

# Inhygnos – Tipps Nr. 2

---

## Anleitung zur energetischen Psychotherapie

Wie Sie mit Hilfe der Klopf-Akupressur  
emotionale Belastungen behandeln können!

***Eine Einführung in Techniken der  
energetischen Psychotherapie***

# Was ist das eigentlich, energetische Psychotherapie?

Die verschiedenen Methoden der energetischen Psychotherapie (oder Energie Psychotherapie) basieren auf der chinesischen Vorstellung des Energiesystems im Körper des Menschen. Vermutlich haben Sie schon einmal von Akupunktur gehört. Das ist eine Methode der chinesischen Medizin, bei der das Energiesystem des Menschen, durch Einstechen von dünnen Nadeln in die Haut, beeinflusst wird. Dies harmonisiert das Energiesystem, regt an, oder beruhigt, um Gesundheit und Heilung zu erlangen. Diese Punkte befinden sich auf einem System von Energielinien, den sogenannten Meridianen, die den ganzen Körper durchziehen.

Die energetische Psychotherapie nutzt einige dieser Punkte zur psychischen Harmonisierung. Auch das ist in der chinesischen Medizin nichts Besonderes. Einer der wesentlichen Unterschiede zur klassischen Akupunktur besteht nun darin, dass keine Nadeln gesetzt werden, sondern dass man auf diese Punkte mit den Fingern klopft. Das kann jeder Patient bei sich selbst vornehmen, was dies zu einer inzwischen immer beliebteren Selbstheilungsmethode macht.

Nachdem die Kinesiologie bereits seit längerem verschiedene Klopfmethoden verwendete, um Blockaden und Stauungen zu beseitigen, entwickelte der Psychologe Dr. Roger J. Callahan im Laufe der 80 er Jahre (des letzten Jahrhunderts) eine eigenständige Methode der Klopfbehandlung (**TFT – Thought Field Therapy**). Darauf aufbauend entwickelten verschiedene andere Therapeuten in den letzten Jahren eigene Methoden, darunter der Psychotherapeut Dr. Fred Gallo und der Ingenieur Gary Craig (EFT – Emotional Freedom Techniques).

Grundgedanke all dieser Methoden ist der, dass nicht nur körperliche, sondern auch psychische Störungen und Belastungen, in Störungen des Energiesystems des Menschen begründet sind. Beseitigen wir diese Störungen durch das Klopfen entsprechender Punkte auf den Meridianen, so wird das Energiesystem harmonisiert und das damit verbundene seelische Problem verschwindet. Gary's Statement zur Ursache von belastenden Emotionen:

»Die Ursache aller negativen Gefühle ist eine Störung im Energiesystem des Körpers!«

## Und funktioniert das tatsächlich?

*Meine persönliche Meinung dazu:  
Natürlich funktioniert das! Aber wie jede Methode nicht immer, und mir persönlich ist die verallgemeinerte Behauptung zu simplifiziert, dass jede seelische Belastung nur auf einer Störung des Energiesystems beruht, und man nur ordentlich zu klopfen braucht und schon landest du im Paradies!  
Immerhin behauptet Gary Craig, dass sich jegliches belastende Gefühl (und viele andere Störungen) zu 80 % damit heilen lassen. Ein gewagtes Statement, finde ich, aber Gary kann inzwischen jede Menge Referenzen aufweisen!*

*Wie auch immer, Methoden der Energiepsychotherapie sind durchaus ernst zu nehmen, und können sehr hilfreich und erfolgreich sein. Vielleicht probieren Sie es einfach einmal selbst aus. Ich muss zugeben, dass meine ersten Erfahrungen damit ausgezeichnet sind, was auch der Grund ist, warum ich Ihnen diese Methode hier vorstelle.*

## Ich möchte das einmal ausprobieren, was muss ich tun?

**Ich möchte Ihnen im Folgenden die wichtigsten Schritte der Grundtechnik darstellen, die Gary Craig bei seiner Methode benutzt, die er Emotional Freedom Techniques (EFT) nennt. Sie besteht aus 4 Schritten.**

Um ein Beispiel zu haben, nehmen wir einmal an, Sie leiden unter Eifersucht und wollen sich Erleichterung verschaffen. Spüren Sie zunächst einmal einen Moment in sich hinein ob Sie jetzt Kontakt mit dem Gefühl der Eifersucht aufnehmen können. Vielleicht sind Sie ja tatsächlich gerade sehr eifersüchtig, prima! Wenn nicht, denken Sie an eine Situation, als Sie das letzte Mal so richtig schön eifersüchtig waren und nehmen Sie die Gefühle wahr, welche dies bei Ihnen auslösen. Natürlich können Sie auch gleich mit einem Ihrer ganz persönlichen Themen loslegen, aber ich rate Ihnen, nicht gleich mit den Größten zu beginnen, sondern sich zu Beginn ein kleineres Problem vorzunehmen.

