

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

# EFT Klopf- Akupressur

ROBERT ROTHER | GABRIELE ROTHER



**GU**

GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

# EFT Klopf- Akupressur

ROBERT ROTHER | GABRIELE ROTHER



**GU**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## EIN WORT ZUVOR

Wer hat nicht schon mal einen Stoßseufzer losgelassen: Wäre ich doch nur diese quälenden Hamsterradgedanken los! Käme ich doch mal von diesen Schuldgefühlen weg! Hätte ich doch nur nicht diese Angst vor dem Zahnarzt! Wir alle kennen negative Emotionen, Einstellungen und Glaubenssätze, kennen die kleinen Widerstände und »Ja, aber ...«, die uns sabotieren.

Eine auf den ersten Blick ungewöhnliche, jedoch äußerst effektive Möglichkeit, sich von diesem seelischen Ballast zu befreien, bietet EFT – Emotional Freedom Techniques® oder die Technik der Emotionalen Freiheit®, wie sie übersetzt heißt. Einfach zu erlernen, so gut wie in jeder Situation und an jedem Ort anwendbar, schnell wirksam, als professionelle Therapiemethode ebenso wie als Selbsthilfwerkzeug einsetzbar – klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Und doch beweist EFT Tag für Tag seine Wirksamkeit, was unzählige Erfahrungsberichte aus aller Welt belegen. EFT wirkt oft auch da, wo sonst nichts mehr hilft. Der Stress reduziert sich, Sie werden ruhiger, ausgeglichener und können kreativ und erfolgreich Ihren Alltag meistern und Ihre Ziele verwirklichen.

Diese einfache Methode möchten wir Ihnen in diesem Buch vorstellen. Sie hat unser Leben und das vieler Menschen, die wir unterrichtet haben, verändert. Sie kann auch Sie auf den Weg bringen, innere Wunden zu heilen, hinderliche Glaubenssätze aufzulösen, Ihren Alltag besser zu bewältigen und das zu erfahren und zu tun, was Ihr Leben wirklich lebenswert macht.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit EFT!

**Robert Rother**

**Gabriele Rother**



# FREI VON NEGATIVEN GEFÜHLEN

Nur wenn Körperenergien frei fließen, sind wir im emotionalen Gleichgewicht. EFT hilft, vorhandene Blockaden aufzulösen – effektiv, schnell und nur mit den Händen als Werkzeug.

HELFEN SIE SICH SELBST



**Würden Sie Sorgen, Ängste oder Schmerzen** gern einfach auflösen? Ihr Leben damit von Stress befreien und mehr Lebensfreude gewinnen? Dann könnte Ihnen EFT gefallen – Emotional Freedom Techniques<sup>®</sup>, die Technik der Emotionalen Freiheit<sup>®</sup>. Diese auch »Klopf-Akupressur« genannte Methode ist ein erstaunlich einfaches Werkzeug, das bemerkenswert tief greifende Ergebnisse erzielen kann – und das meist in kurzer Zeit und häufig auch dort, wo alles andere bisher versagte. Die Technik ist wirklich kinderleicht: Bestimmte Akupunkturpunkte im Gesicht und am Körper werden rhythmisch in einer immer gleichen, festgelegten Reihenfolge beklopft, während man das zu behandelnde Problem formuliert und sich emotional damit verbindet. Wenn Sie sich durch etwas gekränkt, verletzt oder bedrängt fühlen, wenn Sie sich ärgern, verängstigt oder frustriert sind, Ihnen etwas unter die Haut geht, auf den Magen schlägt, den Schlaf raubt, wenn etwas Sie traurig, depressiv, müde, nervös oder mutlos macht – immer dann kann Ihnen EFT helfen, Ihr Problem nicht nur in den Griff zu bekommen, sondern es sogar vollständig aufzulösen. Und das für immer!

## **Mit EFT ins emotionale Gleichgewicht**

Sich so einfach von einem Problem zu befreien – wie kann das funktionieren? Der Grundsatz, auf dem EFT basiert, lautet: »Jedes negative Gefühl, ob physisch oder emotional, beruht auf einer Störung im körpereigenen Energiesystem. Löst man diese Störung auf, verschwindet auch das negative Gefühl.« Um es bildlich auszudrücken: Jedes Ereignis, das Sie belastet, wirkt wie ein Ast, der in einen Bachlauf fällt. Dadurch kann das Wasser, also Ihre Körperenergie, nicht mehr ungehindert fließen. Es entstehen Stauungen und Stockungen, die zu kleineren

Verstimmungen führen, aber auch größere Beeinträchtigungen oder sogar körperliche Beschwerden auslösen können – je nachdem, wie viele Äste eben in Form von Verletzungen, negativen Glaubenssätzen und Ähnlichem im Lauf der Zeit in den Bach gefallen sind.

