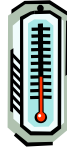


EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE – EFT/ VORGANGSWEISE

1. Schritt: Definieren Sie den zu bearbeitenden Sachverhalt

.... *Diese Angst vor der Rede*.....

2. Schritt: Einschätzung des Belastungslevels auf einer Skala von 1 – 10. Wie sehr



belastet Sie dieser Sachverhalt JETZT.

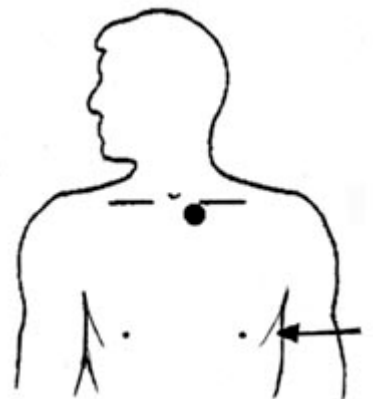
3. Schritt: Klopfen Sie die Seite der Hand (Karatepunkt) und

4. Schritt: Gleichzeitig sagen Sie sich folgende Affirmation

Obwohl ich diese Angsthabe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.

5. Klopfen der-Klopfpunkte + Kurzsatz (Z. B. „diese Angst vor...“) Werden immer in absteigender Reihenfolge geklopft!

1. Der erste Punkt liegt innen am Ansatz der Augenbraue
2. Seitlich des Auges, außen auf dem Knochenrand
3. Mittig unter dem Auge, auf dem Knochenrand der Augenhöhle, dem Jochbein.
4. Mittig zwischen Nase und Oberlippe.
5. Mittig oberhalb des Kinns; in der Vertiefung unterhalb der Lippe
6. Schlüsselbein (zwischen 1. Rippe und Schlüsselbein/Nie 27)
7. Unter dem Arm (seitlich am Körper, ca.10 cm unter Achsel, Milz 21)



6. Schritt: Neu-Einschätzung des Belastungslevels