

Gold Standard EFT Basisprotokoll - spezifisches Ereignis

In welchem Moment hast du die negative Emotion oder das negative Gefühl?

Gehe in diesen Moment, als wenn es eine Filmsequenz wäre. Sei in dem Moment (schaue durch Dein inneres Auge) und erlebe ihn wieder, als wenn er jetzt passieren würde. Was fühlst Du jetzt? Welche Emotionen kommen hoch? Benenne die stärkste Emotion mit einer Zahl zwischen 0 (keine Intensität) und 10 (maximale Intensität). Jetzt weißt du mit was du klopfen sollst:

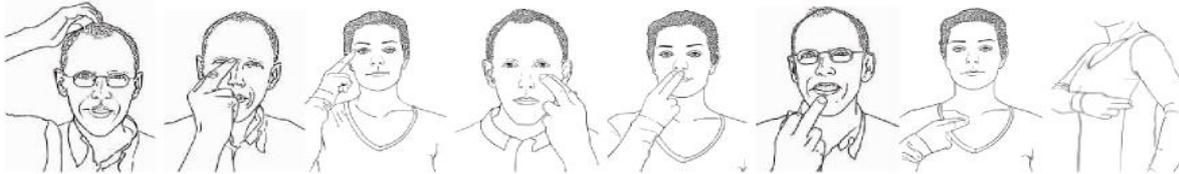
Anfangssatz

Sag laut während Du auf den Handkantenpunkt klopfst. „Obwohl ich ... fühle mit der Intensität von ... akzeptiere ich mich vollständig.“



1. Klopfsequenz

Klopfe ungefähr 5-7 Mal auf die folgenden Klopfpunkte während du die Emotion/das Gefühl, die/ das du in den Anfangssatz eingefügt hast wiederholst:



1.Auf dem Kopf 2. Augenbrauen 3.Seitlich der Augen 4.Under den Augen 5.Unter der Nase 6.Auf dem Kinn 7.Schlüsselbein 8.Unter dem Arm

3. Gehe jetzt zurück zu deinem Filmabschnitt, erlebe den gleichen Moment nochmal und bewerte die Intensität.

Wiederhole den Anfangssatz und die Klopfsequenz

4. Wiederhole 1, 2 und 3 bis die Emotion/ das Gefühl bei null ist.

5. Überprüfen

Wenn alle Emotionen bei Null angekommen zu scheinen, gehe nochmal in die Filmsequenz und gib dein bestes die negative Emotion nochmal hervorzurufen (Emotion oder Gefühl). Wenn das nicht passiert, bist du fertig mit diesem Moment. Wenn du immer noch etwas fühlst: Dann klopfe weiter!

Beachte 1: Wenn eine Filmsequenz länger als 10 bis 20 Sekunden ist, dann unterteile sie in kleinere Teile, die einzeln bearbeitet werden.

Beachte 2: Falls Emotionen stärker werden, dann höre nicht auf zu klopfen, klopfe weiter!