

EFT Grundmodell (Kurzform)

(A)

1) **Spezifische Bestimmung des Problems und Einwertung:** dabei den Stärkegrad des Problems auf einer Skala von 1 bis 10 einwerten.

2) **Ausrichtung:**

Handkantenpunkt (13) klopfen und dazu etwa 3x den Setup-Satz sprechen: »*Auch wenn ich . . . habe, akzeptiere ich mich voll und ganz (und gebe mir die Chance . . . aufzulösen).*«

3) **Sequenz:**

Die Punkte 1 bis 7 (bzw. 13) einige Male kurz hintereinander klopfen und dabei bei jedem Punkt 1 x eine **Kurzform** des Setup-Satzes sagen: »*Dieses . . . (und gebe mir die Chance . . . aufzulösen).*«

4) **Erneute Einwertung:** Erneut eine Einwertung des Problems vornehmen.

a) Hat sich die **Einwertung** des Problems **verringert**, machen Sie bei Punkt (B) weiter.

b) Ist die **Einwertung gleich** geblieben, wiederholen Sie den Setup-Satz noch intensiver. Wird das Problem dann noch immer **nicht geringer**, den Setup-Satz unter Schritt 2 abändern. Dabei genau hinspüren, wie sich das Problem anfühlt – z. B. *wie* sind die Schmerzen, *wo* genau sind sie, *welches Gefühl* begleitet die Schmerzen, *wann* treten sie auf . . . Nacheinander dann diese neuen Aspekte in den Satz mit einbauen. Z.B.: »*Auch wenn ich immer morgens nach dem Aufwachen diese ziehenden Schmerzen in meinem linken Knie habe, akzeptiere ich mich voll und ganz (und gebe mir die Chance, diesen Schmerz jetzt aufzulösen).*« (Kurzform für Sequenz: »*Diese ziehenden Schmerzen im linken Knie . . . ich gebe mir die Chance, diesen Schmerz jetzt aufzulösen.*«)

Oder: »*Auch wenn ich schier aus der Haut fahren könnte, wenn mich diese Kopfschmerzen über dem linken Auge überfallen, akzeptiere ich mich voll und ganz.*« (Kurzform für Sequenz: »*Diese Kopfschmerzen über dem linken Auge.*«)

Ist das Problem **geringer** geworden, mit **B** weitermachen.

(B)

Vorgang von Schritt 2 bis Schritt 4 wiederholen, dabei den Setup-Satz wie folgt abändern: »*Auch wenn ich noch etwas von diesem . . . habe, akzeptiere ich mich voll und ganz (und gebe mir die Chance . . . vollständig aufzulösen).*« Die Kurzform für die Sequenz lautet dann: »*Dieses restliche . . . (ich gebe mir die Chance . . . vollständig aufzulösen).*«

Solange die Sequenz wiederholen, bis die Einwertung auf Null oder Eins heruntergeht. Wenn die Besserung des Problems irgendwann nicht weitergeht, bei Schritt 4b) weitermachen.

