



# ***EFT***

***Emotional Freedom Technique***

# EFT - Der Ablauf

## 1. 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“.

## 2. 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“.**

## 3. 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.

## 4. 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.

## 5. 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.



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

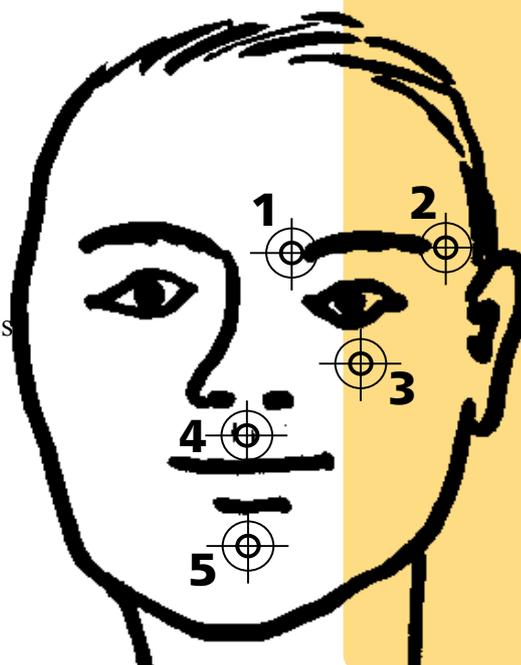
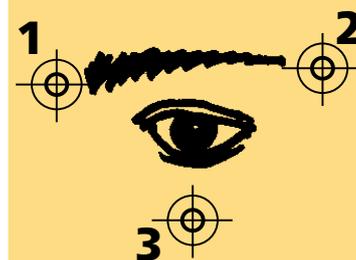
**1. Der erste „Klopfpunkt“ liegt innen am Ansatz der Augenbraue** („Zusammengelegter Bambus“, Blasenmeridian-V2)

**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);



## Die einzelnen EFT-Punkte (Akupressurpunkte)

**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);

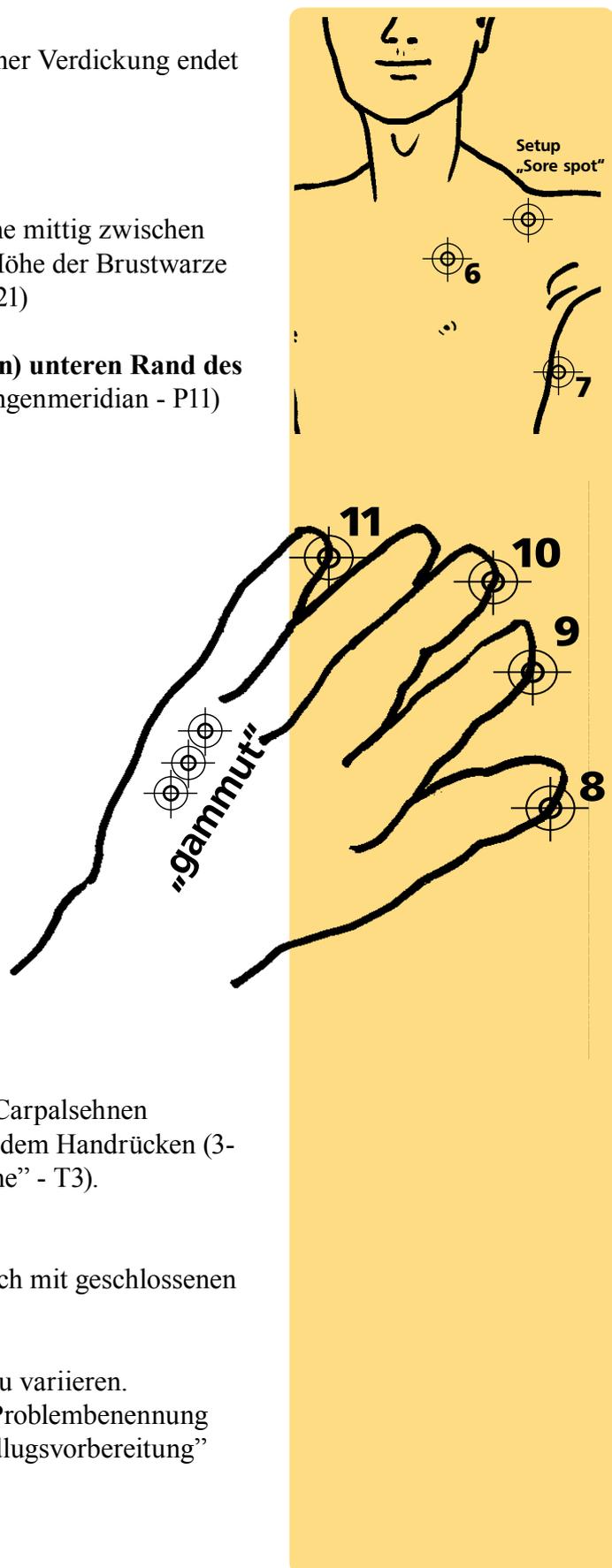
**12. Auf der Außenseite der Hand,  
am „Karatepunkt“, kurz hinter dem  
Fingergelenk** (3-4, „Der hintere Wasserlauf“,  
Dünndarmmeridian - IT3);

### 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.

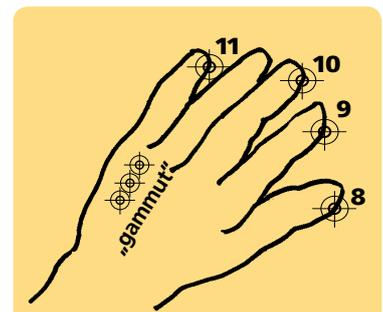


# EFT - "9-Gammut-Übung"

## "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 (PU)".

## Speziellere Formen der PU

Ein Artikel von John Freedom übersetzt aus dem amerikanischen von Christiane von Rabenau

Die Einstellungssätze sind ein oftmals unterschätzter Teil von EFT. Viele von uns benutzen wie selbstverständlich den ursprünglichen Satz "obwohl ich dieses Problem XY habe, akzeptiere und liebe ich mich vollkommen". Das funktioniert - meistens, aber nicht immer.

Der Setup-Satz ist gedacht als Gegenmittel für die sogenannte "Psychologische Umkehrung" (psychological reversal (PR)). Eine PR ist ein Einwand gegen Heilung. Es ist eine Form von subtiler Selbst-Sabotage und beinhaltet limitierende Überzeugungen oder Gedanken/Überlegungen einer Person, welche sie von Heilung und Veränderung abhalten. Häufig liegt auch eine Art Selbst-Haß vor.

Der/die Betroffene könnte beispielsweise bewußt oder unbewußt denken "Weil ich dieses Problem habe, bin ich ein schlechter Mensch und deswegen nicht liebenswert". Der ursprüngliche Einstellungssatz tritt dieser Möglichkeit entgegen. Er erkennt an "obwohl ich dieses Problem habe..." und begegnet der PR mit "...liebe und akzeptiere ich mich vollkommen".

Aber es gibt Probleme mit diesem Setup-Satz. Einige Menschen schrecken allein schon vor der Idee oder gar der Möglichkeit zurück, sie könnten sich selbst lieben oder akzeptieren. (...) Und für andere ist Selbstakeptanz nicht das Problem und deswegen auch nicht das Gegenmittel. Es können andere Formen von PR unter der Oberfläche lauern, denen begegnet werden muß.

