

# „KLOPF DICH FREI“

Mehr Vitalität und Lebensfreude durch  
EFT - Emotional Freedom Techniques

# AGENDA

- I. Einführung in Energie-Medizin
- II. Emotional Freedom Techniques (EFT)
  - Grundannahme von EFT
  - Wie funktioniert EFT?
  - Anwendungsgebiete

# ENERGIE-MEDIZIN

*„In der **Energie-Medizin** ist die **Energie** der Patient und gleichzeitig auch die **Medizin**“*



Donna Eden,  
Pionierin auf dem Gebiet  
der Energie-Medizin

# ENERGIE-MEDIZIN

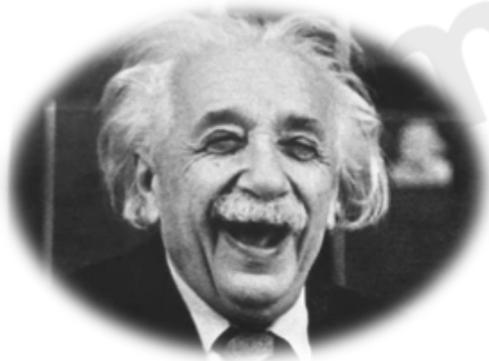
„**Heilung** geschieht  
indem **Energie** bewegt wird“

A black and white portrait of Albert Szent-Györgyi, an elderly man with white hair, wearing a suit and tie. He is resting his head on his right hand, looking thoughtfully towards the camera.

Albert Szent-Györgyi,  
Nobelpreisträger für  
Physiologie / Medizin

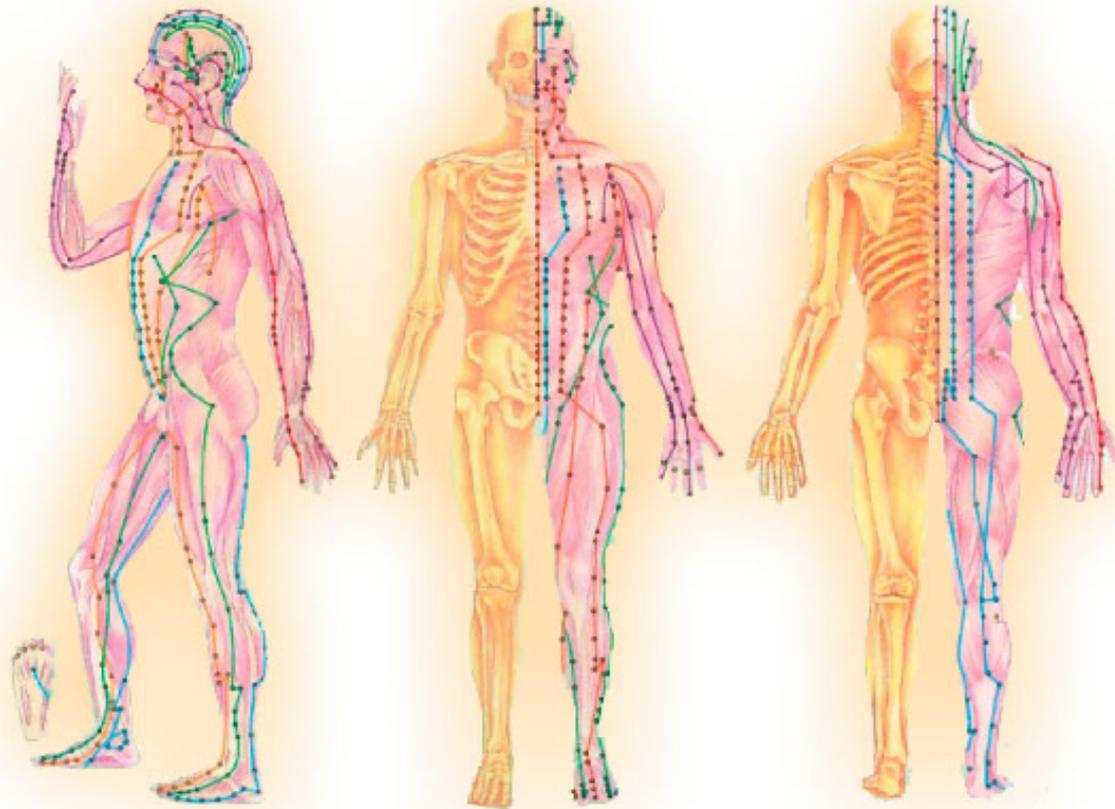
# ENERGIE-MEDIZIN

*„Materie ist nur **Energie**,  
die sich als Materie tarnt.“*



Albert Einstein,  
einer der bedeutendsten  
Physiker aller Zeiten.

