

Lektion – Steve Wells über Methoden und Haltungen der EFT-Profis

Steve Wells, Psychologe aus Australien, hat eine vierteilige Folge für die EFT-Email-Unterstützungsliste geschrieben, die einen besonderen Platz hier unter den Lektionen verdient. Sie beschreibt neben vielen wichtigen Eigenschaften von EFT, wie man aus EFT den größtmöglichen Nutzen ziehen kann.

Die Methoden und Haltungen der EFT-Profis – 1. Teil (Strebt nach der vollkommenen Freiheit: Gebt euch nicht mit weniger zufrieden)

Wenn es etwa gibt, was mich beunruhigt, dann ist es die Tatsache, dass viele Leute EFT mit einem eingeschränkten Verständnis für dessen Potential anwenden und deswegen den Nutzen beschränken, den Sie aus dessen Anwendung ziehen könnten. In diesem Artikel und den folgenden möchte ich mich diesem Thema widmen – und Sie ermutigen, Ihre Vision von Freiheit zu erweitern - von Freiheit, die Sie erreichen können, wenn Sie diese wunderbaren Techniken anwenden.

Ich glaube, wir sollten uns nicht mit weniger zufrieden geben als mit der vollkommenen Freiheit. Ich meine das nicht nur in Bezug darauf, wie wir bei jedem einzelnen Problem, an dem wir arbeiten, vorankommen, sondern auch hinsichtlich der Zahl und der Art der Probleme, die wir uns entscheiden anzugehen UND der Ziele, die wir uns für unser Leben setzen.

Ich glaube, wir beschränken unsere Freiheit, wenn:

1. wir EFT nicht für jedes Problem in Betracht ziehen, das wir haben.
2. wir mit dem Prozess nicht weiter machen, bis absolut jede verbleibende Intensität vollständig verschwunden ist.
3. wir unsere Veränderungen nicht in der realen Welt überprüfen – oder uns versichert haben, dass wir alle möglichen Herausforderungen getestet haben, die auslösen könnten, dass das Problem wiederkommt.
4. wir EFT nur rehabilitierend einsetzen, um bestehende Probleme auszumerzen, anstatt es anschließend helfend einzusetzen, um eine neue Zukunft zu kreieren und unsere höchsten Ziele zu erreichen.

Einige Leute nehmen an - weil sie gesehen haben, wie EFT auf Ängste und Phobien angewendet wurde - dass man EFT für nichts anderes als für Ängste und Phobien einsetzen kann. Andere erfahren durch die Anwendung von EFT Erleichterung für ein Problem, aber sie nehmen nicht wahr, dass sie es auch auf andere Probleme anwenden könnten.

Ich habe einmal mit einer Klientin gearbeitet, der es gelungen war, eine Phobie mit EFT aufzulösen. Dieselbe Klientin kontaktierte mich drei Monate später wegen eines anderen Problems, für das sie Hilfe brauchte. "Haben Sie EFT dafür in Betracht gezogen?" fragte ich sie. "Oh!" antwortete sie, "Stimmt, das hätte ich tun können. Ich habe schlichtweg nicht daran gedacht". "Okay", habe ich gesagt, "warum versuchen Sie es nicht einfach und rufen mich dann noch mal an und lassen mich wissen, wie Sie vorankommen?" Nun wissen Sie was? Sie stellte fest, dass sie dieses Problem selbst lösen konnte. Ich habe denselben guten Rat seither auch anderen Klienten gegeben mit ähnlichen Erfolgen.

Wie oft gibt es in unserem Leben Themen, für die wir EFT auch anwenden könnten, aber wir "denken schlichtweg nicht daran", es einzusetzen. Lasst es uns halten wie Gary empfiehlt und es "ür alles ausprobieren". Wenn Sie das tun, werden Sie überrascht sein, wie viel Sie damit erreichen können.