*Wenn Sie so weit sind, schätzen Sie doch bitte auf einer Skala von 0 bis 10 (0 ist nicht vorhanden, 10 ist das Stärkste), wie groß die Eifersucht ist, zu der Sie jetzt Kontakt haben. Nehmen wir einmal an, es ist eine 8.*

## 1. Schritt die Einstimmung

Suchen Sie auf Ihrer Brust den ersten Punkt (siehe Abbildungen: Wunder Punkt). Es ist eine Stelle, etwa in der Mitte unter dem Schlüsselbein, ungefähr 5 bis 7 cm unterhalb. Sie erkennen ihn daran, dass er empfindlich ist und leicht schmerzt, wenn Sie dort drücken, es ist ein so genannter Wunder Punkt. Sie können auch von der kleinen Kuhle am oberen Ende des Brustbeins etwa 5 cm nach unten gehen, und dann etwa 5 cm zur Seite. Der Punkt befindet sich auf beiden Seiten des Körpers und welchen Sie nehmen ist egal (wie auch bei den anderen Punkten).

Haben Sie ihn gefunden? Gut! Dann reiben Sie jetzt diesen Punkt, sodass er etwas schmerzt. Wohlgemerkt etwas! Es besteht kein Grund sich zu quälen. Es mag aber durchaus sein, dass dieser Punkt zu manchen Zeiten empfindlicher ist als zu anderen.

Wahlweise können Sie auch den folgenden Punkt nehmen und ihn klopfen: Wulst der Handkante im obersten Viertel zum Kleinfingerknöchel hin. Allerdings soll der Punkt unterhalb des Schlüsselbeins oft etwas wirkungsvoller sein. Probieren Sie's doch einfach aus! Wenn der eine nicht wirkt, nehmen Sie den anderen Punkt. Während Sie diese Stelle reiben (am besten mit zusammengehaltenen Zeige-, Mittel-, und Ringfinger – oder den „Karatepunkt mit den Fingern klopfen), sagen Sie 3 Mal folgenden Satz:

**„Auch wenn ich eifersüchtig bin, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen!“**

Sie können den Satz auch geringfügig verändern,

zum Beispiel:

**„Auch wenn ich eifersüchtig bin, nehme und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen!“**



Wichtig ist, dass Sie die grundsätzliche Aussage beibehalten, dass Sie, obwohl Sie dieses Problem haben, sich aufrichtig und ganz und gar akzeptieren, lieben, annehmen. Dies ist ein wichtiger Schritt und Sie sollten ihn ruhig mit Überzeugung und einer gewissen Inbrunst (möglichst laut) sprechen. Wir haben nämlich fast immer die Tendenz, uns selbst wegen unserer Schwächen, Fehler und Probleme selbst herunterzuputzen, und das ist alles andere als förderlich. Nur wenn wir lernen, uns selbst zu akzeptieren, auch mit unseren Schwächen, haben wir eine Chance sie zu überwinden!

Falls Sie ein anderes Problem haben, das Sie behandeln möchten, ersetzen Sie „eifersüchtig bin“ mit Ihrem persönlichen Problem, zum Beispiel:

**„Auch wenn ich traurig bin, ... ..“**

**„Auch wenn ich Angst habe, ... ..“**

**„Auch wenn ich Verlangen nach Zigaretten habe, ... ..“**

**„Auch wenn ich Kopfschmerzen habe, ... .. „**

**und so weiter.**

**Noch ein Hinweis:** Seien Sie mit dem Thema um das es geht, so spezifisch wie möglich und drücken Sie das gegebenenfalls durch den betreffenden Satz aus!

Im Falle der Eifersucht wäre also noch besser zu sagen:

**„Auch wenn ich eifersüchtig auf ,xy' bin, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen!“** oder

**„Auch wenn ich eifersüchtig auf ,xy' bin, weil er/sie ... (dies oder jenes tut, oder getan hat etc.), nehme/liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen!“**

Je intensiver Sie mit dem Gefühl für das Problem in Kontakt sind, umso besser. Wenn es um das Verlangen zu Rauchen geht, das Sie los werden wollen, halten Sie sich gegebenenfalls eine Zigarette unter die Nase; wenn Sie Schokolade nicht widerstehen können, nehmen Sie die, und so weiter. Bei anderen Dingen benutzen Sie Ihre Erinnerung und erleben so gut Sie können ein belastendes Ereignis wieder. Ist das so weit klar? Okay, dann kommen wir zum nächsten Schritt, dem Klopfen der verschiedenen Punkte:

## 2. Schritt die Sequenz

Nun klopfen Sie mit ein oder zwei Fingern nacheinander die folgenden Punkte, am besten jeweils mit Zeige-, und Mittelfinger, sofern Sie nicht feststellen, dass andere Möglichkeiten bequemer und effektiver sind.

