

Ramona B. Wagner

# *Die EFT-Schatzkiste*



Eine Sammlung von Formaten und Tipps  
aus der Website, Newslettern und DVDs von Gary Craig  
für EFT-Anwender,  
die mehr wissen wollen

Copyright 2010 by Ramona B. Wagner

Lektorat: Corinna Wagner  
Gestaltung: Peter Gutjahr  
Covergestaltung: Christian Langer, [www.pixelspirale.de](http://www.pixelspirale.de)  
Markus Engel, [www.markusengel.com](http://www.markusengel.com)

## **Copyright Information:**

Sie dürfen dieses eBook für den persönlichen Gebrauch benutzen, ausdrucken und falls nötig, auch eine Sicherungskopie davon anfertigen.

Das Urheberrecht und Copyright aller Inhalte – Texte und Bilder – liegen bei Ramona B. Wagner. Ein Verkauf oder die kostenlose Weitergabe des eBooks im Ganzen oder in Teilen ist grundsätzlich nicht gestattet.

Ausnahmen erfordern die schriftliche Genehmigung der Autorin.

# Inhaltsverzeichnis

1.	Vorwort	5
2.	Kann EFT mit anderen Methoden kombiniert werden? (Gary Craig)	8
3.	Grundsätzliche Tipps für die Formulierung	9
4.	Verschiedene EFT-Ansätze	11
4.1	Hilfreiche Fragen	11
4.1.1	Wie komme ich an Kernthemen?	11
4.1.2	Dein größtes Problem (Steve Wells)	12
4.1.3	Werteverknüpfungen lösen (Steve Wells)	14
4.2	Psychologische Umkehr	16
4.2.1	Variationen des Einstimmungssatzes unter Einbeziehung der Telearbeit und Choices (John Freedom)	16
4.2.2	Andere Variationen der PU-Aufhebung (Steve Wells)	16
4.3	EFT und Atem	17
4.3.1	Schlüsselbeinatmung	18
4.3.2	Eingeschränkte Atmung	20
4.3.3	Touch and Breathe (TAB)	21
4.4	Kurzversionen des Grundrezepts (Shortcuts)	22
4.4.1	Zusätzliche Klopfpunkte	22
4.5	Filmtechnik	24
4.6	Die Erzähltechnik (Tell the Story Technique)	26
4.7	Entscheidungen (Choices nach Patricia Carrington)	28
4.7.1	Entscheidungen (Choices) bei Krankheiten oder Verletzungen	30
4.7.2	Entscheidungen (Choices) bei Depressionen	31
4.8	Umdeutungen (Reframing)	33
4.9	Wie kann ich EFT noch sanfter machen?	35
4.9.1	Den Schmerz verfolgen (Chasing the pain)	35
4.9.2	Der große Berg	35
4.9.3	Tränenlose Traumatechnik (Tearless Trauma Technique)	37
4.9.4	Übernommener Nutzen (Borrowing Benefits)	37
4.10	Die Gegensatz-Technik – beide Seiten des Konflikts beklopfen (Patricia Carrington)	40
4.11	Telearbeit (Stephen Daniel)	42
4.12	Überprüfen des Erfolges (Future Pace, Testing)	45
4.13	Imaginiertes Klopfen (David Lake)	46
4.14	Stellvertreterklopfen (Proxy-Tapping) (Patricia Carrington)	47
4.15	Intuition	49
5.	Tipps	50
5.1	Wenn man sich nicht an ein spezifisches Ereignis erinnern kann	50
5.2	Wenn Sie nichts finden, was einen deutlich spürbaren Stresswert auslöst	51
5.3	Wenn Sie überhaupt keine Gefühle haben, total dissoziiert sind	53
5.4	Wenn Sie ein globales Thema haben und keine Gefühlsintensität spüren	54
5.5	Eingefahrene Gefühlsreaktionen	55
5.6	Wenn Sie bei der Einstufung des Stresswertes unsicher sind	57
5.7	Wenn Sie nicht einmal eine Schätzung abgeben können oder wenn Sie vergessen haben, vor dem EFT-Durchgang den Stresswert einzustufen:	57
5.8	Wenn Sie Ihre eigenen Gefühle projizieren	57
5.9	"Warum sträubt man sich manchmal, EFT zu nutzen?" (Patricia Carrington)	58
5.10	Wenn der Behandelte trotz guter Fortschritte nicht mit EFT weitermachen will	61
5.11	Wenn ein hoher Stresswert nicht sinkt	62
5.12	Wenn bei lebenslangen Themen der Stresswert nicht auf Null geht	63
5.13	Wenn bei einem spezifischen Ereignis der Stresswert nicht auf Null geht	64
5.14	Wenn EFT nicht funktioniert	64
5.15	Wenn Behandelte Schwierigkeiten mit der Erklärung der Wirksamkeit von EFT haben	64
6.	Spezielle Anwendungen	65
6.1	EFT und Krankheiten, Verletzungen, Schmerzen oder physische Beschwerden	65
6.1.1	Verletzungen und Krankheiten	65
6.1.2	Ausführliche PU-Aufhebung von Gary Craig	66

