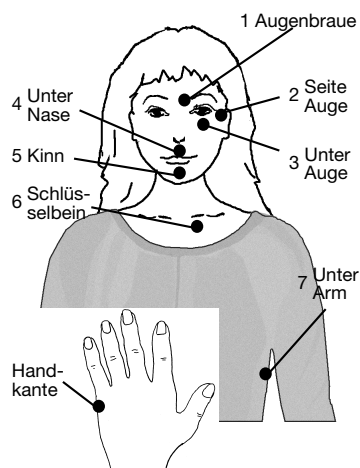


EFT-Klopfakupressur (Kurzversion)



Horst Benesch, München, www.eft-benesch.de

Die Klopfschritte

1. Nehmen Sie **Kontakt** zu Ihrem Problem auf und werten Sie das Unwohlsein auf **10er-Skala** ein.
2. **Setup Phase:** Während Sie die Handkante klopfen, sprechen Sie etwa drei Mal »*Auch wenn ich ... [das Problem einsetzen] habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.*«
3. **Klopfsequenz:** Die Punkte 1 – 7 klopfen, während Sie auf Ihr Problem eingestimmt bleiben.
4. Machen Sie einen tiefen Atemzug und **überprüfen** Sie das jetzt vorhandene Unwohlsein. Nehmen Sie erneute **Einwertung** vor.
5. Wenn nötig führen Sie **weitere Klopfdurchgänge** durch.
6. **Blieben Sie ausdauernd!**