
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 ...