In wie vielen Problemen sitzen wir fest, während wir sie in Wirklichkeit behandeln könnten? Und wie oft arbeiten wir an einem Problem für eine gewisse Zeit und haben ein bisschen Erfolg aber wir erlauben es dem Thema, sich erneuern in unserem Leben zu manifestieren?

Ich konnte das mit meinem Heuschnupfen feststellen. Im ersten Jahr, in dem ich EFT gelernt hatte, wendete ich es – und verschiedene andere Energietechniken – gewissenhaft auf meine Heuschnupfensymptome an (z.B. Auch wenn ich dieses Niesen habe / Auch wenn ich diese brennenden Augen habe / etc) und meine Symptome reduzierten sich um über 90%.

In jedem der folgenden zwei Jahre begann ich den Prozess zu spät und war nicht konsequent oder hartnäckig mit meinem Klopfen - und deswegen hatte das Klopfen wenig oder gar keinen Effekt auf meine Symptome. (Außer dem Brennen, das immer reagiert hat.) Dieses Jahr hatte ich mich dafür entschieden, frühzeitig damit anzufangen und das Klopfen zu beginnen, noch bevor die eigentliche Heuschnupfenzeit begann. Außerdem wendete ich EFT beim ersten Anzeichen eines Symptoms und die ganze Pollen-Saison hindurch regelmäßig (täglich) an. Als Folge davon kam ich durch die ganze Saison – die pollenmäßig angeblich eine der schlimmsten war – so gut wie symptomfrei.

Ich habe aus dieser Erfahrung gelernt, wie wichtig es ist, bei solchen Problemen hartnäckig zu sein. Nach ausreichend vielen Anwendungen können die Symptome vollständig verschwinden und sie werden nicht mehr zurückkommen. Ich habe das bei einer Vielzahl von Klienten miterlebt, die die Technik über einen bestimmten Zeitraum fleißig auf ihre körperlichen Themen angewandt haben. Ihr Beispiel ermuntert mich, weiter zu machen, bis ich selbst symptomfrei bin.

In den nächsten drei Artikeln werde ich weitere Themen ansprechen, die auf unserer Suche nach größerer Freiheit der Behandlung bedürfen. Im folgenden Artikel werde ich über die Notwendigkeit schreiben, alle Aspekte eines Problems zu behandeln, um vollständig frei zu werden von jeder verbleibenden Intensität. Anschließend werde ich die blockierenden Glaubenssätze ansprechen, die uns davon abhalten können, völlige Freiheit zu erlangen. Der letzte Artikel dieser Reihe wird umreißen, wie das Übergehen von einer Problem-Beseitigungs-Arbeit zu einer Visionen-schaffenden Arbeit es ermöglicht, mehr von der vollen Kraft dieser Techniken zu erschließen.

Steve Wells

Die Methoden und Haltungen der EFT-Profis – 2. Teil (Bleiben Sie dran, bis Sie vollkommen frei sind!)

Wenn wir an einem speziellen Problem arbeiten, lasst uns dran bleiben, bis wir vollständig frei sind. Lasst uns nicht davon ausgehen, dass nur weil wir auf irgendeine Weise daran denken können, ohne dass es uns angreift, dass die Behandlung dann schon fertig ist. Lasst es uns auf alle möglichen Arten austesten – und vor allem, wenn möglich, in realen Situationen.

Ich habe gelernt, mit der Annahme, Probleme wären vollständig gelöst, etwas vorsichtiger umzugehen und ich teste jetzt ausführlich die Veränderungen, die meine Klienten und ich durch EFT gemacht haben. Es ist wichtig, vollständig zu testen – festzustellen, ob da noch irgendein Gedanke zu diesem Problem oder irgendeine Erscheinungsform oder ein Teil des Problems da ist, der uns wieder unangenehm überraschen kann. Wenn ja, dann ist mehr zu tun.

