

# Einfach & Genial

Als ich EFT “entdeckte” zog es mich sofort in seinen Bann. Und das vor allem wegen der phänomenalen Wirkung, die immer sofort messbar ist. Nach einer Selbstanwendung und einer damit verbundenen Heilung begann ich sofort EFT zu erlernen und wende es seitdem erfolgreich in meinen Seminaren an. EFT kann für alle emotionale Belange und mehr angewendet werden und brachte in fast allen Fällen erstaunliche Verbesserungen. Natürlich hat auch diese Methode ihre Grenzen und kann nicht in allen Fällen die erwünschten Ergebnisse bringen. Ich möchte EFT möglichst vielen Menschen vorstellen und aus diesem Grund halten Sie dieses Büchlein jetzt in Ihren Händen. Wenn Sie es sorgfältig durchlesen und wenn Sie möchten, dann können Sie sofort beginnen EFT erfolgreich anzuwenden. In manchen Fällen ist es hilfreich, einen erfahrenen EFT-Anwender zu Rate zu ziehen. In diesem Fall stehe ich Ihnen natürlich gerne persönlich zur Verfügung oder Sie besuchen unsere regelmäßigen Seminare.

Ich biete EFT in folgenden Variationen an:

## **Persönliches EFT-Coaching**

In Gesundheitsbelangen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.  
Zur Leistungssteigerung in Schule/Beruf, Sport und Freizeitbereich.  
Zur Verbesserung der familiären Beziehungen; EFT & Familienaufstellungen.

## **Business EFT-Coaching & Messbare Erfolgssteigerungen**

Charisma, Stressreduktion, Konfliktlösungen, Produktivitätssteigerung,  
Restrukturierung, Führungswechsel, Aufgabenwechsel, Zukunftsperspektiven,...

## **SportPerformance EFT-Coaching**

Steigern Sie ihre sportlichen Erfolge durch EFT; wachsen Sie über sich selbst hinaus; lösen Sie mentale Begrenzungen und wandeln Sie diese in Kraft, Energie und Ausdauer um.

Mit EFT-Coaching steigern Sie ihre Motivation, Konzentration, Imagination und Regeneration. In diesem Zusammenhang hat sich EFT bereits weltweit als intelligentes, elegantes Training für Höchstleistungen im Sport profiliert!

Physische und psychische Blockaden werden zielgerecht aufgelöst und befreien Energien zur Leistungssteigerung.

Außerdem veranstalte ich regelmäßig EFT-Workshops für Menschen die ihr Gewicht optimieren wollen und Menschen, die sich die Freiheit gönnen wollen nicht mehr zu Rauchen.

Viel Erfolg mit EFT wünscht,  
Ihr Thomas Laggner

# **Erfahren Sie die Kraft der emotionalen Freiheit und erlangen Sie mehr Freude und Lebensqualität!**

EFT ist eine Methode der energetischen Psychologie, die als Selbsthilfe-Instrument sehr gute Ergebnisse zeigt. ***EFT ist eine Form von psychologischer Akupunktur ohne Nadeln, die das Meridiansystem der Traditionellen Chinesischen Medizin benutzt, um psychischen Stress und negative Emotionen aufzulösen.***

Bei der von Gary Craig entwickelten und **weltweit erfolgreichen Emotional Freedom**



**Technique (EFT)** handelt es sich um eine Weiterentwicklung der von Dr. Callahan entwickelten TFT Methode. Ähnlich wie TFT (Thought-Field-Theory), die auf der angewandten Kinesiologie aufbaut, benutzt EFT die Akupunkturmeridiane zur Behandlung von **psychischen und physischen Problemen**. EFT geht von den Erkenntnissen aus, dass der Grund für jedes negative Gefühl in der **Unterbrechung des Energiesystems des Körpers** liegt.

EFT geht sogar soweit zu sagen, dass der Grund für alle negativen Gefühle eine Unterbrechung im Energiesystem des Körpers ist.

