

Handout zum Webinar Tierisch gestresst



Mit Liebe zu mehr
Glück & Wohlbefinden

Emotional Freedom Technique

Die Emotional Freedom Technique (EFT) basiert auf der Klopftechnik von Roger Callahan, die von Gary Craig weiterentwickelt wurde. Bei dieser weiterentwickelten Klopftechnik werden spezielle Meridianpunkte am Körper geklopft. Während des Klopfens sprichst du eine Affirmation oder einen Glaubenssatz, den du auflösen möchtest.

Meridiane sind die Energiebahnen unseres Körpers. Durch Angst und Stress entstehen Blockaden, so dass unsere Energie nicht mehr frei fließen kann. Langfristig können daraus Krankheiten und Schmerzen entstehen. Durch EFT soll die körpereigene Energie wieder ins Fließen kommen, damit es zu keiner Stagnation kommt.

Damit haben wir ein ganz effektives Werkzeug an der Hand, das uns hilft, den Stress abzubauen. Im Kursvideo mache ich das einmal ganz intensiv mit dir. Du kannst damit an deinen Ängsten, Sorgen, Stress und Glaubenssätzen arbeiten. Ich liebe EFT und setze diese Methode sehr gerne bei mir selbst, meiner Familie und in Coachings ein.



Wie funktioniert EFT?

Es werden nacheinander die verschiedenen Akupunkturpunkte geklopft und dabei wird der Glaubenssatz gesprochen.

1. Außenkante der Hand
2. Auf dem Schädeldach
3. Anfang der Augenbrauen (innen)
4. Am äußeren Augenwinkel
5. Unter den Augen
6. Unter der Nase
7. Unter dem Mund
8. An der Thymusdrüse
9. Unter den Rippen
10. Auf dem Handrücken

Nun suchst du dir einen Satz aus, der dich unter Stress oder in Angst versetzt:

z.B. Ich habe Angst zu versagen.

Für EFT suchst du dir nun noch einen zweiten Teil, der positiv formuliert ist:

z.B. Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin.

Während EFT werden beide Sätze kombiniert:

Auch wenn ich Angst habe, zu versagen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!

Emotional Freedom Technique

EFT ganz praktisch

Nun fühlst du dich in diese Angst oder Stresssituation hinein, damit du es auch körperlich spüren kannst. Wie stark ist denn die Angst oder der Stress auf einer Skala von 0-10 (10 ist sehr stark).

Während du nun 3 x diesen Satz bei jedem der 9 Punkte sprichst, klopfst du den Akupunkturpunkt. Damit beruhigst du das Stresszentrum in deinem Körper, damit es lernt, dass z.B. Versagen nicht so schlimm ist, wie du denkst. Was kann den realistisch betrachtet passieren?

Wenn du nach mehreren Wiederholungen bei einer 0 bist, machst du eine Abschlussrunde mit positiven Affirmationen und verknüpfst damit die Vision mit dem ursprünglich negativen Gefühl. Damit wird es positiv im Körper verankert.

Für das Tier klopfen:

Als THP brauchst du immer das Einverständnis der Besitzer!

Möglichkeit 1: Der Besitzer schlüpft in die Rolle des Tieres, klopf also in der Ich-Form

Möglichkeit 2: Der Besitzer klopf für das Tier, also in der Du-Form





GLÜXACADEMY

by Nicole Wurster

Brühlstr. 16

75223 Niefern-Öschelbronn

+49 7233 96 98 570 oder +49 160 90 65 43 05

info@nicolewurster.com www.nicolewurster.com

Folge mir auf social media, um auf dem Laufenden zu bleiben.



Bei Facebook und Co. werde ich dir regelmäßig weitere Themengebiete rund um dein Stressmanagement vorstellen. Lerne mich auch gerne in einem persönlichen Gespräch kennen und buche dein kostenfreies und unverbindliches Inspirationsgespräch:



Inspirationsgespräch buchen

Diese Impulse orientieren sich am gesunden Menschen und haben einen rein informativen Charakter. Wenn du eine diagnostizierte psychische Erkrankung hast, bespreche die Webinar-Impulse bitte mit deinem behandelnden Therapeuten!

Wenn du dich sehr schlecht fühlst, such dir bitte Hilfe bei einem Arzt und nimm das nicht auf die leichte Schulter!

Bei Fragen bin ich gerne für dich da!

Deine Nicole



GLÜXACADEMY by Nicole Wurster

