

Silvia Hartmann

Das neue Positiv-EFT – Tapping kompakt



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der englischen Originalausgabe:

Positive EFT

ISBN 978-1-908269-35-5

© Silvia Hartmann, 2013

Das englische Original erschien bei *DragonRising Publishing*.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2014

Abbildungen: © VAK

Übersetzung: Isolde Seidel

Lektorat: Norbert Gehlen

Covergrafik: THESIMPLIFY / fotolia.com

Coverdesign: Kathrin Steigerwald, Hamburg

Layout: Karl-Heinz Munding (VAK)

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: FINIDIR GmbH, Český Tesín

Printed in Czechia

ISBN 978-3-86731-156-4

Inhalt

Teil 1: Das neue <i>Positiv-EFT</i> kennenlernen	9
Der Faktor Stress	11
Total gestresst oder voller Energie? Eine Skala unserer energetischen Zustände	14
Mit optimal geladener Batterie sein Leben führen	17
Was es bedeutet, über einen starken Energiestrom zu verfügen	18
Die Klopfsequenz von <i>Energy EFT</i>	19
Anleitung und Tipps zum Klopfen mit <i>Energy EFT</i>	20
Für positive Qualitäten klopfen	23
Beispiele positiver Qualitäten	24
Noch mehr Energie!	25
Die Skala zum Messen des Energiestroms	28
Anleitung und Tipps zum Klopfen für positive Qualitäten	29
Zusammenfassung: Das neue <i>Positiv-EFT</i>	34
Teil 2: Vom Stress zu positiver Energie	35
Wie unser Energiekörper unter Stress reagiert	36
Wie Sie energetischem Stress schnell Einhalt gebieten	39
Wonach sehnen Sie sich am meisten, wonach „hungern“ Sie?	42

Setzen Sie Energie frei!	43
Welche Bilder von Urlaub in der Natur bringen Ihnen neue Energie?	44
Welche „Tier-Qualitäten“ verleihen Ihnen Energie?	46
Wir leben inmitten von „Ozeanen von Energie“	47
Wie Sie Erinnerungen an positive Gefühle nutzen können	48
Wie Sie die Energie großer Visionen nutzen können	50
In jeder Situation nach positiver Energie suchen	52
Jeder hat 21 unterschiedliche Persönlichkeiten ...	54
Teil 3: Weg von Problemen – hin zu Lösungen	57
Sie müssen es nicht gleich lösen, nur die ersten Schritte tun	59
Einen Entwicklungsprozess in Gang setzen	60
Und was wünschen Sie sich darüber hinaus?	61
Die positive Energie konkretisieren	62
Mit der Energie eines „Wunders“ klopfen	63
Wie Sie Inspiration finden	64
Wie Sie <i>zukünftige</i> Herausforderungen bewältigen	65
Wie Sie <i>frühere</i> Probleme bewältigen	66
Auch bei gesundheitlichen Problemen: Positive Energien einsetzen	67

Teil 4: <i>Positiv-EFT</i> nicht nur für sich alleine nutzen	69
Gehen Sie unbeschwert an die Sache heran!	71
<i>Positiv-EFT</i> zusammen mit einem Freund oder einer Freundin	72
Anderen Energie schenken	73
<i>Positiv-EFT</i> für eine Beziehung	75
<i>Positiv-EFT</i> für ein Team oder eine Gruppe	75
<i>Positiv-EFT</i> für eine Familie	77
<i>Positiv-EFT</i> für Kinder	78
Die Energie von „Helden“ nutzen	79
Der sechste Sinn	81
Sich auf die Zukunft konzentrieren	83
Immer mehr Energie wecken	86
Wie viel Freude können Sie (v)ertragen?	87
Schlusswort	89
Über die Autorin	92

Hinweis des Verlags

Dieses Buch informiert über die Anwendung von Positiv-EFT-Techniken. Die dargestellten Verfahrensweisen haben sich als sicher und effektiv bewährt. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen hier nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen zu verstehen.

TEIL 1

Das neue Positiv-EFT kennenlernen

» Die Menschen beschäftigen sich zu viel mit dem Negativen, mit dem, was nicht in Ordnung ist. Warum versuchen wir nicht, uns auf die positiven Dinge einzulassen, sie einfach zu berühren und gedeihen zu lassen? «

Thich Nhat Hanh

Emotional Freedom Techniques oder EFT [zu Deutsch etwa: Technik für emotionale Freiheit; Anmerk. d. Übers.] ist eine Methode, die dazu dient, den Energiefluss im Energiekörper zu verbessern. Wir alle haben einen Energiekörper, der uns auf dem Weg über unsere *Emotionen* mitteilt, wie gut es ihm geht.