**Dies beinhaltet Furcht, Phobien, Ärger, Kummer, Angst, Depressionen, traumatische Erinnerungen, Sorgen, posttraumatisches Stresssyndrom, Schuld und alle begrenzenden Gefühle im Sport, im Beruf und in Beziehungen.** EFT bringt in vielen Fällen auch Abhilfe bei verschiedenen **Suchtverhalten wie Rauchen usw.**

EFT geht davon aus, dass negative Gefühle bzw. Emotionen nicht durch die Erinnerung an eine vergangene traumatische Situation oder Erfahrung hervorgerufen werden, sondern die Erinnerung bzw. das traumatische Erlebnis zu einer Blockade im Energiesystem des Körpers führt. Diese Unterbrechung bzw. Blockade ist nach Gary Craig der direkte Grund für die emotionale Verstimmung. Ergo, wenn die Erinnerung keine Unterbrechung im Energiesystem des Körpers verursacht, dann kann auch kein negatives Gefühl entstehen. Dies erklärt, wieso einige Leute von ihren Erinnerungen gequält werden und andere nicht. Insofern haben alle obigen Störungen die gleiche Ursache, nämlich eine Unterbrechung im Energiesystem des Körpers.

**Die von Gary Craig entwickelte Technik behandelt nun genau diese Energieblockaden und löst sie zielgerecht auf.**

**EFT - Emotional Freedom Technique - ist eine erstaunlich schnelle, schmerzlose und hochwirksame Methode der Selbstheilung.** EFT wurde bereits millionenfach angewandt und wird weltweit von mehr als 100 000 Menschen praktiziert.

**EFT ermöglicht oft Abhilfe in kurzer Zeit, wo bislang keinerlei Erleichterung erzielt wurde.** EFT hat weltweit viele Menschen überzeugt und begeistert.

EFT kombiniert gezielt die Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin (Kenntnisse und Behandlungen der Meridiane) sowie der energetischen Psychologie, Polarität und der Kinesiologie. Übersetzt heißt das: zwischen einer momentanen negativen Emotion und einem bekannten oder unbekanntem Auslöser-Ereignis ist eine Blockade im Nerven- und Energiesystem entstanden, die ein entspanntes oder situationsadäquates Denken, Fühlen und Handeln behindert. Diese Blockade wird durch sanftes Stimulieren von einigen Meridianpunkten aufgelöst, während man sich auf ein bestimmtes emotionales Thema einstimmt. Dies sorgt für einen Harmonisierungseffekt im Energiesystem, wodurch sich psychischer Stress deutlich verringert oder sogar völlig verschwindet.

Es gibt viele Videos von tatsächlichen Behandlungen/Auflösungen durch EFT. Auch Vietnam Veteranen fanden durch EFT endlich Auflösung von Traumata, durch die sie Jahrzehnte lang gelitten hatten. ***EFT bringt immer wieder Abhilfe in Fällen, wo dies bislang unmöglich erschien.***

### **Wie können Sie EFT am besten nutzen?**

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine kurze Anleitung und Beschreibung. Folgen Sie den Anleitungen korrekt und eventuell werden Sie erfolgreich sein. Ich sage bewusst eventuell, weil es doch einiger Übung bedarf, die Konzentration während der Übungen aufrecht zu erhalten und sich gleichzeitig selbst zu beobachten. Wenn Sie die Möglichkeit haben, dann üben Sie mit einem Partner, der Sie auch anleitet und durch den Prozess begleitet.

Wenn Sie einen zertifizierten EFT-Coach an Ihrer Seite haben möchten, biete ich Einzeltrainings und auch Seminare an. Ich arbeite auf **Erfolgsbasis**, d.h. wir definieren ein spezielles Ziel, das Sie mit EFT erreichen wollen und erst wenn Sie dieses Ziel erreicht haben, so wird mein **Erfolgshonorar** fällig.

