

Tipp zum Klopfen

Erste Hilfe mit EFT

Viele unter Euch arbeiten ja professionell helfend und begleitend mit Menschen! Grundsätzlich kann man sagen, dass EFT sehr hilfreich in allen Bereichen ist, wo es um eine Regulation von Emotionen und Erregungszuständen des Nervensystems geht.

Wie gehen wir ganz konkret mit Menschen um, die mit Problemen zu uns kommen? Zuerst ist es hilfreich, ihnen die simplen Grundlagen von **Erste Hilfe mit EFT** beizubringen!

Die erste und wirkungsvollste Massnahme ist, wie wir in der Praxis immer wieder feststellen: **unter die Dusche stellen und klopfen!** Es ist nicht nötig, dabei Sätze zu bilden, was viele Menschen eh überfordert, sondern einfach alle Punkte oder auch nur zwei drei für mindestens fünf Minuten zu klopfen!

Die zweite ist **Klopfen und Atmen**. Das heißt an jedem Punkt, der geklopft wird, kurz halb einatmen, Luft für einen Moment anhalten und ausatmen. Dann zum nächsten Punkt wechseln, kurz halb einatmen, Luft anhalten und wieder ausatmen... Auch hier zeigt sich, dass sich das System dadurch wesentlich beruhigt!

Die dritte ist **KEO: Klopfen, Erden, Orientieren**. Das heißt klopfen, eventuell nur an der Handkante oder die Schlüsselbeinpunkte und die Aufmerksamkeit zuerst auf die Füße und die Sitzhocker richten, sich erden, und dann sich ganz bewusst und langsam während dem Klopfen im Raum orientieren, einfach sich umschaun, im eigenen Tempo... **KEO** ist eine sehr gute Massnahme in allen Settings, wo es um Beruhigung, die Orientierung des Klienten im **HIER** und **JETZT** geht. Das lässt sich sowohl im direkten Kontakt als auch am Telefon begleiten, wenn Leute in einer akuten Krisensituation anrufen.

Eine Übung machen wir jetzt noch gemeinsam:

IN einer Stresssituation sind die Energien im Körper wild durcheinander gewirbelt. Die Gedanken hüpfen wie wilde Affen von Ast zu Ast. Atmung und Puls sind schnell aber ungleichmäßig.....

Klopfen sie sich mit den Fingern der rechten Hand auf die Brust, knapp unterhalb des Halses - dort sitzt die Thymusdrüse.

Klopfen sie in dem schnellen Rhythmus, der ihrer momentanen Aufgebrachtheit entspricht. Konzentrieren und bündeln sie ihre Energie auf dieses Klopfen und beobachten sie dabei ihren Atem.

Lassen sie nun das Klopfen und auch ihren Atem immer langsamer werden, atmen sie tiefer in den Bauch und entspannen.

Am Schluss wird das Klopfen zu einem sanften Massieren und Streicheln.

Sagen sie einige Male hintereinander im Stillen zu sich: Ich bin in Ruhe....

Legen sie ihre Hand auf ihr Herz und beruhigen sie es, wie sie es mit einem Baby tun würden.