

Kolumne

VOL. I:

EFT Online Kolumne

WAS IST EFT?
WO KANN ICH EFT FÜR
MICH ANWENDEN?
DIE KRAFT DER ENERGIE
IM KÖRPER

HERZLICH WILLKOMMEN

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)

Herzlich willkommen

Einleitung:

Schön, dass du hier bist und gerade diesen persönlichen Zeilen liest!

In der heutigen Zeit suchen viele Menschen nach Möglichkeiten, ihre emotionalen Herausforderungen zu bewältigen und ihr Wohlbefinden zu fördern. Eine Methode, die immer mehr Aufmerksamkeit erhält, ist EFT, oder Emotional Freedom Techniques. Diese Technik kombiniert Elemente der Akupressur und Psychologie und kann dabei helfen, den Umgang mit belastenden Gedanken und Emotionen zu erleichtern.

Was ist eigentlich EFT?

Stell dir vor, du könntest Stress einfach "wegklopfen". EFT (Emotional Freedom Techniques) kombiniert altes Wissen über Meridianpunkte mit moderner Psychologie. Indem du sanft bestimmte Punkte klopfst, während du dich auf ein Gefühl konzentrierst, löst du energetische Blockaden und schenkst deinem Nervensystem sofortige Entspannung.

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE



Für welche Blockaden & Herausforderung kann ich EFT anwenden?

EFT wird oft in verschiedenen Bereichen angewendet, um Menschen bei der Selbsthilfe zu unterstützen:

- **Stressbewältigung:** EFT kann dazu beitragen, Stress und Angstzustände zu reduzieren und fördert ein Gefühl der Entspannung und Balance.
- **Trauma- und Phobiebehandlung:** Diese Technik wird von einigen genutzt, um sich mit traumatischen Erlebnissen auseinanderzusetzen und emotionale Blockaden zu adressieren, die mit Ängsten und Phobien in Verbindung stehen können.
- **Schmerzlinderung:** EFT wird von Menschen angewendet, um mit chronischen Schmerzen umzugehen, indem sie versuchen,

emotionale Belastungen zu bearbeiten, die mit den Schmerzen verbunden sein könnten.

- **Leistungssteigerung:** Manche Anwender berichten von einer verbesserten Konzentration, Motivation & Leistungsfähigkeit durch die Auseinandersetzung mit negativen Gedanken & Gefühlen.
- **Selbstwert und Selbstakzeptanz:** kann dabei helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken & negative Glaubenssätze über sich selbst zu hinterfragen.
- **Angst und Panikattacken:** Diese Methode kann in einigen akuten Momenten von Angst und Panik zur Beruhigung angewendet werden. Sollte aber von einem erfahrenen Coach vorab genau unterwiesen werden.

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE



Die Kraft der Energie im Körper – Dein Weg zu mehr Lebendigkeit und Klarheit

In der heutigen, hektischen Zeit sind wir ständig von äußeren Einflüssen umgeben – sei es durch den Druck der Arbeit, zwischenmenschliche Beziehungen, die Informationsflut der Medien oder die permanente Erwartung, stets „funktionieren“ zu müssen.

Diese vielen Anforderungen können dazu führen, dass wir unsere eigene Energie aus den Augen verlieren und uns zunehmend erschöpft oder ausgebrannt fühlen. Stress ist für viele von uns mittlerweile ein fester Bestandteil des Lebens – sei es durch berufliche Herausforderungen, persönliche Sorgen oder die ständige Überflutung von Reizen aus der modernen Welt. Wir fühlen uns oft von den äußeren Anforderungen übermannt und

Wir fühlen uns oft von den äußeren Anforderungen übermannt und verlieren den Zugang zu unserer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Doch was, wenn du lernen könntest, die Kraft der Energie, die in dir steckt, wieder zu entfalten?

Was, wenn du dir bewusst Zeit nehmen würdest, um deinen eigenen Körper als Quelle von **Stärke** und **Klarheit** zu erleben?

Vertraue darauf, dass du bereits alles in dir trägst, was du für dein Wohlbefinden brauchst. Dein Körper ist voller Energie – jetzt ist der Moment, sie zu entfachen. Ich freue mich, dass du Teil der EFT Community bist und diesen Weg gemeinsam mit mir gehst

VIELEN DANK FÜR DEIN VERTRAUEN



About me

Schön, dass du hier bist! Auch ich kenne die Herausforderungen, die Stress im Beruf und im Privatleben mit sich bringen – der ständige Druck und die Frage nach einem tieferen Sinn im Leben. Diese Erfahrungen haben mich dazu gebracht, mich intensiv mit dem Zusammenspiel von Körper und Geist auseinanderzusetzen. Ich habe gelernt, dass Beschwerden oft ein Zeichen sind, auf das wir hören sollten. Nach einem Wendepunkt in meinem Leben übernahm ich die Verantwortung für mein Wohlbefinden, suchte Rat bei Freunden und Familie und vertiefte mich in Themen wie Ernährung, Psychosomatik und Burnout. Heute begleite ich Menschen dabei, ihre mentale .

Gesundheit zu stärken und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Nach fast 8 Jahren in meinem erlernten Beruf entschied ich mich, meine Leidenschaft zu meinem Beruf zu machen. Ich absolvierte Ausbildungen zur Präventologin und Burnout-Therapeutin-Coach und freue mich, anderen mit meinem Wissen zu helfen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.

Vielen Dank, dass du mir dein Vertrauen schenkst. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und gemeinsam mit dir an deinem Wohlbefinden zu arbeiten!

Danke - deine Valerie