Ich habe die wirkliche Bedeutung von Aspekten zum ersten Mal verstanden, als ich eine öffentliche EFT-Vorführung machte, kurz nachdem ich diese Techniken erlernt hatte. Eine Frau mit einer Vogel-Phobie hatte sich aus einer Position absoluter Angst dahin bewegt, dass sie keinen Fetzen Angst mehr hatte, an einen Vogel zu denken. Aus irgendeinem Grund kam mir, während ich mit ihr sprach, das Bild einer Vogelschar in den Sinn und ich fragte sie: "Was wäre, wenn es ein ganzer Vogelschwarm wäre?" Sie fiel sofort zurück und ihre Angst stieg auf einen noch höheren Wert als vorher. Erst als wir diesen Aspekt behandelt hatten, war ihre Angst vollständig gelöst und sie war in der Lage, hinaus zu gehen und nach Vögeln zu sehen (sie zählte 24). Ich traf sie einige Monate später und sie erzählte mir, dass sie durch das Vogelhaus des Zoos gegangen war ohne irgendwelche Probleme.

In unserer Gruppen-Behandlung für Leute, die an Phobien leiden, haben wir mit Leuten gearbeitet, die Phobien gegen kleine Tiere hatten und wir haben in dieser Gruppe gemeinsam EFT-Runden gemacht, während sich jeder auf sein spezielles Problem konzentriert hat. Während dieses Prozesses war ich erstaunt darüber, wie oft sich die folgende Szene abspielte.

Ich habe eine Runde EFT gemacht und dann geprüft, wie groß die Intensität der Leute ist, wenn sie an ihre angsteinflößenden Tiere denken. Wenn wir in der Gruppe herumgingen, war immer jemand dabei, der zum Beispiel sagte: "Es macht mir gar nichts mehr aus. Ich glaube, ich bin geheilt." Meine Antwort war, er möge es testen und ich bat ihn, nach irgendeinem Aspekt des Problems zu suchen, der immer noch beeinträchtigend für ihn war. In einigen Fällen war es so, dass die Person antwortete, sie könne nichts mehr finden und dass sie nicht in der Lage sei, irgendeine Intensität zu verspüren. Aber es gab im Laufe der Sitzung andere Personen, die etwas sagten wie: "Ich hatte ein gutes Gefühl, aber dann habe ich angefangen, an eine Spinne zu denken, die auf mir sitzt und jetzt fühle ich mich wieder schlechter!" An dieser Stelle rief die erste Person auch "Oh ja!", weil sie in diesem Moment ebenfalls mit einem weiteren Aspekt ihrer Angst in Berührung kam.

Wir hatten Beispiele dieser Art mit Themen wie "die haarigen Beine der Spinne", "der Schwanz der Maus" und "die Art, wie die Maus sich bewegt, während sie schnell herumsaust". In jedem Fall war eine Person in der Gruppe dabei, die gedacht hatte, sie hätte ihr Problem teilweise oder ganz gelöst und nun mit einem anderen Aspekt in

Kontakt kam, der ihr wirklich ein Problem machte, wenn diese Themen durch jemand anderen in der Gruppe aufgebracht wurden. Ich sah den Wert der Gruppen-Behandlung darin, den Leuten zu einer vollständigeren Heilung zu verhelfen, indem spezifische Aspekte aufgedeckt wurden, an denen sie arbeiten konnten.

Seit dieser Zeit habe ich noch intensivere Tests mit Klienten eingeführt, um sicher zu gehen, dass alle denkbaren Aspekte eines Problems behandelt worden sind. Ich versuche auch – wo möglich – den Beweis im realen Leben zu bekommen, dass die Veränderung bleiben wird – und selbst dann bin ich nicht vollständig überzeugt. Wenn die Leute am Problemort sind, lasse ich sie die Situation auf möglichst viele Arten abändern, um etwas zu finden, das sie noch provoziert. Wenn nichts kommt, bin ich überzeugt. Dennoch, ich glaube es ist immer wichtig sich darüber klar zu sein, dass zusätzliche Aspekte hoch kommen können. Dies ist keine Schwäche der Technik – nur ein weiterer Teil des Problems, das der Behandlung bedarf. Behandeln Sie es und vergrößern Sie den Umfang Ihrer Freiheit noch weiter.

