

# Klopftechnik EFT



Janine Ulrich



## Die Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Technique)

EFT ist ein **Selbsteilungs-Werkzeug**, das mir auf meinem Weg unendlich viel geholfen hat und nach wie vor regelmäßig hilft. Vor allem bei Panikattacken, aber auch einfach bei der Auflösung von anderen unangenehmen Emotionen, ist diese Klopftechnik meinem Gefühl nach ein unerlässliches Hilfsmittel, weil es so effektiv und gleichzeitig so leicht und flexibel anwendbar ist. Es kann durch sein Wirken auf der körperlichen Ebene wunderbar die Energiearbeit ergänzen und unterstützen.

Wenn du erfahren möchtest, was Energiearbeit ist und wie angestaute und verdrängte Energie unser Wohlbefinden sowie unsere Heilung beeinträchtigen kann, empfehle ich dir meinen Blogartikel [„Alles ist möglich mit Energiearbeit – doch was ist das überhaupt?“](#).

### Was ist EFT?

EFT ist eine Abkürzung für den englischen Begriff *Emotional Freedom Technique* und beschreibt eine **Klopfakupressur-Technik**, welche die Freisetzung von Emotionen über den Körper bewirkt. Diese Klopftechnik wurde ursprünglich vom Gründer Gary Craig in den USA entwickelt, heute nutzen und verbreiten jedoch viele spirituelle Lehrer diese Technik.

Bei EFT klopft man selbst auf sanfte Art und Weise mit den **Fingerspitzen** gewisse Punkte am eigenen Körper, um dadurch den Energiefluss anzuregen und dem Körper zu helfen, negative Emotionen oder angestaute Energien aufzulösen und loszulassen. Dadurch findet man schnell wieder in die Ruhe, Entspannung, Freude und Leichtigkeit.

Falls du dich nun fragst, welche Punkte du klopfen sollst, dann lies gerne weiter. Die Akupressur-Technik EFT arbeitet, wie auch die Akupunktur, mit dem **Meridiansystem** aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Meridiane sind Energie-Leitbahnen im menschlichen Körper, durch die unsere Lebensenergie fließt. Jede Energiebahn kann einem bestimmten Organ zugeordnet werden, weshalb du mit EFT auch heilsam auf deine Organe und ihre Funktionen einwirken kannst, indem du durch das sanfte Klopfen ihren Energiefluss befreist. Bei EFT werden die **Endpunkte** der Meridiane geklopft, um Energiestau im Körper aufzulösen und den Energiefluss wieder anzuregen.



### Klofpunkte von EFT und zugehörige Meridiane

mit Fingern sanft klopfen	Meridian
Handaußenkante	Dünndarm
Spitze des Kopfes	Mittellinien-Meridian Körperrückseite
über den Augenbrauen	Blase
seitlich der Augen (außen)	Gallenblase
unter den Augen	Magen
unter der Nase und unter dem Kinn	Mittellinien-Meridian Körpervorderseite
unter Schlüsselbeinen/an Thymusdrüse	Nieren
unter den Rippen/auf den Rippenbögen	Leber

Obwohl das Klopfen dieser Punkte einen ähnlichen **Effekt wie Akupunktur** haben kann, brauchst du dafür weder Nadeln, noch Fachkenntnisse. Du kannst zu jeder Zeit, an jedem Ort und je nach Bedarf eigenständig klopfen.

Wie eine konkrete EFT-Sitzung aussehen kann und was du zusätzlich noch tun kannst, um die Freisetzung von Emotionen durch das Klopfen zu unterstützen, erfährst du im nächsten Abschnitt.



## Wie funktioniert EFT?

Du kannst EFT entweder völlig intuitiv, frei und flexibel einsetzen, so wie ich es mittlerweile tue, oder du kannst in **mehreren Klopfunden** bewusst mit einzelnen Emotionen arbeiten und beim Klopfen zusätzlich noch gewisse Sätze sprechen:

- eine Klopfunde beschreibt das Klopfen aller oben beschriebenen Punkte in dieser Reihenfolge
- in Verbindung mit laut ausgesprochenen Affirmationen werden diese Gefühle bewusst wahrgenommen, benannt und dann losgelassen und ausgeleitet:
  - zum Beispiel Wut oder Angst (oder jede andere negative Emotion)
  - bewerte vor dem Klopfen die Intensität des Gefühls auf einer Skala von 1-10 und prüfe diese zwischendurch und danach
  - 1. Runde – benennen der Energie:
    - „Auch wenn ich Angst habe, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin.“
  - 2. Runde – näher beschreiben und anerkennen:
    - „Ich spüre die Angst ... in meinem Körper./Ich kenne dieses Gefühl der Angst schon so lange.“
  - 3. Runde – Transformation, Loslassen und Öffnen für neue Energie:
    - „Ich lasse die Angst los und entscheide mich bewusst für Vertrauen.“