Wir klopfen jeden Punkt etwa 7 Mal und sagen dabei eine kurze Erinnerungsphrase vor uns hin, damit wir den Kontakt mit dem Thema behalten, um das es geht, in unserem Beispiel vielleicht:

Wir klopfen jeden Punkt etwa 7 Mal und sagen dabei eine kurze Erinnerungsphrase vor uns hin, damit wir den Kontakt mit dem Thema behalten, um das es geht, in unserem Beispiel vielleicht:

**„Diese Eifersucht“**

**„Diese Eifersucht“**

**oder noch besser: „Diese Eifersucht auf ...“ usw., etwa bei jedem Punkt einmal.**

Das Klopfen kann ruhig zügig erfolgen, ohne dabei hektisch zu werden. Also klopfen Sie doch bitte folgende Punkte (s. Abbildung unten):

- *Am Anfang der Augenbraue zur Nase hin.*
- *Am äußeren Rand des Auges, in dem Winkel des Knochens, der das Auge begrenzt.*
- *Mitte des Knochens direkt unter dem Auge (obere Kante des Jochbeins zum Auge hin, mitten unter der Iris, wenn man geradeaus schaut).*
- *Mitte des Oberkiefers, direkt unter der Nase und über den Schneidezähnen.*
- *Mitte des Unterkiefers, etwa in der Kinngarbe.*
- *Inneres Ende des Schlüsselbeins, in dem Winkel, den das Schlüsselbein mit der Verbindung zum Brustbein bildet. Das heißt, links oder rechts direkt neben dem oberen Ende der V-förmigen Grube, oberhalb des Brustbeins.*
- *Etwa eine Handbreit unterhalb der Achsel an der Seite des Körpers. Bei Männern etwa auf Höhe der Brustwarzen.*
- *Eineinhalb bis zwei Zentimeter unterhalb der Brustwarzen bei Männern, bei Frauen an vergleichbarer Stelle unterhalb der Nippel, an der Brustfalte.*
- *Daumen: Wenn Sie auf die Hand schauen, ist der Daumen Ihrem Körper zugewandt. Der Punkt befindet sich an der Außenkante des Daumens (also der Kante, die Ihnen am nächsten ist) direkt in dem Winkel zum ersten Daumengelenk hin, an der Basis des Daumenagels (Nagelfalz).*
- *Zeigefinger: Entsprechend der Stelle des Daumens.*
- *Mittelfinger: Wie zuvor.*
- *Kleiner Finger: Wie zuvor. (Ringfinger entfällt! Schadet aber nicht, wenn Sie den auch noch mitnehmen!)*
- *Muskelwulst an der Handaußenkante, knapp unterhalb des Kleinfingerknöchels*

## Und hier einige Abbildungen zu den Punkten



Punkte an den Augen, Unter der Nase, Winkel der Schlüssel- Und Kinngarbe, beine, Unten: Wunde Punkte Unter der Brust (Beispiel Zeigefinger)

**Haben Sie alle Punkte gefunden? Keine Bange, nach einigen Durchgängen geht Ihnen das richtig flott von der Hand und Sie durchschauen das Ganze.**

### 3. Schritt 9 Gamut-Folge

Der dritte Schritt schließt unmittelbar an das Klopfen der Handkante an. Es ist auf den ersten Blick vielleicht etwas verwirrend, aber mit ein bisschen Übung, spielend innerhalb von etwa 10 bis 15 Sekunden durchzuführen. Zunächst müssen Sie den folgenden Punkt finden („9 Gamut-Punkt“), der während der ganzen Abfolge gleichmäßig geklopft wird. Es ist der Punkt in der kleinen Grube zwischen den Handknochen von Kleinem – und Ringfinger, etwa 1 bis 1,5 Zentimeter von den Knöcheln aus in Richtung Handgelenk. Während Sie diesen Punkt stetig klopfen, machen Sie nacheinander Folgendes:

- **Augen schließen**
- **Augen öffnen**
- **Augen scharf nach unten rechts**
- **Augen scharf nach unten links**
- **Augen einmal rund im Uhrzeigersinn kreisen (Kopf bleibt gerade)**
- **Augen einmal rund gegen den Uhrzeigersinn kreisen**
- **Summen einiger Takte eines Liedes (zum Beispiel „Happy birthday to you“)**
- **Zügig von 1 bis 5 zählen**
- **Summen einiger Takte des Liedes**

Jede Position wird durchschnittlich 1 bis 2 Sekunden eingehalten. Wie gesagt, der ganze Schritt 3 dauert nur 10 bis 15 Sekunden, sobald Sie ihn flüssig beherrschen.