PR kann verschiedene Formen annehmen. Diese sind unter anderem von Fred Gallo, David Grudermeyer und Asha Clinton zusammengetragen worden. Einige Beispiele:

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Möglichkeit</b>   | "Ich kann nicht über dieses Problem hinwegkommen."                                    |
| <b>Wertschätzung</b> | "Ich verdiene es nicht, über dieses Problem hinwegzukommen."                          |
| <b>Sicherheit</b>    | "Es ist nicht sicher für mich, über dieses Problem hinwegzukommen."                   |
| <b>Gewinn</b>        | "Ich werde XY verlieren, wenn ich über mein Problem oder Verlust hinweggekommen bin." |
| <b>Autoritäten</b>   | "Mein Arzt sagt, daß ich dieses Problem immer behalten werde"                         |
| <b>Identität</b>     | "Ich kann dieses Problem nicht aufgeben. Es ist ein Teil dessen, was/wer ich bin."    |

(...) In meiner Arbeit habe ich festgestellt, daß es effektiver und kreativer ist und mehr Spaß macht, meine eigenen Setup-Sätze zu entwickeln. Einer der Schlüssel, EFT erfolgreich anzuwenden, ist es, das Gesamtproblem in seine Einzelteile zu zerlegen ("chunk down") und immer spezifischer zu werden. Ebenso läßt sich die Effektivität der gesamten Behandlung durch **spezifische Setup-Sätze** deutlich erhöhen.

Eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Vorgehensweise nenne ich das "**Teile Setup**". Es besteht aus den folgenden drei Schritten:

1. "Obwohl ein Teil von mir denkt, daß ...
2. weiß der Rest von mir, daß... und
3. ich bin bereit/entscheide mich dafür, .... zu tun!"

## Speziellere Formen der PU

In den ersten Satzteil wird die limitierende Überzeugung eingesetzt, das, was der Heilung entgegsteht (PR). In den zweiten wird eine positive Wahrheit eingesetzt, die der limitierenden Überzeugung widerspricht. Was ist stärker als eine limitierende Überzeugung und kann diese effektiv "neutralisieren"? Eine wahre, nicht-limitierende Tatsache!

In den dritten Satz wird eine positive Handlung/Aktion eingesetzt, die der/die Betreffende bereit ist, zu tun bzw. für die er/sie sich entschieden hat.

Dabei ist "sich entscheiden" (choosing) die stärkere Variante gegenüber "bereit sein" (willing to) (vergleiche auch Dr. Pat. Carrington's Modell). Wichtig ist dabei jedoch, daß man auch tatsächlich das umsetzt, was man sich vorgenommen hat!

Hier ein Beispiel: Eine Studentin glaubte, sie "könne nichts richtig machen". Das entspricht natürlich nicht der Wahrheit. Aber es war ihre Überzeugung. Und wenn sie "nichts richtig machen kann", dann folgt daraus, daß sie auch "EFT nicht richtig kann", was ihre Resultate sabotieren würde. Wir erarbeiteten für sie die folgenden Setup-Sätze:

A 1. "Obwohl ein Teil von mir denkt, daß ich nichts richtig machen kann,  
2. weiß der Rest von mir, daß ich einige Sachen sehr gut mache (*positive Tatsache*), und  
3. ich bin bereit, mich zu lieben und zu akzeptieren (*positive Handlung*), unabhängig davon, ob ich Dinge richtig oder falsch mache."

B 1. "Obwohl ein Teil von mir denkt, daß ich nichts richtig machen kann,  
2. weiß der Rest von mir, daß ich viele Jahre einen verantwortungsvollen Job hatte, und  
3. ich entscheide mich dafür, auf das zu schauen, was ich kann und nicht auf das, was ich nicht kann."

C 1. "Obwohl ein Teil von mir denkt, daß ich nichts richtig machen kann,  
2. weiß der Rest von mir, daß ich intelligent, fähig und kompetent bin, und  
3. ich bin bereit zu lernen, mich zu tapen und die Resultate zu erzielen, die ich mir wünsche."

Ich lasse meine Klienten dieses Setup drei oder vier mal wiederholen. Dabei verwenden wir jeweils dieselben PR/Einwände, aber andere "Gegenmittel" und Schlußsätze mit unterschiedlichen Inhalten (choices).

Ein sorgfältig entwickeltes Setup, gefolgt von Tapping, ist nach meiner Erfahrung in der Lage, viele Probleme effektiv zu beseitigen. Dadurch, daß eine spezifische PR offen zugegeben wird und diese dann konfrontiert und unschädlich gemacht wird, kann das eigentliche Problem (the "real issue") viel einfacher weggetappt werden. Nicht selten reduziert sich die Intensität auf der Skala des Klienten schon um 50% oder mehr, allein durch das Setup.

John Freedom, M.C., NLP.

# Der persönliche Friedensprozess

Diese Technik könnte das Kernstück der Heilung für jeden Menschen auf dieser Erde sein. Jeder Arzt, Therapeut, spirituelle Berater und Persönlichkeitstrainer auf der Erde sollte ihn als Hauptwerkzeug anwenden, um andere (und sich selber) zu helfen.

Im Wesentlichen beinhaltet der persönliche Friedensprozess die Erstellung einer Liste aller störenden besonderen Ereignisse in Ihrem Leben, die systematisch mit EFT beseitigt werden. Somit können nach und nach alle negativen Gefühle und damit Hauptgründe für emotionale oder physische Beschwerden beseitigt werden. Das trägt zu mehr persönlichem Frieden und damit zum Weltfrieden bei.

## Hier einige Anwendungsmöglichkeiten...

- Zwischen den EFT-Sitzungen mit einem Arzt oder Therapeuten.
- Als tägliche Prozedur. - Als Mittel, um den Hauptgrund (wenn es nicht der einzige Grund ist) einer ernsten Krankheit zu beseitigen. - Als Mittel für dauerhafte Entspannung.
- Anderen als Beispiel dienen für das, was möglich ist.

Bisher haben wir unsere Bemühungen jedoch auf jene negativen Ereignisse konzentriert, die einer Störung zugrunde liegen, z. B. einer Phobie, Kopfschmerzen oder traumatischen Ereignissen. Andererseits können wir EFT auf alle besonderen Ereignisse anwenden, die hinter unseren mehr allgemeinen (aber SEHR wichtigen) Themen stehen, wie z. B. (um Einige zu nennen)... Selbstbild Angst Depression Hartnäckige Schlaflosigkeit Süchte Zwänge Verlassenheitsgefühl

Weniger innere Konflikte bedeuten ein höheres Maß an persönlichem Frieden und weniger emotionales und körperliches Leiden. Für viele bedeutet dieser Prozess eine völlige Beendigung lebenslanger Themen, die durch andere Methoden nicht behandelt bzw. aufgelöst werden konnten.

Das Gleiche gilt auch für körperliche Beschwerden bzw. Krankheiten, wie Kopfschmerz, Atem- und Verdauungsproblemen bis hin zu AIDS, MS und Krebs, die durch Ärger, Traumen, Schuld, Kummer und so weiter hervorgerufen werden können.

