**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 Script zur Angst**

Angst vor XYZ bei / 10

Startpunkt:

Obwohl ich Angst vor dieser Sache habe liebe und akzeptiere ich mich.

Obwohl ich Angst vor dieser Sache habe erlaube ich mir mich ein bisschen zu entspannen

Obwohl ich Angst vor dieser Sache habe fange ich an mich ein bisschen zu entspannen.

1. Ich habe Angst
2. Ich habe Angst vor dieser Sache
3. Es war so unangenehm
4. Ich will das nie mehr erleben
5. Wenn das Herzklopft und ich nicht mehr richtig denken kann
6. Wenn ich Angst habe, dass etwas nicht Ok ist mit mir
7. Diese Angst
8. Sie ist so unangenehm
9. Ich verstehe gar nicht woher das kommt
10. So oft habe ich Angst
11. Ich habe Angst obwohl alles Ok ist
12. Das ist so mühsam
13. Ich will das nicht mehr
14. Ich versuche mich vor der Angst zu schützen
15. Und dabei habe ich dann noch mehr angst
16. Es reicht schon, wenn ich an die angst denke, die ich nicht haben will und dann bekomme ich angst
17. Diese Mühsame Angst
18. Ich will endlich wieder weniger Angst haben
19. Ich will mich wieder freier fühlen
20. Aber wie soll das gehen
21. Die Angst kommt einfach so
22. Aber vielleicht gibt es ja doch einen Weg
23. Vielleicht kann ich lernen weniger angst zu haben
24. Viellicht muss ich vor der angst auch keine Angst haben
25. Ich weiss dass alles Ok ist, auch wenn sich mein Körper komisch anfühlt
26. Ich weiss es ist nur angst
27. Angst heisst nicht dass es etwas schlimmes passiert
28. Angst ist nur ein Gefühl
29. Aber ich halte es fast nicht aus
30. Kann das jemals besser werden?
31. Vielleicht
32. Vielleicht kann ich lernen mich zu entspannen
33. Vielleicht muss ich keine Angst vor der Angst haben
34. Vielleicht kann ich in dem Moment mich etwas beruhigen und Tappen
35. Vielleicht kann ich mich ablenken
36. Vielleicht kann ich mich entspannen
37. Denn ich weiss ich bin sicher und es geht mir gut
38. Vielleicht ist es nur eine Information dass ich mehr Ruhe und Schlaf brauche
39. Vielleicht will mir mein Körper eigentlich helfen
40. Ich lasse ihn mir helfen indem ich mich entspanne

Dann nochmal Grösse der Angst vor der Angst messen /10