

FreiSein für mein Leben

Entdecke die Kraft des Klopfens für
Wohlbefinden & Entfaltung

EFT Emotional Freedom Techniques

angelika maria häbel

INHALT

Frei sein für Dein größtes Abenteuer	3
Das ist EFT	5
Die Kernaussagen des EFT	7
So funktioniert EFT	9
Das EFT Grundrezept	11
EFT erfolgreich anwenden	14
Entfaltung statt Depression	17
Hilfe bei Ängsten	19
Hilfe bei Burnout	22
Hilfe bei Allergien	26
Hilfe bei Tinnitus	29
EFT bei psychosomatischen Erkrankungen	31
EFT bei Krebs	34
Das Trauma heilen	37
angelika maria häbel	42

Emotionale Freiheit – Frei sein für Dein größtes Abenteuer

Emotionale Freiheit ist weit mehr als für einen Moment – wie lange auch immer dieser Moment sein mag... 1 Stunde, einen halben Tag, einen ganzen Tag, eine Woche, sogar einen ganzen Monat - keinen Stress zu haben.

Emotionale Freiheit bedeutet, dass die Emotionen, die im Menschen auftauchen, keine Macht mehr über ihn haben. Dass er ihnen nicht mehr zwanghaft folgt, sich von ihnen überwältigt fühlt wie von den Wellen eines Sturms auf hoher See, dass er den permanenten Aufs und Abs der Emotionen nicht mehr ausgeliefert ist. Emotionale Freiheit bedeutet, dass der Mensch verankert ist im Selbst, dass Emotionen kommen und auch wieder gehen können und der Mensch bleibt in seiner Balance. Er ruht im Urgrund seines Wesens.

Klingt erstrebenswert. Ist erstrebenswert. Bedeutet Freiheit. Doch wie kriegen wir das hin?

Gegenfrage: Wie sieht das Leben eines Menschen aus?

Der Mensch wird nicht als unbeschriebenes Blatt geboren. Der Mensch ist eine Seele, ein ewiges Wesen, wenn wir so wollen. Bei seiner Geburt in eine menschliche Form trägt es in sich die Samen aller vergangenen Erfahrungen und Eindrücke, Vorlieben, Abneigungen, Potenziale, Glaubenssätze, Programme und Muster. Durch Familie, Schulen, Gesellschaft, Freundeskreis kommen permanent neue Eindrücke hinzu. Manchmal sogar dramatische, schockierende, traumatisierende Erfahrungen. Je nach Erfahrung werden aus manchen Samen dicke Programm- Pflanzen, die den Menschen unbewusst beeinflussen und bestimmten Reaktionsmustern, Annahmen, Überzeugungen ... führen.

Der Mensch verstrickt sich immer mehr, wenn er nicht Aufmerksamkeit und Bewusstheit in den Dschungel seiner Programm-Pflanzen bringt. Folgen: Unwohlsein, schlecht drauf sein, Ängste, Existenzängste, Wut, Eifersucht, Mangelgefühle, Einsamkeit, Depression, Verlust der Lebensfreude, Verlust von Lebenssinn, Abstumpfung, Anspannung, Burnout, Krankheit

Der Schlüssel: Interesse am Selbst, Bewusstheit, Selbstverantwortung, Anstreben höherer Werte wie Liebe, Reinheit, Weisheit, Frieden, Entfaltung, Freiheit – Befreiung

Kann EFT einer der Schlüssel für mich sein?

EFT Emotional Freedom Techniques ist die Methode für Emotionale Freiheit. EFT ist eine simple und doch komplexe Heilmethode der energetischen Psychologie, auch Klopfen oder tapping genannt, mit der wir nicht nur die „schlechten“ Gefühle sondern insbesondere auch die Programme, Glaubenssätze, begrenzende Überzeugungen und die emotionalen Ursachen von Krankheiten auflösen können.

Emotionale Freiheit bedeutet, die Herrlichkeit und den Glanz deines wahren Selbst zu leben - in Liebe, Harmonie, Freude, innerem Frieden.

Menschen, die ich mit EFT begleiten durfte sagen mir nach einer EFT Sitzung übereinstimmend das gleiche: *„Ich fühle mich erleichtert, ich fühle mich freier, ich fühle mich jetzt viel wohler, ich fühle mich leichter, ich sehe die Situation jetzt klarer, ich bin viel entspannter, ich fühle mich innerlich erhoben.“*

EFT ist eine moderne Methode der Energetischen Psychologie und eine Bereicherung für jeden Menschen und für jeden therapeutisch und heilend wirkenden Profi.

Das ist EFT

Die Energetische Psychologie ist eine so genannte body-mind Methode, das heißt EFT sieht den Menschen als eine Seele, die eine körperliche Erfahrung macht. Der Geist beeinflusst den Körper, und der Körper beeinflusst den Geist. Wenn wir immer wieder sogenannte negative Gedanken denken, dann wird dies über die komplexen neurologischen und körperchemischen Reaktionen Auswirkungen auf den Körper haben und ihn krank machen. Und wenn wir körperliche Beschwerden und sogar körperliche Schmerzen erfahren, dann wird dies auch einen schwächenden Einfluss auf die Art unserer Gedanken haben, und wir neigen dazu, weniger konzentriert zu sein, weniger optimistisch, kraftvoll und zielgerichtet zu denken.

EFT arbeitet wie die Akupunktur mit dem Meridiansystem des Körpers, und wir klopfen ganz bestimmte Akupunkturpunkte mit unseren Fingern. EFT beruht auf dem Weltbild der Chinesischen Medizin, nämlich dass Alles Energie ist. Alle Erscheinungen, alles, was wir sehen, berühren, schmecken, tasten, hören können ist in Wahrheit verdichtete Energie, die in verschiedenen Frequenzen verschiedene Strukturen und Formen erzeugt. So ist auch der Mensch in Wahrheit ein Energiefeld, das gleichzeitig mit Energieleitungen – vergleichbar mit einer Verkabelung durch elektrische Leitungen - durchzogen wird. Störungen innerhalb der Leitbahnen sind Störungen im Energiesystem. Negative Emotionen, negative Gefühlszustände, Stresszustände verbunden mit körperlichen Symptomen sind demzufolge Energiefluss Störungen und werden dadurch behoben, dass wir gleichzeitig die Akupunkturpunkte klopfen und uns auf die jeweilige Störungen, das unangenehme Gefühl, die damit einhergehenden körperlichen Missempfindungen, innerlich verbinden

Die Grundaussage von EFT ist, dass die Ursache aller negativen Emotionen eine Störung im Energiesystem des Körpers ist.

Der ganz spezifische EFT Prozess ist sanft. Das beständige Klopfen reduziert die Intensität der Emotionen und der körperlichen Missempfindungen.

EFT behandelt immer die zugrunde liegenden Gefühle, die natürlich auch mit unseren unbewussten, manchmal auch bewussten limitierenden Glaubenssätzen verbunden sind. Das ist wichtig zu wissen. Wenn wir zum Beispiel Ängste, Ärger oder Traurigkeit empfinden, dann liegen unter diesen Emotionen unsere ganz persönlichen Geschichten, unsere Erfahrungen, unsere persönlichen Überzeugungen, unsere Selbstsabotagemuster, unsere Wünsche und Sehnsüchte.

Und da die Gefühle uns in unserem Leben bewegen und in Motivation versetzen, ist die Verantwortungsübernahme für die persönliche Beeinflussung extrem wichtig.