## Und so funktioniert der Persönliche Friedensprozess:

1. Erstellen Sie eine Liste aller störenden besonderen Ereignisse, an die Sie sich erinnern können (mindestens 50).
2. Während Sie Ihre Liste machen, mag es scheinen, dass einige Ereignisse in keiner Weise zu irgendeiner aktuellen Störung beitragen. Das ist IN ORDNUNG. Schreiben Sie sie trotzdem auf. Die einfache Tatsache, dass Sie sich daran erinnern, legt nahe, dass es nötig ist, sie aufzulösen.
3. Geben Sie jedem besonderen Ereignis eine Überschrift...so, als wenn es ein Minifilm wäre. Beispiele: Vater schlug mich in der Küche - Ich versteckte Petras Lieblingspuppe- Ich rutschte

# Der persönliche Friedensprozess

fast aus und fiel vor den Zug- Meine dritte Klasse lachte mich aus, als ich ein Gedicht aufsagte - Meine Mutter sperrte mich 2 Tage in einen Wandschrank - Frau Meier sagte mir, ich sei dumm.

4. Wenn die Liste vollständig ist, suchen Sie die größten Probleme heraus und wenden EFT auf jedes von ihnen an, bis Sie entweder darüber lachen oder nicht mehr dran denken. Auf jeden Aspekt, der hochkommt, achten und ihn mit EFT beseitigen.

5. Wenn bei einem bestimmten Problem die Intensität nicht zwischen 0-10 einzuschätzen ist, werden 10 volle Runden EFT aus jedem nur erdenklichen Blickwinkel durchgeführt. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, es nachhaltig zu lösen. Wenn die großen Themen bewältigt sind, gehen Sie weiter zu den nächsten Themen.

6. Pro Tag wird mindestens ein Problem, besser 3, behandelt über einen Zeitraum von drei Monaten. Somit können in drei Monaten 90 bis 270 belastende Ereignisse aufgelöst werden.

### Was passiert, wenn der “Persönliche Friedensprozess” durchgeführt wird?

Die Bereitschaft, ärgerlich zu werden, sinkt. Die Partnerschaft verbessert sich. Viele therapietypische Themen sind einfach nicht mehr da. Verbesserung des Blutdrucks, des Pulsschlags, der Atemfähigkeit. Schulische Leistungen, Beziehungen, Gesundheit und Lebensqualität werden verbessert. Die vormals belastenden Ereignisse sind verschwunden und man kann sich manchmal nicht einmal mehr daran erinnern (Apex-Problem!).

**(nach Gary Craig)**

| Problemsatz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |







# MERIDIANE DES KÖRPERS

## Lungen Meridian (Lu)

Die Lunge repräsentiert auch die Bronchien, das Immunsystem (Abwehr von Infektionen), Allergien und die Haut. Psychisch: Kommunikationsprobleme.

## Dickdarm Meridian (Di)

Der Dickdarm repräsentiert außer Störungen des Stuhlganges auch das Lymphsystem des Darms, das durch negative Inhalte des Stuhles (z.B. Gifte, Schwermetalle) belastet wird. Psychisch: Bindungen, Verlustangst.

## Magen Meridian (M)

Der Magen repräsentiert vor allem seine Produktion von Verdauungssäften, z.B. seiner Säure. Energieüberschuss bedeutet Übersäuerung. Psychisch: Sich ärgern.

## Milz Pankreas Meridian (MP)

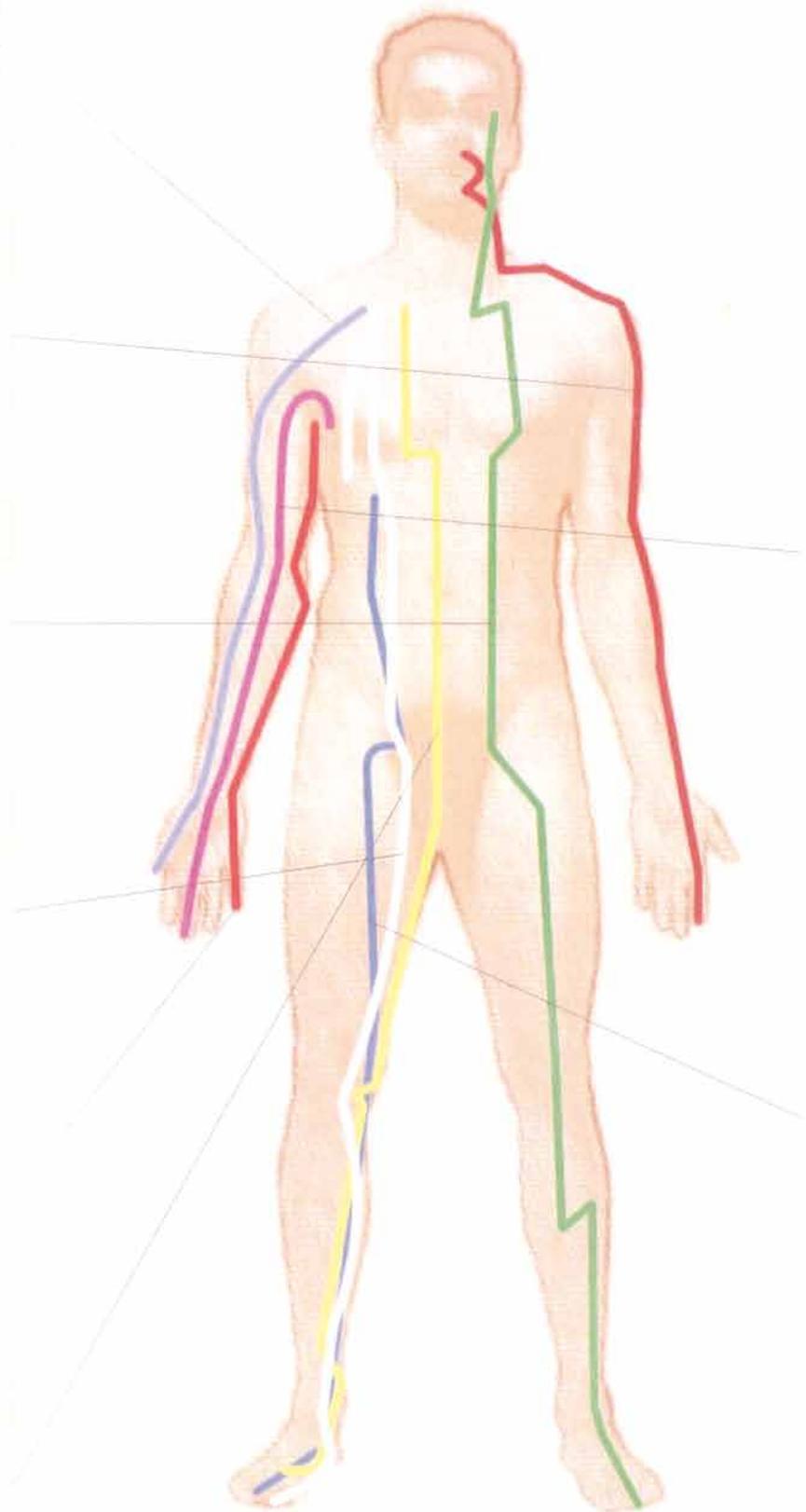
Milz / Pankreas repräsentieren auch die Blut- und die Lymphzusammensetzung sowie deren Belastungen, vor allem durch Eiweiße. Sie werden beeinträchtigt von Stress, Wellen und Strahlen jeder Art und Toxinen. Psychisch: Grübeln.

