

## **EFT Energiefeldtherapie (Klopftherapie)**

Von Klaus Jürgen Becker, Seefeld

*Unser Körper besitzt ein Netz unsichtbarer Energieströme, die wesentliche Informationen an das Gesamtsystem transportieren. Man kann über 600 „Knotenpunkte“ (=Akupunktur- und Haltepunkte) im Gesamtkörper lokalisieren. Die Meridiane sind beidseitige Leitungen innerhalb des Körpers zwischen einzelnen Organen und dem Gehirn. Ängste und Phobien speichern sich im Körper ab. „Es ist der Leib, der Angst hat!“ Roger Callahan, Entwickler der Gedankenfeldtherapie (TFT) entdeckte, dass es möglich ist, Ängste durch das Richten der Aufmerksamkeit bei gleichzeitiger Berührung gezielter Meridianpunkten aus dem Körper zu löschen.*

*Er geht davon aus, dass psychische Informationen innerhalb von Gedankenfeldern energetisch codiert sind. Callahan definiert ein Gedankenfeld als „spezifische Gedanken“, die in einer Problemsituation aktiv sind, zum Beispiel traumatisch besetzte Erinnerungen, Gedanken an den Aufenthalt in der Nähe phobisch besetzter Objekte oder Lebensumstände. In groß angelegten Versuchsreihen forderte er Angstpatienten auf, ihre Aufmerksamkeit auf eine beunruhigende traumatische Erinnerung oder einen anderen angstbesetzten Umstand zu richten, während er gleichzeitig bestimmte Meridianpunkte berührte und erzielte so eine deutliche Entstressung des betreffenden Gedankenfeldes.*

*Zu Beginn der 90er Jahre begann Garry Craig sich mit der Technik Callahans zu beschäftigen und entwickelte daraus die EFT (Emotional Freedom Technic = Energiefeldtherapie), die nach seiner Erfahrung binnen Minuten 80% aller Angstpatienten half ihre Phobien aufzulösen. TFT und EFT wurden später auch im Fernsehen bei echten Angstkandidaten erfolgreich angewendet: Beispielsweise war eine ältere Frau, die seit Jahrzehnten unter einer scheinbar unheilbaren Spinnenphobie litt nach nur einer Behandlung von ca. 5 Minuten Dauer in der Lage, vor laufender Kamera eine Spinne angstfrei über ihre Hand laufen zu lassen.*

### **Die subjektive Stress-Skala**

*Um Ängste und andere störende Muster loszulassen, denken Sie zuerst an eine Angst, einen Stressor oder ein störendes Muster (s. Ihre persönliche Angstliste). Konzentrieren Sie sich auf Ihre Angst, Ihren Stress, Ihr Leid, Ihr Problem. Geben Sie der Belastung einen Wert von 1-10 und verwenden Sie dabei die nachfolgende von Dr. J. Wolpe entwickelte Subjektive Stressskala:*

1 EFT – Klopftherapie, K. J. Becker, Seefeld

- 10 = die Angst (bzw. der Stress/die Störung) ist eigentlich nicht auszuhalten; das Unbehagen ist so intensiv, dass es sich kaum noch steigern ließe; ich kann es nicht ertragen; es bereitet mir panische Angst
- 9= die Angst ist kaum auszuhalten; das Unbehagen ist dich an der Grenze zur Unerträglichkeit
- 8 = die Angst ist sehr stark und beeinträchtigt mein Leben deutlich
- 7 = die Angst ist sehr hoch, meine Gefühle sind angespannt
- 6 = die Angst ist sehr unangenehm, ich fühle mich sehr unwohl mit ihr
- 5 = die Angst ist unangenehm, aber ich kann es aushalten
- 4 = die Angst ist spürbar, erschränkend, aber ich kann damit umgehen
- 3 = die Angst ist lästig, aber ich habe sie unter Kontrolle
- 2 = die Angst bereitet mir etwas Unbehagen
- 1 = ich habe ein recht ausgeglichenes Gefühl bei dem Thema
- 0 = ich fühle mich total entspannt, wenn ich daran denke