---

## STETER TROPFEN HÖHLT DEN STEIN

Täglich klopfen und das so oft wie möglich – damit bringen Sie sich und Ihre Gefühle immer wieder neu in Balance.

---

Mithilfe der Klopf-Akupressur entfernen Sie Ast für Ast und stellen Ihren Energiefluss wieder her. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein Ast (also das Problem) groß oder klein ist, ob er gerade erst oder schon vor Jahrzehnten in den Bach gefallen ist. Der Effekt ist stets derselbe. Vorausgesetzt, Sie beachten einige wichtige Faustregeln, können Sie ein tiefes Kindheitstrauma auf dieselbe einfache Weise auflösen wie Ihren Ärger über den Chef, Abhängigkeiten in den Griff bekommen und Ihr Selbstwertgefühl (wieder) erlangen. Das Energiesystem unterscheidet nämlich nicht: Ast bleibt Ast oder Störung bleibt Störung.

### **Nicht ausweichen, sondern die Störung beheben**

Normalerweise lösen wir Probleme unterschiedlichster Art, indem wir – um im Bild des Bachs zu bleiben – Umleitungen bauen, also versuchen, einer belastenden Situation auszuweichen. Nehmen wir einmal an, jemand hat Angst, mit dem Fahrstuhl stecken zu bleiben. Vielleicht nimmt er einfach grundsätzlich immer die Treppe. Oder er akzeptiert den Ast im Bachlauf, stellt sich also der Situation, und versucht, durch ruhiges Atmen und beruhigende Gedanken

wie »Es wird schon alles gut gehen« die Fahrt im Aufzug einigermaßen unbeschadet zu überstehen. Doch die eigentliche Störung behebt er dadurch nicht. EFT dagegen setzt an der Wurzel des Problems an – eben an der Störung oder Blockade im Energiesystem. Der Ast soll tatsächlich entfernt werden, die Blockade also vollständig verschwinden, damit die Körperenergie wieder ungehindert fließen kann. Das Gehirn verarbeitet dabei quasi im Zeitraffer das bislang ungelöste Problem. Die Folge ist eine der Situation angemessene Reaktion.

Auf diese Weise kann alles aufgelöst werden, was irgendwie mit negativen Emotionen verknüpft ist, seien es emotionale Probleme (beispielsweise eingefahrene und hinderliche Denkstrukturen, Ängste oder Traumata), körperliche Beschwerden, hier vor allem psychosomatische (etwa akute oder chronische Schmerzen oder Allergien) oder mentale Probleme, die sich in Form von Glaubenssätzen äußern (»Ich kann das nicht!«), bei Aktivitäten verunsichern und zum Beispiel verhindern, dass ein angestrebtes Ziel auch tatsächlich erreicht wird.

---

### EIN VIELSEITIGES HILFSMITTEL

Zahnärzte wenden EFT an, um ihren Patienten die Angst vor dem Bohrer zu nehmen.

Heilpraktiker setzen es in Verbindung mit homöopathischen Mitteln ein. Psychologen nutzen es im Zusammenhang mit einer Gesprächstherapie. Und Coaches erarbeiten damit Entscheidungswege für ihre Klienten.

