**EFT / Tapping – Punkte und Ablauf**

****

Bestimmen was das Gefühl/ Problem/ Erlebnis ist

Gefühl auf einer Scala von 0-10:

Klopfen auf:

Startpunkt (Handkante): Obwohl ich …. bin/ habe/fühle,

liebe und akzeptiere ich mich/ erlaube ich mir mich zu entspannen/ fange ich an mich zu lieben/ fange ich an loszulassen/ fange ich an mich zu akzeptieren und mir zu vergeben

3x Wiederholen

Dann die übrigen Punkte Klopfen und sagen was man fühlt/ denkt

1. Augenbrauenpunkt: Ich fühle mich…
2. Schläfe:
3. Unter dem Auge
4. Unter der Nase
5. Kinn
6. Unter dem Schlüsselbein
7. Unter dem Arm
8. Auf dem Kopf

Wenn das negative Gefühl kleiner geworden ist, dann anfangen positive Dinge einfliessen zu lassen

z.B. Ich entspanne mich jetzt trotzdem, vielleicht bin ich ja sicher, im Moment ist alles Ok, …

**Tapping Skript zu Schmerzen**

Der Schmerz ist bei / 10

Startpunkt: Obwohl ich Schmerzen habe, liebe und akzeptiere ich mich.

Obwohl mir das weh macht, erlaube ich mir mich ein bisschen zu entspannen

Obwohl ich frustriert bin, weil ich Schmerzen habe, fange ich an mich ein bisschen zu entspannen.

1. Ich habe Schmerzen
2. Es macht so weh
3. Es ist mühsam
4. Ich will, dass es aufhört
5. Ich mag es nicht mehr ertragen
6. Dieser mühsame Schmerz
7. Dieser Schmerz
8. Er nervt mich
9. Ich fühle mich blockiert
10. Es macht mich wütend
11. Und es macht einfach weh
12. Und ich verstehe nicht, warum er nicht aufhört
13. Der Schmerz
14. Ich kann mich nicht entspannen
15. Alles ist anstrengend
16. Wegen dem Schmerz
17. Worum geht es? (einen Moment spüren/ hören was als innere Antwort kommt)
18. Was will mir mein Körper sagen?
19. Was brauche ich?
20. Im Moment weiss ich es nicht
21. Aber vielleicht kann ich trotzdem anfangen mich zu entspannen
22. Vielleicht kann ich aufhören gegen den Schmerz zu kämpfen
23. Vielleicht kann ich anfangen zu spüren um was es geht
24. Vielleicht kann ich mehr Rücksicht auf meine Bedürfnisse nehmen und meinem Körper erlauben zu heilen
25. Aber vielleicht kann ich mich ja nur ein kleines bisschen entspannen
26. Vielleicht brauche ich einfach eine kurze Pause
27. Einen tiefen Atemzug nehmen
28. Einfach meine Füsse am Boden spüren
29. Spüren wie ich getragen werde
30. Vielleicht ist das meiste auch nicht so wichtig, wie es mir im Moment scheint
31. Vielleicht ist es sicher, wenn ich mich etwas entspanne
32. Vielleicht ist auch ok mich zurückzuziehen, wenn es mir zu viel wird, denn ich weiss was ich brauche
33. Vielleicht muss ich auch nicht alles genauso wie die anderen machen
34. Vielleicht kann ich es im Moment ein bisschen lockerer nehmen
35. Vielleicht kann ich anfangen den Schmerz loszulassen
36. Vielleicht ist es sicher zur Ruhe zu kommen
37. Vielleicht ist es auch in Ordnung auf mich und meine Bedürfnisse zu hören
38. Und vielleicht finde ich auch eine gute und einfach Lösung
39. Denn ich habe viele Ressourcen und kann mich auf mich verlassen

Dann nochmal Grösse des Stresslevels messen /10