Emotionen sind Empfindungen, die wir in unserem Körper spüren können, die aber keinen körperlichen Ursprung haben.

Emotionen reichen von feinen Empfindungen, die man auch als Intuition bezeichnet, über die Empfindungen, die wir üblicherweise mit Emotionen assoziieren (wie Ärger, Freude, Niedergeschlagenheit) bis hin zu Emotionen, die so intensiv und schmerzlich sein können, dass sie von körperlichem Schmerz nicht mehr zu unterscheiden sind; die letzteren bezeichnet man als psychosomatische Schmerzen.

Unser emotionaler Zustand teilt uns mit, wie es unserem Energiekörper gerade geht.

Wenn wir glücklich oder verliebt sind, uns stark und leistungsfähig fühlen, geht es unserem Energiekörper gut. Dann durchfließt ihn viel Energie mit hoher Geschwindigkeit. Wenn wir ängstlich oder aufgeregt sind, uns machtlos und deprimiert fühlen, dann geht es unserem Energiekörper nicht gut. Die Energie ist stecken geblieben, ist blockiert und wir

haben zu wenig oder keine Energie, unser Leben zu bewältigen.

Die Menschen verstanden den Zusammenhang zwischen den Emotionen und dem Energiekörper bisher nicht und sie beachteten die vielen Hilferufe nicht, die der gestresste Energiekörper fortwährend ausstößt.

Moderne Energiearbeit – und EFT ist hierfür ein Beispiel und gleichzeitig ein guter Einstieg – konzentriert sich ausschließlich auf den Energiekörper. Denn jetzt wissen wir: Wenn wir den Energiekörper nähren, dann beruhigen sich nicht nur unsere Emotionen, sondern wir denken auch viel klarer und unser Körper gewinnt an Kraft.

Indem wir auf die Bedürfnisse des Energiekörpers gezielt eingehen, nutzen wir einen einfachen und direkten Weg, uns besser zu fühlen, klarer zu denken sowie fitter und gesünder zu werden.

Der Faktor Stress

Alle reden oft von Stress und jeder weiß: Wenn Sie in Stress geraten, dann tun, fühlen und denken Sie Dinge, die Sie „an einem guten Tag“ nie tun, fühlen oder denken würden.

Dennoch weiß niemand, was Stress eigentlich ist, wie sich Stress vermeiden oder beseitigen lässt oder wie man Stress stattdessen in Erfolg verwandeln kann. Das rührt vom Energiekörper als dem fehlenden Faktor X in der Gleichung her. Der Energiekörper des modernen Menschen befindet sich

sozusagen in einem Zustand wie bei fortgeschrittenem Skorbut, einer Vitaminmangelkrankheit.

Die Skorbut-Story

Vor langer Zeit, als die ersten großen Schiffe über die Weltmeere segelten, befiel die Seeleute eine rätselhafte Krankheit. Sie führte dazu, dass ihnen die Haare ausgingen und die Zähne ausfielen; sie erweichte ihre Knochen, verschlechterte ihre Sehfähigkeit und auf der Haut bildeten sich Beulen. Außerdem machten die Seeleute aufgrund der Krankheit mehr Fehler und fielen häufiger von der Takelage. Auch konnten sie nicht richtig schlafen, sie begannen, zu halluzinieren und verrückt zu werden.

Diese Symptome gingen alle auf eine einzige einfache Ursache zurück – auf das Fehlen von frischem Vitamin C in ihrer Nahrung. Sie mussten nur ein paar Tropfen Zitronensaft einnehmen – und alle Symptome verschwanden.

*

Der Energiekörper der Menschen von heute lebt unter „Skorbut-Bedingungen“. Und zwar deshalb, weil niemand darum weiß, sich niemand darum kümmert und weil der Energiekörper nicht mit *den* Energien versorgt wird, die er braucht, um stark und gesund zu werden und normal zu funktionieren. Keine Tablette und kein Trank kann den Stress des Energiekörpers lindern.

Damit Ihr Energiekörper gesund ist, müssen Sie ihn also richtig ernähren – mit „Energievitaminen“, mit starken *positiven* Formen von Energie.

Sobald wir das tun, verschwinden die zahlreichen Stresssymptome des Energiekörpers nach und nach und ein anderer Mensch kommt zum Vorschein – einer, der stärker, schneller, gescheiter und vor allem glücklicher ist.

Je besser der Energiefluss im Energiekörper, desto „besser“ wird der Mensch.

Die Skala unserer energetischen Zustände (siehe Seite 14-15) zeigt uns, dass jeder Mensch ein „besserer“ Mensch wird, wenn sein Energiefluss zunimmt. Diese Zunahme lässt sich messen an der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit sowie an der emotionalen Stabilität.