EFT vertritt zwei Kernaussagen:

- Alles ist Energie – damit folgt EFT den Erkenntnissen der modernen Physik und den traditionellen Lebenswissenschaften von Chinesischer Medizin, Ayurveda und Yoga
- Der Geist wirkt auf den Körper ein – auch diese Erkenntnis der modernen Physik und der traditionellen Heilverfahren wie oben genannt macht sich inzwischen die Medizin zunutze.

Da der Mensch in erster Linie eine energetische Einheit ist, so ist auch jede Störung, jedes Symptom, jede emotionale Unausgewogenheit wie beispielsweise Angst, Eifersucht, Ärger, Wut, Depression, mangelnde Entscheidungsfähigkeit, ein Mangel an Eigen- und Nächstenliebe, Mangel an Vertrauen und vieles mehr eine Störung innerhalb des Energiesystems.

Gleichzeitig liegt diesen Störungen begrenztes oder falsches Denken zugrunde.

Beispiele sind:

- Ich kann das nicht.
- Ich traue mir das nicht zu.
- Was werden die anderen sagen, wenn ...
- Ich brauche einen anderen Menschen, sonst kann ich nicht leben.
- So wie ich bin, kann mich niemand lieben.
- Ich schaffe das niemals.
- Es ist schon so oft schief gegangen, dann wird es nie mehr klappen.



Der zentrale Fokus während der EFT Sitzung liegt darauf:

Durch das Klopfen ganz bestimmter Akupunkturpunkte Störungen im Energiesystem aufzulösen und das Energiesystem wieder auszugleichen.

Die Software ändern, indem wir die „Viren“ von falschem, begrenztem Denken entdecken, diese auflösen und dann in der Software unseres Gehirns konstruktive, wahrere Gedanken programmieren. Wir können uns als Bild einen Computer vorstellen, bei dem wir das Antiviren-Programm durchlaufen lassen, damit der Computer wieder sauber ist und danach auch wieder reibungslos funktioniert. Dieses Bild ist einleuchtend und entspricht genau dem, was wir erreichen wollen: friedvolles Denken, friedvolle Emotionen und entsprechend unserem individuellen Potential in der Welt entscheiden und handeln.

Das Ziel jeglicher Therapie – sei es Psychotherapie oder Heilkunde – liegt darin, dass sich der Mensch gesund, glücklich, frei in seinem Leben entfaltet und ein soziales Wesen ist, das sich sowohl um sein eigenes Wohl als auch um das anderer Menschen bemüht.

EFT als Kurzzeit-Therapie

EFT unterscheidet sich von den meisten anderen Therapien dadurch, dass

- der Klient schon während der EFT Sitzung seine Verbesserung durch Überprüfung des Belastungswertes erkennen kann;
- die Therapie- und Heilerfolge sehr schnell eintreten.

Große Bandbreite der Anwendungsmöglichkeiten

EFT lässt sich überall anwenden, in allen Lebensbereichen und bei allen Lebensthemen - sowohl bei körperlichen Symptomen, bei schweren und chronischen Erkrankungen, bei seelischen Belastungen, bei emotionalen Konflikten, bei mentalen Blockaden, bei Lern- und Gedächtnisstörungen, bei Essstörungen, bei Suchtproblemen, in der Kindertherapie, bei der Behandlung von Allergien, in der Traumatherapie, zur Leistungssteigerung im Sport, in der Berufswelt, zur Rehabilitation in der Physiotherapie und vielem, vielem mehr.



So funktioniert EFT

EFT bezieht sich auf die Prinzipien der Chinesischen Medizin mit ihrem Meridian- und Akupunktursystem. Alles ist ein grenzenloses Meer der Energie. Das Tao. Die gesamte Schöpfung ist Energie, der Mensch ist Energie. Auf dieser Erkenntnis basieren ebenso Vedanta mit seinen Zweigen von Yoga und Ayurveda, die Tibetische Medizin, die Mystik und die moderne Quantenphysik. Wobei jedes „System“ seine eigene Sprache benutzt und unterschiedliche Begrifflichkeiten verwendet.

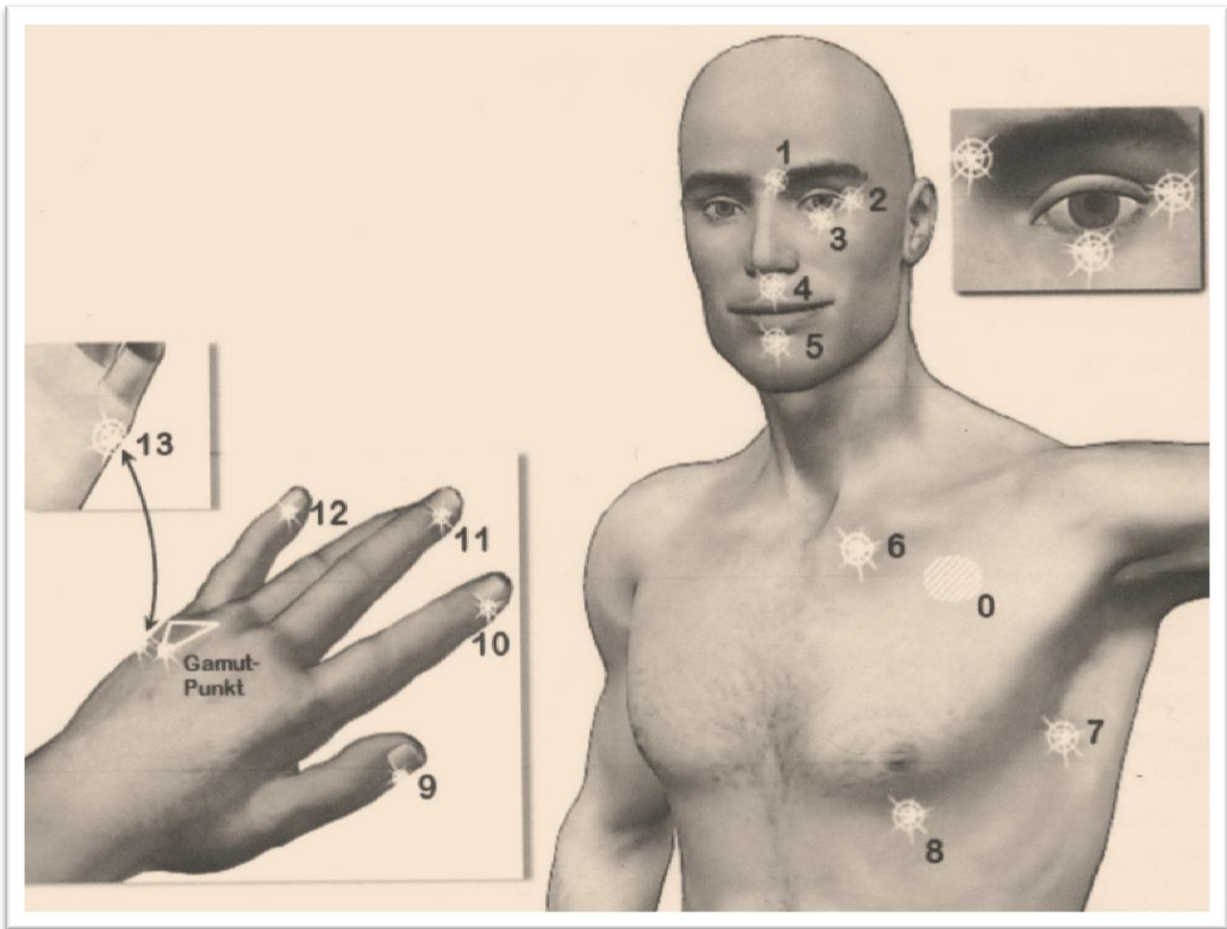
Über Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte werden Heilreaktionen im Körper-Geist-System ausgelöst. Wir können uns das so vorstellen, als würden wir den Lichtschalter anknipsen, und dann fließt der Strom zur Glühbirne hin, und es wird hell. Bei der Glühbirne verbinden wir zwei Energiequellen miteinander, im Körper ist die Vernetzung unendlich komplex, und durch das Betätigen des Schalters (Klopfen und Sprache) finden Millionen von Reizweiterleitungen im gesamten Nervensystem statt.