## 4. Schritt noch einmal die Sequenz

Das ist nun ganz einfach: Im 4. Schritt werden noch einmal alle Punkte des 2. Schrittes wiederholt, also von den Augen bis zur Handkante.

Und das war's dann. Zumindest der erste Durchgang. Da Sie vermutlich nicht immer gleich beim ersten Durchgang das Symptom völlig beseitigt haben, müssen Sie einige weitere Runden anschließen.

Überprüfen Sie doch einfach mit der Skala von 0 bis 10 erneut, wie groß Ihre Eifersucht noch ist, oder welches Thema Sie auch immer bearbeiten. Sie hatten vorhin eine 8, und wenn Sie nun in sich hineinspüren, stellen Sie vielleicht überrascht fest, dass es nur noch eine 4 ist. Also immerhin bereits nur noch halb so stark wie vorher. Vielleicht gehören Sie aber auch zu den Glückspilzen, bei denen bereits nach einer Runde die Null erreicht ist –

**Ihre Beschwerden sind vollständig verschwunden!**

Aber auch einige Runden mehr dürften weiter kein Problem darstellen, denn ein solcher Durchgang dauert mit etwas Übung nur 1 bis 2 Minuten!

## Denken Sie an folgende Änderung bei weiteren Durchgängen

Allerdings gibt es bei den **Wiederholungen** noch etwas zu beachten, nämlich eine kleine Änderung in den Sätzen, die Sie sich sagen.

Natürlich fangen Sie bei jedem Durchgang wieder mit Schritt 1. an, okay? Dabei sagen Sie bei weiteren Durchgängen, nachdem bereits ein Teil der Beschwerden verschwunden ist, Folgendes:

*„Auch wenn ich immer noch etwas (oder ‚ein wenig‘) eifersüchtig (auf xy/wenn xy passiert) bin, liebe/nehme und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.“ Fügen Sie statt „eifersüchtig bin“ Ihr persönliches Thema ein.*

Mit dieser Änderung tragen Sie dem Umstand Rechnung, dass sich bereits etwas verändert hat. Sie erkennen die Veränderung an und unterstützen damit Ihr Unterbewusstsein bei seiner Arbeit. Auch der Merksatz im folgenden Schritt 2. ändert sich damit, zum Beispiel zu: **„Restliche Eifersucht“**

Machen Sie die Durchgänge, bis das Thema verschwunden ist, oder mindestens 3 bis 5 Mal und wiederholen Sie das Ganze mehrmals am Tage. Wenn nötig, machen Sie das einige Tage lang, bis Sie zufrieden sind und am besten die Null auf der Skala erreicht haben.

Manchmal haben Beschwerden natürlich auch ganz unterschiedliche Aspekte, und dann kann es sein, dass Sie einen Aspekt nach dem anderen behandeln müssen. Eifersucht auf Heinz, Eifersucht auf meine Schwester, Eifersucht wenn sie einen anderen ansieht, oder Eifersucht, wenn sie mit einem anderen tanzt, und so weiter. Aber je mehr Sie alle Aspekte „abgeklopft“ haben, desto mehr wird sich oft das gesamte Thema generalisieren und alle übrigen restlichen Aspekte sind mit verschwunden, ohne dass Sie die noch extra behandeln müssten!

*Gary Craig empfiehlt: Probieren Sie EFT für alles aus, und seien Sie so spezifisch wie möglich! Außerdem: Bleiben Sie dabei und seien Sie beständig im Üben, falls Sie nicht sofort einen Erfolg bemerken!*

- *Auf alles ausprobieren und anwenden*
- *So spezifisch ausdrücken wie möglich*
- *Verschiedene Aspekte gegebenenfalls behandeln*
- *Geduldig und ausdauernd dabei bleiben*

Wenn Sie mehr über diese Technik von Gary erfahren möchten und genügend Englisch verstehen, können Sie auch seine Homepage besuchen ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)) und sich dort kostenlos ein komplettes Handbuch auf Englisch herunterladen.



Außerdem gibt es da für wenig Geld eine ganze Reihe von Videos zu seiner Methode. Das Manual ist kostenlos, und auf dem ersten Video bekommt man einmal alle Punkte live gezeigt.

\*\*\*\*

Weitere hilfreiche Tipps und Anleitungen zum Thema Gesundheit, Therapie und Persönlichkeitsentfaltung finden Sie auf unserer Internetseite <http://www.inhypnos.de>