

# Wenn alles grau scheint

Anwendung von EFT - Technik der Emotionalen Freiheit - am Beispiel Depression



schmerzfrei!  
ohne Medikamente!  
ohne Nebenwirkungen!

Sonja Sannert, Heilpraktikerin, EFT-Therapeutin

Allmende Gesundheitszentrum

Bornkampsweg 36, 22926 Ahrensburg

Tel.: 04102 - 457 98 85

[www.eft-allmende.de](http://www.eft-allmende.de)

### **Bitte beachten Sie:**

Aus rechtlichen Gründen möchte ich darauf hinweisen, dass die Anwendung von EFT dazu dient, das energetische Gleichgewicht herzustellen und evtl. vorhandene Blockaden aufzulösen. Die hier vorgestellte Methode soll keine notwendigen medizinischen, psychiatrischen oder klinisch-psychologischen Therapien ersetzen.

Ich kann keine Verantwortung für Folgen übernehmen, die nicht in meinem Handlungsspielraum liegen.

Sie sind selbst verantwortlich für ihr persönliches Wohlergehen.

Wenn Sie EFT anwenden, sollten Sie Ihren Behandler darüber informieren.

Bitte ändern Sie unter keinen Umständen eine verordnete Medikation o.ä., ohne dies mit Ihrem Behandler abgesprochen zu haben, selbst wenn Sie sich so gut fühlen, dass sie glauben, dass Sie die Medikamente nicht mehr brauchen.

Diese Anleitung ist keine Darstellung aller Möglichkeiten und Techniken von EFT. Es soll Ihnen einen Anfang weisen. Weiterführende Literatur, Workshops etc. finden Sie nahezu überall - und bei mir.

# INHALT

Depression - wenn alles grau scheint	Seite 3
Wir legen los mit EFT - Technik der Emotionalen Freiheit	Seite 5
Die Einstimmung	Seite 6
Die Körperpunkte	Seite 7
9-Gamut	Seite 9
Übersicht über alle hier gebrauchten Therpiepunkte	Seite 12
Eine Auswahl von dem, was durch EFT passieren kann	Seite 13
Wichtig für Ihren Erfolg	Seite 16
Die Notbremse	Seite 17
Zu guter Letzt	Seite 17
Über mich	Seite 18



Die Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. In den Industrienationen ist die Tendenz steigend. Ursachen von Depressionen sind viel diskutiert. Aber während sich die Experten Gedanken über die allgemeinen Ursachen machen, soll es hier in diesem Büchlein um Ihr ganz persönliches Erleben gehen. Sie allein sind Expertin oder Experte, wenn es um die Erforschung Ihrer eigenen Depression und deren Ursache geht.

Sie merken hoffentlich schon: es geht um Ihr persönliches Empfinden und Hineinfühlen. Das kann Ihnen von niemandem abgenommen werden, denn alle unsere Gefühle, egal ob angenehme oder unangenehme machen uns ein Stück weit zu dem was wir sind: individuelle Menschen, die nicht genormt bei VW vom Band gelaufen sind.

Für einige Menschen hängt die Depression ursächlich mit einem vorhergegangenen Erlebnis oder einer Phase ihres Lebens zusammen. Für andere wiederum scheint sie aus dem Nichts zu kommen. In beiden Fällen lohnt es sich, die Symptome mit EFT zu behandeln. Die Erfolgsquote lässt hoffen, dass die Beschwerden in Zukunft der Vergangenheit angehören werden. Für die Wirkweise von EFT ist es nebensächlich, ob die Depression erst seit kurzer Zeit oder schon seit langem auftritt, oder ob die Ursache klar ist (obwohl das hilfreich sein kann).

Sie können mit der folgenden Anleitung sofort beginnen, ihre Symptome wegzuklopfen. Sie können sich keinen Schaden zufügen. Das einzige, was passieren kann, ist, dass Ihnen im Verlauf des Klopfens Erinnerungen wiederkommen, die vielleicht lange Zeit verschüttet waren. Wenn diese Erinnerungen sehr belastend sind, müssen Sie sich ehrlich selbst die Frage stellen, ob Sie allein weitermachen wollen, oder ob Sie bei dem Thema professionelle Begleitung benötigen.



Wenn EFT in ihrem Fall nicht funktioniert, ist das nicht der Beweis, dass EFT generell nicht funktioniert. Manchmal braucht es die Tricks von erfahrenen EFT-Lernern und wenn mehrere spezifische Ereignisse die Ursache einer Depression sind, müssen diese Ereignisse im Einzelnen behandelt werden. Die Behandlungsdauer ist im Vergleich zu herkömmlicher Psychotherapie jedoch erfahrungsgemäß sehr viel kürzer.

Im schlimmsten Fall (wenn Sie den Eindruck haben, es hätte gar nichts gebracht), haben Sie durch das Klopfen begonnen, Dysbalancen in ihrem Energiesystem auszugleichen. Mit dem Energiesystem arbeiten Sie nämlich, wenn Sie EFT anwenden. Und damit beschäftigen Sie sich mit etwas gar nicht Neuem: die Chinesen arbeiten seit mindestens 5000 Jahren damit!