Im EFT werden also bestimmte Akupunkturpunkte in einer bestimmten Reihenfolge sanft mit den Fingerkuppen geklopft. Während dieses Klopfens ist der Mensch mit seiner ganzen Aufmerksamkeit des Denkens und Fühlens bei dem zugrunde liegenden Thema, Problem, dem Schmerz, der Erkrankung...



Das EFT Grundrezept

Akupunkturpunkte Gesicht und Oberkörper



Design Markus Wiemann



- Die Intensität (Traurigkeit, Angst, Wut, Ärger, Eifersucht, Hilflosigkeit, Schmerz, Brennen, Ziehen ...) wird eingestuft auf einer Skala von 0 – 10. Dabei ist die Null keine Emotion, kein Schmerz und die Zehn höchste Emotion, höchster Schmerz.
- Mit einem Einstimmungssatz, der laut gesprochen wird, und dem gleichzeitigen Klopfen an einem bestimmten Akupunkturpunkt beginnt dann die Behandlung wie zum Beispiel: *„Auch wenn ich gerade diese starke Eifersucht auf ... habe, liebe und akzeptiere ich mich vollkommen.“*
- Der Einstimmungssatz wird drei Male an diesem bestimmten Punkt wiederholt.
- Dann beginnt man in einer bestimmten Reihenfolge die festgelegten Akupunkturpunkte an Kopf, Oberkörper und evtl. den Fingern zu klopfen und spricht dabei das aus, so wie es *wahr* ist, so wie man es *fühlt*. Zum Beispiel: *„Diese verdammte Eifersucht Ich habe immer wieder diese blöde Eifersucht ... diese Eifersucht macht mich ganz verrückt Mit dieser Eifersucht kenne ich mich dann gar nicht mehr wieder Diese Eifersucht fühlt sich so scheiße an ... diese Eifersucht macht einen Narren aus mir ... Diese Eifersucht ...“* Es wird keine beschönigende Selbsthypnose angewandt, wie viele Menschen das mit dem positiven Denken so gerne machen. Was ist, IST. Wir begegnen der Wirklichkeit und sprechen sie genauso treffend und mit persönlichen Worten aus. Nur durch das Würdigen dessen, was gerade erfahren wird, kann eine heilende Transformation eingeleitet werden.



- Dann überprüft man, ob sich die Emotion oder der Schmerz auf der Skala von 0 – 10 reduziert hat, genauso geblieben ist oder gesteigert hat. Ja, die Intensität kann auch erst einmal zunehmen. Diese Intensivierung ist als ein positives Zeichen zu werten, dass das Körper-Seele-Geist-System auf den gesetzten Impuls hin das energetische System anschiebt. Die Zahl auf der Skala wird dann wieder erneut bestimmt. Im Laufe des gesamten EFT Prozesses werden die Hintergründe und Ursachen für die Emotion, in diesem Beispiel die Eifersucht, aufgestöbert und aufgelöst. Dies kann je nach Intensität und zugrunde liegenden Erinnerungen 1 – 2 Stunden dauern. Vielleicht müssen auch mehrere EFT Sitzungen zu dem Thema durchgeführt werden, weil verschüttete Zusammenhänge aus dem Unterbewusstsein auftauchen.

Meine EFT Sitzungen dauern in der Regel 120 Minuten. Ich hatte seinerzeit mit kürzeren Zeiteinheiten begonnen. Das hat sich nicht bewährt und Therapeuten und Klienten unter einen störenden Zeitdruck gesetzt. Wenn wir gründlich mit EFT arbeiten und positive Ergebnisse erzielen wollen, dann braucht es einfach diese Zeit. Der EFT Prozess ist sehr intensiv und fordernd, er verlangt permanentes Hineinspüren und Entdecken zugrunde liegender Themen.

Die Erfahrung nach einer EFT Sitzung ist immer ein befreites, leichteres Gefühl. So als hätte man einen schweren Rucksack abgenommen oder als wäre einem ein schwerer Stein vom Herzen genommen worden.



EFT erfolgreich anwenden

Ganz bewusst beschreibe ich an dieser Stelle hier nicht den ganz konkreten Ablauf innerhalb des EFT mit vorgegebenen Sätzen, die der Leser dann für sich wiederholt. Häufig habe ich von Klienten oder anderen Menschen gehört „ach, dieses Klopfen ... ja ich habe auch ein EFT Buch zuhause und hab` das mal probiert, aber bei mir funktioniert das nicht. Ich hab` gar nichts gemerkt“.

Die reine EFT Technik ist sehr simpel. Da werden ausgewählte Akupunkturpunkte genommen, nicht viele, die kann man sich nach einiger Übung gut einprägen. Dann werden diese Punkte geklopft und man spricht ein paar Sätze. Das ABC kann schon jedes Kleinkind auswendig lernen, doch ein Schriftsteller, Lyriker, Poet werden nur diejenigen, die es gelernt haben, mit Sprache umzugehen und aus Buchstaben ein Kunstwerk zu machen. Mit EFT wirksam umzugehen erfordert ein tieferes Verstehen, Achtsamkeit und Bewusstsein. Und es macht eben diesen Unterschied im Umgang mit EFT, ob ich gerade das ABC aus einem Buch lerne, oder ob ich mich darin zu einem Künstler entwickelt habe. Das wirklich wesentliche lernen wir nicht durch Bücher, wir brauchen dazu einen erfahrenen Lehrer und eine solide Anleitung. Dies ist die Basis für unsere Meisterschaft im Leben. Irgendwann können wir dann alleine weitergehen.

Außerdem ist der Mensch von Haus aus bequem. Und er hat nie Zeit. Alles muss schnell. Schnell, schnell gehen. Manche Menschen nehmen sich schlichtweg zu wenig Zeit, um selbst mit EFT zuhause zu klopfen. Und so viele Menschen sind so erschreckend wenig in Kontakt mit sich selbst, dass sie gar nicht für sich selbst benennen können, was sie da jetzt fühlen, geschweige denn eine Intensität von 0 – 10 festlegen. Aufgrund der mangelnden Eigenwahrnehmung erfassen auch viele Menschen gar nicht, was sie dazu denken. Wie wollen sie da Glaubenssätze oder

Verhaltensmechanismen erkennen und sogar auflösen? Unmöglich. Ich spreche hier wirklich aus meiner 20-jährigen praktischen Erfahrung im Umgang mit unzähligen Klienten und Seminarteilnehmern.

