aktiviert und in ein neues Gleichgewicht gebracht wird. Auf jedem Punkt klopfen Sie fünf- bis siebenmal, während Sie Ihren Leitsatz sagen – in unserem Beispiel «schneidende Stimme». Beim Klopfen gehen Sie von oben nach unten: sechs Punkte auf dem Kopf und zwei auf dem Oberkörper, und vom Daumen zum kleinen Finger auf der Hand. Sie schliessen die Sequenz ab, in dem Sie mit der einen Hand auf die

Handkante der andern klopfen. Links oder rechts klopfen macht keinen Unterschied.
Die Punkte auf Gesicht und Oberkörper sind (siehe Bild):



- Oben auf den Kopf (1)
- Am Anfang der Augenbraue auf der Nasenseite (2)
- Auf der Aussenseite des Auges, auf dem Knochen neben dem Augenwinkel (3)
- Unter dem Auge (4): Diesen Punkt finden Sie leicht, wenn Sie den Knochen unter dem Augen betasten. Dort finden Sie eine kleine Rille, wo der Gesichtsnerv austritt.
- Mitten zwischen Nase und Oberlippe (5)
- Punkt in der Mitte zwischen Unterlippe und Kinn (6)
- Schlüsselbeinpunkt (7): zwischen Schlüsselbein und erster Rippe, wo das Brustbein anfängt. Wenn Sie diesen Punkt reiben oder drücken, ist er empfindlich.
- Zwei Handbreiten unter der Achsel (8): diesen Punkt klopfen Sie mit vier Fingern der rechten Hand unter der linken Achsel oder umgekehrt.
- Daumen (9): an der Basis des Daumennagels auf der Aussenseite der Hand

- Zeigefinger (10): auf der Daumenseite der Nagelbasis des Zeigefingers
- Mittelfinger (11): auf der Daumenseite der Nagelbasis des Mittelfingers
- Kleiner Finger (12): auf der Daumenseite der Nagelbasis des kleinen Fingers:
- Handkante (13): der «Karatepunkt». Diesen Punkt klopfen Sie mit allen vier Fingern der andern Hand.

Die Brücke

Die Brücke besteht aus neun kleinen Übungen, die Sie absolvieren, während Sie rhythmisch auf dem Handrückenpunkt (14) klopfen. Diesen finden Sie wie folgt: Sie spreizen Ihren kleinen Finger und Ihren Ringfinger. In der Verlängerung des Zwischenraums auf dem Handrücken finden Sie eine Vertiefung zwischen den Knöcheln. Diesen Punkt klopfen Sie fünf- bis siebenmal bei jeder Übung, diesmal ohne den Leitsatz zu sagen. Die Übungen sind:

1. Augen schliessen
2. Augen öffnen
3. Nach rechts unten schauen, während Sie den Kopf stillhalten
4. Nach links unten schauen, während Sie den Kopf stillhalten
5. Augen im Kreis rechtsum rollen
6. Augen im Kreis linksum rollen
7. Einige Takte einer Melodie summen
8. Laut bis sieben zählen
9. Nochmals einige Takte der gleichen Melodie summen.

Die Brücke ist etwas gewöhnungsbedürftig, weil Sie zwei Sachen gleichzeitig machen müssen. Etwas Übung macht aber den Meister. Manche Menschen spüren schon während der Brücke eine auffällige innere Entspannung.

Wiederholung der Klopfsequenz

Nach der Brücke wiederholen Sie die Klopfsequenz mit den zwölf Punkten auf Gesicht, Oberkörper und Hand, während Sie wieder Ihren Leitsatz sagen.

Tief durchatmen, entspannen

Nach der Wiederholung der Klopfsequenz atmen Sie einige Male tief durch und geben Ihrem Körper die Gelegenheit, sich etwa eine Minute lang zu entspannen.

Beobachten Sie Ihren Körper und Ihre Emotionen sorgfältig und achten Sie auf Veränderungen.