## Herz Meridian (H)

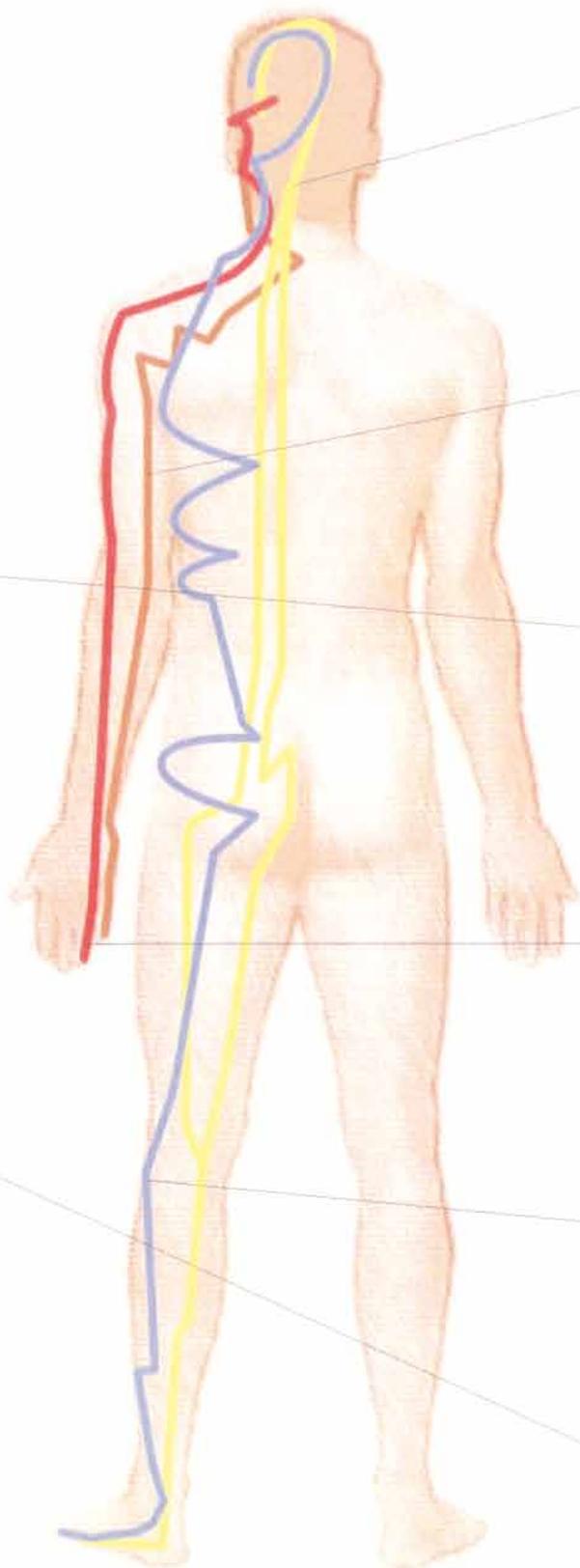
Der Herzmeridian steht auch für die Blutgefäße (Arterien), für die Sauerstoffversorgung des Körpers und für seelischen Stress (Annehmen/Ablehnen von Menschen).

## Nieren Meridian (N)

Die paarigen Nieren sind zuständig für die Exkretion, aber auch für Muskeln einschließlich ihrer Verkrampfungen sowie das Bindegewebe. Folge können Nierensteine sein. Psychisch: Eigenwilligkeit, Sturheit.



# MERIDIANE DES KÖRPERS



## Blasen Meridian (B)

Die Harnblase repräsentiert den gesamten Unterleib (auch Prostata, Uterus, Hoden, Eierstöcke), somit auch die Sexualität. Die Lebenskraft Qi (Chi) entsteht zum großen Teil dort. Psychisch: Auflehnung, negative Grundhaltung.

## Dünndarm Meridian (Dü)

Der Dünndarm repräsentiert nicht nur seine Schleimhaut, sondern auch die des Nasen-Rachen-Raums. Wichtig ist eine gute Besiedelung mit Bakterien, anstelle von Pilzen und Parasiten. Psychisch: Belastungen verdauen.

## Kreislauf Meridian (KS)

Der Kreislauf (=Pericard, =Meister des Herzens) repräsentiert neben Blutdruck und Durchblutung (Wärme von Händen und Füßen) auch das Bejahen des Lebens. Die Libido hängt damit zusammen. Psychisch: Leben als Druck.

## Dreifach Erwärmer Meridian (3E)

Der 3-fach-Erwärmer beinhaltet alle Hormondrüsen und deren Steuerung. Sie aktivieren den Stoffwechsel und produzieren damit "Power". Psychisch: Ungeduld, Hektik.

## Gallenblasen Meridian (GB)

Die Gallenflüssigkeit entgiftet und erleichtert den Körper. Im Kopf hat sie Einfluss auf das Gehirn, die Augen und die Ohren. Psychisch: Wut, Zorn.

## Leber Meridian (Le)

Die Leber ist das Labor, sie leistet den gesamten Stoffwechsel. Sie repräsentiert auch die Adern, an den Beinen wie auch die Hämorrhoiden. Psychisch: Kummer, beleidigt sein.

