

Reto Wyss

Stress überwinden mit EFT

Leseprobe

[Stress überwinden mit EFT](#)

von [Reto Wyss](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15764>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

8	Vorwort	32	Eigene Wirklichkeitskonstruktionen und eigene Überzeugungen
10	Einleitung	38	Das Montagmorgen-Phänomen
12	Stress- Das allgegenwärtige Thema	39	Gefühle bestimmen das Stresserleben
13	Die vier Säulen der Stressregulation	39	Stress hat immer mit Angst zu tun
15	Die fünfte Säule der Stressregulation: Emotionales Stressmanagement	44	Die Anzeichen von Stress
16	Was ist Stress?	44	Wenn der Körper auf Stress reagiert
17	Folgt nach der Anspannung die Erholung?	45	Wenn im Stress die Gefühle überhandnehmen
19	Wenn die Stresshormone verrückt spielen	46	Wenn sich durch Stress das Denken verändert
20	Stress macht krank	47	Wenn sich durch Stress die Verhaltensmuster ändern
23	Stressquellen	48	»Stressfrei« oder »Freiheit trotz Stress«
23	Die alltäglichen Ärgernisse	49	Alles ist Energie!
25	Kritische Lebensereignisse	51	EFT - eine ungewöhnlich wirkungsvolle Methode
28	Traumatische Erfahrungen	52	Die Wurzeln von EFT
28	»Nichtereignisse«	54	Die Ursache von belastenden Gefühlen
29	Die Bedeutung des Denkens bei Stress		
30	Stresstypen und Stressoren		

56	Was ist EFT?	82	Das allgemeine EFT-Grundrezept
57	Eine Behandlung für alle Probleme		
58	EFT aktiviert die Selbstheilungskräfte	83	Schritt 1: Das Problem bestimmen
58	Forschungen bestätigen die Wirksamkeit von EFT	87	Schritt 2: Das Einschätzen der eigenen Belastungsstärke
61	Ein Wort zur Vorsicht	89	Skalierungsbeispiele
62	Anwendungsfelder von EFT	92	Schritt 3: Das EFT-Setup
62	Gefühle	92	Klopflektion 1: Das allgemeine EFT-Setup
65	Körpersymptome	93	Die Begrüßung des Problems
67	Gedanken	94	Die psychologische Umkehr
70	Verhaltensweisen	96	Das Standard-EFT-Setup
74	Die EFT-Klopfpunkte	96	Das alternative EFT-Setup
74	Die Augenbrauen-Innenseite	97	Beispielsätze für EFT-Setups
75	Die Augen-Außenseite		
75	Die Augen-Unterseite		
76	Unter der Nase	100	Schritt 4: Die EFT-Behandlungssequenz
76	Am Kinn	100	Das Klopfen der Punkte
76	Am Schlüsselbein	101	Der Erinnerungssatz
77	Unter dem Arm	103	Klopflektion 2: Die EFT-Behandlungssequenz
78	Unter der Brust		
78	Am Daumen		
79	Am Zeigefinger	105	Schritt 5: Die 9-Gamut-Sequenz
79	Am Mittelfinger		
80	Am kleinen Finger	106	Klopflektion 3: Die 9-Gamut-Sequenz
80	An der Handkante		
81	Am Handrücken		
		107	Schritt 6: Die Wiederholung der EFT-Klopf-Sequenz
		108	Schritt 7: Die Problembelastung bestimmen (Überprüfung)

109	Die nachfolgende EFT- Behandlung	146	Die drei Stufen der Behand- lung - Zusammenfassung und Übersicht
109	Das modifizierte Grund- rezept		
111	Choices - Die besondere Modifizierung	148	Die Praxis
113	Übersicht: Ablauf einer EFT-Behandlung	149	Der Aufbau des 21-Tage- Programms
114	EFT wirkt meist schnell - aber nicht immer	151	Ihr persönliches 21-Tage- Anti-Stress-Programm
114	Was tun, wenn EFT einmal nicht wirkt?	151	Die allgemeine Befindlichkeit Tag 1 bis 3
114	Seien Sie so spezifisch wie möglich	168	Alltägliche Ärgernisse Tag 4 bis 6
116	Seien Sie ausdauernd	184	Körperliche Symptome Tag 7 bis 9
118	Seien Sie gründlich	197	Ungünstige Verhaltensweisen Tag 10 bis 12
119	Haben Sie keine Angst vor neuen Aspekten	214	Biografische Erlebnisse Tag 13 bis 15
121	Behandeln Sie verstärkt die psychologische Umkehr	230	Ungünstige Überzeugungen Tag 16 bis 18
123	Achten Sie auf Energietoxine	246	Nicht-Vergeben Tag 19 bis 21
126	Bearbeiten Sie zuerst ein anderes Thema	263	Jetzt, nach 21 Tagen
127	Suchen Sie sich Unterstüt- zung von Dritten	265	Wie soll es weitergehen?
129	Emotionales Stressmanage- ment mit EFT -Das 21-Tage- Programm	268	Dank
		269	Anhang
131	Informationen über EFT in 30 Minuten	269	Literatur
131	Die Grundbehandlung (Das EFT-Grundrezept)	270	Videofilme
		271	Internetadressen