Belastung neu einschätzen

Jetzt konzentrieren Sie sich wieder auf das Anfangsthema und schätzen die Belastung durch das Symptom erneut auf der Zehnerskala ein. Üblicherweise sinkt die Belastung mit einigen Punkten, besonders in der ersten Runde. Manchmal ist der Rückgang dramatisch, z.B. von 7 bis 2. Wenn keine Veränderung auftritt, ist das nichts Schlimmes: «*Keep on Tapping*», «Bleiben Sie dran» ist die erste Regel von Gary Craig. Es ist wichtig, die Unterschiede zwischen den Einschätzungen der Situation vor und nach dem Klopfdurchgang genau zu klären. Oft folgt ein neuer Leitsatz oder ein neues Stichwort: In unserem Beispiel wird Erinnerung an die messerscharfe Stimme des Chefs weniger belastend. Dafür werden mir plötzlich meine schwitzenden Hände bewusst, mit einer Belastung, die höher liegt als die schneidende Stimme. So entsteht Material für die folgenden Durchgänge.

Fortsetzung der EFT Anwendung

Meistens neutralisiert der erste EFT Durchgang das Thema nicht oder nicht ganz. Unsere Emotionen bestehen aus separaten Schichten, die wie Zwiebelschalen übereinander gelagert sind. In der Anwendung von EFT brauchen Sie deshalb meistens mehrere Durchgänge um die Belastung durch das Symptom zu reduzieren. Die Schwerpunkte der behandelten Belastung können dabei gleich bleiben oder sich während oder nach einem Durchgang verschieben. Der Veränderungsprozess hält nach einem Durchgang noch einige Minuten an. Deshalb ist es sinnvoll, zwischen Durchgängen eine Pause einzulegen und ein Glas Wasser zu trinken.

Folgerunden

Bevor Sie mit einer Folgerunde anfangen, konzentrieren Sie sich nochmals auf die Situation, die Sie neutralisieren wollen. In unserem Beispiel mit der schneidenden Stimme des Chefs kann die Belastung durch diese Stimme reduziert sein, während ein anderer Aspekt in den Vordergrund tritt. Zum Beispiel: Sie erinnern sich jetzt an das Kopfschütteln Ihres Kollegen in der betreffenden Sitzung, und wie er Sie damit verunsichert hat. Wenn dieses innere Bild belastender ist als das innere Tonband der schneidenden Stimme des Chefs, machen Sie sich eine Notiz über die Belastung

durch diese Stimme und widmen den zweiten EFT Durchgang dem kopfschüttelnden Kollegen mit einem entsprechenden Leitsatz.

Wenn Sie festgestellt haben, welcher Aspekt in der Situation jetzt am meisten belastend ist, finden Sie auch für diese Situation ein Stichwort oder einen Leitsatz, zum Beispiel «Martin schüttelt den Kopf». Dann wiederholen Sie den Auftakt für das Symptom, das Sie jetzt bearbeiten wollen. Sie klopfen wieder rhythmisch mit der einen Hand auf die Handkante der anderen und sagen dazu laut: «Ich akzeptiere mich voll und ganz, sogar wenn das Kopfschütteln von Martin mich nervös macht». Diesen Satz wiederholen Sie wieder dreimal, während Sie weiter auf die Handkante klopfen.

Danach klopfen Sie wieder die Punkte der Sequenz, gehen durch die Übungen der Brücke, wiederholen die Sequenz, atmen tief durch und schätzen die Belastung neu ein. Sie machen so lange weiter, bis Sie mit dem Resultat für den Moment zufrieden sind. Wenn die Belastung auf der Punkteskala nicht weiter sinkt, legen Sie eine Pause ein und machen am Abend oder am nächsten Tag weiter. Manchmal braucht Ihr Energiesystem Zeit um sich neu zu ordnen, bevor es grössere Veränderungen zulässt.

Bleiben Sie dran!

Alles was die Behandlung blockieren könnte, muss bearbeitet werden. Innere Dialogsätze, wie: «Das kann nicht wirken», «Das ist blöd», «Das schaffe ich nicht» sind Ausgangspunkt für den nächsten Durchgang. Wenn Sie weiter klopfen, führt dies immer wieder zu neuen Themen. Man kann vom einen Bild oder Thema unmittelbar zu einem anderen hüpfen, und man kann Töne, Farben, Licht, Körpererfahrungen, Bilder, Zahlen oder Symbole bearbeiten. Gehen Sie jeweils zurück zum ursprünglichem Thema und untersuche, was sich verändert hat: im Bild, in den Emotionen und auf der Belastungsskala zwischen 0 und 10.