### ***Coaching-EFT können Sie für sich und Ihre Familie in Anspruch nehmen, um ...***

- ... persönliche Ziele zu erreichen***
- ... erfolgreicher im Beruf zu werden***
- ... Lernschwierigkeiten zu beseitigen***
- ... neue Lebenskraft gewinnen***
- ... sich von Ängsten und Sorgen befreien***
- ... Gewicht zu reduzieren***
- ... mit dem Rauchen aufzuhören***
- ... familiäre Konflikte zu lösen***
- ... die sportliche Leistung zu verbessern***
- ... persönliche Blockaden abzubauen***
- ... künstlerische Talente zu optimieren***
- ... und vieles mehr***

Rufen Sie mich unverbindlich an: 02254-73751 oder 0699-12169080

## **Was können Sie von EFT erwarten? Was bedeutet emotionale Freiheit?**

Vielleicht sollte ich ein wenig bescheidener sein, aber ich denke EFT wird ihre Welt dramatisch verändern können. Ich weiss, der Bogen ist jetzt weit gespannt, aber diese Techniken können in ihrer Bedeutung mit der Unabhängigkeitserklärung verglichen werden. **Für viele ist es die Unabhängigkeitserklärung.**

Mit Unabhängigkeit meine ich „**Frei sein von negativen Emotionen**“.  
Das ist die Freiheit, die es Ihnen erlaubt aufzublühen und zu wachsen, ohne unsichtbare Schranken sich zum vollen Potenzial zu entfalten.

Ich meine die Freiheit von Selbstzweifeln ... oder sich selbst ablehnen ... oder innere Kritik ... oder Trauer wegen des Verlustes eines geliebten Menschen ... oder Ärger ... oder belastende Erinnerungen (Mißbrauch, Beschimpfungen, ...).

Ich meine die Freiheit mehr Geld zu verdienen, **die** Geschäftskontakte zu knüpfen, sein eigenes Geschäft zu eröffnen, sein Handicap beim Golf zu verbessern, das Idealgewicht zu erlangen, mit Leichtigkeit Kontakte knüpfen oder ein hervorragender Redner, Sänger oder Schauspieler zu werden.

Ich meine die Freiheit von der Angst, die Sie dazu treibt Medikamente zu nehmen, Alkohol zu trinken, Zigaretten zu rauchen oder den Kühlschrank zu plündern.

Ich meine die Freiheit seine wahren Gefühle zum Ausdruck zu bringen und ein Leben voller Anmut und Würde zu führen.

Ich meine die Freiheit von starken Ängsten, Sorgen und Befürchtungen ... oder Phobien ... oder Panikattacken ... oder Alpträumen ... oder Zwängen ... oder Suchtmitteln ... oder Depressionen ... oder Schuldgefühlen ... oder .... oder ... oder ...

## **Wie ich bereits sagte, ich denke EFT wird Ihre Welt dramatisch verändern.**

- \*\*EFT erfordert keine langwierigen Analysen.
- \*\*EFT arbeitet ohne Medikamente.
- \*\*Traumatische Ereignisse müssen nicht durchlebt werden.
- \*\*Emotionale Freiheit zu erlangen braucht keine Monate oder Jahre.
- \*\*Es braucht nur einen Bruchteil der sonst üblichen Zeit und oft geschieht es in Minuten.

## **Menschen legen ihre Sorgen ab, meistens dauerhaft und lang anhaltend und können ihr Leben befreiter und erfolgreicher leben.**

EFT beruht auf der Entdeckung, dass Disharmonien im Energiemeridiansystem des Menschen tiefgreifende Auswirkungen auf die Psyche haben können.

## Hier finden Sie eine Beschreibung zur Eigenanwendung der EFT-Technik.

Es dient der Unterstützung einer Heimanwendung nach einer Unterweisung und ist nur eine kurze Zusammenfassung.