Ich bin zu der Meinung gekommen, dass viele Behandlungen, die ich in den ersten paar Jahren der Anwendung dieser Techniken durchgeführt habe, vielleicht nicht die vollständigen "Kuren" waren, für die ich sie gehalten hatte. Und heute ermutige ich meine Klienten – so wie ich Sie jetzt ermutige – die vollständige Veränderung anzustreben. Suchen Sie eifrig nach Dingen, die Sie beeinträchtigen und behandeln Sie sie alle. Streben Sie nach vollständiger innerer Freiheit. Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden.

Steve Wells

Die Methoden und Haltungen der EFT-Profis – 3. Teil (Auf der Suche nach vollständiger emotionaler Freiheit)

Eine Sache, die mir Sorge macht, ist die Annahme, dass es "gut genug" sei, die Intensität eines Problems auf einen akzeptablen Level zu bringen. Es mag als sehr befreiend erscheinen, mit einem intensiven Problem auf eine 2 runter zu kommen, das zuvor auf 10 war. Dennoch, ein kleines Problem kann auf lange Sicht ebenso belastend sein wie ein großes Problem. Wenn wir erst einmal einen niedrigen Level erreicht haben, lasst uns das, was wir erreichen können, nicht einschränken. Lasst uns nach nichts anderem streben als nach vollständiger Freiheit.

Ich habe einmal mit einer Klientin mit Agoraphobie (Angst vor offenen Plätzen) gearbeitet, die in kein Lebensmittelgeschäft gehen konnte. Wir arbeiteten im Büro daran, um ihre Angst auf Null runter zu bringen und fuhren dann mit ihrem Auto zu einem Einkaufszentrum. Unterwegs überprüfte ich ständig, wie sie sich fühlte und sie beteuerte mir immer, sie fühle sich gut. Auf dem Parkplatz des Einkaufszentrums fragte ich sie noch einmal. Wieder sagte sie, sie fühle sich gut. Behutsam stellte ich dies ein bisschen in Frage. Sie meinte, ihre Angst sei nur bei einem Level von 2 oder 3 auf einer 10-Punkte-Skala. Sie fühlte sich damit gut – das war ein Level, mit dem sie sehr gut leben konnte.

Ich sagte zu ihr: "Wenn deine Angst beim Betreten des Geschäfts auf einem Level von 2 oder 3 ist und wenn dort etwas passiert, das deine Angst um 5 Punkte nach oben treibt,

dann bist du schon auf einem Level von 7 oder 8 — was nicht so leicht zu handhaben ist. Wenn du andererseits auf Null bist, wenn du das Geschäft betrittst und dann etwas unangenehmes auftaucht, ist es unwahrscheinlich, dass deine Angst um dieselbe Punktzahl steigt – und wenn sie um 5 Punkte ansteigen würde, dann wäre das ein immer noch viel besser zu bewältigender Level, von dem aus man Entscheidungen treffen kann, als ein Level von 7 oder 8."

Wir setzten uns ins Auto und arbeiteten weiter an Aspekten, bis ihre Angst auf Null herunter kam. Danach war sie in der Lage, alleine in das Geschäft zu gehen. Tatsächlich blieb sie dort so lange, dass ich mir allmählich Sorgen machte und sie suchen ging, nur um dann festzustellen, dass sie es genoss, vollkommen von ihrer Angst befreit zu sein.

Wir neigen dazu, anzunehmen, dass wir aus einer Vielzahl von Gründen einen Teil unserer intensiven Gefühle behalten sollten. Typische Beispiele dafür sind unter anderem Schuldgefühle, Ängste um die eigene Sicherheit und das Gefühl, es nicht zu verdienen. Zum Beispiel glauben viele Leute, dass sie etwas von ihrer Angst behalten müssen, um sicher zu sein – dass sie ohne die Angst ihre Fähigkeit verlieren, vorsichtig zu sein. Dies ist ein falscher Glaube, der uns mit unnötigem Leiden zurück lässt. Andere haben den dahinter verborgenen Glauben, dass sie es nicht verdienen, dieses Problem vollständig zu überwinden oder dass es für sie oder andere in irgendeiner Art und Weise schlecht wäre, dies zu tun.