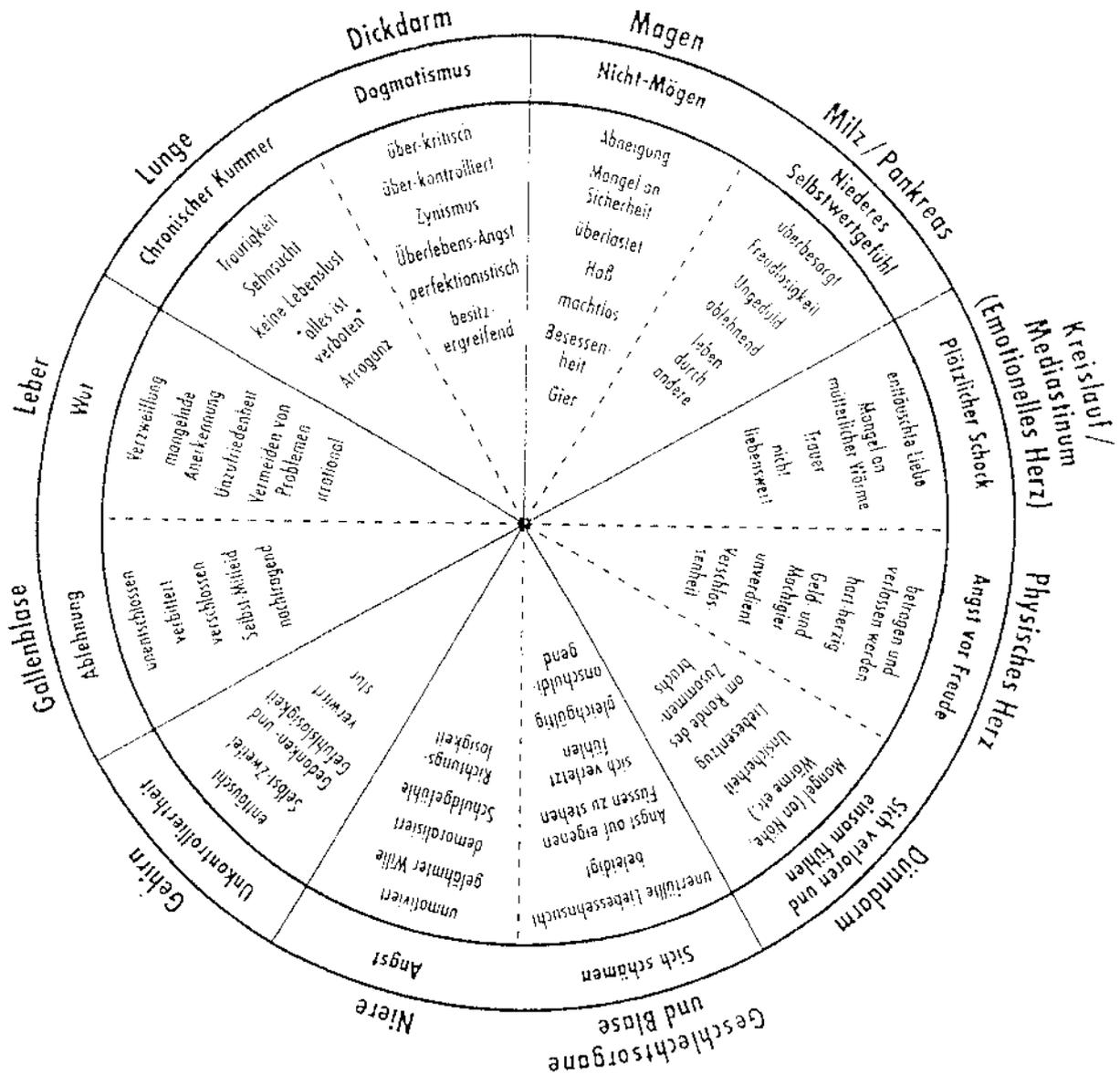
## „Dennison“ - Affirmationen

- |   |  |
|---|--|
| 1. <b>Magenmeridian – Zorn</b><br>Meine Bedürfnisse können sich nie erfüllen.   | Ich bin zufrieden und glücklich.   |
| 2. <b>Milz-Pankreas-Meridian – Übermäßige Sorgen</b><br>Um zu leben, muß man sich Sorgen machen. Wenn ich aufhöre, mich zu sorgen, werde ich sterben. | Ich entspanne mich, gebe mein Bestes und die Welt ist wunderschön.   |
| 3. <b>Herzmeridian – Bedingungslose Liebe</b><br>Ich bin mir selbst ein Fremder. Ich hasse, was ich tue.  | Ich weiß, wer ich bin. Ich bin von Freude und Dankbarkeit erfüllt, was immer ich auch tue.                   |
| 4. <b>Dünndarmmeridian – Aufnahme</b><br>Ich blockiere alle meine Lernerfahrungen   | Ich lerne aus allen Lebenserfahrungen.   |
| 5. <b>Blasenmeridian – Selbstbestimmung</b><br>Ich werde kontrolliert von Menschen oder Kräften, die stärker sind als ich.                            | Ich bestimme selbst über mein Leben.   |
| 6. <b>Nierenmeridian – Furcht</b><br>Ich habe Angst vor dem Leben. Ich habe Angst vor den mit dem Lernen verbundenen Risiken.                         | Ich liebe das Leben und genieße seine Erlebnisfelder, indem ich aus meinen Fehlern lerne.                    |
| 7. <b>Kreistauf-Sexus-Meridian – Versöhnlichkeit</b><br>Ich gebe anderen (Vater, Mutter etc.) oder mir selbst die Schuld für meine Probleme.          | Ich vergebe allen, die mir unrecht getan haben und übernehme die Verantwortung für meine eigene Entwicklung. |
| 8. <b>3-facher Erwärmer-Meridian – Ausgeglichenheit</b><br>Ich bin nicht im Einklang mit dem Universum. Nie gelingt mir etwas.                        | Ich bin eins mit dem Universum. Ich bin im Einklang mit dem Fluß des Lebens.                                 |
| 9. <b>Gallenblasenmeridian – Entscheidungen treffen</b><br>Ich bin unfähig, Entscheidungen zu treffen, die meinem grundlegenden Wohlergehen dienen.   | Ich treffe Entscheidungen für mich, die mir und der Welt nützlich sind.                                      |
| 10. <b>Lebermeridian – Verwandlung</b><br>Ich möchte so bleiben, wie ich bin.   | Ich heiße Veränderungen, die entwicklungs-fördernd und nützlich sind, in meinem Leben willkommen.            |
| 11. <b>Lungenmeridian – Stolz</b><br>Ich weiß bereits alles, was ich wissen soll. Niemand kann mir irgendetwas beibringen.                            | Ich stehe in Ehrfurcht und Demut vor dem Wunder und der Schönheit des Universums.                            |
| 12. <b>Dickdarmmeridian – Loslassen</b><br>Ich halte verzweifelt an allem fest, was ich nicht mehr brauche.   | Ich löse mich freudig von meiner Vergangenheit, um für Veränderungen Raum zu schaffen.                       |

# GEFÜHLS-MANDALA

## Psycho-Kinesiologie

### Organbezug Psychologischer Probleme



# VERHALTENSBAROMETER

## Das Verhaltensbarometer

### Annahme

- Wahl treffen
- optimistisch
- anpassungsfähig
- verdienstvoll
- zugänglich
- annehmbar
- würdig
- offen

### Bereitwillig

- empfindlich
- bereit
- ernuntern
- belebt
- fähig
- verantwortlich
- erfrischt
- gewahr

### Interesse

- fasziniert
- erforderlich
- verständnisvoll
- wesentlich
- eingestimmt auf
- willkommen
- geschätzt
- fürsorglich

### Begeisterung

- amüsiert
- bewundernswert
- entzückt
- lebendig
- jubilend
- anziehend
- angeregt
- vertrauensvoll

### Sicherheit

- motiviert
- geschützt
- mutig
- liebevoll
- kühn
- beherzt
- bedacht
- stolz

### Ebenbürtigkeit

- beglückt
- beteiligt
- zuverlässig
- aufrechtig
- kooperativ
- entschlossen
- engagiert
- produktiv

### Eingestimmtsein

- im Einklang mit
- im Gleichgewicht
- wahrnehmend
- zart
- in Übereinstimmung
- schöpferisch
- anerkennend
- sanzf

### Einssein

- still
- ruhig
- vereint
- erfüllt
- geborgen
- in Frieden
- vervollständigt
- Einheit

## WAHL

## BEWUSST

### Widerstand

- angegriffen
- in Frage gestellt
- genervt
- widersetzlich
- geplagt
- belastet
- ungehalten
- fehl am Platz

### Zorn

- erbst
- überreizt
- siedend
- geladen
- wütend
- gärend
- wutentbraunt
- hysterisch