Der Ablauf im einzelnen:

### A. Problem benennen:

Welche emotionale Reaktion möchten Sie lösen?

Denken Sie an eine möglichst konkrete Situation, und notieren sie sich möglichst viele Aspekte, Gefühle und auch körperliche Reaktionen, die damit verknüpft sind.

Suchen Sie sich einen Kernsatz, der diese Situation beschreibt, zum Beispiel:

„meine panische Angst“ oder „meine tiefe Trauer“.

### B. Behandlung vorbereiten („Setup“):

Kombinieren Sie den Kernsatz mit einer deutlich formulierten Selbstannahme. Dann reiben Sie den „heilenden Punkt“/„sore spot“ und sagen dabei: „Obwohl ich diese .. (Kernsatz) .. habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“.

### C. Belastungslevel bestimmen:

Stufen Sie bitte auf einer subjektiven Skala von 0-10 ein, wie sehr es sie aktuell emotional belastet, wenn Sie intensiv an ihr Problem denken.

0 = überhaupt keine Belastung, ganz gelassen; 10 = nicht auszuhalten, maximale Belastung.

### D. Klopfoutine („Tapping“):

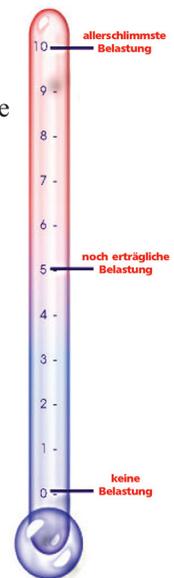
Klopfen oder massieren Sie kräftig die Punkte 1-12 während Sie dabei kontinuierlich Ihren „Kernsatz“ wiederholen, also z.B. „meine Angst vor der Spinne“. Wichtig ist es, sich während des Klopfens möglichst intensiv auf das zu lösende Gefühl zu konzentrieren, und auf Veränderungen zu achten. Nach dem Sie einen Durchgang abgeschlossen haben, atmen Sie bitte tief durch die Nase ein und anschließend durch Mund aus, als ob Sie alle negativen Emotionen ausblasen wollen.

### E. Veränderung spüren:

Bestimmen Sie erneut Ihren „subjektiven Belastungslevel“, er sollte jetzt deutlich niedriger sein, als vorher.

***Wiederholen Sie die Abfolge B. bis E. solange, bis die emotionale Belastung vollständig auf „0“ ist.***

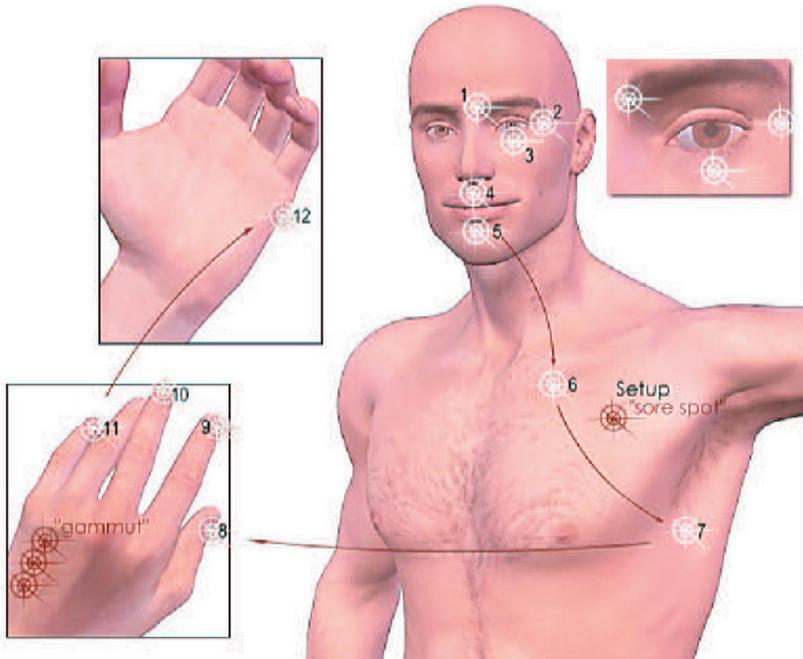
Eventuell sollten Sie dabei das „Problem“ in die einzelnen Teilaspekte aus A. zerlegen. Zwischen einzelnen „Runden“ kann es hilfreich sein, die „9-Gammut-Übung“ durchzuführen.