Sie behandeln solche Blockaden, indem Sie zuerst jeden Glaubenssatz identifizieren, der dazu führt, dass Sie das Gefühl haben, Sie müssten – oder verdienten es – einen Teil (oder alles) von diesem Problem zu behalten. Setzen Sie diese negativen Glaubenssätze in den Einstimmungssatz ein. Zum Beispiel:

"Auch wenn ich glaube, dass ich etwas von dem Problem behalten muss, um mich sicher zu fühlen, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz."

"Auch wenn ich es nicht verdiene, das Problem zu überwinden, ..." Dann: "Auch wenn ich es nicht verdiene, das Problem vollständig zu überwinden ..."

Es gibt noch viele weitere Beispiele für blockierende Glaubenssätze, die dafür verantwortlich sein können, dass wir keine vollständige Lösung erreichen. Viele Autoren (einschließlich mir und Dr. David Lake in unserem Buch „New Energy Therapies“ und Fred Gallo in seinem Buch „Energy Psychology“) liefern Beispiele für typische blockierende Glaubenssätze, an denen Sie arbeiten können.

Der einfachste Weg vorwärts jedoch ist der, sich selbst zu fragen, was die Gründe sind, warum Sie Ihr Problem nicht vollständig überwinden können – oder warum es schlecht für Sie sein könnte, es zu überwinden. Die Antworten auf diese Fragen werden normalerweise Ihre dahinter verborgenen Glaubenssätze offenbaren und Sie können dann den EFT-Prozess auf diese anwenden. Wenn Sie das gemacht haben, werden Sie danach vielleicht feststellen, dass die fortgesetzte Anwendung des Klopfens auf "das Problem" jetzt mehr Frucht bringt.

Steve Wells

Die Methoden und Haltungen der EFT-Profis – 4. Teil (Jenseits der Problembeseitigung – Verwenden Sie EFT, um eine neue Zukunft und neue Lebensweisen zu kreieren.)

Ich glaube, wir sind hier nicht in dieser Liste, nur um Probleme zu lösen. Stattdessen glaube ich, dass wir in Betracht ziehen sollten, dass es letztlich das Ziel unseres Lebens ist, in unserem Leben etwas zu bewirken – und danach Ausschau zu halten, wie wir diese Techniken einsetzen können, um es uns zu erleichtern, zu positiveren Lebensweisen zu finden.

Mir gefällt das Konzept des Herbeiführens von Veränderungen besser als das der reinen Beseitigung von Problemen. Hier geht es darum, kleine Veränderungen zu schaffen, die exponentiell auf einander aufbauen, bis unser ganzes Leben verändert ist.

Ich glaube, wenn wir Fragestellungen wie die folgende betrachten, klopfen wir uns in eine völlig neue Richtung für diese Techniken:

- Was würde ich gerne (er)schaffen in meinem Leben?
- Was würde ich mit dem Rest meines Lebens gerne wertvolles tun?
- Was würde ich gerne machen? Was würde mir Spaß machen?
- Was für ein Mensch möchte ich eigentlich sein und werden?

In dem Moment, wo Sie sich diese Fragen stellen, werden Blockaden da sein. Das ist gut so und einer der Gründe, warum ich glaube, dass wir EFT bekommen haben – um uns dazu zu verhelfen, uns über die Punkte hinauszubewegen, wo wir festhängen. Wenn wir EFT angewendet haben, um einige Probleme zu lösen, aber unsere Ziele noch nicht erweitert haben (bis wir Widerstände spüren), dann denke ich, klopfen wir nicht in der vollen Kraft dieser Techniken. EFT kann in diesem Sinne ein Werkzeug für die Entwicklung der Persönlichkeit werden, indem es uns mit dem "möglichen Menschen" in Kontakt bringt und den Weg frei macht, "dieser auch zu werden".