Dann bilden Sie eine Versöhnungsformel. Die Versöhnungsformel beruht auf einer Information an das Vor- und Unbewusste an uns, die immer aus zwei Teilen besteht: Der eine beschreibt die Angst, das Trauma, das Leiden, die Blockade – dadurch wird die Adresse für die Intervention genannt. Der zweite Teil gibt dem Unterbewusstsein die positive Information: „.... akzeptiere ich mich wie ich bin“. Die Versöhnungsformel ist immer gleich gehalten und bettet das Problem ein in einen Satz etwa wie diesen:

„Obwohl ich .... (Name) diese Angst .... habe,  
akzeptiere ich mich voll und ganz!“

Die Erwähnung des Namens ist hierbei freiwillig, Sie können auch einfach „ich“ sagen. Achten Sie darauf, dass die Formel stets das Problem exakt adressiert. Bei einer Formel zur Auflösung von Angst sollte die Formel gewählt werden, die den Angstausröser so exakt trifft, wie eine Akupunkturnadel. Aus

der Formel: „Obwohl ich panische Angst vor der Höhe habe, akzeptiere ich mich voll und ganz“ wird bei näherem Hinterfragen beispielsweise: „Obwohl ich panische Angst davor habe, eines Tages aus einem hohen Fenster zu springen, akzeptiere ich mich voll und ganz!“ Ich muss mich also stets fragen: „Was ist es exakt, das ich befürchte bzw. mein Problem beschreibt?“ Und wenn es geht die geladenste Formel nehmen, die für mich passt.

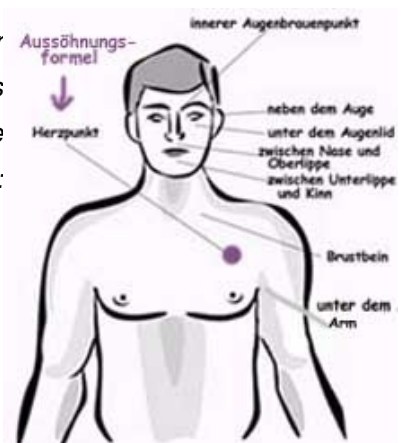
Sprechen Sie diesen Satz dreimal laut aus, während Sie mit der Hand großflächig Ihre rechte, obere Ecke des Herzens umkreisen, so als wollten Sie dort ein Massageöl einreiben. Dies hat eine besondere Bewandnis. EFT benutzt nämlich einen Punkt, der in der chinesischen Akupunktur „Teich des Himmels“ (sore spot) genannt wird, um ihn als „Eingangspforte“ für Botschaften an unser vorbewusstes Arsenal zu verwenden. Dieser Punkt liegt schräg unterhalb des Jubulum, des kleinen Punktes am Halsanfang, wo bei Männern der Krawattenknoten normalerweise drauf sitzt. Sie finden den Punkt, indem Sie vom Jubulum 10 cm nach unten und von dort aus 10 cm nach links, also herzwärts gehen. Sie erkennen diesen Punkt dadurch, was er sich etwas wund anfühlt, wie nach einem Muskelkater. Durch das Umkreisen der rechten oberen Herzecke wird automatisch dieser Punkt berührt.

Nach der Versöhnungsformel klopfen Sie die nachfolgend beschriebenen Punkte in Ihrem Körper, während Sie an das Problem denken. Es kann sein, dass während des Klopfens alte Bilder, Emotionen etc. frei werden, das ist völlig in Ordnung. Klopfen Sie fest, aber nicht so fest, dass es weh tut. Etwas in Ihnen weiß, wie oft Sie klopfen müssen – wenn Sie Ihren Fingern vertrauen, hören diese von selbst wieder auf.