Einleitung

Sie haben dieses Buch wahrscheinlich gekauft, weil Sie nicht bereit sind, Stressbelastungen als etwas Unveränderbares hinzunehmen, sondern aktiv werden und etwas gegen Ihren Stress unternehmen wollen. Dieses Buch wird Sie darin unterstützen, Ihre eigenen Stressbelastungen zu erkennen und diese mit einer sehr ungewöhnlichen Methode abzubauen und aufzulösen. Die Methode, die ich Ihnen hier vorstellen werde, heißt *Emotional Freedom Techniques* oder *Emotionale Freiheitstechnik*, kurz EFT. Und wenn ich das Prädikat «ungewöhnlich» verwende, so trifft dies auf EFT in zweierlei Hinsicht zu: EFT bedient sich ungewöhnlicher Techniken, ist gleichzeitig aber auch ungewöhnlich wirkungsvoll. Sie werden in diesem Buch beides kennen lernen und *erleben*.

Das *Erleben* steht in diesem Buch im Mittelpunkt, und ich wünsche mir sehr, dass Sie dieses Buch nicht nur lesen und mit dem Gedanken »hört sich spannend an, probier' ich später einmal aus« auf den ansehnlichen Stapel aller anderen bereits früher gekauften Selbsthilfebücher legen. Nein, ich möchte Sie ermutigen, wirklich aktiv mitzumachen - und zwar 3-mal 7 Minuten pro Tag, 21 Tage lang. Sie halten mit diesem Buch kein Lesebuch in den Händen, sondern ein wirkliches Arbeitsbuch.

Falis der Wortteil »Arbeit« in Ihnen bereits Stress auslöst, dann sind Sie meine Wunschleserin, mein Wunschleser, und die EFT-Methode wird Ihnen besonders gut helfen können. Sie sind skeptisch?-Ich kann das verstehen. Blickeich doch auf eine langjährige Erfahrung mit stressgeplagten Menschen zurück, und fast immer, wenn ich EFT erstmals ins Spiel bringe, erscheinen tiefe Falten der Skepsis auf der Stirn meiner Coaching-Klienten. Doch diese Falten weichen sehr schnell überraschtem Unglauben, denn EFT ist einfach und wirkt einfach.

Dieses Buch besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil.

Im ersten Teil werde ich zuerst das Thema »Stress« genauer beleuchten, damit Sie ein weitergehendes Verständnis darüber erhalten, was in all jenen Belastungssituationen mit Ihnen geschieht, wenn Sie sich gestresst fühlen. Anschließend werde ich Ihnen die Klopfakupressurtechnik EFT in aller Tiefe vorstellen und Sie dabei unterstützen, EFT als Mittel effektiver Selbsthilfe für Ihre eigene emotionale, geistige und körperliche Gesundheit zu nutzen. Der praktische Teil wird Sie schließlich 21 Tage lang begleiten und Sie dabei unterstützen. Ihre eigenen emotionalen Stressmomente gezielt abzubauen. Selbst wenn das vorgestellte Programm in emotionaler Selbsthilfe mit EFT generell allgemein strukturiert ist, werden Sie doch Ihr ganz persönliches, auf Sie zugeschnittenes Anti-Stress-Programm durchlaufen.

Unter Stress zu leiden, bedeutet immer auch, dass die Zeit knapp ist. Falls Sie zu den besonders gestressten Menschen ohne Zeit gehören, dann müssen Sie nicht zuerst den eher theoretischen Teil durchlesen. Sie können auch direkt zum praktischen Teil übergehen und mit Ihrer Arbeit an Ihren persönlichen Stresssymptomen ohne Zeitverlust beginnen.

Ich wünsche Ihnen viele Momente überraschenden Staunens auf dem Weg zu Ihrer persönlichen emotionalen Freiheit.

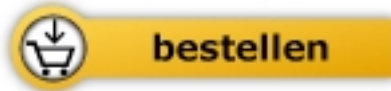


Reto Wyss

Stress überwinden mit EFT

Sich durch das Klopfakupressur selbst befreien

272 Seiten, kart.
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de