

Energiefeld-Technik - EFT
beschreiben nach Dr. Rudolf Kaufmann

Augenbrauen innen
Augenwinkel außen
unter Augenmitte
unter der Nase
unter dem Mund
am Schlüsselbein
HEILENDER PUNKT
unter dem Arm

Daumen
Zeigefinger
Mittelfinger
kleiner Finger
SERIENPUNKT
Karate-Punkt

1. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Problem (Angst, Stress, Schmerz) und geben Sie der Intensität einen Wert auf einer Skala von 0 (min.) bis 10 (max.)!
2. Formulieren Sie ein positives Statement in der Form: „Auch wenn ..., liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin.“ Reiben Sie dabei den **HEILENDEN PUNKT**!
3. Klopfen Sie die 12 Akupressurpunkte (**rote Punkte**) beginnend vom Augenbrauenpunkt und formulieren Sie dabei Ihren Problemfokus („Diese Angst“, „Mein pochender Kopfschmerz“)!
 - A - Klopfen Sie während der ganzen Prozedur den **SERIENPUNKT** auf Ihrem Handrücken!
 - B - Schließen Sie die Augen!
 - C - Öffnen Sie die Augen!
 - D - Ohne den Kopf zu bewegen, schauen Sie nach unten links, dann nach unten rechts!
 - E - Sie rollen mit „großen Augen“ im Uhrzeigersinn, so als ob Sie ein riesiges Ziffernblatt ablesen wollten!
 - F - Dasselbe tun Sie im Gegenuhrzeigersinn!
 - G - Summen Sie ein paar Takte eines Liedes!
 - H - Zählen Sie von 1 bis 5!
 - I - Summen Sie nochmals ein paar Takte!
5. Führen Sie das „Augengleiten“ durch: Während Sie den **SERIENPUNKT** beklopfen, schließen und öffnen Sie die Augen. Ohne den Kopf zu bewegen, schauen Sie nach unten. Ihre Augen folgen dann einem unsichtbaren geraden Strich bis zur Decke, dann langsam wieder zurück!
6. Bestimmen Sie nun erneut Ihren Wert auf der Intensitäts-Skala von 0 bis 10!