## Die einzelnen EFT-Punkte (Akupressurpunkte):

### A. Der „heilende Punkt“ / “sore spot”

Suchen Sie das kleine Grübchen an Ihrem Hals (Jugulum), dort wo ein Mann seine Kravatte binden würde. Von dort aus gehen Sie ca. 10 cm nach unten zum Brustbein und dann ca. 10 cm. nach links (oder rechts); zwischen dem 2. und 3. Rippenbogen finden Sie einen kleinen, druckempfindlichen Punkt: den „Teich des Himmels“, Nierenmeridian - R26). Alternativ zum Reiben des “Heilenden Punkt” kann auch “Karatepunkt” geklopft werden (siehe unten).



### B. Die 12-Klopfpunkte werden in absteigender Reihenfolge geklopft

1. Der erste „Klopfpunkt“ liegt innen am Ansatz der Augenbraue („Zusammengelegter Bambus“, Blasenmeridian - V2);
2. Seitlich des Auges, außen auf dem Knochenrand, vor dem weichen Teil der Schläfe („Kellerloch der Pupille“, Gallenmeridian - F1);
3. Mittig unter dem Auge; auf dem Knochenrand der Augenhöhle, dem Jochbein („Punkt, der die Tränen aufnimmt“, Magenmeridian - S1);
4. Mittig zwischen Nase und Oberlippe; Mittellinie des Philtrums, etwas oberhalb seiner Mitte („Wassergraben“, Steuerungsmeridian - Rg26);
5. Mittig oberhalb des Kinns; In der Mitte des Unterkiefers, in der Vertiefung unterhalb der Lippe („Punkt, der die Flüssigkeit aufnimmt“, Aufnehmende Leitbahn / Konzeptionsgefäß - Rs24);
6. Direkt unterhalb des Schlüsselbeins, etwas seitlich von dort wo es am Brustbein in einer Verdickung endet (3-4, „Versammlungshalle der Einflußnahme“, Nierenmeridian - R27);

7. Ca. 10 cm unterhalb der Achselhöhle, unter dem Rippenbogen der 6. Rippe, in der Höhe mittig zwischen Achselhöhle und Ellenbogen, bei Männern auf Höhe der Brustwarze (3-4, „Die große Umhüllung“, Milzmeridian - L21)
8. Auf dem inneren (dem Körper zugewandten) unteren Rand des Nagelbettes am Daumen; („Junges Shang“, Lungenmeridian - P11)
9. Auf dem inneren unteren Rand des Nagelbettes am Zeigefinger; („Äußeres Yang“, Dickdarmmeridian - IC1)
10. Auf der Fingerkuppe des Mittelfingers; („Mittlere große Straße“, Herzbeutelmeridian - Pc9)
11. Auf dem inneren unteren Rand des Nagelbettes am kleinen Finger; seitlich des Nagelwinkels („Die kleine Straße“, Herzmeridian - C9);
12. Auf der Außenseite der Hand, am „Karatepunkt“, kurz hinter dem Fingergelenk (3-4, „Der hintere Wasserlauf“, Dünndarmmeridian - IT3);

**C. Der “3fache Erwärmer “ oder”Gammut “** liegt in der weichen Vertiefung zwischen den Carpalsehnen (Knöcheln) des kleinen und des Ringfingers auf dem Handrücken (3-4, „Mittlere Insel“ , Meridian „3-Wärme-Bereiche“ - T3).