---

**Universell und jederzeit einsetzbar**

Die Klopf-Akupressur ist ein geniales Werkzeug, das in seiner Grundform, mit der wir Sie in diesem Buch vertraut machen, von Laien zur Selbsthilfe eingesetzt werden kann. Auch für Freunde und Familienmitglieder können Sie erfolgreich klopfen. Egal, ob Sie Ihr Schluckauf nervt, ob Sie wütend darüber sind, dass Sie im Stau stehen oder Ihre Schlüssel nicht finden, Ihr Kind krank ist, sich Kopfschmerzen bemerkbar machen oder Ihr Chef schon wieder Überstunden fordert: Klopfen Sie! Alles, was in irgendeiner Weise eine negative Emotion in Ihnen hervorruft, können Sie mit EFT bearbeiten. EFT lässt sich (fast) überall anwenden, es wirkt meist schnell und das ohne Vorbereitungen. Damit sind Sie einer Situation nicht mehr hilflos ausgeliefert. »Oje, dann bin ich ja nur noch am Klopfen!«, werden Sie vielleicht stöhnen. Am Anfang mag das so sein, denn in der Regel sind ja auch viele Äste aus dem Bach zu fischen. Wenn Sie jedoch konsequent alles klopfen, was Ihnen irgendwie quer kommt, dann werden Sie nach kurzer Zeit gelassener reagieren und deshalb auch viel weniger zu klopfen haben.

Beinahe täglich gibt es neue Berichte von sogenannten »Minutenwundern«, in denen ein Problem in nur einer Sitzung mit einem einzigen Klopfdurchgang (ab >) durch EFT aufgelöst werden konnte. Selbst wenn diese sehr schnellen Erfolge eher von geschulten professionellen Anwendern erzielt werden, können wir Sie nur motivieren – Sie werden sich danach besser fühlen.



Die Klopfpunkte liegen auf den Meridianen, in denen nach chinesischem Verständnis die Lebensenergie des Menschen fließt.

**Geringer Aufwand, große Wirkung**

Ein Klopfdurchgang, bei dem die Akupunkturpunkte in einer festgelegten Abfolge geklopft werden, während man sein Problem formuliert und laut ausspricht, dauert zwischen sechzig und neunzig Sekunden. In vielen Fällen stellt sich danach schon eine erste Erleichterung ein. Viele Menschen berichten von einer deutlichen Wahrnehmung, dass »etwas« ihr System verlassen hat: eine Blockade, die einem Gefühl der Leichtigkeit weicht, ein Stein, der einem vom Herzen fällt ...

Oft kann man sich nicht einmal mehr recht vorstellen, warum man das Problem vor einer Minute noch als tragisch und unlösbar empfunden hat. Nicht selten verschwinden nach wenigen Klopfdurchgängen auch lang anhaltende Beschwerden. Zudem sind die Erfolge nachhaltig. Wenn eine Angst oder Phobie aufgelöst ist, kommt sie auch nicht wieder. Allerdings dürfen Sie Ihre Probleme nicht verdrängen, sondern müssen sich offen mit ihnen auseinandersetzen und ehrlich sich selbst gegenüber sein.

### **Bei Störungen aller Art**

Negative Gefühle, die Ursache energetischer Blockaden, sind in der Regel mit einem ganzen Rattenschwanz von Wertungen, Reaktionen, Erwartungen und Schlussfolgerungen verbunden. Sie verzerren die Wahrnehmung und Einschätzung einer Situation und den angemessenen Umgang mit ihr. Sie verändern aber auch die Funktionsabläufe im Körper. So hat beispielsweise ein fröhlicher Mensch normalerweise ein stärkeres Immunsystem als einer, der sich anhaltend in Sorgen und Vorwürfen verzehrt. Das belegen viele Studien. Und jemand, der sich seiner beruflichen Stärken bewusst ist, wird seltener unter Leistungsdruck stehen und kaum Versagensängste empfinden.

---

## WICHTIG

EFT ist eine schnell wirksame Selbsthilfetechnik für den Alltag, mit der Sie sich körperlich und psychisch zunehmend besser fühlen werden. EFT ist jedoch keine Therapie und auch kein Therapieersatz!

---

Bei den nachfolgend aufgeführten Problemen und Störungen erzielen Sie mit der Klopf-Akupressur besonders gute Erfolge:

- Bei emotionalen Problemen wie Stress, Ängste und Phobien wie etwa Flugangst, Kontaktschwierigkeiten, Höhenangst oder Angst, Auto zu fahren, Angst vor dem Zahnarzt, Klaustrophobie, Sozialphobie, Trauer, Kummer, Depression, Eifersucht, Schuldgefühle, Beziehungsprobleme, mangelndes Selbstwertgefühl, Enttäuschung, Süchte, Minderwertigkeitskomplexe, Wut, Dinge nicht vollenden können, Essstörungen und Gewichtsprobleme, Missbrauch, Schüchternheit sowie Probleme nach Traumata aller Art.
- Bei körperlichen Beschwerden wie akute und chronische Schmerzen, Migräne, Rückenprobleme, Bewegungseinschränkungen, Allergien, chronische Krankheiten wie Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Krebs, Asthma, Hauterkrankungen, Immunschwäche, PMS (Prämenstruelles Syndrom), Menstruationsprobleme, Potenzstörungen, Entzündungen, Bluthochdruck, Herzprobleme, Folgen von Unfällen.
- Bei mentalen Herausforderungen wie Leistungsdruck, Auflösung von Sabotagemustern, Versagensängste, Angst, in der Öffentlichkeit frei zu sprechen, Lernblockaden,