Wenn Dich EFT wirklich interessiert und Du diese Methode für Dich als Selbsthilfemethode oder die Behandlung Deiner Kinder erlernen möchtest, dann belege bitte ein 2-tägiges EFT Basis Seminar*. Hier wird Dir alles vermittelt, damit Du sicher mit EFT zuhause klopfen und Dir auch wirklich selbst helfen kannst. *

Während des EFT Prozesses werden durch das Klopfen der Akupunkturpunkte und das gleichzeitige bewusste In-Kontakt-Sein mit dem jeweiligen Anliegen Signale an des Gehirn gesendet. Abgelegte unbewusste Erinnerungen oder Zusammenhänge, die mit dem Thema in Verbindung stehen, werden wie in einer Datei geöffnet und zugänglich. Durch das weitere Klopfen der Punkte und das spezielle Vorgehen werden die „Viren“ aus der Datei gelöscht oder ganze Dateien in den Mülleimer verschoben.

Was die Erlangung von wahrer innerer Freiheit anbelangt, so ist es in Wirklichkeit jedoch so, dass EFT – so wie jede andere Therapie auch – immer nur mit dem kleinen Ich arbeitet, das wir in Wahrheit gar nicht sind. Solange ein Mensch, Therapeut oder Coach nicht erwacht ist, kann er sich nur in diesem begrenzten Rahmen bewegen. Er kennt ja nicht die Wahrheit, da er über das kleine Ich noch nicht hinausgegangen ist.

Wahre Freiheit erreichen wir Menschen nur dann, wenn wir aus der Unwissenheit in die Wirklichkeit erwachen. Wenn wir in unser wahres Selbst erwachen und wenn das kleine Ich mit dem universellen Selbst verschmilzt – so wie die Welle mit dem Meer.

In dem Moment Deines Erwachens erfährst Du ganz selbstverständlich diese wahren Qualitäten Deines Selbst – Stille, Frieden, Liebe. Du BIST sie,

und Dein Interesse an diesen falschen und destruktiven Emotionen löst sich auf. Nur so kannst Du wahrhaftig frei werden. Alles andere ist eine Illusion. Emotionale Freiheit bedeutet, die Herrlichkeit und den Glanz deines wahren Selbst zu leben - in Liebe, Harmonie, Dankbarkeit, innerem Frieden. Mein tiefster Lebenssinn ist es, die Menschen in die Erkenntnis dieser Einen Wahrheit zu begleiten.

Du findest alle Informationen und Termine auf meiner Homepage www.eft-emofree.de

Entfaltung statt Depression

Die Zahl der Menschen, die an Depression leiden, nimmt in unserer schnelllebigen, leistungsorientierten und technisierten Gesellschaft stetig zu. Schon Jugendliche leiden zunehmend unter Depressionen und Lebensunlust. Menschen nehmen Psychopharmaka, um irgendwie zu funktionieren und, leider muss ich das so schreiben, sich irgendwie durchs Leben zu schleppen.

Die Ursachen einer Depression sind im Grunde sehr einfach, wenn natürlich auch bei jedem einzelnen Menschen in ihrer Individualität sehr unterschiedlich.

Ganz grundsätzlich lässt sich verallgemeinernd sagen, dass die Depression ein Zustand des „Nichtfühlers“ ist, der mit Sinnlosigkeit und Antriebslosigkeit einhergeht. Jedem Menschen wohnt Schöpferkraft und Drang nach Wachstum, Entwicklung und Evolution inne. Evolution ist das Grundprinzip der Schöpfung, und der Mensch ist Teil der Schöpfung, und damit wirkt auch dieses Grundprinzip in ihm.

Viele Menschen sind sich dieses innewohnenden Entfaltungsdranges nicht oder nur teilweise bewusst. Der Entfaltungsdrang ist das Urprinzip der Lebenskraft. Lebenskraft, die sich durch unser Menschsein ausdrücken will. Unwissen, falsche Sichtweise, mangelndes Unterscheidungsvermögen, Ängste, Verbote, mangelnde Eigenwahrnehmung, ungenügende Bewusstheit für die innewohnenden Wachstumsimpulse der Seele erzeugen einen Mechanismus der Verdrängung. Die Folge sind Selbst-Verleugnung und Unterdrückung einer gewaltigen Schöpferkraft in Menschen.

EFT ist eine Methode der Energetischen Psychologie und setzt sowohl an der Lebensenergie als auch an den komplexen Mustern, die bei dem Einzelnen zur Depression führen, an.

Anerkennen, was ist

Ein zentraler Grundsatz im EFT ist das bewusste Anerkennen dessen, was ist. Und das, was ist, wird während des gesamten EFT Prozesses benannt. Auf diese Weise können Bewusstsein, Unterbewusstsein und Unbewusstsein miteinander „auf eine Spur“ gebracht werden, sie kooperieren miteinander. In Verbindung mit sanftem Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte führt EFT zu raschen, positiven Veränderungen und öffnet die Türe von der Depression hin zur Freisetzung von Energie in Richtung Entfaltung der inneren Seelenkräfte.



Hilfe bei Ängsten

Die Ursachen für Ängste können sehr einfach benannt werden:

- Durch den grundsätzlichen falschen Glauben des Menschen, dass Gott außerhalb existiert und der Mensch ein getrenntes Ich ist, entsteht eine grundsätzliche Existenzangst aus der heraus sich alle möglichen Ängste und Unsicherheit (die auch Ängste sind) entwickeln können. Dies ist die Urangst der Menschheit, die sich auflöst im Moment des Erwachens, weil die immerwährende Einheit mit dem universellen Selbst erkannt und erfahren wird. Dies ist die Erfahrung von grenzenlosem Frieden und grenzenloser Geborgenheit.
- Unbewusste und begrenzte Gedanken, welche die Emotion Angst erzeugen.
- Hormonumstellungen des Körpers.
- Erlebte und unverarbeitete Traumata.

Wie löse ich mich von Ängsten?

Die Wurzel der Angst und aller Ängste wird dann heraus gerissen, wenn wir in die Wahrheit unseres wahren Selbst erwachen. Aus meiner Erfahrung ist Satsang (Termine mit Einzel Satsang sind bei mir möglich) der direkteste Weg zu Erleuchtung und Meditation die hilfreichste Form, um Achtsamkeit und Bewusstheit zu vertiefen.

Für alle, die mit Erwachen noch ein wenig warten möchten ist EFT Emotional Freedom Techniques eine radikal wirksame Methode, die Persönlichkeit von Ängsten zu befreien. Es ist hierbei völlig egal, um welchen Ausdruck der Angst es sich handelt wie z.B.

- Angst , ich selbst zu sein
- Angst, mich zum Ausdruck zu bringen
- Angst, mein Potenzial zu leben
- Angst, auf andere Menschen zuzugehen
- Angst, meinen Job zu verlieren
- Angst, allein zu leben
- Angst, mich zu trennen
- Angst, verlassen zu werden
- Angst, nicht gut genug zu sein
- Angst, was auch immer nicht zu schaffen
- Angst, zu versagen
- Angst vor dem Alter
- Angst, öffentlich zu sprechen
- Angst vor Höhen
- Angst vor Krankheit
- Angst vor dem Tod
- Angst, meine Berufung zu leben
- Angst

Mit EFT können Ängste und die Ursachen der Ängste wirksam und dauerhaft aufgelöst werden.

Obwohl Du EFT zuhause für Dich selbst bei den ganz allgemeinen und oberflächlichen Ängsten anwenden kannst, so ist es aus meiner Erfahrung heraus doch hilfreicher, wenn Du einen guten EFT Therapeuten an Deiner Seite hast, der mit Dir diese intensive Therapie durchführen kann. Für die Zeiten zwischen den Terminen bei Deinem Therapeuten kannst Du Dir zuhause selbst helfen, ruhiger und gelassener zu werden.