Üben Sie vor dem Spiegel, bis Sie die Punkte auch mit geschlossenen Augen finden. Es kann hilfreich sein, den “Klopf-Rhythmus” zu variieren. Seien Sie in der Anwendung hartnäckig, in der Problembenennung möglichst spezifisch und führen Sie die “Behandlungsvorbereitung” (Setup) gründlich durch.

### “9-Gammut-Übung” / “Brücke”:

Führen Sie bitte folgende Übung durch, während Sie kontinuierlich den „Gammut-Punkt“ auf dem Handrücken klopfen:

- Augen schließen; Augen öffnen
- Scharf nach rechts unten schauen; scharf nach links unten schauen (ohne den Kopf zu bewegen);
- Mit großen Augen einen Kreis beschreiben, als ob Sie das Zifferblatt einer Uhr ablesen; Den gleichen Kreis gegenläufig beschreiben;
- Eine beliebige Melodie summen (z.B. Happy Birthday); von 1 bis 5 zählen; noch einmal Summen.



### Was ist, wenn der Prozess stockt?

- Ist die Emotion, die die aktuelle Belastung auslöst, auch die mit der begonnen wurde? Oder ist zwischendurch eine “Verschiebung” passiert?  
Wenn die Emotion gewechselt hat, stellen Sie fest, ob Sie diese neue Emotion lösen wollen. Wenn ja, passen Sie die “Vorbereitung” (“Setup”) und den Kernsatz der neuen Emotion an und wiederholen die Behandlung.
- Wechseln Sie auf die körperliche Ebene. Beobachten Sie das Körpergefühl, das mit der Situation verknüpft ist und klopfen, bis diese Beschwerde auf “0” ist. Wechseln Sie dann wieder zurück zur Emotion, die dann meistens auch weniger intensiv ist.

- Gibt es ein übergeordnetes Problem mit negativen Selbstaussagen? Dieses Phänomen nennt die “Energiepsychologie” eine “psychologische Umkehrung”.

Schauen Sie, ob einer der Sätze bei Ihnen eine emotionale Reaktion auslöst. Wenn Sie sich eines PU-Themas bewusst werden, korrigieren Sie dieses mit der entsprechenden Vorbereitung und der PU-Affirmation. Wenn Sie nicht wissen, was den Fortschritt hemmt, versuchen sie zuerst die Korrektur für die oberen 4 Sätze und wenn das keinen Effekt hat, auch für alle anderen.

Anmerkung: *Bitte führen Sie eine Behandlung schwerer traumatischer Erlebnisse nur zusammen mit einem erfahrenen Psychotherapeuten durch.*

### Erklärung eines Phänomens ...

Wenn die EFT-Techniken Ihnen nicht sofort helfen, dann könnte eine so genannte **PSYCHOLOGISCHE UMKEHRUNG** bei Ihnen vorhanden sein!

Die “Energetische Psychologie”, zu der auch EFT gehört, hat eine Erklärung für ein lange bekanntes Phänomen geliefert:

- *Warum sabotieren Menschen sich immer wieder selbst?*
- *Warum schaffen manche Menschen es nicht, positive Veränderungen dauerhaft in ihr Leben zu integrieren?*
- *Warum werden Abhängige rückfällig oder haben andere Menschen so große Probleme mit der Selbstannahme.*

Die Antwort der Energiepsychologie:

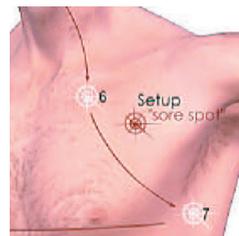
Im Energiesystem des Körpers treten unter bestimmten Umständen Interferenzen oder Polaritätsumkehrungen auf, die wie “innere Befehle” eine positive Entwicklung blockieren.

R. Callahan, der Pionier der Energiepsychologie, nannte dieses Phänomen “psychological reversal” (Psychologische Umkehrung).