Umgekehrt wird jeder Mensch sich schlechter fühlen und schlechter agieren, wenn er unter Stress steht.

Das hat weitreichende Auswirkungen auf das Selbstbild eines Menschen. Letztlich erklärt es, wieso jemand nacheinander nett und gemein, freundlich und unsozial, intelligent und dumm, fähig und zu nichts zu gebrauchen sein kann. Wie gut wir in all unserem Tun sind, das hängt vom Stresspegel in unserem Energiekörper ab.

Total gestresst oder voller Energie? Eine Skala unserer energetischen Zustände

- 10 So viele Schäden durch Stress, dass das System abschaltet und sich nicht regeneriert (Katatonie)
- 9 Extrem starker Stress führt zu vorübergehendem Abschalten (Anfall, Panikattacke mit nachfolgender Ohnmacht)
- 8 Sehr starker Stress verursacht ausgesprochen schwerwiegende Störungen (Selbstverletzung, Autismus, blinde Wut, „Amok laufen“, „Verrücktheit“)
- 7 Sehr hoher Stress verursacht massive Störungen (extreme Wutausbrüche, Selbstmissbrauch, schizophrene Ausdrucksweise, unkontrollierbare Erinnerungsblitze, „verrückte Ideen“)
- 6 Hoher Stress löst ausgeprägte Störungen aus (Wutanfälle, hochgradige Süchte, unlogisches Denken, Verlangen nach sofortiger Befriedigung, Labilität, starken Egozentrismus)
- 5 Großer Stress (Reizbarkeit, Unfähigkeit, sich zu konzentrieren; Unfähigkeit, Gedanken und Erinnerungen zu kontrollieren; Kommunikationsunfähigkeit, Unfähigkeit, Rapport herzustellen; soziale, geistige und körperliche Fehlfunktionen)
- 4 Durchgängiger Stress (Aussetzer in der Fähigkeit, Gedanken, Emotionen und Verhalten zu kontrollieren; mangelnde Fähigkeit, langfristig zu planen; übererregt, stur, verbohrt; eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit)
- 3 Mittelmäßiger Stress (zu schnelles Sprechen, Denken und Sichbewegen; Versuch, zu viel zu machen; sich im Verhältnis zur Situation über Gebühr bemühen; mangelnde Empathie)
- 2 Geringer Stress (leicht beeinträchtigte emotionale Kontrolle, nicht ganz „klar“ in Bezug auf künftige Ziele und aktuelle Situationen, leichte Beeinträchtigung der sozialen Fähigkeiten)

- 1 Ganz geringer Stress (gelegentliches Aufblitzen unerwünschter Gedanken)
- 0 Kein Stress (ausgeglichen, gelassen, innerlich in Frieden, kein Handeln erforderlich, Ruhezustand, Entspannung)
- + 1 Ganz schwacher Energiefluss (neutral, bewusst, gelegentliches Auftauchen positiver Gedanken und Emotionen)
- + 2 Schwacher Energiefluss (vages Gefühl für das eigene Potenzial, Hoffnung; Gefühl, wie wenn man „aus dem Schlaf aufwacht“)
- + 3 Mittelmäßiger Energiefluss (sich „okay“ fühlen, lächeln; beginnen, sich zu bewegen; die Gegenwart genießen)
- + 4 Sich verstärkender Energiefluss (tiefes Atmen, erhöhtes Körperbewusstsein, mehr Bewegung, sich gut fühlen; anfangen, über die Zukunft nachzudenken; fähig und bereit, offen zu kommunizieren)
- + 5 Rundum guter Energiefluss (sich ganz wach fühlen, glücklich, einsatzbereit, unternehmungslustig; Wunsch, sich auszutauschen und zu kommunizieren)
- + 6 Schnellerer Energiefluss (erregende Körperempfindungen spüren, erweitertes Denken, sich selbst als macht- und kraftvoll empfinden, Kommunikation genießen, ausgeprägtes soziales Bewusstsein)
- + 7 Sehr schneller Energiefluss (Konzepte überdenken und neu ordnen, erweitertes Gewahrsein, kraftvolle positive Emotionen spüren, sich lebendig fühlen, Liebe empfinden)
- + 8 Starker Energiefluss (persönliche Macht annehmen, neue Entscheidungen treffen, sehr schnelles und äußerst logisches Denken, begeistert sein, ausgeprägte soziale Fähigkeiten: Vernetzung, Rapport und Kommunikation)
- + 9 Sehr starker Energiefluss (hoch begeistert, Prickeln überall, sehr angenehm erregt, aktiv liebend)
- + 10 Optimaler Energiefluss (Erleuchtungserfahrung, bedingungslose Liebe)