### Groll

- verletzt
- verwundet
- nicht gewürdigt
- verstummt
- verlegen
- benutzt/mißbrauch/verwirrt
- abgelehnt
- gekränkt

### Feindseligkeit

- i. d. Falle hängen
- ausgenutzt
- beraubt
- rachsüchtig
- herumgehackt
- frustriert
- sarkastisch
- vorenthaltend

## UNTERBEWUSST

### Verlustangst

- ermüchert
- bitter
- bedroht
- verängstigt
- nicht gehört
- enttäuscht
- übersehen
- unerwünscht

### Kummer und Schuld

- verraten
- entmutigt
- selbstbestrafend
- besiegt
- unterworfen
- unannehmbar
- verzweifelt
- ruiniert

### Gleichgültigkeit

- pessimistisch
- stagnierend
- destruktiv
- unbeweglich
- betäubt
- empfindungslos
- abgekoppelt

## KÖRPER

### Trennung

- vernachlässigt
- unannehmbar
- unwichtig
- morbid
- ungeliebt
- ohne Liebe/nicht liebenswert
- schweremütig
- verlassen

Wahl / keine Wahl



© Nr. der unveränderten Fassung: There Is Our Company, Inc.  
© Nr. der deutschen Fassung: V&V Verlag für Angewandte Arbeitslehre GmbH,  
Ludwigstr. 11a D-7082 Zurland, Tel. 07141-122 75, Fax 07141-384344  
Übersetzer: Alfred Schütz, Veronika M. Gumbert, Michael Böhm



# Meine wichtigsten Werte

Meine wichtigsten Werte in Bezug auf  
meine .....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reihenfolge meiner Werte nach deren tatsächlichen  
Bedeutung für mich:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine wichtigsten Werte in Bezug auf  
meine .....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reihenfolge meiner Werte nach deren  
tatsächlichen Bedeutung für mich:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Meine wichtigsten Werte

Meine wichtigsten Werte in Bezug auf  
meine .....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reihenfolge meiner Werte nach deren tatsächlichen  
Bedeutung für mich:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine wichtigsten Werte in Bezug auf  
meine .....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reihenfolge meiner Werte nach deren  
tatsächlichen Bedeutung für mich:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Meine wichtigsten Werte

Meine wichtigsten Werte in Bezug auf  
meine .....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reihenfolge meiner Werte nach deren tatsächlichen  
Bedeutung für mich:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine wichtigsten Werte in Bezug auf  
meine .....

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reihenfolge meiner Werte nach deren  
tatsächlichen Bedeutung für mich:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Meine wichtigsten Werte

Meine 3 wichtigsten Werte in Bezug auf  
meinen Beruf:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Meine 3 wichtigsten Werte in Bezug auf meine  
Familie:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Meine 3 wichtigsten Werte in Bezug auf  
meine Freizeit:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Meine 3 wichtigsten Werte in Bezug auf mich  
selbst:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Wie gut passen meine Werte zueinander?

\_\_\_\_\_

Gibt es Werte die sich gegenseitig behindern?

\_\_\_\_\_

Welche Werte haben meine Familienmitglieder?

\_\_\_\_\_

Welche Werte hat meine Firma?

\_\_\_\_\_

Gibt es höchste Werte in den einzelnen Lebensbereichen, die identisch sind?

\_\_\_\_\_

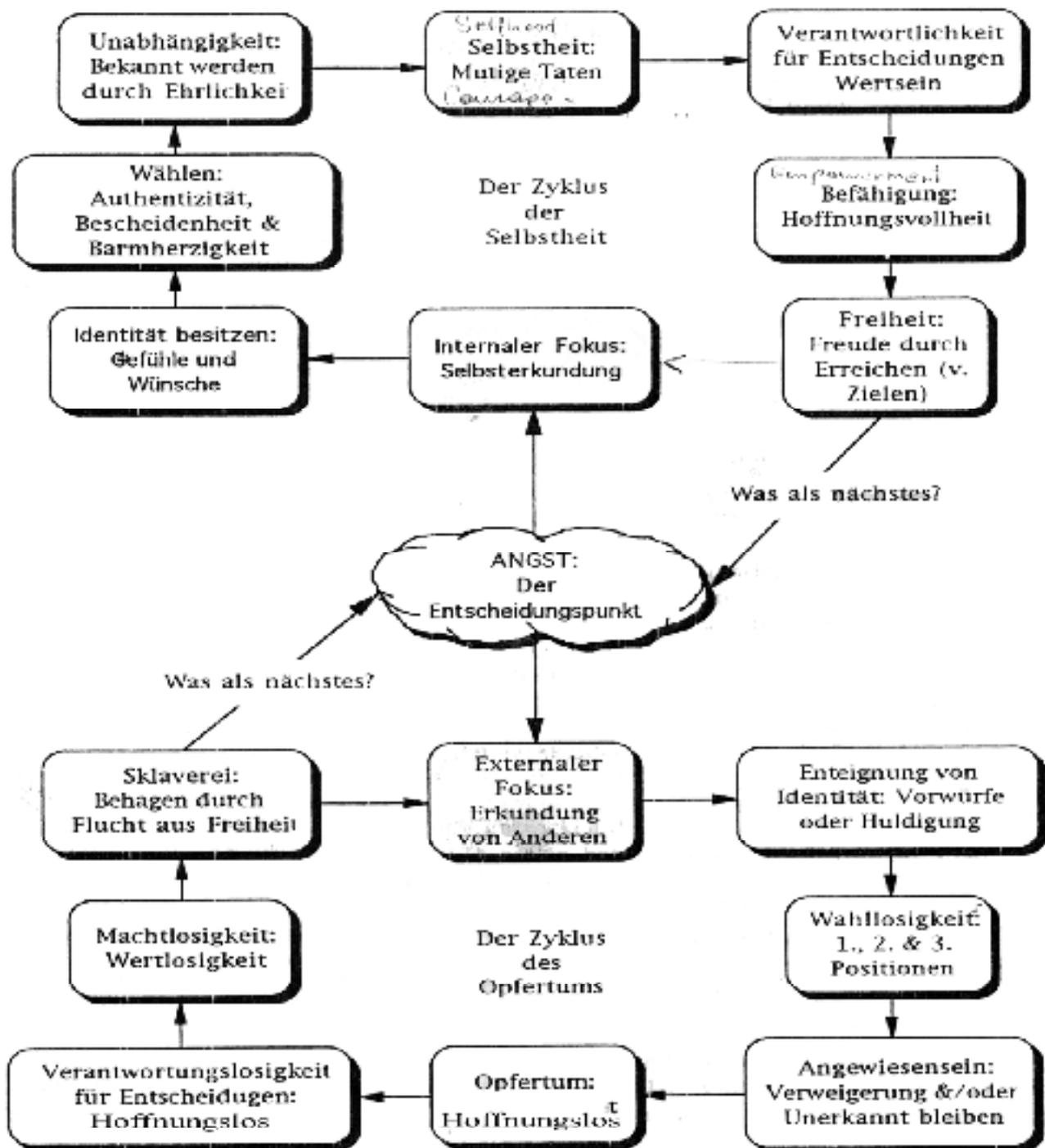
Wo lebe ich mein Leben nach meinen höchsten Werten?