Anschließend denken Sie wieder an die Angst und geben sie ihr wieder einen subjektiven Stresswert von 1-10. Beginnen Sie dann wieder mit dem Herzumkreisen und der Versöhnungsformel, die Sie wie folgt abwandeln: „Obwohl noch ein Rest von diesem Problem da ist, akzeptiere ich mich voll und ganz!“ Machen Sie so viele Durchläufe, bis das Problem auf einem Wert von 0 angelangt ist.

Während des Übens kann es sein, dass sich das Problem und damit die Formel verändert. Beispielsweise kann es sein, dass die Versöhnungsformel im ersten Durchgang lautet „obwohl ich diese Höhenangst habe, akzeptiere ich mich voll und ganz“ und im zweiten Durchgang „obwohl ich mich vor dem Stehen auf hohen Gebäuden fürchte, akzeptiere ich mich voll und ganz“. Versuchen Sie also jedes mal die Angst so exakt wie möglich zu beschreiben. Nachfolgend die Übung im Detail:

1. Erinnern Sie sich an das, was bei Ihnen Stress, Panik, schlimme Erinnerungen etc. wachruft und geben Sie diesem Gefühl nach Ihrer Einschätzung einen Wert auf einer Skala von 0-10 (0=sehr gering; 10=höchste Stufe).
2. Kreisen Sie mit den Fingerspitzen sanft auf dem Punkt, der als "Herzpunkt"(sore spot) links neben dem Ende des Brustbeines liegt und sprechen Sie wiederholt die Aussöhnungsformel, die Sie auf Ihr Problem zuschneiden:



„Obwohl ich...(hier nennen Sie Ihr Problem oder das belastende Gefühl, z.B. "mich so niedergeschlagen fühle"..."wieder eine Migräne bekommen habe"..."hysterisch geworden bin"..."den Kühlschrank leergegessen habe")...akzeptiere ich mich voll und ganz!“ Diese Formel ist wichtig, weil der Körper erst Kopf und Gefühl auf eine Versöhnung einstimmen muss, bevor er für das Klopfen der stresslösenden Punkte empfänglich ist. Deshalb ist es auch wichtig, das Problem genau zu benennen, damit Sie nicht an der Sache "vorbeiklopfen". Lassen Sie sich, wenn nötig, von einem Therapeuten helfen.

3. Während Sie sich auf Ihr spezielles Problem gefühlsmäßig einstimmen (Sie können es auch leise vor sich hinsagen, Hauptsache ist, dass es Ihnen präsent ist), klopfen Sie jeweils 7-8 Mal mit Ihren Fingerspitzen der Reihe nach die folgenden sieben Stresslöser-Punkte ab:

1. Anfang der Augenbraue
2. Knochen am äußeren Augenwinkel
3. unter dem Auge (Knochen)
4. Mulde zwischen Nase und Oberlippe
5. Einbuchtung zwischen Unterlippe und Kinn
6. ca. 1 cm unter dem Schlüsselbein
7. auf Höhe der Brustwarze unter dem Arm



8. zusätzlich: den „Karatepunkt“ an der Handkante unterhalb des Kleinfingergelenkes (sog. Dünndarmpunkt)

