

Lektion – Es ist so wichtig, präzise zu sein

Diese Lektion sollte mehrmals gelesen werden. Sie ist so wichtig.

Warum? Weil sie sich mit dem Fehler befasst, der von EFT-Anfängern am häufigsten gemacht wird. Wird dieser vermieden, werden Ihre Ergebnisse viel länger anhaltend sein und viele Ihrer "schwierigen Fälle" werden ziemlich schnell dahinschmelzen.

Das Problem ist, dass die meisten Klienten dazu tendieren, ihre Probleme durch die "Allgemein-Brille" anzuschauen. Das heißt, sie beschreiben ihre Probleme mit sehr weit fassenden Begriffen, die für sie sehr genau erscheinen. Mögliche Beispiele:

"Ich fühle mich nicht gut."

"Mein Vater hat mich immer missbraucht."

"Meine Mutter gab mir nie die Liebe, die ich gebraucht hätte. "

"Ich bin unfähig, Beziehungen einzugehen."

"Ich werde oft abgelehnt."

Alle diese Probleme, und viele ähnliche mehr, sind wie emotionale Wälder, bestehend aus einzelnen Bäumen (negativen Erlebnissen), die zum Gesamtproblem beitragen. Wendet man EFT auf das allgemein formulierte Problem an, dann ist das so, als würde man versuchen, einen kompletten Wald mit einem Axthieb umzuschlagen. Wenn Sie versuchen, das allgemeine Problem auf diese Weise anzugehen, werden Sie wahrscheinlich schon mit jedem Axthieb einen Fortschritt machen. Trotzdem, verglichen mit der enormen Größe des Waldes, wird der Fortschritt vermutlich nicht wahrnehmbar sein und daher werden die Klienten wahrscheinlich behaupten "Es hilft nicht", oder Sie könnten fälschlicherweise annehmen, Ihre Klienten wären hoffnungslos "psychologisch umgekehrt" oder Sie könnten fälschlicherweise zu dem Schluss kommen, dass sie von Energie-Toxinen umgeben sind oder Sie könnten aufgeben und denken, EFT "funktioniert nicht" oder, oder, oder.

Anstatt EFT auf ein Problem wie "Auch wenn ich oft abgelehnt werde..." anzuwenden, ist es das Beste, das allgemein formulierte Problem in einzelne Ereignisse herunterzubrechen wie:

"Auch wenn mein Lehrer mich in der 3. Klasse vor der Klasse bloßgestellt hat..."

"Auch wenn ich mich so im Regen stehen gelassen gefühlt habe, als mein Vater bei meiner Schulabschlussfeier nicht da war..."

"Auch wenn meine Freundin in der Schule gesagt hat: 'Ich habe genug von dir'..."

"Auch wenn ich mit 8 Jahren beim Familienfest für den Rest des Tages in mein Zimmer geschickt wurde..."

"Auch wenn meine Mutter zu mir gesagt hat: ‚Du wirst niemals heiraten, wenn du nicht so dünn wirst wie deine Schwester.‘..."

Dies sind die WAHREN Dinge, die zum "Ich werde oft abgelehnt"- Problem beigetragen haben. Sie stellen das Fundament des Problems dar. Das Gefühl des Abgelehntwerdens ist nichts anderes als das Symptom dieser darunterliegenden einzelnen Ursachen. Anders ausgedrückt: Wenn es diese einzelnen Ursachen nicht gäbe, wie könnten wir uns dann abgelehnt fühlen? Die Antwort ist: 'Wir könnten es nicht', weil keine vorausgegangene Erfahrung da wäre, an der sich eine aktuelle "Zurückweisung" messen ließe.

Also: Wir müssen diese Ursachen auflösen, indem wir EFT auf einzelne Bäume anwenden. Wenn wir das tun, treten mehrere positive Effekte auf:

1. Der Klient kann es jedes mal leicht feststellen, wenn EFT einen negativen Baum in seinem Wald beseitigt hat. Er mag mit einer Intensität von 7-10 für ein bestimmtes Ereignis anfangen und mit einer Intensität von 0 enden. Das ist klar feststellbar und stärkt daher das Vertrauen des Klienten (und Ihr eigenes) in die Methode entscheidend.
2. Jeder Baum, der weggenommen wurde, dünnt den Wald aus. Das gibt dem Klienten die Möglichkeit, mit mehr Leichtigkeit durch den Wald zu gehen, statt dauernd sofort in den nächsten "Ablehnungs-Baum" zu rennen. Die "Schärfe" des Ablehnungsgefühls wird weniger und weniger.
3. Ein wichtiger GENERALISIERUNGSEFFEKT tritt ein. Die unterschiedlichen "Ablehnungs-Bäume" haben oft einige gemeinsame Themen, so dass das Beseitigen eines Baumes Auswirkung auf die übrigen hat. Oft entfernen wir 5 oder 10 Bäume und können dann zusehen, wie der ganze Wald fällt.

Ich kann die Bedeutung des Präzise-Seins bei der Anwendung von EFT nicht genug betonen. Gerade darin liegt oft der entscheidende Unterschied zwischen tiefgreifendem Erfolg und scheinbarem Misserfolg. Beim nächsten Mal gebe ich Ihnen einzelne Werkzeuge an die Hand, die helfen, präzise zu sein – sehr wichtig!

Ich umarme Euch, Gary

Übersetzung ins Deutsche: Sibylle Horn, www.eft-online.de

Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter www.emofree.com.

zur nächsten Lektion:
<http://www.eft-online.de/Lektion05-09.pdf>