\_\_\_\_\_

Wodurch verstoße ich gegen meine höchsten Werte?

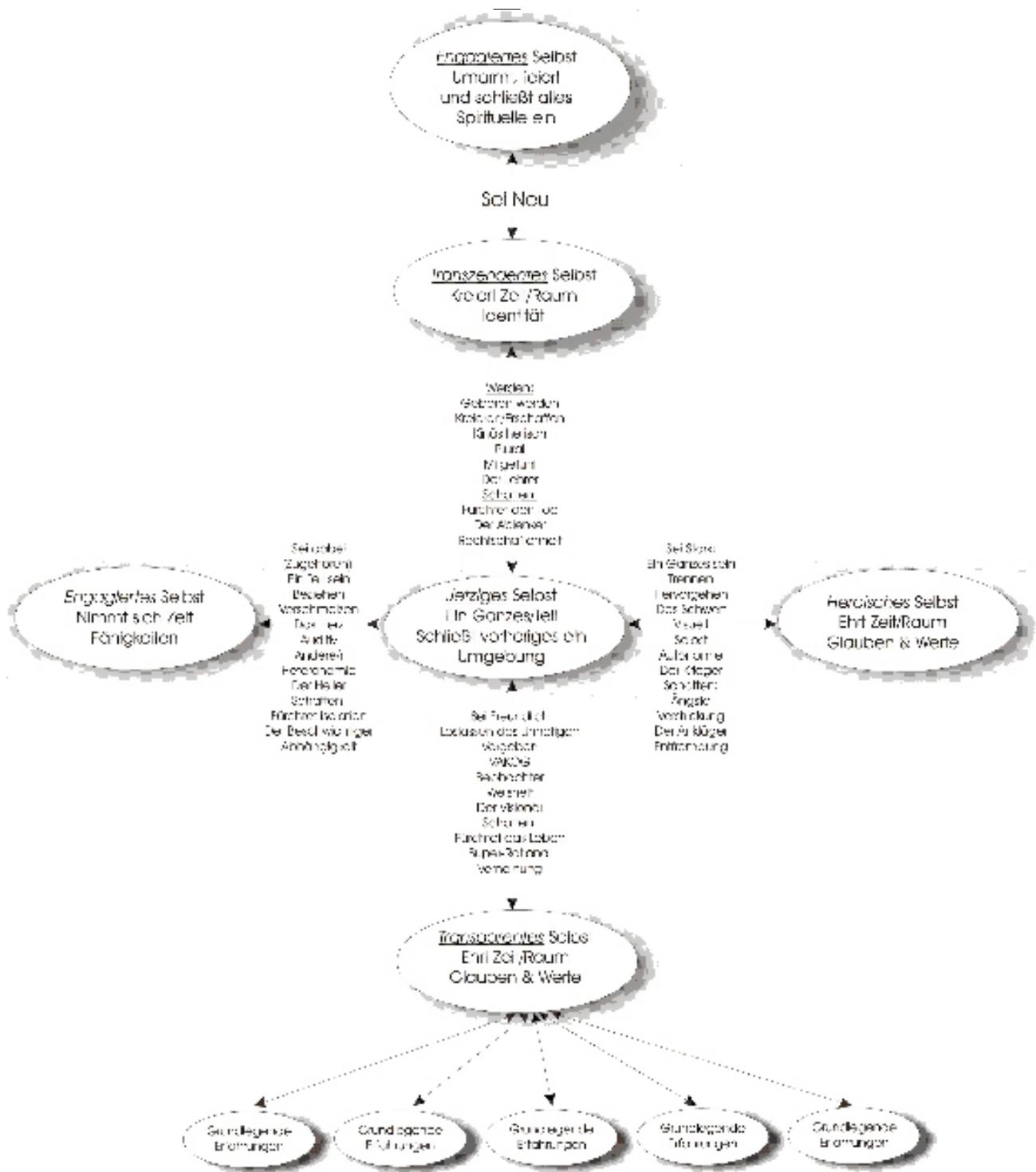
\_\_\_\_\_

# MODELL DES ENTSCHEIDUNGSPUNKTES

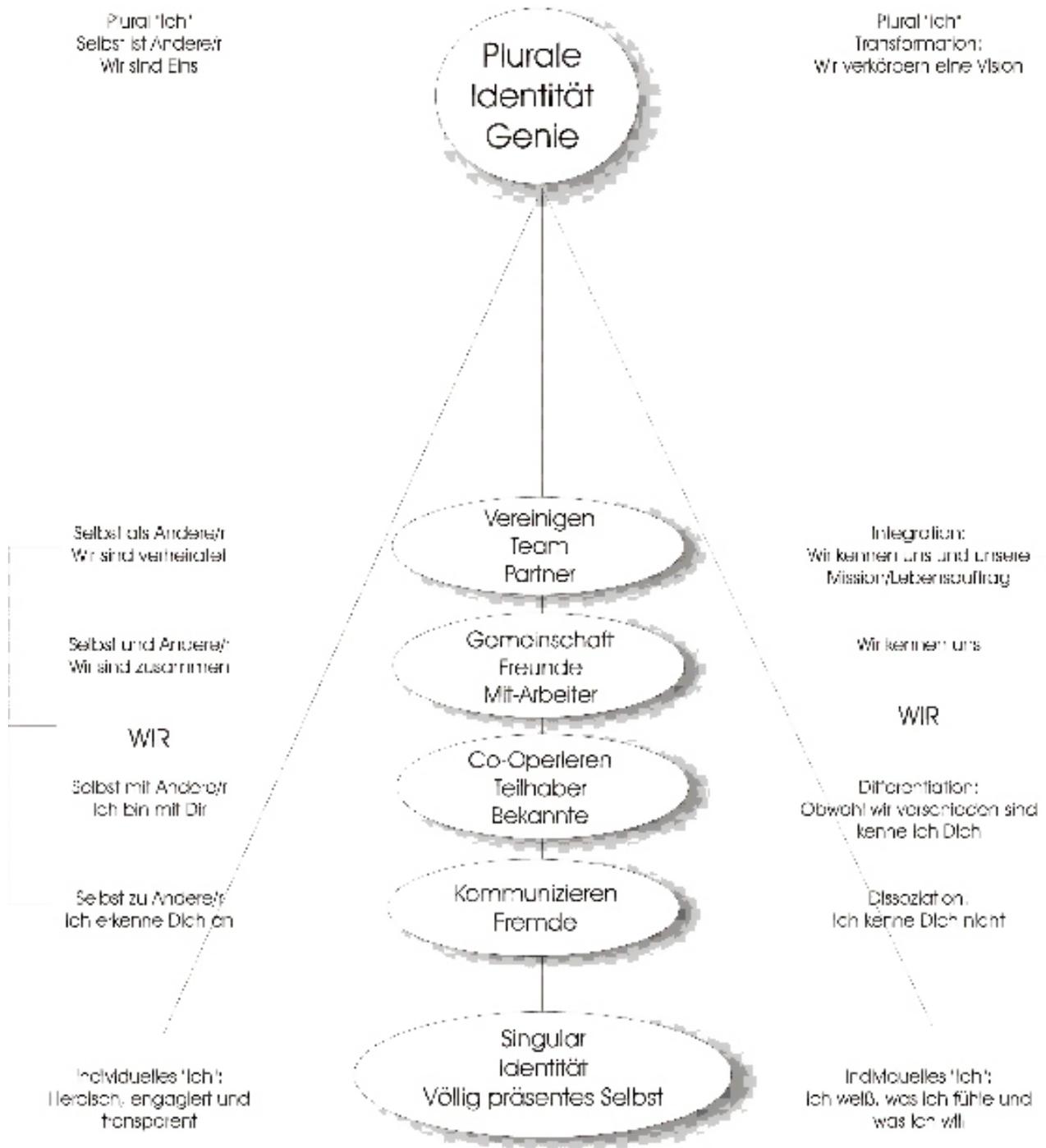


# PSYCHOTELEOLOGIE

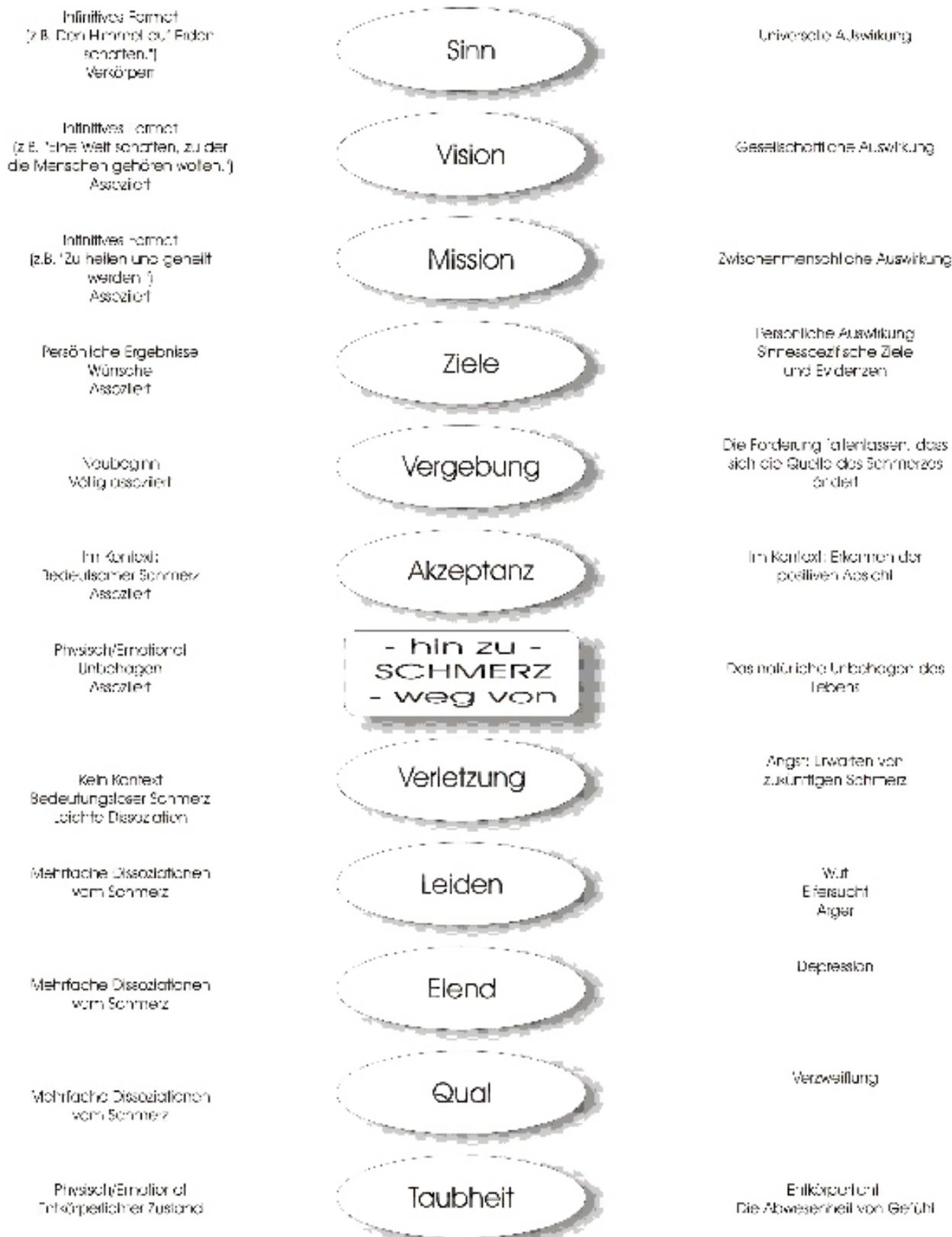
## Die Evolution des Selbst und NLP (kurz)



# Vom Selbst zum Plural



# Psychoteleologie - Ein Weg zu Sinn



# Die Morgen – Power - Fragen

**Schreibe Dir fünf der Morgen – Power – Fragen auf ein schönes Blatt und hänge diese zum Beispiel neben den Frühstückstisch.**

Du brauchst gar nicht so lange Zeit, auf jede Frage eine Antwort zu finden. Tu das jeden Morgen. Mach Dir von der Antwort ein klares inneres Bild. Beantworte genau die Frage, nicht das Gegenteil und keine Erklärungen, warum das heute nicht gilt. Interessant ist nur eine klare Antwort auf exakt die gestellte Frage.

Vielleicht veränderst Du die eine oder andere Frage mit der Zeit.

**Worauf freue ich mich heute am meisten?**

**Welcher Teil von mir ist schon besonders wach?**

**Wem kann ich heute eine grosse Freude machen?**

**Worauf bin ich jetzt besonders stolz?**

**Welche Gründe gibt es,  
dass es mir heute besonders gut geht?**

**Auf welchen Menschen, den ich heute treffen werde,  
freue ich mich am meisten?**