4. Bestimmen Sie erneut die Intensität Ihrer Störung auf einer Skala von 0-10. Wenn der geschätzte Wert über 1 liegt, wiederholen Sie bitte die "Klopfrunde", während Sie Ihr "Restproblem" mental ins Bewusstsein fassen: „Obwohl noch ein Rest von...(hier nennen Sie wieder den Namen Ihres Problems, Gefühls etc.)...übrig ist, akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Das wohl umfangreichste Weiterbildungswerk über diese Arbeit liefert Fred P. Gallo („Energetische Psychologie“), auch die Arbeiten von Roger J. Callahan („Leben ohne Phobie“) und Rudolf A. Kaufmann („Ängste, Phobien und andere unnötige Lasten) liefern wertvolle Ergänzungen zu dem o.a. Material. Einen Newsletter sowie DVD´s/Computer-CD´s mit Originalsitzungen erhalten Sie unter [www.emofree.com](http://www.emofree.com) oder bei [www.eftdownunder.com](http://www.eftdownunder.com). Dort erhalten Sie auch eine Liste von all den Beschwerden, die sich mittels EFT „wegklopfen“ lassen, u.a. schwerste Phobien, Höhenangst, Sprechangst, Klaustrophobie, Prüfungsangst bis hin zu Folgen von sexuellem Missbrauch. Wo es um die Heilung schwerwiegender Themen geht, sollte die Hilfe eines Experten konsultiert werden. Die EFT-Übungsbeschreibungen sind lediglich exemplarisch und zur Anregung gedacht – es empfiehlt sich auf jeden Fall vor Anwendung von EFT ein Seminar oder eine Einzelsitzung zu buchen – Informationen für Deutschland erhalten Sie unter [www.efteuropa.com](http://www.efteuropa.com).

## **Angstbehandlung mittels EFT in der Praxis**

Wann immer ein Angst da ist, behandeln Sie diese mittels EFT wie folgt: Fragen Sie sich, ob Sie wirklich dort angstfrei werden wollen (andernfalls ist eine „psychologische Umkehrung“ zu bearbeiten, s.u.). Falls ja, bewerten Sie die Stärke des Angst von 1-10. Sprechen Sie die Versöhnungsformel, während Sie den Herzpunkt umkreisen. Klopfen Sie die o.a. Punkte ab. Bewerten Sie Ihre Angst neu. Ist der Drang nicht deutlich abgefallen, untersuchen Sie die psychologische Umkehrung, löschen Sie sie und wenden Sie erneut EFT an, bis der Wert bei 0 liegt. Denken Sie während dem Klopfen stets an die betreffende Angst.

Da fast alle Phobien und Süchte auch mit dem Magenbereich zu tun haben, nachfolgend noch einige weitere Magenpunkte zum Klopfen. Wenn Sie möchten probieren Sie es auch einmal aus, diese Punkte länger (z. B. 30 Sekunden bzw. 35 Mal zu klopfen)

- Nagel des großen Zehs, äußere untere Ecke
- Nagel des 2. Zehs, die untere Ecke, die zum mittleren Zeh hinzeigt
- Der Jochbeinpunkt unter den Augen (Punkt 1)

## **Weitere Beispiele für Versöhnungsformeln**

- „Obwohl ich diese Angst habe, akzeptiere ich mich voll und ganz!“
- „Obwohl ich Angst habe, wegen ... meinen Job zu verlieren akzeptiere ich mich voll und ganz!“
- „Obwohl ich Angst vor Arbeitslosigkeit habe, akzeptiere ich mich voll und ganz!“
- „Obwohl ich meine Ex-Beziehung nicht loslassen kann, akzeptiere ich mich voll und ganz!“
- „Obwohl ich alle Fehler bei mir suche, akzeptiere ich mich voll und ganz!“
- „Obwohl ich glaube, total unfähig zu sein, akzeptiere ich mich voll und ganz!“
- „Obwohl ich es meinen Eltern nie Recht machen konnte, akzeptiere ich mich voll und ganz!“
- „Obwohl ich meine Schulden nicht zurückzahle akzeptiere ich mich voll und ganz!“