Wie kann man das angehen?

Ich fange gern so an, dass ich die Leute sich vorstellen lasse, wie sie als Person gerne wären. Wenn wir daran arbeiten unsere Identität zu verändern, verändern wir unser ganzes Leben. Wie Zig Ziglar sagt "Du wirst niemals in einer Weise stimmig auftreten, die nicht damit übereinstimmt, wie du dich selbst definierst."

Kürzlich arbeitete ich in einer Firma mit einer Dame, die angab, sie hätte keine bestimmten Ziele. Sie sagte, sie wäre ziemlich zufrieden mit ihrem Leben und mit sich, so wie sie ist. Ich bin immer auf der Suche nach Leuten, denen ich das wirklich abnehme, wenn sie so etwas sagen. Eine solche Person – dessen bin ich mir sicher – hätte einen wahren Sieg über sich selbst erreicht. Bis ich nicht völlige Übereinstimmung zwischen einer Person und ihren derartigen Worten feststellen kann, tendiere ich eher dazu, ihre Worte als einen Deckmantel für ihre Angst und für ein einschränkendes Denken über sich selbst anzusehen.

Wir haben uns die erste Aussage, die sie gemacht hatte, angesehen "Ich bin nur ein gewöhnlicher Mensch." - ein gängiger Glaubenssatz. Ohne diesen zu kritisieren oder zu verurteilen, bat ich sie, sich den gegenteiligen Glaubenssatz "Ich bin ein ganz besonderer Mensch" anzuschauen. Sie sollte diesen alternativen Glaubenssatz laut

aussprechen, der sich für sie vollkommen unwahr und nicht einmal wünschenswert anfühlte. Dann ließ ich sie drei Runden EFT machen. Die erste Runde konzentrierte sie sich auf ihren jetzigen Glaubenssatz (Auch wenn ich nur ein gewöhnlicher Mensch bin). In der zweiten Runde ging es um den alternativen Glaubenssatz (Auch wenn ich ein ganz besonderer Mensch bin). Und in der dritten Runde nahm sie jeden der Glaubenssätze abwechselnd dran (Ich bin ein gewöhnlicher Mensch. / Ich bin ein ganz besonderer Mensch).

Nach diesen drei Runden hellte sich ihr Gesicht sichtlich auf (vorher, als sie sich selbst als einen gewöhnlichen Menschen beschrieben hatte, war ihr Kiefer fest und ihr Gesicht finster gewesen). Sie stellte aufgeregt fest: "Ich glaube, ich BIN wirklich ein ganz besonderer Mensch." Nicht nur das, ihre bisherige Art, über sich selbst und ihr Leben zu denken, waren für sie nicht länger von Bedeutung – diese war für sie jetzt matt und unattraktiv geworden. Ohne Leben. Es fühlte sich überhaupt nicht wahr an. Und ihre Ziele hatten sich verändert. Sie konnte nun in Richtungen weiterdenken, deren Betrachtung für sie vorher unmöglich war – und sie fühlte sich optimistisch, ihr Leben ändern zu können.

Wenn Sie Ihr Leben wirklich ändern wollen, schauen Sie sich an, wie Sie sich für sich selbst definieren. Überlegen Sie, wie Sie gerne wären. Und wenden Sie EFT auf die inneren Einwände an, die hochkommen, wenn Sie sich vorstellen, JETZT so zu sein. Machen Sie weiter, bis Sie ein echtes Gefühl von Übereinstimmung haben (das ist eine Kunst). Was normalerweise folgt ist ein reales und entfesselndes Gefühl von Begeisterung, persönlicher Kraft und positivem Potential.

Dies ist nur einer der viele Wege, wie wir EFT in dem Prozess, eine neue Zukunft zu erschaffen, hilfreich einsetzen können.

Steve Wells

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](#)