# DAS MERIDIANSYSTEM UNSERES KÖRPERS



# EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Meine persönliche EFT-Geschichte:



Skepsis



Überzeugung

# GRUNDANNAHME VON EFT

*„Die Ursache aller belastenden Gefühle ist eine Blockierung im körpereigenen Energiesystem.“*

# GRUNDANNAHME VON EFT



Belastende  
Erfahrungen



Belastendes  
Gefühl /Schmerz

# GRUNDANNAHME VON EFT



Belastende  
Erfahrungen

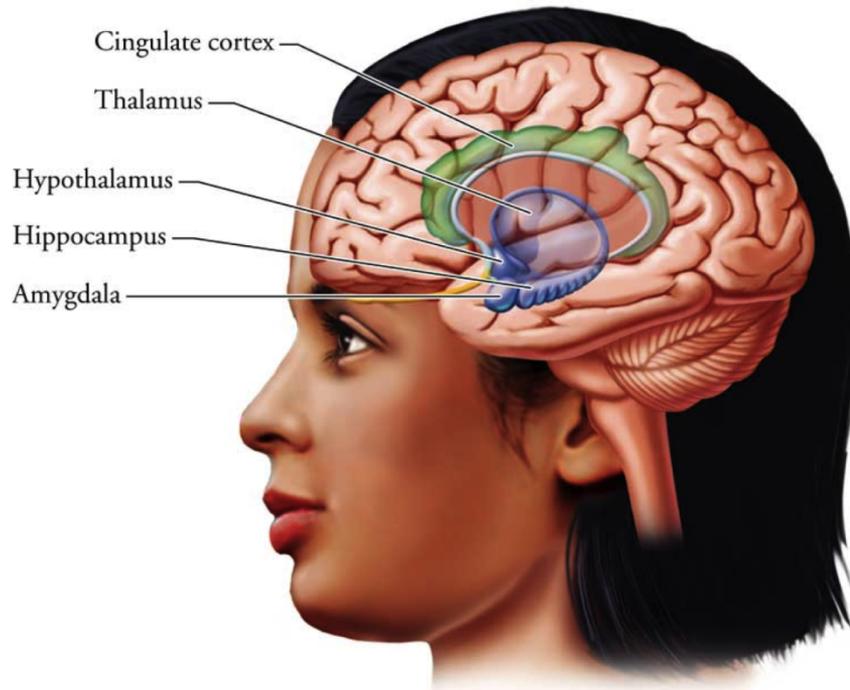


Blockaden im  
Energiesystem



Belastendes  
Gefühl /Schmerz

# WIE FUNKTIONIERT EFT?



Copyright © galleryhip.com 2014

- Klopfen oder Massieren bestimmter Akupressur-Punkte bei gleichzeitiger mentaler Einstimmung bzw. Erinnerung an ein ausgewähltes Ereignis, Thema oder auf Schmerzen
- Dadurch werden Blockaden im körpereigenen Energiesystem gelöst und das Stresszentrum in unserem Gehirn, die Amygdala, erhält durch das Klopfen beruhigende Signale
- Neue neuronale Vernetzungen werden gebildet

# WAS SIND GLAUBENSsätze?



• Blätter = Symptome

• Äste = Emotionen

• Stamm = Ereignisse

• Wurzeln = **Glaubenssätze**

# DIE EFT-PUNKTE

## Beginn:

- 1 Handkantenpunkt (Karatepunkt)
- 2 Scheitelpunkt
- 3 Augenbrauen-Innenpunkt
- 4 Seitlicher Augenpunkt
- 5 Jochbeinpunkt
- 6 Unter der Nase
- 7 Auf dem Kinn
- 8 Schlüsselbein
- 9 Unter der Brust
- 10 Unter dem Arm