## **Suchtbehandlung mittels EFT**

EFT gibt Ihnen ein Hilfsmittel, um Suchtmitteln zu widerstehen, bevor das neue, suchtfreie Verhalten und seine Vorteile im Körper einprogrammiert bzw. angenommen sind. Beachten Sie jedoch vor der Anwendung, dass bei 90% der Suchtabhängigen eine psychologische Umkehrung vorliegt (s. übernächstes Kapitel), die zuerst angegangen werden muss. Wann immer ein Suchtdrang Sie überfällt, verfahren Sie wie folgt: Fragen Sie sich ob Sie wirklich suchtfrei werden wollen (andernfalls die „psychologische Umkehrung“ s.u. bearbeiten). Bewerten Sie die Stärke des Suchtdrangs von 1-10 (Skala s. unter „EFT“). Denken Sie dann daran, wie gut es wäre Ihrer Sucht nachzugeben und klopfen Sie dabei den Punkt 3 unter dem Auge. Bewerten Sie Ihre Sucht neu. Ist der Drang nicht deutlich abgefallen, bearbeiten Sie wiederum evtl. „psychologische Umkehrungen“, löschen Sie diese und wenden Sie erneut EFT auf die Sucht an, bis der Wert bei 0 liegt. Die Suchtbehandlung sollte regelmäßig über Monate angewendet und sehr gewissenhaft werden. Sie dauert nur wenige Minuten, hilft Ihnen aber das stimmige Verhalten sicher einzuprogrammieren. Immer wieder im Alltag, wenn Sie Suchtverlangen haben, auch zwischendurch, klopfen Sie einfach „Punkt 3 unter dem Auge“ während Sie an Ihre Sucht denken: „Klopfen statt ausagieren!“ Formeln, die bei der Suchtbehandlung gerade wenn es extrem wird, helfen, könnten sein:

- „Obwohl ich völlig dieser Sucht .... verfallen bin, akzeptiere ich mich voll und ganz!“
- „Obwohl ich Zweifel habe, ob ich es durchhalten kann, auf das Suchtmittel .... zu verzichten, akzeptiere ich mich voll und ganz!“
- „Obwohl ich immer noch einen Teil meines Suchtdrang nach ... habe, akzeptieren ich mich voll und ganz!“ (bei späteren Anwendungen)

### **Behandlung von Zwanghaftigkeit durch EFT**

Wann immer ein Zwang Sie überfällt, verfahren Sie wie folgt: Fragen Sie sich, ob Sie den Zwang wirklich loswerden wollen (ansonsten „psychologische Umkehrung“ behandeln). Bewerten Sie die Stärke des Zwangs von 1-10 (Skala s. unter „EFT“). Denken Sie dann daran, wie gut es wäre Ihrem Zwang nachzugeben und klopfen Sie dabei den Punkt 3 unter dem Auge. Bewerten Sie Ihren Zwang neu. Ist der Zwang nicht deutlich abgefallen, untersuchen Sie die psychologische Umkehrung, löschen Sie sie und wenden Sie erneut EFT an, bis der Wert bei 0 liegt.

### **Visionen bekräftigen durch EFT**

Wie bereits erwähnt unterscheiden sich Menschen in jene, die das negative abwehren („Negativlinge“) und solche, die das Positive suchen („Positivlinge“). Positivlinge beschäftigen sich mit dem, was sie wollen und die Negativlinge mit dem, was sie nicht wollen. Dies ist keine Frage der Schuld. Manchmal braucht man ja seine Zeit, bis man weiß, was man will.

Für die „Mini-Positiven“, das sind Menschen, die eine Vision haben, die aber noch ohne Kraft ist, bietet EFT Hilfe. EFT kann helfen, Visionen Kraft zu geben. Bewerten Sie dafür Ihre Schwierigkeit, Visionen kraftvoll wahr- und aufzunehmen auf einer Skala von 0-10 (10 = ich kann mir meine Vision überhaupt nicht vorstellen, 0 = ich bin eins mit meiner Vision, lebe in ihr). Nachfolgend ein Beispiel:

„Können Sie sich vorstellen, wie Ihr Leben aussehen würde, wenn Sie Ihre Höhenangst beseitigt hätten?“ – „Schlecht!“ – „Wie schlecht auf einer Skala von 1-10?“ – „9“ – Dann behandeln Sie die Vision mittels EFT mit der Formel: „Obwohl da noch Schwierigkeiten sind, mir das richtige Verhalten ... vorzustellen, akzeptiere ich mich voll und ganz!“ Stellen Sie sich beim Klopfen die Schwierigkeit vor. Verfahren Sie so oft, bis die Schwierigkeit gegen null gegangen ist.

