

## EFT - Emotional Freedom Techniques

### Eine Methode der energetischen Psychologie

Die Emotional Freedom Technique des Amerikaners Gary Craig ist eine neuartige Methode zur Auflösung energetischer Blockaden. Sie basiert auf den Erkenntnissen und Erfahrungen des klinischen Psychologen Dr. Roger J. Callahan. Er entwickelte in den 70er und 80er-Jahren einen therapeutischen Ansatz, der teilweise auf der Akupunktur und der angewandten Kinesiologie basiert.

Die energetische Psychologie folgt der Annahme, dass Energieblockaden mit ihren psychischen und physischen Folgen behandelt werden können, indem man das subtile Energiesystem des Körpers anspricht - bestens bekannt aus der Jahrtausende alten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).



EFT ist eine schnell und effektiv wirkende Methode zur Auflösung von Ängsten, Phobien, Ärger, Wut, Schuldgefühle, Depressionen, Süchten, Stress, emotionalen Blockaden und allen funktionalen Beschwerden wie Migräne, Kopfschmerzen, stressbedingten Schmerzen aber auch Leistungstiefs, Erfolgsblockaden usw.

EFT geht davon aus, dass der Grund für jedes negative Gefühl in der Unterbrechung des Energieflusses des Körpers liegt. Die Erfahrungen mit EFT zeigen, dass negative Emotionen, z.B. im Fall einer traumatischen oder schmerzhaften Erinnerung, nicht durch die Erinnerung hervorgerufen werden, sondern dass die Gedanken an das Trauma im Körper Energieblockaden erzeugen, die sich dann als negatives Gefühl, Angst, Schmerz oder Fehlfunktion manifestieren können.

EFT wirkt in allen Fällen, in denen der Energiefluss im Körper gestört ist. Die Behandlung ist kurz, und sie ist eine psychologische Version der Akupunktur ohne Nadeln. Eine spezielle Sequenz von Energiepunkten nach TCM wird mit den Fingerspitzen abgeklopft, während der Klient sich auf sein "Problem" einstimmt, so dass ein meridiales Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Mit kinesiologischen Zusatztechniken und Übungen der Koordination der rechten und linken Gehirnhälfte wird der positive Effekt verankert.

EFT ist einfach und wirksam und kann monatelange Behandlungen oder psychologische Beratungen erheblich abkürzen.