Du kannst alleine, mithilfe eines Videos oder zusammen mit einem Coach klopfen (und sprechen). Generell klopfst du so lange, bis du merkst, dass du dich besser/wohl fühlst oder wieder ruhig und entspannt bist, nach einer Panikattacke zum Beispiel. Du kannst das einfach intuitiv erfühlen oder dich an der Skala von 1-10 orientieren.



## Anwendungsbereiche für EFT

Bei EFT werden die **Selbstheilungskräfte** unseres Körpers genutzt, um emotionale Belastungen zu verändern. Durch die richtigen **Impulse** (Klopfen an den richtigen Stellen) ist der Körper in der Lage, sich energetisch selbst zu regulieren und alles wieder ins Gleichgewicht zu bringen, uns zu harmonisieren.

Zuvor habe ich schon einige allgemeine Anwendungsbereiche für EFT beschrieben, die folgenden beruhen auf meinen persönlichen Erfahrungen mit dieser Klopftechnik und meinem Gefühl dafür, für welche Themen oder Menschen EFT heilsam sein könnte:

- Auflösen von Energiestau im Körper und **Anregung des Energieflusses**
- **Entlassen** von angestauten Emotionen und Energien aus dem System
- **Transformation** von niedrigschwingende in hochschwingende Energien
- Aufarbeitung und Heilung von **Trauma**:
  - durch das Erlösen der bei der Traumatisierung entstandenen, unterdrückten Emotionen
- positive Veränderung und Auflösung von **Blockaden** im energetischen Bereich:
  - Ängste, negative Glaubenssätze
- akute **Angstzustände, Wutausbrüche** und **Panikattacken**:
  - durch die hohe und schnelle Wirksamkeit von EFT
  - aufgrund der Einfachheit von EFT auch sehr gut für Kinder und Jugendliche geeignet
  - durch EFT können wir lernen, unsere Wut (oder ähnliches) zu kanalisieren und auszuleiten, bevor sie anderweitig ausgelassen wird
  - bei dauerhaften Problemen mit den immer wieder selben Emotionen, EFT einfach regelmäßig und wiederholt anwenden, jedes Mal wird sich etwas verändern
- **Bewusstwerdung** über eigene Emotionen und **gesunden Umgang** mit ihnen erlernen
- Nervosität und **Unruhe**:
  - EFT bringt einen zurück in die Ruhe und Entspannung
- **körperliche Schmerzen** und Beschwerden verändern und auflösen:
  - diese beruhen auf angestauter und unerlöster Energie, die durch EFT wieder in den Fluss gebracht werden kann
  - freier und ungestörter Energiefluss = Schmerzfreiheit und Wohlbefinden



## Meine Tipps für deine EFT-Praxis

Diese meine Tipps für dich beruhen (wie immer, wenn ich etwas weitergebe und empfehle) auf meinen **persönlichen Erfahrungen** mit der Klopftechnik. Nach ersten Schwierigkeiten damit (zum Beispiel fühlte ich mich körperlich unfähig, so lange zu klopfen, es fiel mir schwer und ich zweifelte an dem Nutzen für mich) konnte ich mich endlich vollständig für die Heilwirkung von EFT öffnen. Dies geschah nach ein wenig Übung und nachdem ich feststellte, dass ich mich nach dem Klopfen sehr viel besser und freier fühlte.

Meine eigenen Erfahrungen mit EFT habe ich besonders durch das häufige Erleben von **Panikattacken** (in einer Phase meines spirituellen Weges) sammeln dürfen. Wenn ich in diesen Situationen EFT nicht gehabt hätte, wäre ich sicherlich des Öfteren verzweifelt, überfordert oder mit den Nerven am Ende gewesen. So bin ich handlungsfähig geblieben, konnte bewusst und aktiv mit der Panik/Angst arbeiten, sie transformieren, mich selbst aus der Panikattacke herausholen und zurück in die Ruhe führen. Heute wende ich EFT zumeist bei abendlichen/nächtlichen Unruhezuständen an, um dann besser einschlafen zu können.