Wenn Du meine persönliche Unterstützung möchtest, dann können wir auch gerne eine telefonische EFT Sitzung durchführen. Das hat sich bisher bestens bewährt. Meine Kontaktdaten findest Du unter www.eft-emofree.de

Du findest ebenfalls eine hilfreiche Unterstützung mit einer circa 20-minütigen durch mich gesprochenen Anleitung speziell zum Thema Ängste. Hier kannst Du so oft du möchtest mitklopfen. Gehe über diesen Link auf meine Seite <http://www.zentrumleben.com/free-audio-1/tapping-into-freedom/>

Besonders wichtig ist, wenn wir eine ganz spezifische Angst haben, dass wir dann auch diese ganz spezifische Angst mit all ihren Besonderheiten klopfen. Nur so kann sie sich tiefgreifend und dauerhaft auflösen.

Du magst in manchen Büchern lesen, dass Ängste in 5 Minuten weggeklopft werden können. Ja, Wunder gibt es immer wieder! Ich bin pragmatisch und realistisch, denn ich begleite Menschen seit 25 Jahren. Ängste mit ihrer Wurzel aufzulösen, so dass der Mensch eine echte innere Befreiung erlebt, das ist wie bei allem im Leben ein innerer Prozess. Ich kann Dir aber versichern, dass dies bei EFT im Vergleich zu herkömmlicher Psychotherapie oder anderen Methoden vergleichsweise rasant schnell möglich ist.



Hilfe bei Burnout

Diagnose Burnout:

Erschöpft, antriebslos, ausgebrannt, überfordert, keine Lebensfreude mehr, der Sinn ist irgendwann irgendwie abhandengekommen.

Burnout ist keine Krankheit sondern vielmehr ein Symptomenkomplex. In unserer von Leistung und innerer Entfremdung bestimmten modernen Zeit kommen immer mehr Menschen mindestens einmal im Leben an diesen Punkt, und viele von uns haben dies vielleicht auch schon mindestens ein Mal erlebt.

Das Burnout Syndrom lässt sich durchaus als eine Wachstumskrise und gleichzeitig als eine Wachstumschance betrachten.

Im Grunde können wir Burnout als einen ganz natürlichen Schritt innerhalb unserer Seelenentwicklung, wenn wir dann lernen, Burnout richtig zu verstehen und einen konstruktiven besseren Weg zu gehen.

Mit EFT lässt sich sowohl positiv auf die mental-emotionalen Aspekte des Burnout einwirken als auch auf die zahlreichen körperlichen Symptome, die Burnout mit sich bringt.

Während der von mir geleiteten EFT Fortbildung *So hilft EFT bei Burnout* werden wir uns diesem spannenden Thema theoretisch und praktisch widmen und der Teilnehmer lernt, wie er Menschen effektiv mit EFT aus der Burnout Falle heraus helfen kann. Voraussetzung zur Teilnahme ist EFT Level 3.



So kann sich das Burnout-Syndrom ausdrücken

- Erschöpfung, Energiemangel
- Schlafstörungen
- Unfähigkeit des Körpers, sich zu regenerieren
- Konzentrationsstörungen
- Herzklopfen bis hin zu Herzrasen
- Engegefühl in der Brust
- Schwindel
- Hitzesymptome, evtl. Nachtschweiß
- Nachlassendes Gedächtnis
- Gefühl der Überforderung
- Entscheidungsunfähigkeit
- Das Gefühl auf der Stelle zu treten
- Innere Unruhe
- Verzweiflung
- Verlust der Lebensfreude
- Verlust von Lebenssinn
- Nachlassen oder Verlust der Libido

Wie gewinne ich wieder Lebensfreude und Kraft

Das Burnout Syndrom ist eine Wachstumskrise und ist gleichzeitig eine Wachstumschance. Vielleicht bist Du gerade selbst betroffen, und Du kannst diesen Worten wenig Trost abgewinnen. Es geht in diesem Leben immer in zwei Richtungen – in Richtung Entwicklung und in Richtung Verfall. Das Leben selbst geht immer in Richtung Evolution. Du glaubst mir nicht? Dann schau Dir die menschliche Entwicklung vom Neandertaler über das Altertum, über das Mittelalter, über das Industriezeitalter bis heute an!

Der Mensch hat sich permanent weiter entwickelt. Unsere Lebensbedingungen sind besser denn je. Das Bewusstsein des Menschen ist entwickelter denn je. Und dennoch – der Mensch ist im Werden. Du bist Mensch im Werden! Wenn Du diese innere Einstellung gewinnen kannst, dann ist dies schon der erste kraftvolle Schritt.

Stelle Dir dazu die folgenden Fragen:

- Was denke ich generell über meine Arbeit?
- Mache ich genau das, was ich wirklich tun will?
- Erfüllt mich das, was ich tue?
- Was erfüllt mich in meiner Arbeit ganz besonders?
- Hat mich meine Arbeit einmal erfüllt aber die Begeisterung dafür ist inzwischen verloschen?
- Fühle ich, dass ich mein Potenzial in meiner Arbeit verwirkliche?
- Wenn ja – was ist passiert, dass ich mich ausgebrannt fühle?
- Wenn nein – was hindert mich daran, mein Potenzial zu leben.
- Habe ich Ideen, was ich gerne beruflich tun würde, mache es aber nicht? Wenn ja, wie sehen meine Ideen aus?
- Wie mache ich das, dass ich mich selbst sabotiere, das nicht zu tun?
- Welche Glaubenssätze und Überzeugungen hindern mich daran, meine Ideen umzusetzen?
- Was würde ich tun, wenn es für mich grenzenlose Möglichkeiten gäbe? Wenn es keine Einschränkungen durch Beziehungen, mein Umfeld, oder Geld gäbe?

Mit EFT lässt sich sowohl positiv auf die geistig-emotionalen Aspekte des Burnout einwirken als auch auf die körperlichen Symptome, die Burnout mit sich bringt.

Nutze diesen Link, Du findest eine circa 20-minütige Klopfanleitung zu Burnout und kannst mit mir mitklopfen. Nutze diese Anleitung so oft wie sie Dir gut tut.

<http://www.zentrumleben.com/free-audio-1/tapping-into-freedom/eft-bei-burnout/>

Hilfe bei den körperlichen Symptomen des Burnout mit Chinesischer Kräutermedizin

Die Chinesische Kräutermedizin hält sehr gute Möglichkeiten bereit, um die körperlichen Symptome des Burnout wie Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Herzsymptomatik, innere Unruhe, Hitze zu beseitigen und somit das innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

Chinesische Kräutermedizin und EFT – beide basieren ja auf dem Meridiansystem – ergänzen sich ganz hervorragend.



Hilfe bei Allergie & Heuschnupfen

Wir alle freuen uns, wenn es endlich wieder Frühling wird, doch für manche Menschen beginnt dann wieder die Quälerei. Sie leiden an Heuschnupfen, Allergie gegen Pollen und Gräser.

Doch das muss nicht sein. Du kannst Abhilfe schaffen! Es gibt eine effektive Hilfe frei von Nebenwirkungen, ohne Medikamente. Diese Hilfe heißt EFT und ist die Klopfmethode der Energetischen Psychologie.

Eine meiner ersten Erfahrungen war die Hilfe mit EFT bei einer Frau, die an einem meiner Seminare teilnahm, und schon seit Jahren unter einer Katzenhaarallergie litt (ich habe zwei Katzen). In diesem Falle haben wir nur knapp 10 Minuten geklopft, und sie konnte völlig ohne Symptome am Seminar teilnehmen. Dass es so schnell ging war ein Sonderfall, ein sogenanntes „one minute wonder“. Die EFT Behandlung dauert sonst schon etwas länger. Aber dennoch, wenn Du unter Heuschnupfen leidest, wenn Du unter Allergien leidest, dann darfst Du wirklich auf Hilfe und Heilung hoffen, wenn Du Dich mit EFT behandeln lässt.

