



EFT-Anleitung (Klopfen/Tapping)

Schnelle Selbsthilfe bei Stress, Ängsten und Blockaden.

Ich habe dieses Sheet als Begleitung für meine Klienten erstellt. Mit dieser Methode bearbeiten wir je nach Anwendungsfall Glaubenssätze und Themen, die wir transformieren und aus der einprogrammierten Reaktionskette entkoppeln möchten. Weitere Tools, die ich anbiete, gehen aus dem Theta-Flow hervor. Melde dich gerne bei mir, wenn du bei Lebens- und Alltagsthemen Begleitung suchst. Auch wenn ihr mit der Methode noch nicht vertraut seid oder nicht mit mir zusammenarbeitet, könnt ihr diese Anleitung selbstständig nutzen. Ich erkläre darin die wichtigsten Schritte und wie du dir dein Thema erarbeitest.

Ablauf:

1. Thema und Klopfsatz bestimmen
2. Bewertung der Intensität auf einer Skala von 0-10
3. Zustimmung
4. Klopfsatz mit dem Klopfsatz
5. Bewertung der Intensität auf einer Skala von 0-10

Schritt 1: Finde dein Thema und erstelle deine Sätze, mit welchen du gleich arbeiten wirst.

Thema bestimmen:

Benenne dein Thema als konkrete spürbare Erfahrung. Zum Beispiel: „Ich habe Angst um meine existenzielle Sicherheit.“ Prüfe, ob du noch konkreter werden kannst, indem du dir Fragen stellst. Wie z.B. „Was befürchte ich, wenn ich nicht mehr existenziell sicher bin.“ Eine mögliche Antwort wäre: „Ich habe Angst, dass ich meinen Lebensstandard im Alter nicht mehr halten kann.“ Du kannst dabei bleiben oder noch tiefer vordringen. Wir bleiben jetzt bei diesem Satz und gehen davon aus, dass es bereits die konkrete, jetzt spürbare Erfahrung ist.

Wichtig ist, dass du eine Situation, ein Bild oder einen Gedanken wählst, der die Angst sofort aktiviert.

Handkanten-Klopfsatz (Zustimmungssatz) formulieren:

Der Klopfsatz beschreibt genau das Thema und verbindet es mit Selbstannahme. Ein Satz lautet zum Beispiel: „Auch wenn ich gerade Angst habe, dass ich meinen Lebensstandard im Alter nicht halten kann, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich jetzt bin.“

8-Punkte-Klopfsatz formulieren:

Variante 1: Formuliere einen mit dem Thema verbunden Glaubenssatz. Zum Beispiel wenn du denkst, du hättest aufgrund von persönlichem Versagen es nicht verdient, im Alter finanziell sicher zu sein. Der Satz könnte dann lauten: „Ich verdiene es nicht, meinen Lebensstandard im Alter zu halten.“

Variante 2: Du klopfst mit kurzen Erinnerungssphrasen, die auftauchen, weiter, zum Beispiel „diese Angst vor finanziellem Verlust“, . Du bleibst dann immer bei dem, was jetzt real in dir aktiv ist.

So führst du dein Nervensystem Schritt für Schritt aus der Alarmreaktion.

Schritt 2: Starte deine Klopf-Sequenz

1. Sprich dein bestimmtes Thema laut aus: *Bsp.: „Ich habe Angst, dass ich meinen Lebensstandard im Alter nicht mehr halten kann.“*
2. Bewerte dabei die innerlich gefühlte Intensität des benannten Themas der auf einer Skala von 0 bis 10 (0 bedeutet du fühlst keine Intensität, 10 bedeutet maximale Empfindung)
3. Klopfe mit der **flachen Hand (unterhalb der Fingergrundfalte)** auf die Handkantenpunkte und sprichst dabei dreimal einen Zustimmungssatz.

Bsp.: „Ich habe Angst, dass ich meinen Lebensstandard im Alter nicht mehr halten kann.“



4. Klopfe nun **mit Zeige- und Mittelfinger(n)** sanft die folgenden Punkte – in der angegebenen Reihenfolge. Wiederhole dabei deinen 8-Punkte-Klopfssatz oder die Empfindungsphrasen fortlaufend **leise oder innerlich**:
- Scheitelpunkt
 - am Anfang der Augenbraue
 - Schläfe (seitlich vom Auge)
 - unter dem Auge
 - unter der Nase
 - Kinnmulde
 - unter dem Schlüsselbein (**mit der Handfläche** klopfen)
 - unter dem Arm unter der Achselhöhe (**mit der Handfläche** klopfen)



Bsp.: „Ich verdiene es nicht, meinen Lebensstandard im Alter zu halten.“

„Diese Angst vor finanziellem Verlust.“

„dieser Druck in der Brust“

„diese Sorge um meine Sicherheit“

„diese Sorge um meine Sicherheit“

„Ich habe es durch mein Verhalten verbockt.“

5. Atme einmal tief durch und spüre: Wie stark ist dein Thema jetzt? Bewerte erneut auf der Skala von 0–10. Ist der Wert gesunken?
Wiederhole die Klopfsequenz eins bis fünf, bis der **Wert 0 bis 2** erreicht hat mit **leicht angepasstem** Handkanten-Klopfssatz (Zustimmungssatz). Zum Beispiel:
„Ein Teil in mir glaubt immer noch, dass ich es nicht verdiene, meinen Lebensstandard im Alter zu halten.“ oder „Die Angst und Sorge ist noch nicht ganz weg – aber ich bleibe dran.“

Hinweis: Es ist vollkommen in Ordnung, wenn sich nicht sofort alles auflöst. Manchmal verändert sich schon nach einer Runde etwas – manchmal braucht es Geduld und mehrere Durchgänge. EFT ist kein Wundermittel, aber ein kraftvoller Begleiter, um dich emotional zu entlasten und wieder mehr bei dir anzukommen.

Iris Pyka

Ernährung, Gesundheit & Persönlichkeitsentfaltung

info@holisticlifeuplift.com

www.holisticlifeuplift.com

© 2026 HOLISTIC LIFE-UPLIFT