**Bei welcher meiner Aufgaben werde ich  
heute besonders aktiv sein?**

**Welches meiner Ziele ist mir heute am wichtigsten?**

**Welche Gelegenheiten werde ich heute haben,  
Neues zu lernen?**

**Wem will ich heute meine Dankbarkeit ganz  
besonders zeigen?**

## **Die Abend – Power - Fragen**

**Schreibe Dir vier oder fünf der Abend – Power – Fragen auf ein schönes Blatt und hänge dieses neben Dein Bett.**

Beantworte die Fragen, und nur die Fragen, abends vor dem Einschlafen.

Auch hier kannst Du die Fragen mit der Zeit verändern, wenn Du wirksamere Formulierungen findest oder wichtigere Lebensbereiche.

**Was habe ich heute besonders gut gemacht?**

**Welches war die  
schönste Stunde des heutigen Tages?**

**An welche Erlebnisse des heutigen Tages möchte ich  
mich noch besonders lange erinnern?**

**Worauf bin ich heute besonders stolz?**

**Welche meiner Fähigkeiten hat mir heute besonders  
genützt?**

**Zu welchem Menschen war ich heute besonders  
freundlich?**

**Welches waren heute meine wichtigsten Kontakte?**

**Wofür habe ich es heute verdient, besonders gut und  
erholsam zu schlafen?**

**Wem habe ich meine Dankbarkeit heute besonders  
gezeigt?**

**Worauf freue ich mich für morgen?**