In unserer modernen Zeit ist der menschliche Organismus einer Vielzahl von denaturierten, schädlichen Substanzen und Strahlungen ausgesetzt, auf die er allergisch also mit einer Abwehrreaktion des Körpers reagiert.

Schädliche Substanzen finden sich in

- der Nahrung wie z.B. Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Emulgatoren...
- auf Obst und Gemüse (Pestizide, Düngemittel)
- Fleisch und Wurst (Medikamente, Hormone)
- Eiern

- der Kleidung wie z.B. Färbemittel, chemische Fasern
- Reinigungsmitteln (wenn keine biologischen verwendet werden)
- Kosmetika (wenn keine richtige Naturkosmetik verwendet wird)
- Möbeln (außer Naturholzmöbel)
- Teppichfußböden
- Farben (außer Biofarben)
- der Luft, die wir atmen (Autoabgase, Flugzeuge, Fabriken)
- dem Wasser (z.B. Nitrate)
- usw....

Strahlungen belasten den Körper

- Funktelefon
- Handy
- Computer
- Elektrosmog im Schlafzimmer
- Überlandleitungen über dem Haus
- Erwerfungen, Gitter, Laylines, Wasseradern
- usw...

Jeder 2. Erwachsene leidet mittlerweile an einer Allergie, und jedes 3. Kind plagt sich bereits im jungen Kindesalter mit einer Allergie

Das Immunsystem schlägt Alarm, weil es mit der Vielzahl an belastenden Reizen nicht mehr alleine fertig wird, und so kann es sein, dass der Organismus nicht mehr unterscheiden kann zwischen "gut und böse" und z.B. selbst harmlose Pollen, nahrhaftes Getreide, gesunde Nüsse als Angreifer klassifiziert und entsprechend mit Körpersymptomen darauf reagiert.

Die Dunkelziffer der Allergien ist weit höher, denn hinter vielen Symptome, die ohne ärztliche Diagnose sind oder die nicht therapierbar sind, versteckt sich eine Allergie bzw. eine Abwehrreaktion des Körpers auf Energiefelder, die störend auf die körperliche Gesundheit und das emotionale Gleichgewicht einwirken.

Mithilfe des kinesiologischen Muskeltests können solche Störfelder bzw. energetischen Toxine aufgespürt und dann über EFT aus dem Energiesystem des Körpers aufgelöst werden. Der kinesiologische Muskeltest ist nicht erforderlich, wenn du weißt, worauf Dein Körper allergisch reagiert.

Du wirst Dich fragen, ob EFT auf jeder Art von Allergie heilsam wirkt. Ich freue mich, Dir diese Frage mit JA beantworten zu können.

Das Wirkprinzip ist immer und immer das gleiche:

EFT löst die Ursache der Störung durch das Klopfen und das Finden der Ursache auf.

Hilfe bei Tinnitus

Etwa 10 - 20 % der Bevölkerung sind von Tinnitus dauerhaft betroffen, knapp 40 % erfahren zumindest einmal in ihrem Leben störende Ohrgeräusche.

Tinnitus ist keine Krankheit sondern ein Symptom

Tinnitus ist ein Symptom, bei dem der Betroffene Geräusche wahrnimmt wie Klingeln, Sägen, Pfeifen, Rauschen, die von einer Sekunde auf die andere auftreten. Bei sofortiger Behandlung können diese Geräusche in der Intensität abnehmen, bleiben jedoch bei vielen Betroffenen als permanenter störender Hintergrund bestehen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass es sich bei Tinnitus nicht um eine eigenständige Krankheit sondern um ein Symptom einer Vorerkrankung handelt.

Ursachen von Tinnitus

Auslöser von Tinnitus können sehr vielfältig sein, wie z.B. erhöhter Lärmpegel, ein Hörsturz, bakterielle Infekte, verhärtetes Ohrenschmalz, Tauchunfall, Fehlstellungen der Wirbelsäule, Fehlstellung des Unterkiefers, und bei mehr als 50 % der Betroffenen sind psychosomatische Gründe und Stress der Auslöser.

Hilfe bei Tinnitus mit EFT Emotional Freedom Techniques und Ayurveda
Grundsätzlich gibt es nicht „die Methode“, die zuverlässig Tinnitus heilt. Es gibt jedoch positive Erfahrungswerte sowohl mithilfe von EFT als auch von Ayurveda.

Aus Ayurveda Sicht handelt es sich um eine Störung des Vata Dosha. Reizüberflutung, zu viel Stress, übermäßige Ängstlichkeit, eine Situation, die Angst ausgelöst hat ... können das Vata Dosha aus dem Gleichgewicht bringen und zu Blockaden in den Tonkanälen führen, Steifheit und Verhärtungen im Ohr erzeugen.

Eine Spezialbehandlung „Karnapurana“ sollte im Rahmen einer Tinnitus-therapie täglich über mindestens 8 Tage angewandt werden. Nach einer erwärmenden, durchblutungsfördernden Massage speziell von Nacken, Kopf und Ohren wird warmes Öl in die äußeren Gehörgänge eingefüllt und verbleibt dort für einige Minuten. Eine intensive Ruhephase rundet diese beruhigende Ayurveda Spezialbehandlung ab.

Aus Sicht von EFT ist die Ursache aller Symptome und negativen Emotionen eine Störung im Energiesystem des Körpers. Sanftes Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte während der gesamten Sitzung und das innere Eingestimmtsein auf das Symptom fördert zugrunde liegende emotionale Ursachen an die Oberfläche des Bewusstseins. Hier können sie dann anerkannt und aufgelöst werden.

Ayurveda und EFT ergänzen sich in der Behandlung von Tinnitus auf hilfreiche Weise.

Sowohl Ayurveda als auch EFT zielen darauf ab, unverarbeiteten oder übermäßigen Stress aufzulösen und dabei mehr innere Entspannung zu fördern.

Umstellung auf eine gesündere, bewusster und harmonischere Lebensweise mit Yoga und Meditation sind natürlich Bestandteil der Therapie. Wenn Du selbst von Tinnitus betroffen bist, dann nutze doch diese Chance. Testen es selbst. Geh in die Erfahrung! Die Menschen in meinen Yogakursen fühlen sich viel besser, seit sie Yoga praktizieren.

EFT bei psychosomatischen Erkrankungen

Wir sind mit einem absolut perfekten, höchst intelligenten Körper ausgestattet, der ein in sich selbständiges Wunderwerk an Präzision und Weisheit ist.

Der Körper trägt in sich die grundlegende Information von Heilsein und permanenter Selbstregulation, damit der Mensch sein Leben verwirklichen kann.

Was krank macht

Der Körper ist auf Glücklichein programmiert. Der Körper ist ein permanentes harmonisches Zusammenspiel aller Zellen untereinander. Viele Faktoren führen dazu, wenn der Körper in seiner inneren Harmonie gestört wird und durch die Erzeugung von Symptomen und Krankheit nach einem neuen Gleichgewicht sucht. Ursachen können falsche Ernährungsgewohnheiten, schädliche Substanzen und von außen eindringende Krankheitserreger sein.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Ursachen chronischer Erkrankungen zu 80 % vom Menschen selbst durch innere Unausgewogenheit erzeugt werden. Wenn wir nicht glücklich sind, dann werden wir krank. Mangel an Sinn, Mangel an Verstehen für die eigene Situation, Mangel an Freude, unverarbeitete Erlebnisse sind die wichtigsten Faktoren chronischer Erkrankungen.