Wie diese Dinge entstehen ist Thema für eine ausführlichere Abhandlung. Wichtig ist, dass es eine Methode gibt, diese Selbstsabotage zu behandeln. Sie liegt darin, dass bestimmte Punkte im Energiesystem des Körpers geklopft oder massiert werden, während gleichzeitig der “innere Befehl”, der durch die Umkehrung entstanden ist, mit einem positiven Vorsatz (Selbstannahme) kombiniert wird.

Wie wirkt es sich aus?

Eine **Polaritätsumkehrung (PU)** kann sich spezifisch für bestimmte Themen auswirken oder global bestehen. In der klassischen EFT Sequenz ist mit dem Reiben des “**heilenden Punktes / sore spot**” schon eine Basis-Behandlung einer “kriterienbezogenen” PU integriert, die oft ausreicht.



**Dort wo das klassische EFT aber keine oder nur kleine Fortschritte macht, kann eine komplexere oder schwerere Form der PU vorliegen, die separat behandelt werden muss, denn eine solche Polaritätsumkehrung stoppt jegliche Form der Heilung im betreffenden Lebensbereich.**

Die PU kann sich auf das ganze Leben beziehen: Ich werde nie glücklich und gesund sein. Oder: Ich habe es nicht verdient, ein schönes, erfülltes Leben zu führen. Sie kann aber auch auf konkrete Probleme betreffen: Ich kann meine Angst einfach nicht überwinden. Oder: Ich bin einfach nicht diszipliniert / willensstark genug um von der Zigarette loszukommen.

***Eine PU blockiert auch Erfolge in der EFT-Behandlung: Wenn sich überhaupt nichts tut, ist es sinnvoll, nach globalen oder spezifischen PU's zu schauen.***

Wenn der Prozess stagniert oder das Problem nicht dauerhaft gelöst ist, sind oft intervenierende PU's die Ursache. Die Behandlung des Phänomens ... besteht darin, bestimmte Körperstellen zu massieren oder zu klopfen und dabei die Blockade-Befehle, die sich im Energiesystem/ Unterbewusstsein festgesetzt haben, mit einer positiven Affirmation, einem Vorsatz zu koppeln. Wir reden hier von einer Störung im Energiesystem des Körpers, die behandelt werden soll. In der klassischen Akupunktur müssten sie nun genau den Akupunktur-Punkt herausfinden, der Ihr Problem behebt. In der "Energiepsychologie" gehen wir anders vor. ***Ihre Gedanken verändern das Energiesystem des Körpers permanent.*** Es ist sozusagen in Resonanz mit den Gedanken. Wenn Sie nun als Ihre Gedanken auf ein Problem richten und gleichzeitig einige "Standard-Punkte" Ihres Energiesystems stimulieren, wird Ihr Körper die entsprechende Polarität wieder korrigieren.

*Zum Aufbau eines genügen starken und fokussierenden gedanklichen Feldes, ist es hilfreich, die entsprechenden Formulierungen laut auszusprechen und eine dreifache Wiederholung des Satzes ist in der Regel immer ausreichend, um ein entsprechend starkes gedankliches Feld zu erzeugen.*

Bitte formulieren Sie dabei die folgenden Aussagen mit Nachdruck und reiben Sie dabei den "heilenden Punkt"<sup>1</sup> auf der Seite der Brust, etwas dort, wo Sie einen Orden anstecken würden, zwischen der zweiten und dritten Rippe, ca. 10 cm seitlich des Brustbeines (bei zwei Sätzen ist ein spezifischer anderer Punkt angegeben).

### **Behandlung der Selbstsabotage**

Bitte beachten Sie: Diese Sätze klingen sehr irrational und oft sperrt sich der Verstand dagegen, weil wir denken, das stimmt doch gar nicht. Jemand, der sich mit dem kinesiologischen Test („Muskeltest“) auskennt, kann die einzelnen Sätze überprüfen und oft stellt sich heraus, dass der Körper / das Unbewusste an gerade diesen Sätze entgegen aller Logik festhält. Genau das macht ja das Wesen der PU aus.