Hier sind meine besten Tipps und Tricks für dich:

- wende EFT **intuitiv** an, so wie es sich für dich richtig anfühlt:
  - du kannst außer den Meridian-Endpunkten auch ein gewisses Chakra oder eine Körperregion klopfen, in welcher du Schmerzen verspürst
- falls du beim Klopfen **nervös** wirst oder dein System sonst irgendwie verrücktspielt:
  - verurteile dich nicht, dies ist nur dein Nervensystem, das dir meldet, dass etwas Unangenehmes hochkommt, das du mal verdrängt hattest, weil es so schmerzhaft für dich war
  - bleibe geduldig und liebevoll mit dir selbst oder mache eine Pause
- wenn du dir unsicher mit den Klopfpunkten bist, suche dir eine **Video**-Anleitung oder einen **Coach**, mit dem du zusammen klopfst:
  - das kann dir helfen, mit den Punkten und der Technik vertraut zu werden, damit es dann auch alleine klappt



- klopfe mit **einer Hand** die Punkte auf einer Körperseite oder mit **zwei Händen** die Punkte, die auf beiden Körperseiten liegen:
  - um Augen herum, unter Schlüsselbeinen, an Rippen
  - ich klopfe meist mit beiden Händen und an der Handaußenkante rechts und links im Wechsel
- führe EFT im **Sitzen** oder im **Liegen** durch:
  - nach meinen abendlichen/nächtlichen Panikattacken und Unruhezuständen habe ich festgestellt, auch im Liegen erreicht man alle Punkte bestens
- spreche beim Klopfen laut (oder im Geiste) die vorgeschlagenen oder deine eigenen **Sätze/Affirmationen**:
  - durch das Sprechen werden im Gehirn alle Bereiche aktiviert, die mit der unterdrückten Emotion verbunden sind, um dann geheilt zu werden
  - wende EFT ganz in der Stille an oder während du einer angeleiteten Meditation folgst
- praktiziere EFT vor, während oder nach der **Meditation**, oder ganz unabhängig davon:
  - wenn du mehr zum Thema Meditation erfahren möchtest oder auch beim Meditieren (wie bei EFT) Unruhe und Nervosität erlebst, lies gerne meinen Blogartikel [„Jeder kann meditieren – was ist Meditation und wie geht das?“](#)
- richte während des Klopfens deine **Aufmerksamkeit** auf den Punkt, den du gerade bearbeitest und konzentriere dich auf das **Loslassen**:
  - viele Menschen haben Probleme beim Loslassen, weil sie sich nicht geborgen oder sicher genug dafür fühlen
  - EFT kann uns unterstützen, die ursächlichen Blockaden aufzulösen und uns wieder zu entspannen, damit das Loslassen leichter fällt
- **atme** während EFT **bewusst** tief ein und aus, du kannst die Ein- und Ausatmung auch verlängern, um deinem Körper zu vermitteln, dass alles in Ordnung ist:
  - atme bewusst durch die Punkte ein und aus, die du gerade klopfst
  - fördert das Loslassen und das Öffnen für neue Energien, die du dann einladen kannst (zum Beispiel Vertrauen)



### Fazit

Ich wünsche mir, dass ich dir eines meiner BESTEN WERKZEUGE und HILFSMITTEL im Prozess der inneren Transformation und **Selbstheilung** näher bringen konnte. Wenn du mehr zum Thema Selbstheilung erfahren möchtest, empfehle ich dir meinen Blogartikel [„Die 12 Geheimnisse der Selbstheilung“](#).

EFT hat mir dabei geholfen, mir **bewusster über meine Gefühle zu werden** und zu wissen, wie ich besser mit ihnen umgehen kann, ohne dass sie mich belasten, weil ich sie unbewusst mit mir herumtrage. Die Klopftechnik hat mir geholfen, **MIR SELBST ZU HELFEN**, mich selbst zu **ERMÄCHTIGEN** und zu erkennen, dass ich meinen Emotionen (Panikattacken oder sonstigem Gefühlschaos) **keineswegs hilflos ausgeliefert bin**, sondern dass ich **BEWUSST** mit diesen Energien arbeiten und sie transformieren kann.

Auch **DU** kannst deine Gefühlswelt und deine Heilung selbst in die Hand nehmen sowie zum Schöpfer/zur Schöpferin deiner Realität werden. Ich freue mich, wenn EFT auch dir dabei helfen kann, dich selbst zu ermächtigen und zum Herrscher/zur Herrscherin deines Energiefeldes zu werden.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg beim Wegklopfen deiner Sorgen und Ängste!