Abschlussübung

Wenn die Belastung auf eine Eins oder eine Null heruntergegangen ist, schliessen Sie das Thema in der EFT Anwendung mit der folgenden Übung ab, unter ständigem Klopfen auf dem Handrückenpunkt (14):

- Augen schliessen
- Augen öffnen, geradeaus schauen

- Augen zum Boden und dann wieder langsam zur Decke bewegen
- Augen schliessen und wieder in die Horizontale bewegen
- Tief durchatmen, und entspannen.

Beseitigung von Blockaden im Prozess

Wenn nach einem EFT Durchgang der belastende Zustand nicht verschwunden ist, wird die Anwendung wiederholt. Unter bestimmten Zuständen kann die Auflösung der Symptome blockieren. Mögliche Gründe dafür sind:

- **Materielle Faktoren:**
Wassermangel, ein zu hoher Zuckerspiegel im Blut, oder die Benützung bestimmter Parfums oder Waschmittel, können die Wirkung von EFT beeinträchtigen. Manchmal hilft es, wenn Sie einfach einige Deziliter Wasser trinken, oder einen Tag lang wenig Zucker zu sich nehmen. Sie können die Wirkung von Kosmetika oder Waschmittel reduzieren, indem Sie vor der EFT Anwendung eine Dusche nehmen.
- **Das Thema ist unklar:**
Das Thema enthält wichtige Aspekte, die Sie nicht in Betracht gezogen haben. Gehen Sie noch mal genau die Situation durch, die Sie neutralisieren wollen und finden Sie heraus, ob Sie wichtige belastende Faktoren ausgeblendet haben. Manche Aspekte brauchen einen einzelnen Durchgang für sich.
- **Eine Umkehrung der Polaritäten im Gehirn:**
Dies können Sie korrigieren, in dem Sie Ihre eine Hand mit dem Handrücken auf die Brust legen und fünfmal mit den Fingern der anderen Hand auf die Handpalme klopfen. Wenn die Veränderungen sehr langsam verlaufen, ist es manchmal hilfreich die EFT Anwendung mit dieser Übung zu beginnen.
- **Ungeduld:**
Manche störende Themen existieren schon seit vielen Jahren. Wenn Sie diese mit Hilfe von EFT neutralisieren wollen, brauchen Sie Ausdauer. Gary Craig's Motto ist denn auch: *Keep on Tapping!*
Sie können die EFT Anwendung einige Male pro Tag wiederholen – wenn nötig über Tage oder Wochen. Dies gilt insbesondere, wenn Themen immer wieder zurückkommen, wie der Wunsch nach einer Zigarette.

Nachdem die Belastungsskala für eine bestimmte Emotion gesunken ist, tauchen oft andere negative Gefühle auf. Diese werden nacheinander behandelt. Eine Behandlung kann einige Minuten, aber auch bis zu zwei Stunden dauern. Im Allgemeinen hören Sie auf, sobald Sie einen für sich neuen, positiven Zustand erreicht haben.

Bisher gibt es erst wenige Forschungsprojekte und -resultate über EFT. Die Erfahrungen der Anwender/innen sprechen aber eine deutliche Sprache.

Eine Rückmeldung

Corinne bat nach einem EFT-Seminartag um einen Einzeltermin. Drei Monate nach der Sitzung schrieb sie:

Im Juni hatte ich bei Dir einen Termin betreffend meinem "Lampenfieber" bei Präsentationen. Ich habe Dir versprochen, dass ich Dir ein Feedback gebe, wie ich heute damit umgehe.

Unterdessen ist einige Zeit verstrichen. Ich habe zwar EFT nicht angewendet, doch hat mir die einstündige Sitzung mit Dir sehr geholfen... irgendwie hat das dort Besprochene bei mir eine Wirkung ausgelöst...

Ich habe seit diesem Zeitpunkt einige Schulungen als Trainerin durchgeführt und was mich besonders freut... mein Lampenfieber ist wie verflogen. (Ich bewege mich im Kursraum frei... wie früher... und muss mich nicht mehr irgendwo "festklammern, damit ich nicht fast in Ohnmacht falle)

Letzte Woche habe 4 zweistündige Seminare für Führungskräfte geleitet. Ich fühlte mich als Kursleiter sehr wohl..., hatte nicht bereits Tage vorher "Bauchschmerzen" und freute mich laufend wieder auf den nächsten Kurs. Ich bin absolut glücklich, dass mich das beklemmende Gefühl nicht mehr so plagt und ich hoffe fest, dass dies für die Zukunft so bleibt.