Oft können Sie auch merken, welcher Satz eine emotionale Reaktion auslöst.

Wenn nicht, ist es sicher, alle potentiellen PU's zu behandeln. Wenn Sie gleich die Korrektursätze im einzelnen lesen, setzen Sie bitte dort wo (Problem) steht, das

Thema ein, dass Sie behandeln. Dort wo (andere) steht, können Sie versuchsweise „meine Familie“, „meine Frau“, oder den Namen einer Person einsetzen.

Die Sätze sind allgemein gehalten, dürfen aber natürlich für Ihr konkretes Thema auch spezifiziert werden. Bsp: Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin, auch wenn ich es nicht verdiene, ohne meine Angst zu leben.

### **Die Korrektursätze**

Kombinieren jeweils die blockierende Überzeugung (Auswirkung der PU, im zweiten Teil des Satzes) mit einer Aussage zur Selbstakzeptanz und Selbstannahme.

Wiederholen Sie also bitte jeden Satz, der aus der folgenden Liste auf sie zutrifft, drei mal mit Nachdruck und reiben Sie dabei den “heilenden Punkt”.

### **Globale Selbstsabotage:**

- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch mit allen meinen Unzulänglichkeiten und Fehlern.
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich nicht glaube, dass mir diese Methode (oder überhaupt irgend etwas) helfen wird, mein (Problem einsetzen) irgendwann zu überwinden.

### **Tiefsitzende Selbstsabotage:**

- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich (Problem einsetzen) nicht überwinden werde. (unter der Lippe klopfen, EFT Punkt 5)

### **Kriterien-spezifische Selbstsabotage:**

- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich (Problem einsetzen) nicht überwinden will.
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich (Problem einsetzen) einfach nicht überwinden kann.
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich (Problem einsetzen) einfach nicht überwinden darf.
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich es nicht verdiene, (Problem einsetzen) zu überwinden. (unter der Nase klopfen, EFT Punkt 4)
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn es für mich ein Risiko ist, (Problem einsetzen) zu überwinden.
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn es für (andere) ein Risiko ist, (Problem einsetzen) zu überwinden.
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich nicht alles notwendige tue, um (Problem einsetzen) zu überwinden.
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn es nicht gut für mich ist, (Problem einsetzen) zu überwinden.
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn es nicht gut für (andere) ist, (Problem einsetzen) zu überwinden.
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich eine besondere Blockade habe, (Problem einsetzen) zu überwinden.

### **Speziell für Abhängigkeiten:**

- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn mir etwas fehlen wird / ich Angst habe, etwas weg genommen zu bekomme, wenn ich (Problem einsetzen) sein lasse.

### **Intervenierende Selbstsabotage:**

- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich nicht glaube / sicher bin, dass diese Behandlung hilft, mein Problem dauerhaft zu lösen.
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich nicht glaube / sicher bin, dass diese Behandlung hilft, mein Problem vollständig zu lösen.

Bitte beachten Sie, dass die PU's auch in Kombination auftreten können. "Ich darf meine Sucht nicht vollständig überwinden." Oder "Ich werde nie dauerhaft finanziell erfolgreich sein." Betrachten Sie also die Korrektursätze als Anregung, kombinieren oder variieren Sie die Formulierungen und schauen Sie, welche bei Ihnen wirksam sind. Ich würde mich über Rückmeldungen freuen: Welchen Korrektursatz haben Sie angewandt und was hat Ihnen geholfen.

Quelle: Das Konzept der PU stammt von R. Callahan. Die einzelnen Sätze sind abgeleitet von Gary Craig („EFT Manual“, download unter »[www.emofree.com](http://www.emofree.com)), Fred P. Gallo ("Handbuch der energetischen Psychologie") und Seminarskripten.