Hierbei sollte die Bewertung wirklich objektiv erfolgen, nicht durch falsch verstandenes „positiv denken“ (Schönfärben) verfälscht werden. Sollte die Visionsfähigkeit sich nicht deutlich steigern, ist hier ebenfalls mit psychologischen Umkehrungen zu arbeiten. Die Kombination von Vision und EFT können Sie auf zweierlei Weisen verwenden:

- Sie visualisieren, wie Sie Ihr Problem, Ihre Sucht, Ihre Angst ... beseitigt haben und stärken diese Vision: „Wie gut kann ich mir vorstellen, dieses Problem beseitigt zu haben?“
- Oder: Sie stellen sich Ihre Lebensvision vor, die Erfüllung eines Lebenstraumes und nutzen EFT zur Vorbereitung Ihres Mentaltrainings.

Das o.a. Verfahren lässt sich auch bei kleineren Übeln wie z. B. Lustlosigkeit, einer Minidepression oder Motivationsschwäche anwenden. Immer ist die Selbstannahme und die nachfolgende energetische Intervention der erste Schritt zur Wandlung. So programmieren Sie sich selbst in ihr inneres Finalbild eines erfüllten Lebens hinein.

### **Wie Sie psychologische Umkehrungen löschen**

Die psychologische Umkehrung ist so etwas wie eine verstellte Weiche in unserem System, die dafür sorgt, dass jeder gut gemeinte Rat, jede Hilfe sich nicht positiv, sondern, im Extremfall sogar negativ auswirkt: Der Zug kommt auf einer anderen Station an. Sollte so eine Umkehrung („innere Sabotage“)

*vorliegen, ist es sinnlos, in irgend einer Form zu intervenieren, da der Betreffende sich, gewollt oder ungewollt, im Widerstand, in der „das Gegenteil bewirkenden Umkehrung“ befindet. Das Unterbewusste behält auf lange Sicht die Oberhand über die verstandesmäßigen Formulierungen und Wünsche – und gewinnt auf Dauer. Mittels der Kinesiologie („Armtest“) konnte man beweisen, dass manche Menschen (aus Sicht des Unterbewusstseins) gar nicht angstfrei und gesund werden wollen – obwohl sie dieses steif und fest behaupten:*

- *Eine extrem übergewichtige Frau kommt in die Lebensberaterpraxis und behauptet, sie habe so viele Diäten schon ausprobiert, aber keine würde ihr helfen. Der Arm testete auf die Frage „Willst Du an Gewicht abnehmen?“ schwach aber auf die Frage „willst du dein Übergewicht halten oder sogar noch weiter zunehmen?“ mit stark.*
- *Ein Sozialhilfeempfänger trägt vor, Mentaltraining würde bei ihm nicht funktionieren, so sehr er sich reich dachte. Der Arm testete auf die Frage „willst reich werden“ schwach und auf die Frage „willst du so arm bleiben“ mit stark.*
- *Ein Maurermeister, der unter extremer Höhenangst leidet, soll an einem Brückenbau mitarbeiten. So sehr er sich wünscht, von seiner Höhenangst frei zu werden, um den Auftrag annehmen zu können, so wenig gelingt es ihm. Der Arm testete auf die Frage „willst du deine Höhenangst verlieren“ mit schwach und auf die Frage „willst du deine Höhenangst beibehalten“ mit stark.*

*Klar, dass keine Therapie helfen kann, wenn der Betreffende das Therapieergebnis, die Angstfreiheit, unbewusst gar nicht will.*