So macht das Seminar leiten wieder richtig Spass.. wie früher...

Zum Schluss

Auch wenn wir in diesem Artikel versucht haben, die Abläufe so einfach wie möglich darzustellen und nur die wichtigsten Informationen zu vermitteln, wirkt EFT auf den ersten Blick manchmal kompliziert. Wenn Sie aber einige Male üben, merken Sie, dass sich die Abläufe relativ schnell merken lassen. Lassen Sie sich bei den ersten Anwendungen von Freunden oder Familienmitgliedern unterstützen, damit Sie sich

den richtigen Ablauf angewöhnen. Probieren Sie EFT mit allen möglichen Themen aus, und Sie werden staunen, wie leicht manche sich auflösen lassen.

Eine weitere Anregung: auch wenn EFT eine sehr wirksame Methode ist, bewirkt es keine Wunder. Einen Ersatz für professionelle Unterstützung in der Bewältigung psychischer Symptomen kann sie nicht bieten, aber ein Weg um den Druck des Alltags zu erleichtern ist EFT allemal. Wirklich schmerzhaft Erinnerungen und grosse Ängste lassen sich besser mit Hilfe einer ausgebildeten Fachperson bewältigen. Es ist dann hilfreicher, sich Unterstützung zu holen als alleine weiter zu leiden.

Natürlich können wir in einem Artikel wie diesem nur die ersten Prinzipien von EFT vermitteln. Falls Sie durch den Inhalt dieses Textes auf den Geschmack gekommen sind, oder falls Sie auf Blockaden stossen, die Sie mit Hilfe dieses Textes nicht beheben können, lohnt es sich, ein Einführungsseminar zu besuchen. Dort haben Sie die Gelegenheit, zusammen mit anderen Interessierten, die Feinheiten der Methode zu lernen⁶. Eine andere Möglichkeit ist die Webseite von Gary Craig: dort gibt es viele Beispiele und Anwendungen für bestimmte Symptome, die wir in diesem Rahmen nicht beschreiben können.

Für alle anderen Fälle gelten Garys Goldene Regeln:

- *Try it on Everything!*
- *Keep on Tapping!*

¹ © 2006, [ias](http://www.iasag.ch) Institut für angewandte Sozialwissenschaften, CH-7304 Maienfeld 2006. Sie dürfen diesen Artikel in dieser Form, als gedruckte Version oder .pdf Datei, weiterleiten. Wenn Sie den Artikel oder Teile daraus zitieren, benutzen Sie bitte die Referenz <http://www.iasag.ch/docs/artikel.lammers.eft.coaching.pdf>. Wir nehmen auch gerne Ihre Reaktion entgegen: lammers@iasag.ch. Falls Sie sich für einen Vortrag oder ein Seminar zu diesem Thema interessieren, schreiben Sie bitte an info@iasag.ch. [ias](http://www.iasag.ch) bietet Kurse und Einzelcoaching an.

² Willem Lammers (1950) berät Menschen und Organisationen. Er ist Psychologe FSP und Supervisor/Coach BSO/EAS, seit 1987 Gründer und Leiter des Instituts für angewandte Sozialwissenschaften [ias](http://www.iasag.ch) AG in Maienfeld. Das Institut ist in der Schweiz ein führender Anbieter anerkannter Aus- und Weiterbildungen in Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung. Adresse: Bristol, Bahnhofstrasse 38,

7310 Bad Ragaz. Mail: info@iasag.ch Website: <http://www.iasag.ch>, Blog: <http://www.iasag.blogspot.com>.

³ Siehe <http://www.emofree.com>.

⁴ Siehe auch <http://www.emofree.ch>.

⁵ Unser Institut führt eine Liste ausgebildeter Fachpersonen in energetischer Psychologie.

⁶ [ias](http://www.iasag.ch) informiert Sie gerne über aktuelle Ausbildungsveranstaltungen: info@iasag.ch.