

Emotional Freedom Techniques (EFT)

EFT ist eine Methode der energetischen Psychologie, die als Selbsthilfe-Instrument und als therapeutisches Verfahren auch mit anderen Methoden kombiniert sehr gute Ergebnisse zeigt.

EFT ist eine Form von psychologischer Akupunktur ohne Nadeln, die das Meridiansystem der Traditionellen Chinesischen Medizin benutzt, um psychischen Stress und negative Emotionen aufzulösen.

EFT basiert auf der Kernaussage: "Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem" (Gary H. Craig).

Übersetzt heißt das: zwischen einer momentanen negativen Emotion und einem bekannten oder unbekanntem Auslöser-Ereignis ist eine Blockade im Nerven- und Energiesystem entstanden, die ein entspanntes oder situationsadäquates Denken, Fühlen und Handeln behindert.

Diese Blockade wird durch sanftes Stimulieren von einigen Meridianpunkten aufgelöst, während man sich auf ein bestimmtes emotionales Thema einstimmt. Dies sorgt für einen Harmonisierungseffekt im Energiesystem, wodurch sich psychischer Stress deutlich verringert oder sogar völlig verschwindet.