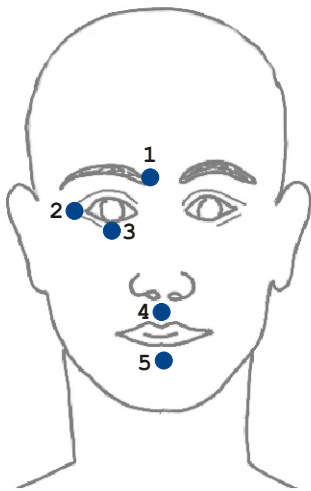




Anleitung

1. Problem detailliert benennen
2. Problem auf einer Skala von 1 (sehr gut) bis 10 (sehr schlecht) einstufen
3. Psychologische Umkehr: Wunden Punkt (15) (oder Karatepunkt) kreisförmig massieren und 3x laut aussprechen: "Auch wenn ich ..., liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz."
4. Einstimmungssatz sagen: "Auch wenn ich ..., liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz." Jeden Punkt 7 x mit Zeige- und Mittelfinger beklopfen. Vor jedem Punkt Erinnerungssatz sagen: "Diese/s Problem ..."
5. Gamut Folge: Augen zu / Augen auf / nach rechts unten schauen / nach links unten schauen / Augen im Uhrzeigersinn kreisen / Augen gegen den Uhrzeigersinn kreisen / die ersten 8 Töne eines Lieds summen / von 1 bis 5 zählen / die ersten 8 Töne eines Lieds summen
6. Jeden Punkt 7 x mit Zeige- und Mittelfinger beklopfen. Vor jedem Punkt Erinnerungssatz sagen: "Diese/s Problem ..."
7. Augen schließen, tief einatmen, mit dem Ausatmen alles Schlechte rauslassen
8. Problem ein weiteres Mal auf der Skala einstufen und so viele Durchgänge (Punkt 4 - 7) ausführen, bis es aufgelöst ist.

Punkte



- 1. Augenbraue**
Neben der Nasenwurzel, am Ansatz der Augenbraue
- 2. Seite des Auges**
Auf dem Knochen neben dem äußeren Augenwinkel
- 3. Jochbein**
In der Mitte des Knochens unter dem Auge
- 4. Unter der Nase**
Zwischen Nase und Oberlippe
- 5. Kinn**
Zwischen Unterlippe und Kinn

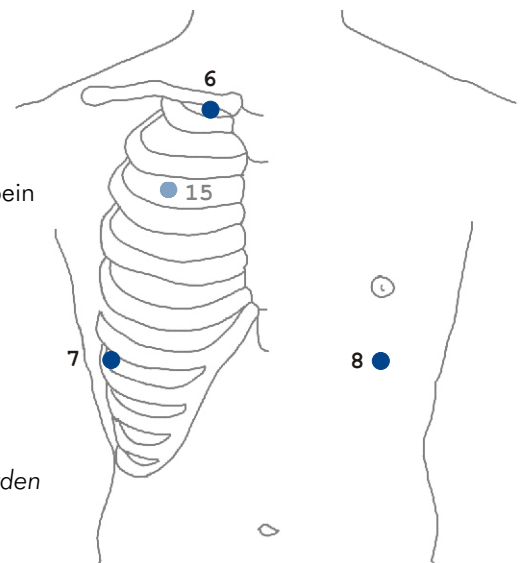
Kurzversion:

Karatepunkt zur Einstimmung
Punkte 1-7 mit Erinnerungssatz
Karatepunkt zum Abschluss

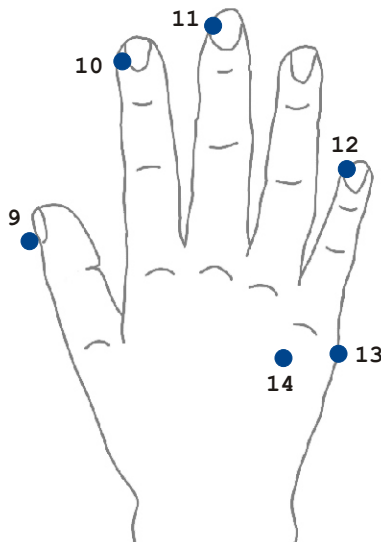
Weiterführende Infos:

Buch: EFT / Christian Reiland
Internet: www.eft-info.com

- 6. Schlüsselbein**
Stelle, wo Brustbein, Schlüsselbein und 1. Rippe zusammenlaufen, in der Mulde unterm Schlüsselbein
- 7. Unter dem Arm**
Eine Handbreit unter der Achsel
- 8. Rippe**
Unter der Brustwarze auf Höhe der Brustfalte (Frauen Brust mit anderer Hand anheben)



- 15. Wunder Punkt / Neurolymphatischer Reflexpunkt**
Zwischen 2. und 3. Rippe, dort, wo man einen Orden ansteckt



- 9. Daumen**
An der äußeren Seite des Daumennagels
- 10. Zeigefinger**
An der dem Daumen zugewandten Seite des Zeigefingernagels
- 11. Mittelfinger**
An der dem Daumen zugewandten Seite des Mittelfingernagels
- 12. Kleiner Finger**
An der dem Daumen zugewandten Seite des Kleinfingernagels
- 13. Karatepunkt**
An äußerer Handkante, mit dem man einen Karateschlag ausführen würde
- 14. Gamut**
Auf dem Handrücken zwischen und 2-3 cm hinter den Knöcheln von kleinem Finger und Ringfinger