

Marion Weber



Marion Weber ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis in München und Gräfelfing. Sie praktiziert EFT seit 2006. Erst im Coaching und seit 2008 auch in der Psychotherapie. Seit 2009 bildet sie niedergelassene Therapeuten in EFT weiter und bietet für Anwender regelmäßig Seminare zum Erlernen der Methode an.

Literatur

Dr. med. Michael Bohne „Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf“
Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Uta Kronshage „Klopfen gegen Schmerzen“
Dipl.-Psych Dirk Treusch „Klopfen gegen Rauchen“
Astrid Vlamynck „Klopfen gegen Liebesleid“

Marion Weber

Pivatpraxis für Trauma-Therapie und Selbstmanagement
Marsstr. 14 B (Innenhof)
80335 München
089 – 124 15 371 (AB)
- nur 5 Minuten fußläufig vom Hauptbahnhof München entfernt -

www.Energetische-Psychotherapie-Starnberg.de
www.MWSelbstmanagement.de

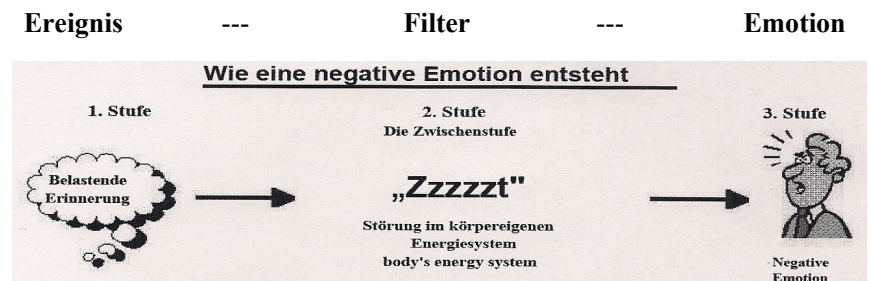
MarionWeber@MWSelbstmanagement.de

MARION WEBER

Informationen zur EFT – Klopfmethode

EFT heißt Emotionale Freiheits-Technik und wurde in den 1990er Jahren von dem amerikanischen Persönlichkeitstrainer Gary Craig als Selbsthilfemethode in der ganzen Welt verbreitet. EFT basiert auf dem Kenntnis des Meridiansystems und den Ergebnissen der modernen Hirnforschung. Craig geht davon aus, dass jedes negative Gefühl und viele Symptome auf einer Störung im menschlichen Energiesystem beruhen, die durch Klopfen auf bestimmte Punkte ausgeglichen und behoben werden können.

In der Psychotherapie ist EFT inzwischen zu einem wirkungsvollen Mittel avanciert, mit dem man Menschen schnell und sanft von Ängsten, Phobien, Suchtdruck und von traumatischen Erinnerungen befreien kann. Auch depressive Verstimmungen und behindernde Glaubenssätze lassen sich mit Hilfe von EFT oftmals erstaunlich schnell und vor allem anhaltend „wegklopfen“. Klingt noch immer unwahrscheinlich, wird aber in der täglichen Praxis seit Jahren von vielen Menschen erfolgreich praktiziert.



Ganzheitliche Psychotherapie SE- Traumatherapie Selbstmanagement

www.MWSelbstmanagement.de

Legen Sie die Belastungsintensität einer Situation auf einer Skala von 0 bis 10 fest.
 0 = keine Belastung ; 10 = unerträgliche Belastung

A) Während Sie dreimal laut den Einstimmungssatz sprechen:
 „Obwohl ich dieses Problem* habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“
 reiben Sie den WUNDEN PUNKT auf der linken Seite zwischen 2. und 3. Rippe.

B) Während Sie gebetsmühlenartig das Problem in einem Wort zusammenfassend laut aussprechen: „Dieses Problem*, dieses Problem*, dieses Problem* ...“ klopfen Sie mit Zeige- und Mittelfinger auf die folgenden Punkte:

1. Augenbrauenansatz innen
2. Seitliches Auge
3. Auge unter der Pupille
4. Zwischen Nase und Oberlippe
5. Zwischen Unterlippe und Kinn
6. Unterhalb des Schlüsselbeines
7. Handbreit unter Achselhöhle
8. Untere Außenkante des Nagels Daumen
9. Untere Außenkante des Nagels Zeigefinger
10. Untere Außenkante des Nagels Mittelfinger
11. Untere Außenkante des Nagels kleiner Finger
12. Handkante / Karatepunkt

C) Während Sie in der (G) Kuhle zwischen den Knöcheln von Ring- und kleinem Finger klopfen, machen Sie folgendes:

1. Augen schliessen und wieder öffnen
2. Mit den Augen nach steil rechts und steil links unten blicken
3. Augen im und entgegen den Uhrzeigersinn rollen
4. Melodie summen
5. von 1 bis 5 zählen oder Rechenaufgabe lösen
6. Melodie summen

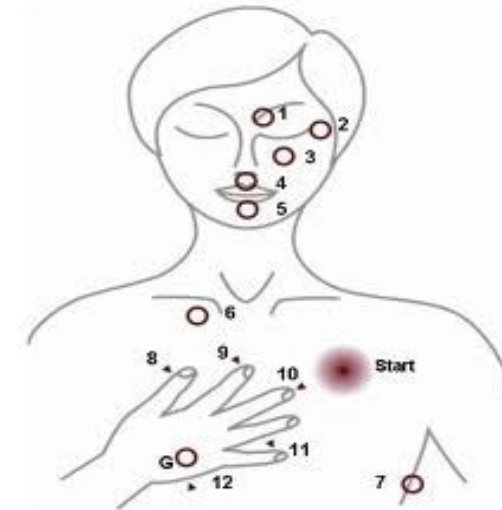
Wiederholen Sie Vorgang B) Schliessen Sie mit der Handkante ab.

Legen Sie erneut die Belastungsintensität auf der Skala von 0 bis 10 fest.

Wiederholen Sie A) – D) solange, bis die Belastung auf „0“ gesunken ist.
 Sprechen Sie im Folgenden vom restlichen oder noch verbleibenden Problem*.
**steht hier stellvertretend für Ihre konkrete, individuelle Belastungssituation, die Sie bitte detailliert beschreiben, wenn Sie klopfen.*

WICHTIG: Beschreiben Sie Ihr Problem möglichst konkret !

Die Klopfpunkte:



Start Wunder Punkt

1. Blase 2
2. Gallenblase 1
3. Magen 1
4. Gouverneursgefäß 26
5. Konzeptionsgefäß 24
6. Niere 27
7. Milz 21
8. Lunge 11
9. Dickdarm 1
10. Perikard 9
11. Herz 9
12. Dünndarm 3

G 3facher Erwärmer 3