Verbesserung von sportlichen und beruflichen Leistungen,  
Selbstmotivation.

### **Die Suche nach den Blockaden**

EFT ist zwar bei vielen Schwierigkeiten sehr effektiv, aber es ist es kein Wundermittel. Trotz seiner Unkompliziertheit erfordert diese Methode einen gewissen Einsatz, wenn die Wirkung für Ihr Gesamtbefinden dauerhaft sein soll. Schließlich müssen Sie Ihre persönlichen Äste finden. Nur dann können Sie sich Schritt für Schritt von altem Seelenballast befreien. Manches lässt sich verblüffend schnell und einfach beseitigen, anderes benötigt etwas mehr Geduld und Ausdauer, bisweilen sogar die Hilfe professioneller EFT-Anwender, vor allem bei schwer wiegenden Traumata.

### **Beste Resultate bei Traumata**

Kaum jemand bleibt von schrecklichen, schmerzhaften Situationen verschont, sei es ein schwerer Unfall, der überraschende Tod eines nahe stehenden Menschen, eine lebensbedrohende Krankheit oder ein tiefer Schock. Ein Teil solcher traumatischen Erinnerungen verblasst zum Glück im Lauf der Zeit, das ist eine natürliche Überlebensstrategie. Manche Situationen jedoch scheinen einem gar nicht aus dem Kopf gehen zu wollen. In der Erinnerung an sie wird das gleiche schmerzhaftes Gefühl noch einmal durchlebt wie während des Ereignisses selbst, unabhängig davon, wie lange es bereits zurück liegt. Die Blockade, die durch das damalige Ereignis erzeugt wurde, verhindert, dass das negative Gefühl bearbeitet werden und die Energie wieder frei und ungehindert fließen kann.

---

## SANFTE LÖSUNG FÜR ALLTAGSTRAUMEN

Die meisten Menschen haben mehr Probleme mit den kleinen, immer wiederkehrenden traumatischen Erlebnissen im Alltag als mit einem großen Trauma. Bevor diese Alltagsverletzungen Sie zermürben, sollten Sie sie auflösen.

---

Es gibt immer wieder neue Untersuchungen und Erfahrungsberichte aus der Praxis, die zeigen, dass schwere Traumata, deren Behandlungen sich etwa beim Psychotherapeuten normalerweise über anderthalb Jahre und länger hinziehen, mit EFT in nur fünf bis zehn Sitzungen aufgearbeitet werden können. Lesen Sie dazu auch den Abschnitt »Traumata hinter sich lassen« ([ab >](#)).

## URALTE WURZELN

### Über die Kinesiologie zu EFT

Bereits die alten Chinesen wussten, dass Körperenergien durch Bahnen fließen, so wie Blut durch Adern, Lymphe durch Lymphbahnen und Reize durch Nervenbahnen. Sie wussten auch, dass eine Blockade des Energieflusses für die Entstehung von Krankheit und Schmerz von entscheidender Bedeutung ist. Dieses alte Wissen wird längst auch in der »neuen« Welt genutzt. Akupunktur und Akupressur sind für die alternative Medizin selbstverständlich und gehören inzwischen zum Alltag.

