



## Das Basisrezept

- 1. Problem benennen.** Formuliere einen möglichst genauen, aussagekräftigen Satz zu deinem Problem (z.B.: Ich habe totale Angst vor dicken, schwarzen Spinnen oder ich habe eine Stinkwut auf x).
- 2. Belastungswert.** Wie groß ist die Belastung, die das Problem (oder diesen Aspekt des Problems) in dir auslöst, auf einer Skala von 0 (keine Belastung) bis 10 (maximale Belastung)?
- 3. Einstimmung.** Klopfe den Handkantenpunkt (siehe unten) und sage 3 mal: „Auch wenn ich ..... <Problembeschreibung>, bin ich vollkommen okay so wie ich bin.“
- 4. Sequenz.** Klopfe nacheinander alle Punkte durch, während du an jedem Punkt eine kurze Aussage über dein Problem machst, z.B. diese totale Angst vor großen Spinnen, beim nächsten Punkt: iih ich ekle mich so davor, beim nächsten Punkt: wenn ich dran denke, dass mir eine zu nahe kommt etc.).
- 5. Gammut.** Wenn du alle Punkte durchhast, kannst du den Gammut-Punkt klopfen (siehe Abb. unten) während du gleichzeitig folgendes machst: Augen schließen, Augen öffnen, ganz nach rechts unten blicken, ganz nach links unten blicken, Augen kreisen, Augen in Gegenrichtung kreisen, einige Takte eines Liedes summen, von 5 bis 1 zählen und noch mal einige Takte eines Liedes summen. Diese Gammut-Abfolge ist nicht unbedingt erforderlich, wenn der Belastungswert auf der Skala auch ohne ihn schnell sinkt. Wenn aber der Belastungswert auf z.B. einer 4 stehenbleibt, kann der Gammut-Punkt das Sinken des Belastungswertes wieder in Gang bringen.
- 6. Sequenz.** Wiederhole Schritt 4.
- 7. Kontrolle.** Konzentriere dich nochmals auf dein Problem. Spürst du die Emotion noch in der gleichen Intensität?
- 8. Weitere Runden.** Verfahre weiter wie unter Punkt 3 beschrieben, wobei du den Einstimmungssatz ab einen Belastungswert von 4 wie folgt abänderst: „Auch wenn ich **noch immer** <Aussage zu deinem Problem>, bin ich vollkommen okay genauso wie ich bin“. An jeden weiteren Klopfpunkt sage nun: „Diese restliche Angst vor dicken, schwarzen Spinnen, oder immer noch ein wenig Wut auf x. Klopfe jeden Aspekt möglichst bis 0 herunter!“
- 9.** Ist ein neues Gefühl zu diesem Thema aufgetaucht? (So kann z.B. aus Wut, Traurigkeit werden oder es taucht ein Schuldgefühl auf etc.) Ist dies der Fall, dann wird dieser neue Aspekt auf der Bewertungsskala eingestuft und ebenfalls geklopft bis er den Wert 0 erreicht).



# Klopf dich frei mit EFT

**Lizenzrechtlicher Hinweis:** Die Technik EFT, die ich hier lehre, ausbilde, veröffentliche, vorstelle, stellt MEIN Verständnis der Technik dar und nicht das von Gary Craig, dem Entwickler

## Einstimmung:



### HK - Handkantenpunkt

Zur Einstimmung auf das Problem wird die Handkante geklopft – dieser Punkt wird auch Karatepunkt genannt

## Sequenz:



### AI - Auge innen

Am inneren Ende der Augenbraue



### AA – Auge außen

Am knöchernen Rand der Augenhöhle, dort wo die Lachfältchen der Augen sind



### UA – Unter dem Auge

Unterhalb des Auges auf dem Jochbein, direkt unterhalb der Pupillenmitte



# Klopf dich frei mit EFT

**Lizenzrechtlicher Hinweis:** Die Technik EFT, die ich hier lehre, ausbilde, veröffentliche, vorstelle, stellt MEIN Verständnis der Technik dar und nicht das von Gary Craig, dem Entwickler



## UN – Unter der Nase

Zwischen der Nase und der Oberlippe



## KP – Kinnpunkt

Auf dem Grübchen unter der Lippe,  
direkt am Kinn



## SB – Schlüsselbein

in der Vertiefung zwischen dem Schlüsselbein und dem Brustbein. Gehen sie mit dem Finger zur Drosselgrube und von dort aus 2-3 cm nach unten und dann nochmals 2-3 cm nach rechts oder links.



## Klopf dich frei mit EFT

**Lizenzrechtlicher Hinweis:** Die Technik EFT, die ich hier lehre, ausbilde, veröffentliche, vorstelle, stellt MEIN Verständnis der Technik dar und nicht das von Gary Craig, dem Entwickler



### UA – Unter dem Arm

Eine Handbreit unter der Achsel, bei Männern in der Höhe der Brustwarze, bei Frauen auf der Höhe des BH-Trägers



### HG – Handgelenk

Quer innen auf der Linie des Handgelenks.

Diese „Pulspunkte“ stellen eine Abkürzung für die im Originalrezept enthaltenen Fingerpunkte dar.



### K – Kopf

Der höchste Kopf- bzw Scheitelpunkt



Der Gamut-Punkt (GP) liegt auf dem Handrücken in der Rille zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger.

**Ich wünsche dir gutes Gelingen!!!!**