

# Emotionelle Freiheits Technik

nach Gary Craig ([www.emofree.com](http://www.emofree.com))

1. **Start:** Obwohl ich den **GRUND** habe, liebe und akzeptiere ich mich vollkommen.  
Bei Bedarf ergänzen durch: ... und verziehe mir den **GRUND**.

**GRUND** = möglichst genau definiertes Problem, Beispiele:

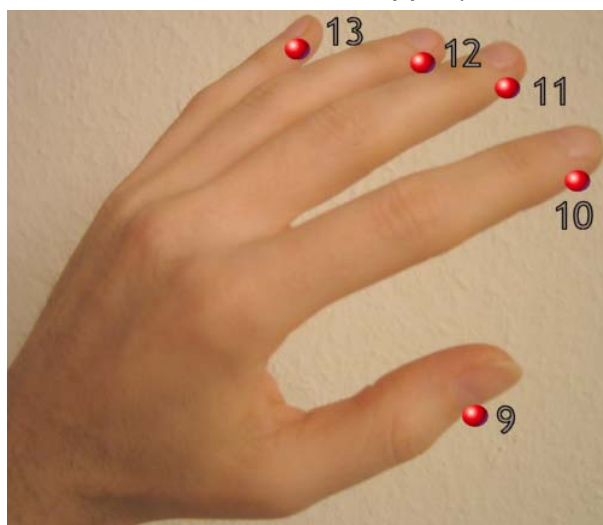
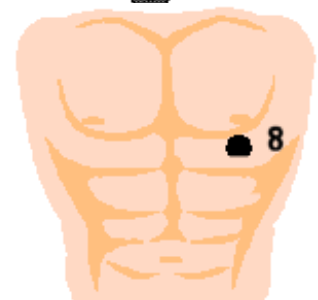
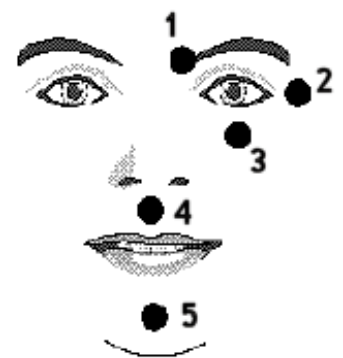
- Angst habe, meine Bedürfnisse zu erklären
- Schmerzen in ... habe
- mich unwohl in einer Menge mir unbekannter Menschen fühle

Diesen Satz 3 x aussprechen und dabei mit 4 Fingern den Karatepunkt klopfen.



2. Alle Punkte körperlich von oben nach unten jeweils ca. 7 x mit Mittel- und Zeigefinger klopfen. Dabei den **GRUND** immer im Bewusstsein halten oder aussprechen. Die Punkte:

1. am inneren Beginn einer Augenbraue
2. am äusseren Rand des Auges, dort, wo der Knochen beginnt
3. mittig unter dem Auge, dort wo der Knochen beginnt
4. mittig zwischen Nase und Lippen
5. mittig zwischen Lippen und Kinn
6. mit der geballten Faust zentral an den beiden Enden der Schlüsselbein-Knochen klopfen
7. an der Oberkörperseite ca. 10 cm unterhalb der Achselhöhle in Höhe der Brustwarzen
8. unterhalb der 4. Rippe (von unten gezählt) bzw. ca. 3 cm unterhalb der Brustwarze (Frauen: wo Brust zum Oberkörper übergeht)



9. – 13. Eine Hand mit dem Daumen zum Körper zeigen lassen. Mit dem Zeigefinger der anderen Hand jeweils an der zum Körper zeigenden Fingeraußenseite, genau auf der Höhe, wo der Fingernagel endet, klopfen.

14. nochmals den Karatepunkt vom Start und aus dem 1. Bild an der Handseite klopfen

### 3. 9'er Sequenz:

Auf dem Handrücken zwischen den beiden Höckern des kleinen Fingers und des Ringfingers jeweils mit 4 Fingern der anderen Hand klopfen. Dabei die folgenden 9 Schritte ausführen:

1. Augen schliessen
2. Augen öffnen
3. scharf nach unten rechts blicken (Kopf nicht bewegen!)
4. scharf nach unten links bewegen
5. Augen einmal im Uhrzeigersinn drehen
6. Augen einmal anders herum drehen
7. 2 Sekunden eine Melodie summen, die einem gefällt
8. schnell von 1 – 5 zählen
9. nochmals 2 Sekunden die Melodie von 7. summen



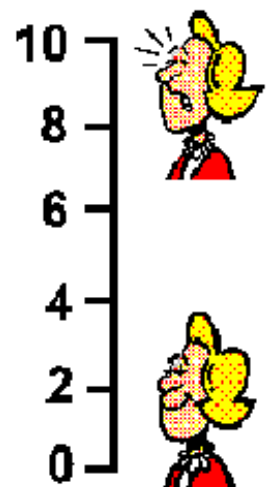
4. Erneut alle 14 Punkte aus Punkt 2 klopfen.

Vor dem Start sollte die Intensität des Problems auf einer Skala von 0 – 10 eingeschätzt werden. Nach einer Runde von 1 – 4 sollte die Intensität spürbar gesunken sein. Falls ja, Punkte 2 – 3 einfach wiederholen, bis die Intensität auf 0 gesunken ist. Dabei den Satz verändern zu „Obwohl ich *immer noch* den ...“

Falls sich die Intensität nicht verändert, ist höchstwahrscheinlich das Problem nicht genau benannt. Mit einer anderen Beschreibung des Problems erneut starten.

Unklares Beispiel: Obwohl ich mich aufrege...

Klareres Beispiel: Obwohl ich mich aufrege, wenn zig Leute gleichzeitig von mir etwas wollen...



Diese Übersetzung stammt von **Sandro Paolini**,

*Deinem Inspirator für mehr Lebensqualität.*

Die Weitergabe ist ausdrücklich erwünscht!

**Sandro Paolini**

Web: [www.MenschLicht.de](http://www.MenschLicht.de)

E-Mail: [Sandro@MenschLicht.de](mailto:Sandro@MenschLicht.de)



[www.MenschLicht.de](http://www.MenschLicht.de)