#### **Das war der Anfang: die Geschichte von Mary**

In den Achtzigerjahren suchte eine junge Frau (wir nennen sie Mary) in den USA den Psychotherapeuten Roger Callahan auf. Ihr Problem war eine Wasserphobie, also die Angst vor Wasser in jeder Art. Stellen Sie sich vor, Sie bekämen eine Panikattacke, wenn Sie auf der Straße vom Regen überrascht würden oder sich einfach nur duschen wollten! Eines Tages bot ihr Callahan zur Linderung ihrer starken Magenschmerzen an, einen bestimmten Punkt unter ihren Augen mit seinen Fingern leicht zu stimulieren. Diese Methode hatte er gerade im Rahmen eines Lehrgangs bei dem Chiropraktiker George Goodheart kennen gelernt, der Folgendes entdeckte: Stress setzt Muskelfunktionen für kurze Zeit außer Kraft, indem er die in den Nervenbahnen fließenden elektrischen Ströme unterbricht. Die Folge: Der Muskel wird schwach. Zudem fand er heraus, dass sich

Beschwerden besserten, wenn die dem schmerzenden Organ zugeordneten Akupunkturpunkte auf den Meridianen beklopft werden. Aus diesen Erkenntnissen entwickelte George Goodheart die Kinesiologie, eine Methode, die den Muskeltest zur Diagnose und Therapie nutzt. (Ein ausgestreckter Arm wird schwach und lässt sich sehr leicht nach unten drücken, wenn die zu behandelnde Person an etwas denkt, das ihr unangenehm ist oder Stress bereitet. Der Arm bleibt stark, wenn die Person an etwas denkt, das positiv für sie ist.) Mary willigte ein. Nach kurzem Klopfen unter dem Auge lief sie in den Garten, kniete am Swimmingpool nieder, spritzte sich freudig Wasser ins Gesicht und rief: »Es ist weg, Roger, es ist weg!« Heute verbringt Mary ihre Urlaube gern auf Kreuzfahrten.

### **Und so ging es weiter**

Roger Callahan nutzte nicht nur die Grundlagen von George Goodheart, sondern auch die Entdeckungen von John Diamond, der Zusammenhänge zwischen Blockaden in bestimmten Meridianen und Emotionen erkannte, die diesen Meridianen zugeordnet sind: etwa Angst der Niere, Ärger dem Herzen, Wut und Zorn der Gallenblase, Gier und Ekel dem Magen, Traurigkeit dem Dünndarm, Intoleranz und Geringschätzung der Lunge. Callahan entwickelte aus dieser Erkenntnis heraus TFT – Thought Field Therapy, die Gedankenfeldtherapie. Sie besteht aus unterschiedlichen Klopfsequenzen, die durch Muskeltests bestimmt und überprüft werden. So erfolgreich diese neue Methode in den Händen geschulter Therapeuten auch ist, als Selbsthilfetechnik war und ist sie zu kompliziert. Doch der Grundstein war gelegt.

## **Gary Craig - der Entwickler von EFT**

Gary Craig, Ingenieur und Absolvent der renommierten Stanford University, lernte neben vielen anderen psychologisch orientierten Verfahren auch TFT bei Roger Callahan kennen. Er erahnte in dieser komplexen und technisch anspruchsvollen Methode schnell ganz neue Möglichkeiten. Was ursprünglich wie eine Art Geheimtechnik restriktiv und höchst kommerziell entwickelt und weitergegeben wurde, reduzierte Craig Anfang der 90er Jahre durch sein hervorragendes analytisches Geschick auf ein ganz einfaches und für jedermann nutzbares Verfahren. Er fand heraus, dass sich die Wirkung des Klopfablaufs nicht vermindert, wenn er sich auf wenige Hauptpunkte beschränkt. Zudem stellte er fest, dass derselbe Klopfvorgang den Energiefluss in allen Meridianen wieder herstellt. Die von Callahan eingesetzten Muskeltests wurden damit überflüssig. Gary Craig nannte seine Entwicklung EFT und setzte seine ganze Energie in die weitere Erforschung und Verbreitung – mit wachsendem Erfolg. Unter anderem wurde er in ein Heim für Kriegsveteranen mit schweren bis schwersten posttraumatischen Zuständen eingeladen, um mit ihnen EFT zu praktizieren. Die Ergebnisse waren Aufsehen erregend. Die posttraumatischen Symptome, etwa extreme Schlafstörungen oder Höhenangst, reduzierten sich bei allen Probanden, bei manchen sogar eklatant. Gary Craig hat eine Reihe Schulungsvideos herausgebracht, auf denen auch Teile dieser Sitzungen dokumentiert sind. Seine Erfolge sprachen sich herum, und EFT verbreitete sich vor allem in den englischsprachigen Ländern sehr schnell. Inzwischen hat

es auch bei uns einen beachtlichen Bekanntheitsgrad erlangt.