

neo – Neutralising Emotional Overflow
Franz Mittermair Dipl.Päd., Sonja Hartung

Kurzanweisung für die EFT – Emotional Freedom Techniques™

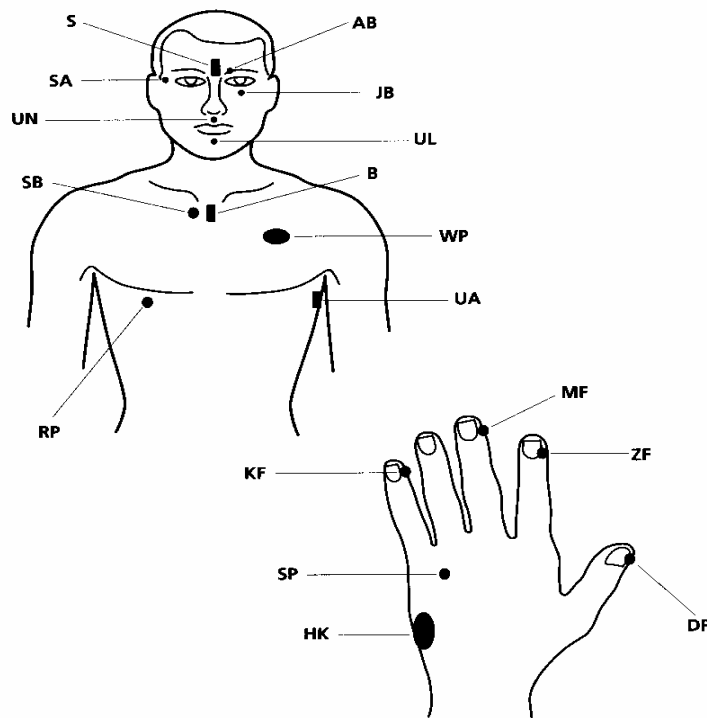
Erinnerungsstütze für alle, mit denen wir mittels der EFT gearbeitet haben

Weitere Infos unter www.emofree-info.de (deutsch) und www.emofree.com (english)

Standard-Ablauf

1. An Situation denken
Psychischen Stress zwischen 0 und 10 einordnen
2. Psychische Umkehr auflösen (HK klopfen oder WP massieren, dabei drei mal Satz sagen: „Auch wenn ich ..., nehme ich mich voll und ganz an.“
3. An Situation denken oder Erinnerungssatz sagen, dabei Punkte klopfen:
AB Augenbraue
SA Seitlich des Auges
JB Jochbein
UN Unter der Nase
UL Unter der Unterlippe
SB Schlüsselbein
UA Unter dem Arm
DP Daumenpunkt
ZF Zeigefinger
MF Mittelfinger
KF Kleiner Finger
HK Handkantenpunkt
4. Gehirnbalance: SP dauernd klopfen, dabei Augen schließen, Augen öffnen, nach rechts unten schauen, nach links unten schauen, Augen im Uhrzeigersinn drehen, entgegen dem Uhrzeigersinn, Melodie summen, bis 5 zählen, Melodie summen
5. Wiederholung von 3.
6. Psychischen Stress zwischen 0 und 10 einordnen. Falls bei 0, weiter zu Schritt 9.
7. Ganze Sequenz wiederholen, falls nötig. Eventuell Gefühl genauer fassen, Erinnerungssatz verändern oder psychische Teilumkehr ausgleichen (Auch wenn ich immer noch ..., nehme ich mich voll und ganz an).
8. Stress wieder einordnen.
9. Augenrollen: SP klopfen, Kopf gerade halten, Augen vom Boden langsam zur Decke hoch rollen.

Die Meridian-Klopfpunkte



Augenbrauenpunkt (AB)	Traumata, Frustration, Ruhelosigkeit	Mittelfingerpunkt (MF)	Eifersucht, Abhängigkeiten
Seitlich des Auges (SA)	Wut	Zeigefingerpunkt (ZF)	Schuld
Auf dem Jochbein (JB)	Ängste, Nervosität, Phobien, Suchtdrang	Daumenpunkt (DP)	Intoleranz, Arroganz
Unterhalb der Nase (UN)	Verlegenheit, tief sitzende Umkehrungen	Serienpunkt (SP)	Depression, Einsamkeit, phys. Schmerzen
Unterhalb der Lippe (UL)	Scham	Handkantenpunkt (HK)	Traurigkeit, psych. Umkehrungen
Schlüsselbeinpunkt (SB)	Ängste, Unsicherheit	Stirn (S)	Traumata, Ängste, Sucht, Depression
Unter dem Arm (UA)	Ängste, Nervosität, Suchtdrang, Selbstachtung	Brust (B)	Verbessert die Funktion des Immunsystems
Rippenpunkt (RP)	Unglücklichsein	„Wunder Punkt“ (WP)	Psychische Umkehrungen
Kleinfingerpunkt (KF)	Ärger		