*In der psychologischen Umkehrung steht man sich, aus was für Gründen auch immer, selbst im Weg. Unsere widersprüchlichen Gedanken und Haltungen verhakeln sich im Energiesystem des Körpers, wenn er diese widersprechenden Botschaften auf einen Nenner bringen soll. Paulus beschrieb einmal den Zustand der psychologischen Umkehrung, den er am eigenen Leibe ertragen musste, mit den Worten:*

*„Ich tue nicht, was ich will, sondern was ich hasse, das tue ich.*

*Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht, sondern das Böse, das ich nicht will, tue ich!“*

*(Paulus Brief an die Römer 7, Vers 15-19).*

*Genau dies ist der Zustand der psychologischen Umkehrung: Der Körper hat Energie „für das Falsche“. Aus der Erfahrung von „Umkehrungen“ heraus entstanden im Laufe der Jahrtausende körperfeindliche Religionen, strenge Gesetze und Geisteslehren, die den Körper und seine Regungen*  
*8 EFT – Klopftherapie, K. J. Becker, Seefeld*



*abtöten, ihn geißeln und unter die „Zucht des Geistes“ stellen sollen. Dadurch ist jedoch die Botschaft des Körpers (und der Angst) weder verstanden noch umgesetzt! Wir sind hier auf der Erde um uns den Körper als Freund zu machen. Unser Körper ist nämlich das große Integrationsinstrument des Kosmos, das Werkzeug der „großen Göttin“.*

*Ohne die Leiblichkeit (und das mit der Leiblichkeit einhergehende Verständnis des Eros) ist eine Integration von Weib und Mann, Bogen und Gerade, Quadrat und Kreis, Ich und Du, eine lebendige Synthese von Rassen und Nationen nicht möglich. Wir müssen uns mit unserem Körper – und den aus unserer Leiblichkeit resultierenden Programmierungen – anfreunden, weil wir sie nur auf diesem Wege übersteigen können. „Der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach“ heißt es so schön. Doch wenn wir an Heilung unserer Angst interessiert sind, gehen wir dem Geheimnis der Negativität auf die Spur und landen der Erkenntnis, dass jede psychologischen Umkehrung ihre körperliche Entsprechung hat. Die Weigerung gegen eine positive Verbesserung ist also nicht Böswilligkeit, sondern eine Körperblockade, die wir auflösen können.*

*Wie zeigen sich unsere Umkehrungen? Wann immer uns die Motivation für eine positive Lebensveränderung bzw. Angstbefreiung fehlt, können wir davon ausgehen, dass sich in uns etwas dagegen wehrt. Auch dort, wo wir auf der einen Seite uns bemühen wollen unseren Zustand zu verbessern und auf der anderen Seite aber uns die Energie dafür fehlt oder abbremst, liegt das Indiz für eine Umkehrung vor:*

*... Eigentlich ist meine Ehe am Ende, aber ich weiß nicht, ob ich in meinem Alter eine neue Partnerin bekommen werde.*

*... Eigentlich möchte ich frei von Angst vor der Gesellschaft sein, aber dann müsste ich wieder in ihr arbeiten statt Arbeitslosenhilfe zu kassieren.*

*Auf der körperlichen Ebene wird in den Fällen angenommen, dass die Energie zwischen den Meridianen umgekehrt fließt, wodurch es zu einem „umgekehrten“ (also perversen im Sinne von „verdrehen“) und damit das Selbst zerstörerischen Zustand kommt. Bevor wir mit der Intervention der Angstbefreiung beginnen muss aus dem Grund untersucht werden, ob eine psychologische Umkehrung vorliegt (der Betreffende in dem Lebensbereich „umgekehrt“ ist).*

*Sie erkennen eine psychologische Umkehrung, indem Sie an beide Varianten (Angst – Angstlosigkeit, Erfolg – Misserfolg, Suchtfreiheit – Suchtbeibehaltung) denken und wahrnehmen, welche der beiden Varianten mehr Energie hat, zum Beispiel:*