Die emotionalen Ursachen der Krankheit auflösen

Wo Dein Wille ist, da ist auch ein Weg. Alles ist möglich. EFT hilft sehr häufig dort, wo nichts anderes mehr hilft.

Wenn eine Krankheit entsteht, so bedeutet dies immer, dass eine Störung im Energiesystem des Körpers entstanden ist. Eine Störung im Energiekörper bedeutet immer, dass es zu Störungen in unserem psychischen und physischen Wohlbefinden kommt. Die innere Harmonie ist nicht mehr vorhanden. Der Körper ist unglücklich.

EFT Emotional Freedom Techniques ist eine Methode, mit der wir zu den emotionalen Ursachen der Symptome und der Krankheit gehen können. So ist EFT überhaupt entstanden.

Mit der EFT Methode werden während des Klopfens die emotionalen Ursachen einer Erkrankung aufgedeckt - mit allem, was dazu gehört. Es wird ein bewusster Zugang zum Unterbewusstsein geschaffen, die Ursachen ins Bewusstsein geholt, und hier können sie aufgelöst werden. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass dies eine unmittelbare Wirkung auf die Körperchemie hat. Die Zellen können sich wieder neu in Richtung Harmonie ausrichten.

Durch das Klopfen mit EFT stellen wir wieder eine harmonische innere Atmosphäre her. Aus der Schaffung dieser neuen Basis, kann innerer Frieden und Wohlbefinden erfahren werden und die Zellen können wieder ihre natürlichen Funktionen ausführen.



Erwarte alles und sei realistisch

Manchmal haben Menschen falsche Erwartungen. Sie haben jahrelang eine Erkrankung und erwarten vom einem Therapeuten, dass er die Krankheit innerhalb einer Sitzung "wegzaubert". Das ist eine naive, unrealistische Erwartung.

Es handelt sich um Dich, Dein Leben, Deinen Körper, Dein Leben!. Und alle Verantwortung liegt in Deiner Hand. Wenn emotionale Ursachen erkannt werden, wenn Du erkennst seit wann und warum Du unglücklich bist, dann bedeutet dies, dass Du eine Entscheidung treffen musst, ob Du wirklich Dein Leben, Dein Denken, Deine Handlungen so erneuerst, dass eine heilsame Transformation stattfinden kann.

Dies geschieht nicht innerhalb von 2 Stunden. Wenn Du Dich Dir selbst hingibst, wenn Du bereit bist, den heilsamen Weg zurück zu Deiner Seele zu gehen ... dann ist alles möglich.

Lebe harmonisch und in Einklang

Beginne damit, dass Du zusätzlich zu den EFT Sitzungen regelmäßig Yoga & Meditation praktizierst. Stelle Deine Ernährung auf eine gesunde, sattwische Ernährung um. Yoga & Meditation sind die kraftvollsten Werkzeuge für den Menschen. Sie machen nicht gesund. Das ist nicht ihre Absicht. Sie stellen die natürliche Verbindung zu Deiner inneren Natur, zu den natürlichen und harmonischen Abläufen wieder her. Und das Resultat davon ist, dass der Körper Gesundheit erfährt.



EFT und Krebs

Die Diagnose Krebs ist ein großer Schock für einen Menschen und löst, neben den körperlichen Symptomen, zusätzlich Angst vor dem Tod aus.

Es gibt Studien, die belegen, dass der Prozentsatz der Menschen, die nicht an Krebs erkrankt waren, aber diese Diagnose erhielten, höher lag als bei Menschen, die Krebs hatten, diese Diagnose aber nicht erfuhren. Dies zeigt uns, dass die Art unserer Gedanken einen wesentlichen Einfluss auf den Verlauf einer Krankheit nimmt.

Hier setzt EFT Emotional Freedom Techniques an. Besonders in den USA und Australien, wo EFT viel weiter verbreitet ist als hier in Deutschland, gibt es zahlreiche Forschungen zu den großen Heilerfolgen bei Krebs und allgemein bei schweren Erkrankungen.

Der Körper ist höchste Intelligenz und von Natur aus glücklich

Der Körper, der intelligenteste Mechanismus der Schöpfung, ist von Natur aus in einem harmonischen Gleichgewicht und regelt hoch komplizierte Vorgänge, damit die Seele ein gutes Instrument hat, mit dem sie das in ihrem Leben verwirklichen kann, was ihr wesentlich ist.

Wie wirkt EFT bei Krebs?

Das Ziel von EFT ist immer, die Ursachen zu erkennen, die zu einer Störung im Energiefeld des Körpers geführt haben und diese Störung aufzulösen. Krebs ist eine Fehlinformation im Körper, die gesunden Zellen haben sich verändert und produzieren „Angreiferzellen“, die sich in Organen und im Körper weiter ausbreiten. Wird diese Störung im Energiekörper aufgelöst, dann kommt es zu einer direkten Rückkoppelung auf Zellebene.

Doch, wie erwähnt, es geht zentral darum zu erkennen, was den Körper über die letzten Jahre hinweg unglücklich gemacht hat. Und dies hat zu tun mit der Art und Weise, wie der Mensch gelebt hat, wie er sich ernährt hat, wie er das gemacht hat, dass er sich aus der inneren Harmonie wegbewegt hat. Das Körper-Geist-System kann sich nur dann wieder harmonisch ausrichten, wenn die negativen Glaubensmuster und die damit verbundenen Verhaltens- und Lebensmuster aufgelöst werden.

Ein intensiver Heilungsprozess

Es versteht sich von selbst, dass dies nicht mit einer einzigen EFT Sitzung geschieht, denn die Krankheit brauchte Jahre, um zu entstehen. Mit EFT werden Schicht um Schicht all der Stress, die Ängste, die Verzweiflung, die Wut, die Resignation, die im Unterbewusstsein sitzen, während des Klopfens an die Oberfläche gebracht und aus dem Zellspeicher gelöst.

Dies bedeutet, dass Du bereit sein musst, Dich auf einen tiefen Heilungsprozess mit Dir selbst einzulassen.

Du kannst nur gewinnen

EFT ist eine Chance, und wenn Du diese Diagnose bekommen hast, dann nutze doch diese Chance. Du kannst nur gewinnen! Ich empfehle Dir auch, einen EFT Basis Kurs zu belegen, damit Du täglich selbst zuhause mit EFT am Dir klopfen kannst.

Der Tod ist Bestandteil unseres Lebens

Der Tod ist Bestandteil unseres Lebens. Das ist eine Tatsache. Kein Mensch auf dieser Welt weiß, wie lange er leben wird. Das was wir alle tun können, und was wirklich wichtig ist in diesem kostbaren Leben, das ist die Erlangung von innerem Frieden, die Erfahrung unseres wahren Lichts. Es ist unsere Pflicht uns selbst gegenüber so viel Karma wie möglich aufzulösen, damit wir es nicht in das nächste Leben mitnehmen und noch einmal durch all das hindurch gehen müssen.

Wir müssen freier sterben als wir gelebt haben.

Im Idealfall verwirklichen wir Freiheit in diesem Leben!



Das Trauma heilen

Während meiner mehr als 20-jährigen Erfahrung musste ich entdecken, dass fast jeder Mensch, der zu mir in die Praxis kam, irgendwann in seinem Leben traumatisiert wurde. Erlebnisse, die uns zutiefst schockiert haben, in denen wir uns hilflos und ohnmächtig fühlten, hinterlassen tiefe, einschränkende Spuren.