## Fingerpunkte:

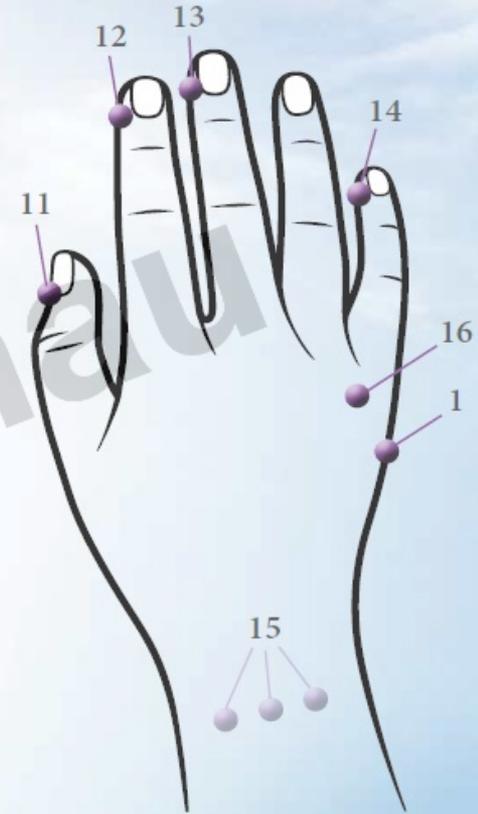
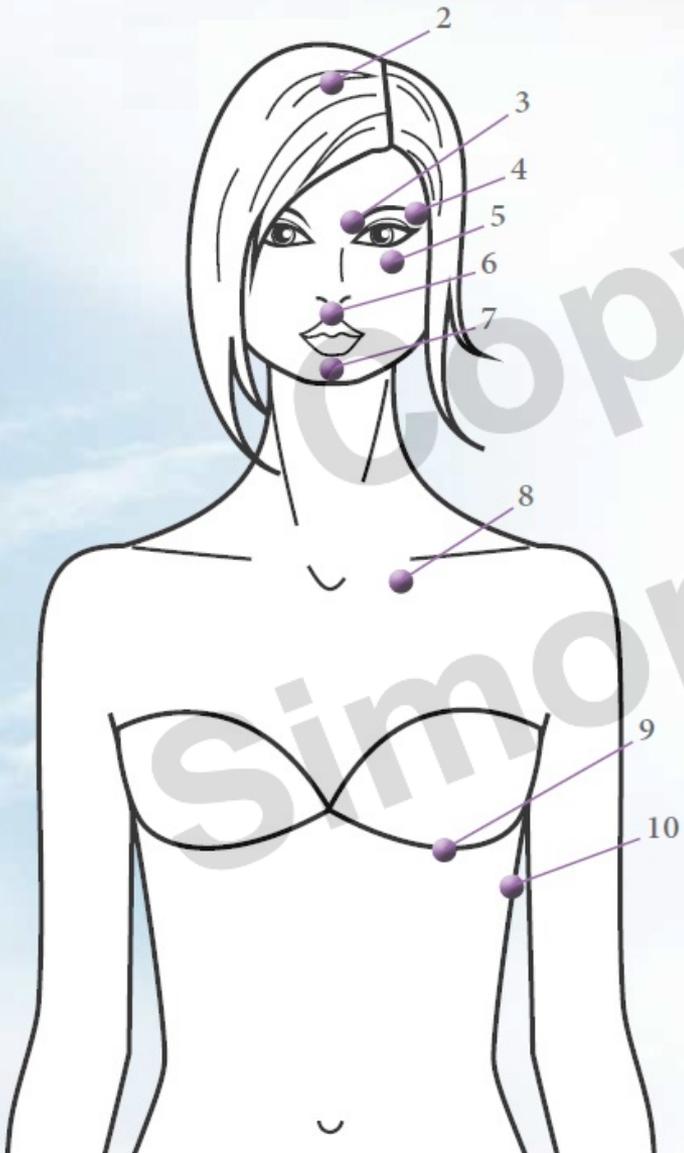
- 11 Daumnagel außen
- 12 Zeigefingernagel außen
- 13 Mittelfingernagel außen
- 14 Kleiner Fingernagel außen

## Handgelenk Bereich:

- 15 Handwurzelpunkte

## Zusatzpunkt:

- 16 Gamut Punkt



# EFT-ANWENDUNGSGEBIETE

Das Behandlungsspektrum reicht von geistig-seelischen bis hin zu emotional bedingten körperlichen Problemen. Vor allem **bei Kindern** zeigt EFT eine **erstaunlich schnelle Wirkung**:

- Unverarbeitete Erlebnisse und Traumata
- Depressionen, Trauer und Energielosigkeit
- Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)
- körperliche emotional bedingte Beschwerden
- Ängste und Phobien z.B. Flugangst
- Panikattacken
- Burn-Out
- Stresssymptome und Schlafstörungen
- Gewichtsprobleme, Essstörungen, Süchte
- Verbesserung von Spitzenleistungen (Beruf, Sport etc.)
- Beziehungskonflikte
- Lernblockaden und Prüfungsstress
- Verbessertes Selbstbewusstsein



**Vielen Dank für  
eure Aufmerksamkeit!**

Copyright  
Simon Reichhau