- „Ich will meine Angst überwinden!“ – „Ich will meine Angst beibehalten!“
- „Ich will diesen Erfolg!“ – „Ich will da versagen!“
- „Ich will in dem Bereich suchtfrei sein!“ – „Ich will meine Sucht beibehalten!“

Welche der beiden Varianten mehr Energie hat erkennen Sie beispielsweise mittels „Armtest“. Sie können sich auch beide Varianten vorstellen und spüren, was mehr Energie trägt. Auch das Gefühl oder Hinspüren kann einen Hinweis geben: Wenn bei dem Gedanken „ich will reich sein“ sich ein depressives Gefühl oder eine bedrückende Vision einstellt, während Sie bei dem Gedanken „ich will meine Armut behalten“ Sie sich stimmig fühlen, liegt eine Umkehrung vor. Um eine Umkehrung zu testen, ist es wichtig, sich nicht zu bemogeln, sondern zu fühlen, was Sie fühlen.

Um eine psychologische Umkehrung zu neutralisieren („löschen“), untersuchen Sie zuerst, worin diese psychologische Umkehrung besteht und finden Sie dabei die geeignete Formel zur Auflösung. Umkreisen Sie den „heilenden Punkt“ (s. unter EFT) während Sie die nachfolgend bezeichnete Formel sprechen (ausgenommen bei „Zukunft“ und „Verdienst“, dort klopfen Sie während dem Aussprechen statt des Umkreisens die Punkte 4 und 5 aus dem EFT-Kapitel). Verwenden Sie bei den nachfolgenden Formeln statt des Wortes „Problem“ nach Möglichkeit das exakte Thema, z. B. „die Höhenangst“ oder was auch immer, seien Sie also so präzise wie möglich, damit das Muster angesprochen wird. Faustregel: **Nur was vibriert, kann geheilt werden!**

Wenn Sie sich unsicher sind, welche der nachfolgenden Umkehrungen zutreffen, behandeln Sie am besten alle:

- Aufschieben: „Auch wenn ich die Bewältigung dieses Problems bis heute aufgeschoben habe, akzeptiere ich mich voll und ganz!“
- Behalten: „Auch wenn ich dieses Problem behalten will, liebe und akzeptiere mich voll und ganz!“
- Bereit: „Auch wenn ich noch nicht bereit bin, dieses Problem zu beseitigen, akzeptiere ich mich voll und ganz!“
- Besonderheit: „Auch wenn ich eine besondere Blockierung habe, um über das Problem wegzukommen, liebe und akzeptiere mich voll und ganz!“
- Erlaubnis: „Auch wenn es für mich unmöglich ist, dass dieses Problem weggeht, liebe und akzeptiere mich voll und ganz!“
- Global: „Auch wenn ich dieses Problem habe, liebe und akzeptiere mich voll und ganz!“

- *Notwendig: „Auch wenn ich nicht alles tue, was notwendig ist, dass dieses Problem weggeht, liebe und akzeptiere mich voll und ganz!“*
- *Sicher: „Auch wenn ich nicht sicher bin, ob dieses Problem weggeht, liebe und akzeptiere mich voll und ganz!“*
- *Verdienst: „Auch wenn ich es nicht verdiene, dass dieses Problem weg geht, liebe und akzeptiere mich voll und ganz!“*
- *Zukunft: „Auch wenn ich dieses Problem behalten sollte, liebe und akzeptiere mich voll und ganz!“*

*Danach behandeln Sie Ihre Angst mit der Methode des EFT, klopfen Sie zudem aber auch die Handkante unterhalb des Knöchels des kleinen Fingers (Karatepunkt). Es ist paradox, dass gerade durch das Akzeptieren der Umkehrung sie sich löscht!!!*