

## Was ist EFT?

EFT ist eine Klopftechnik, mit der du energetische Blockaden, wie Ängste, Sorgen, Kummer etc. auflösen kannst.

### Beispielsätze:

„Trotz meiner Sorge um meine Gesundheit...“

„Trotz meiner Angst...“

„Trotz der Sorge um meine Familie...“

„Trotz meiner Sorge, mich anzustecken..“

„Trotz der großen Unsicherheit...“

„Trotz meiner großen Anspannung und Verkrampfung...“

„Trotz meines mangelnden Vertrauens...“

„Dieser Stress damit...“

„Dieses unangenehme Gefühl...“

„Trotz meiner Angst vor Frau/Herr... bin ich gut so, wie ich bin.“

„Obwohl ich immer so ängstlich bin, finde ich, dass ich voll in Ordnung bin.“

### Klopfe auch positive Sätze:

„Ich entscheide mich gesund zu sein. Ich bin dankbar dafür. Ich bin gesund.“

„Ich bin gut so, wie ich bin.“

„Trotz all meiner Fehler und Schwächen, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

„Ich liebe, glaube, vertraue, ich bin dankbar und mutig“

Bei Dauerstress entsteht Cortisol. Dauert die Cortisolausschüttung über Monate, entsteht eine Erschöpfung der Nebennierenrinde. Unser Hormonsystem bricht zusammen.

Das äußert sich in Form von Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Stressintoleranz, Infektanfälligkeit, Allergieneigung, Herzklopfen, Burnout und vielem mehr.



Klopfe mehrmals deine Handkante und formuliere:

**Cortisol im Normbereich!**

**Oder: Ich bin in Sicherheit!**

**VAGUS – Aktivierung**=Entspannungsnerv



Lege dich entspannt auf den Rücken

Lege die verschränkten Finger an den Hinterkopf.

**Entspanne dich.**

Schaue nach rechts - der Kopf wird nicht bewegt. Zähle bis 60... gähne

Schaue nach links - der Kopf wird nicht bewegt. Zähle bis 60... gähne



EFT-Klopfakupressur  
Stress lass nach!

Praxis für Naturheilkunde  
und Kinesiologie  
**Anne Thewes**  
Neuenhofer Str. 39  
Villa Lindenhof  
42657 Solingen-Höhscheid  
Tel. 0212/230 93 64



### Thymus

1. am Anfang der Augenbraue
2. seitlich am Auge in kleinen Kullen
3. mittig unter dem Auge auf dem Knochen (Jochbein)
4. unter der Nase in der Mitte
5. unter dem Mund im Grübchen
6. In den Kullen unter dem Schlüsselbein rechts und links
7. unter den Armen seitlich am Brustkorb – in Höhe der Brustwarze
8. auf dem höchsten Punkt des Kopfes
9. WP Wunder Punkt auf der Brust rechts und links

### Klopfsequenz – So geht's:

1. Problem auswählen,  
Satz formulieren und sprechen:

**„Obwohl ich immer so ängstlich bin,  
finde ich, dass ich voll in Ordnung  
bin.“**

2. Stresswert festlegen 1 – 10

3. Handkante klopfen und den  
Satz dabei sprechen.



Handkante

4. Die acht Punkte 1-8 klopfen und  
Satz dabei sprechen

5. Stresswert überprüfen 1 - 10

Verankern:

- ➔ Halte deine Augen geöffnet,  
während du die Handkante klopfst.
- ➔ Schließe deine Augen und öffne sie  
wieder
- ➔ Richte die geschlossenen Augen  
nach unten links dann nach unten  
rechts
- ➔ Rolle die geschlossenen Augen im  
Kreis und andersherum
- ➔ Summe, zähle, summe während du  
deine Handkante klopfst
- ➔ Stresswert ermitteln