



*Mein Weg zu
mehr Leichtigkeit-*

Dein EFT-Protokoll

Dein Name:

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

About me

Schön, dass du da bist!

Wenn der Druck im Außen steigt und der Sinn im Inneren zu verblassen scheint, fühlt sich das Leben oft unerträglich schwer an. Ich habe diese Momente selbst durchlebt und verstanden: Unser Körper flüstert (oder schreit), wenn unsere Seele Gehör braucht.

Mein Weg hat mich gelehrt, die Sprache meines Körpers zu verstehen und die Kraft der Eigenverantwortung zu nutzen.

Genau diese Werkzeuge möchte ich dir heute mit diesem EFT-Protokoll an die Hand geben.

Bevor du startest, beachte noch die Quick-Tipps oben rechts.

Quick Tipps:

- Trinke vor und nach dem Klopfen ausreichend Wasser.
- Suche dir einen ruhigen Ort, wo du ungestört bist.
- Sei ehrlich und liebevoll mit dir selbst.
- **Während des Klopfens:** Atme tief in den Bauch & beobachte wie dein Atem fließt.
- **Zwischen den Runden:** seufze, gähne zwischen den Runden, bleibe dabei ganz bei dir.

ERSTGESPRÄCH BUCHEN



Danke - deine Valerie

Emotional freedom technique - Klopfprotokoll

1 Identifikation des Problems: Im ersten Schritt geht es darum, das Problem, an dem du arbeiten möchtest, einzugrenzen. Dafür geh einfach vor und drücke aus, was du fühlst: Es ist also die Situation oder die Emotion, die du in einem kurzen Satz ausdrücken musst. Zum Beispiel: „*Ich habe Angst mich so zu zeigen, wie ich bin*“ oder „*Ich bin wütend auf meinen Chef*“. Beschreibe das Problem oder die Emotion, die du bearbeiten möchtest:

2 Emotionale Intensität: Auf einer Skala von 0 bis 10, wie stark fühlst du diese Emotion? (0 = keine Intensität, 10 = maximale Intensität)

Intensität:

3 Körperliche Empfindungen: Wo spürst du diese Emotion in deinem Körper? (z.B. im Bauch, Kopf, Brust)

4 Negative Glaubenssätze: Welche negativen Gedanken oder Glaubenssätze hast du in Bezug auf dieses Problem?

5 EFT-Klopfprotokoll: Beginnt immer mit der Handkante & mit dem Setup-Satz:

„Obwohl ich / Auch wenn ich..[Problem/Emotion einfügen], liebe und akzeptiere ich mich /mit oder ohne Ergänzung: so wie ich bin.“



7 Nach der Klopfsequenz

Wie fühlst du dich jetzt? (Intensität nach der Klopfsequenz)

8 Formuliere positive Glaubenssätze, die du dir selbst sagen möchtest:

9 Was hast du aus dieser Sitzung gelernt? Gibt es etwas, das du beim nächsten Mal anders machen möchtest?

10 Dein Anker für den Moment: **Warum darf ich mir erlauben, diese neue Leichtigkeit heute mit in meinen Alltag zu nehmen?**



Hinweise & Rechtliches

- **Besondere Vorsicht bei EFT:** Die Anwendung von EFT in Eigenregie erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Vorliegen von psychischen Erkrankungen, akuten Suizidgedanken oder neurologischen Erkrankungen wie Epilepsie darf die Methode nur nach ausdrücklicher Rücksprache und in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten angewendet werden.
- **Eigenverantwortung:** Bei akuten Beschwerden, chronischen Erkrankungen oder der Einnahme von Medikamenten halte bitte Rücksprache mit deinem behandelnden Arzt, ob die genannten Methoden oder Produkte für dich geeignet sind.
- **Haftungsausschluss:** Ich übernehme keine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der hier geteilten Informationen resultieren. Die Umsetzung erfolgt eigenverantwortlich.

Bei Fragen melde dich gerne bei mir per E-Mail.