Diese Erkenntnis verwandelt auch unser Verständnis für andere Menschen und unseren Umgang mit ihnen. Sobald wir erkennen, dass ein gestresster Mensch nur gestresst ist (und eben nicht „verrückt, schlecht, gefährlich“ oder „von Natur aus böse“), können wir ihn anders behandeln und ihn mit ganz anderen Strategien dabei unterstützen, wieder in einen Zustand zu kommen, in dem er besser zurechtkommt. Ausgesprochen wichtig ist das im Umgang mit Kindern, aber auch mit Erwachsenen, und zwar sowohl im Privatleben wie auch im Beruf und in Geschäftsbeziehungen.

Mit optimal geladener Batterie sein Leben führen

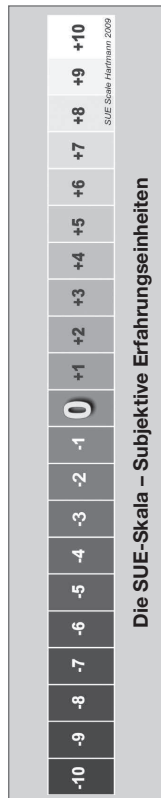
Alle möglichen Dinge, die Menschen von heute tun, bringen das Energiesystem durcheinander. Je gestresster das Energiesystem wird, desto deprimierter sind wir ...

- ... über uns selbst
- ... über andere Menschen
- ... über die ganze Welt.

Das Leben wird hart und schmerzvoll. Es wird immer schlimmer, weil der Energiefluss immer stärker gestört wird.

Ein schwacher Energiefluss bringt die Emotionen und das Denken durcheinander und schwächt zudem den Körper. Wenn nur wenig Energie fließt, versuchen wir, sozusagen mit einer leeren Batterie unser Leben zu bewältigen. Wir haben dann einfach nicht die Kraft, die notwendigen Aufgaben zu erledigen, und wir haben anderen nicht viel zu geben.

Wir müssen lernen, im ganz wörtlichen Sinne die Batterien unseres Energiesystems wieder aufzuladen – und dafür brauchen wir *positive* Formen von Energie, die das Energiesystem stärken und wieder lebendig machen.



Positive Energie nährt den Energiekörper und lädt die Batterien Ihrer Lebensenergie wieder auf.

Was es bedeutet, über einen starken Energiestrom zu verfügen

Das Energiesystem arbeitet dann am besten, wenn es vollständig im Fluss ist – also ab mindestens + 5 auf der SUE-Skala. Dieser Zustand ähnelt dem Verliebtsein. Die Schwerkraft fühlt sich dann leichter an, die Farben leuchten intensiver, Sie fühlen sich in jeder Faser Ihres Seins stark, jung, kraftvoll und glücklich, Sie sind hellwach und zu allen Menschen freundlich.

Um in diesen Zustand hoher Energie zu kommen, brauchen wir positive Formen von Energie.

Positive Energieformen beflügeln uns (geistig, körperlich und seelisch) und führen dazu, dass wir uns am Leben freuen. Wir werden kraftvoller, aber was noch wichtiger ist: Wir empfinden mehr Freude. Das verleiht uns wahre Stärke und die notwendige Energie, das Leben zu erschaffen, das wir führen wollen.

Die Klopfsequenz von *Energy EFT*

EFT (oder die Technik für emotionale Freiheit) wirkt dadurch, dass man – mit Klopfen – bestimmte Energiepunkte stimuliert, die den Energiefluss in den wichtigen Energiekanälen „aufwecken“ und verbessern.

EFT beseitigt Energieblockaden und verbessert das Fließen der Energie.

Herkömmlicherweise wurde EFT eingesetzt wie Psychotherapie, um Traumen und schmerzliche Erinnerungen aufzudecken und so lange dazu zu klopfen, bis sich die betreffende Person besser fühlte.

Beim neuen *Positiv-EFT* verzichten wir auf den Zwischenschritt, tief in Traumen und Psychotherapie einzutauchen, und fragen stattdessen:

„Was brauchen Sie jetzt in diesem Augenblick, um sich sofort besser zu fühlen?“

Das ist viel einfacher und praktischer als der Versuch, Menschen dazu zu ermuntern, sich selbst zu analysieren oder einer Psychoanalyse zu unterziehen; mit dem neuen *Positiv-EFT* bekommen wir sozusagen den Preis ohne Fleiß!

Die Klopfsequenz von *Energy EFT* beschreibe ich auf den nachfolgenden Seiten.