Gespeichert in der Zellerinnerung

Solche Erfahrungen bleiben im Zellbewusstsein gespeichert und verändern unser Leben oft auf dramatische Weise. Diese gespeicherten Erlebnisse stören, solange sie nicht aufgelöst wurden, den positiven Umgang mit dem Leben und die Entfaltung unserer inneren Schönheit.

Sehr häufig kommt es vor, dass diese Erlebnisse in die körperliche Gesundheit eingreifen und zu diffusen aber auch die Lebensqualität beeinflussenden Symptomen führen können.

Eine Traumatisierung sind solche Erlebnisse, die emotional, mental und körperlich so überwältigend waren, dass sie nicht verarbeitet und integriert werden können.

Ein Trauma ruft eine Blockierung auf allen Ebenen des Menschen hervor, die den weiteren Lebensfluss und die Fähigkeit des Individuums außer Kraft setzen kann, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Störungen können aus einer Traumatisierung resultieren, die alltägliche Lebensabläufe zutiefst behindern und die eigene Lebenserfahrung im Hier-und-Jetzt stark verzerrt.

Was ist ein Trauma?

30 – 60 Prozent aller Menschen erleben mindestens einmal eine unerträgliche seelische, körperliche oder todesnahe Situation. Je nach Schwere des Erlebten verarbeiten zwei Drittel diese Erfahrung, ein Drittel jedoch leidet weiterhin an den Folgen des traumatisierenden Erlebnisses. Die seelische Not kann so groß sein, dass sie nicht mehr imstande sind, ein „normales“ Leben zu führen und dieses Ereignis zu überwinden.

Traumatische Erinnerungen lösen eine große Bandbreite an emotionalen Reaktionen aus, wenn die Menschen sich wieder daran erinnern. Einige Reaktionen können sehr intensiv werden. Manche Menschen bekommen Kopfschmerzen. Manche Menschen bekommen starkes Herzrasen. Sie schwitzen. Ihnen wird übel, schwummerig, schwindelig. Sie weinen, sie schreien ... Manche Menschen bekommen Atemnot, einen Kloß im Hals. Manche Menschen bekommen einen Würge- oder Brechreiz.

Traumatisierte Menschen können eine gestörte Sexualfunktion haben, Schlafstörungen, Alpträume, erfahren tiefes Leid, Ärger, Depression und viele andere emotionale oder körperliche Probleme.



Erinnerungen traumatisierender Erfahrungen wie - Gewalt, sexuelle, körperliche, verbale Übergriffe, Mobbing, Verleumdung, Betrug, Unfall, Krieg, Naturkatastrophe, Verlust, Tod - bleiben im Zellbewusstsein gespeichert und verändern unser Leben oft auf dramatische Weise.

Diese gespeicherten Erlebnisse können, solange sie nicht vollständig aufgelöst wurden, unser Selbstbild, die Art wie wir fühlen und handeln, unseren freien Umgang mit Menschen, Freunden, Partnern, unsere Gesundheit und sogar unsere Lebensfähigkeit erheblich beeinträchtigen.

Sehr häufig kommt es vor, dass diese Erlebnisse durch die zurückbleibenden Bilder und extrem belastenden Erinnerungen die Körperchemie verändern und zu diffusen aber auch die Lebensqualität beeinflussenden Symptomen führen können wie zum Beispiel:

- Schlafstörungen
- Innere Unruhe
- Anspannung
- Herzklopfen bis hin zu Herzrasen
- Atemnot
- Beklemmungsgefühle in der Brust
- Schweißausbrüche
- Nächtliches Schwitzen
- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Verdauungsstörungen
- Allergische Reaktionen
- Ängste
- Unsicherheit
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Antriebslosigkeit
- Phobien
- Verlust von Lebensfreude und Lebenssinn, Depression

Zu wenig vom Trauma erinnern

Der Versuch, das alltägliche Funktionsniveau aufrecht zu erhalten wie Essen, Schlafen, Arbeiten, Kinder versorgen. Die Erinnerung an das Trauma wird vermieden, Auswirkungen auf das Leben heruntergespielt, das Ereignis der Traumatisierung verleugnet. Nur so lässt sich das Leben in seinem Modus Operandi aufrechterhalten.

Zu viel vom Trauma erinnern

Das Trauma wird im täglichen Leben immer wieder erlebt, so als fände das Trauma jetzt gerade statt. Die Traumatisierung ist so stark, dass das normale tägliche Leben nicht geführt werden kann.

Die erfolgreiche Traumatherapie

Eine erfolgreiche Traumatherapie muss von ihrem Grundsatz her vollkommen ganzheitlich sein. Die Samen eines traumatisierenden Erlebnisses dringen in Körper, Geist und Seele ein. Und sie müssen auf all diesen drei Ebenen aufgelöst werden.

EFT in der Traumatherapie

Mein früherer Zugang über die Traumatherapie lief über den direkten Kontakt mit dem Körper, denn ich habe über mehr als 20 Jahre körperpsychotherapeutisch gearbeitet. Mir standen hier der Somato Emotional Release nach Dr. Upledger und die Traumatherapie nach Steven Levine zur Verfügung.

Als ich dann EFT kennenlernte und die sanften Möglichkeiten der Traumatherapie, die EFT dem Therapeuten und dem Klienten bietet, eröffnete sich mir ein ganz neuer und viel befriedigenderer Zugang.

Das Trauma kann über EFT relativ schnell und sanft aufgelöst werden. Menschen, die extrem stark traumatisiert wurden, und natürlich Angst haben, sich diesem Thema wieder nun zuzuwenden, all die Bilder erneut zu sehen und all die Gefühle erneut zu fühlen, können durch das Klopfen und die damit verbundene Reduzierung von aufkommenden Stress im Vorfeld gut stabilisiert werden.

Für mich, in meiner ganz persönlichen Erfahrung im Umgang mit traumatisierten Menschen, ist EFT meine absolute Methode der ersten Wahl in der Traumaheilung.

angelika maria häbel

Mein zentrales Anliegen ist es, Wissen und Methoden zu vermitteln für die Verbreitung von Wohlbefinden, Frieden und Glück, die Menschen in deren Entfaltungsprozess zu inspirieren und sie zu unterstützen, den Kern ihres Wesens zu erkennen und ihr Potential aus der Quelle ihrer inneren Schöpferkraft zu verwirklichen.

Meine Arbeit als Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Psychotherapie & Körpertherapie, als Trainerin, Lehrende und Begleiterin ist mir ein Herzensanliegen. Ich möchte Menschen mit meinem Wirken den Dienst erweisen und Ihnen das weitergeben, was ich selbst als transformierend und zutiefst heilend erfahren durfte.

Die Schwerpunkte meiner Arbeit bilden Yoga und EFT, denn beides sind Werkzeuge, die den Menschen in seiner Freiheit führen und ihn in seiner Evolution unterstützen.

Zielgruppe der EFT Ausbildungen

Die EFT Ausbildungen am EFT Ausbildungszentrum Nürnberg wenden sich in erster Linie an Ärzte, Heilpraktiker, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Coaches, Pädagogen, Erzieher, Menschen aus heilenden und helfenden Berufen. Auch interessierte Laien sind herzlich willkommen, EFT als Selbsthilfemethode für sich selbst und ihre Kinder zu erlernen und anzuwenden.

Zentrum Leben angelika maria häbel

www.zentrumleben.com

www.eft-emofree.de