6.1.3	Eingeschränkte Beweglichkeit (Stacey Vornbrock)	66
6.1.4	Löschen der Körpererinnerung	67
6.1.5	Wenn körperliche Symptome zurückkehren	68
6.2	Allergien (Dr. Pomeroy)	69
6.3	Chronische Krankheiten (Stephen Daniel)	70
6.3.1	Wichtige Hinweise zur Behandlung von Schlüsselbildern mit EFT	71
6.3.2	4 Hauptkategorien von Glaubenssätzen, die chronischen Krankheiten zugrunde liegen	72
6.4	Schwere Krankheiten	75
6.5	Raucherentwöhnung	78
6.6	Akzeptanz-Klopfen bei Zwängen und Süchten (David Lake)	81
6.7	Verschiedene Arten von Phobien	82
6.8	Sexuelle Traumata (Lori Lorenz)	83
6.9	Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper (Gary Craig)	93
6.10	Nicht überprüfbare Probleme	95
6.11	Ärger behandeln mit EFT (Steve Wells)	95
6.12	(Selbst-)Kritik mit EFT in Akzeptanz verwandeln (Maggie Adkins)	97
7.	EFT für Beziehungen	101
7.1	Kritisieren (David Lake)	101
7.2	EFT für Paare (David Lake)	104
7.3	EFT in Ehekrisen (Paul Cutright)	106
8.	EFT während Schwangerschaft und Geburt (Mary Lawton)	110
9.	EFT für Kinder	112
9.1	Allgemeine Hinweise für Kinder	112
9.2	Die Bedeutung von EFT für die Zukunft der Kinder (Gary Craig)	113
9.3	Ein EFT-Ritual für Kinder (Gary Craig)	114
10.	EFT und Tiere	116
11.	EFT und Tod (Deborah Mitnick)	117
12.	Effektive Zielearbeit	119
12.1	Effektive Zielearbeit (Nachsätze)	120
12.2	EFT im Business- und Sportbereich (Komfortzone)	121
12.3	Zielearbeit mit Steve Wells	124
12.3.1	Erfolgsblockaden lösen	124
12.3.2	Ziele setzen	125
12.3.3	Erlauben Sie sich selbst Ihren Traum zu leben: Die Angst vor Erfolg überwinden	126
12.3.4	Falsche Verbindungen lösen und so Ziele erreichen	127
13.	EFT und Finanzen	129
13.1	EFT und Geld (Lois Keay-Smith)	129
13.2	EFT und Reichtum (Carol Look)	131
13.2.1	Verändern der Komfortzone	131
13.2.2	Einschränkende Glaubenssätze	131
13.2.3	Reichtum verdienen	132
13.2.4	Bewusstsein für Reichtum	132
13.2.5	Gefühle	133
14.	Übersicht über alle DVDs von Gary Craig	134
14.1	The EFT Course	135
14.2	Steps toward becoming The Ultimate Therapist	136
14.3	From EFT to The Palace of Possibilities	137
14.3.1	EFT Basis-Workshop (5 Videos)	137
14.3.2	Turning Relationships into Elationships	137
14.3.3	Turning Dreams into Dollars	137
14.3.4	The Palace of Possibilities	138
14.4	EFT Specialty Workshop 1	139
14.5	EFT Specialty Workshop 2	139
14.6	Borrowing Benefits	140
14.7	Using EFT For Serious Diseases Series 1 + 2	141
14.8	Mastering EFT	142
15.	Danksagung	143
16.	EFT-Glossar	144
17.	Literaturverzeichnis	145
18.	Die Autorin	146