So, jetzt geht es schon los. Stellen Sie sicher, dass Sie in der nächsten halben Stunde ungestört sein können und legen Sie sich etwas zum Schreiben bereit.



EFT (Emotional Freedom Techniques nach Gary Craig) gehört zu dem noch recht jungen Feld der Energetischen Psychologie. Die Anwendungsgebiete von EFT sind in den Bereichen Heilung und Persönlichkeitsentwicklung nahezu unerschöpflich. Man könnte EFT auch als psychologische Akupunktur bezeichnen, mit dem Unterschied, dass keine Nadeln benutzt werden. Die Punkte werden stattdessen mit den Fingerspitzen beklopft. So stark, dass Sie es als Klopfen gut wahrnehmen, aber sich auf keinen Fall wehtun.

Die ausgewählten Akupunkturpunkte sind leicht zu merken, leicht zu finden und Sie müssen auch nicht die Namen der Punkte auswendig können, um mit EFT Erfolg zu haben. Wenn Sie die Anleitung nicht mehr lesen müssen während Sie klopfen, dauert ein EFT-Durchgang nur eine Minute und Sie brauchen überhaupt kein spezielles Gerät dafür. Das klingt doch gut, oder?

Übrigens: einiges wird Ihnen verrückt, vielleicht sogar lächerlich vorkommen. Zum Glück habe ich schon erwähnt, es sei gut, jetzt ungestört zu sein, dann kommen Sie nicht in die Situation, einem ungebetenem Publikum etwas zu erklären, was Sie selbst noch nicht verstehen.

Egal wie verrückt es scheint - es hat alles einen Hintergrund. Jeder Schritt basiert auf fundiertem Wissen. Aber in diesem kleinen Buch jedes Detail zu begründen und zu erklären - na, dann wären es wohl mindestens 100 Seiten, die Sie sich anlesen könnten.

### Jetzt aber **zurück zur Praxis:**

Zunächst einmal stellen Sie sich eine Skala von 0-10 vor. Schätzen Sie, wie schlimm Ihr Symptom im Augenblick ist. 10 bedeutet „absolut zum Verzweifeln“, 0 bedeutet „heute brauchen wir deswegen nicht zu klopfen“. Dabei kommt es nicht auf mathematische Korrektheit an. Wenn Sie es nicht einschätzen können, raten Sie einfach, was Sie sagen würden, wenn Sie es **doch** könnten! Notieren Sie Ihre Zahl. Dann...

**1. Einstimmung:** Beklopfen Sie mit den Spitzen des Mittel- und Ringfingers der einen Hand (egal welche) den Handkantenpunkt der anderen Hand. Für das Tempo des Klopfens schlage ich vor: 3 x pro Sekunde. Sie finden den Punkt, wie der Name schon sagt, an der Handkante, da wo eine etwas weichere Stelle ist (wenn Sie mit Schaubildern Probleme haben, können Sie es übrigens auch mal auf „youtube.com“ im Internet eingeben. Dort werden Sie zahlreiche Filme finden, die Ihnen die Klopfpunkte zeigen) . Während Sie nun die ganze Zeit gleichmäßig klopfen, sagen Sie laut und deutlich:

**„Obwohl ich diese Depression habe, gebe ich mir die Freiheit glücklich zu sein“**  
**„Obwohl ich diese Depression habe, gebe ich mir die Freiheit glücklich zu sein.“**  
**„Obwohl ich diese Depression habe, gebe ich mir die Freiheit glücklich zu sein.“**

- TIEF durchatmen.

(kein Druckfehler! Es wird wirklich drei Mal gesprochen)

(Die übliche Formulierung lautet: „Obwohl ich ..... habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.“ Im Grunde ist das Prinzip: Problembenennung + Ausdruck von Selbstakzeptanz bzw. freimachendes Ziel)



● Einstimmungs-Punkt

**2. Das Klopfen auf den Körperpunkten mit dem Aussprechen des Erinnerungskürzels** (das Erinnerungskürzel dient dazu, dass Sie auf den Anlass des Klopfens eingestellt bleiben, wie ein Radiosender auf die richtige Frequenz): Beklopfen Sie nacheinander jeweils ungefähr 7 Mal mit den Fingerspitzen einer Hand (egal welche) die folgenden 8 Punkte am Körper, die Sie rechts auf dem Schaubild sehen können.

1. Kronenpunkt (an der höchsten Stelle Ihres Kopfes) klopfen und dabei sagen:

**„Bin so niedergeschlagen“**

2. Anfang der Augenbraue (egal welche Seite, beidseitig ist auch gut) und dabei sagen:

**„Alles ist so grau“**

3. Neben dem Auge (egal welche Seite, beidseitig ist auch gut):

**„Keine Freude“**

4. Unter dem Auge (egal welche Seite, beidseitig ist auch gut):

**„Bin so niedergeschlagen“**

5. Unter der Nase:

**„(tiefes Seufzen)“**

6. Am Kinn (zwischen Unterlippe und Kinnspitze):

**„Diese Depression“**

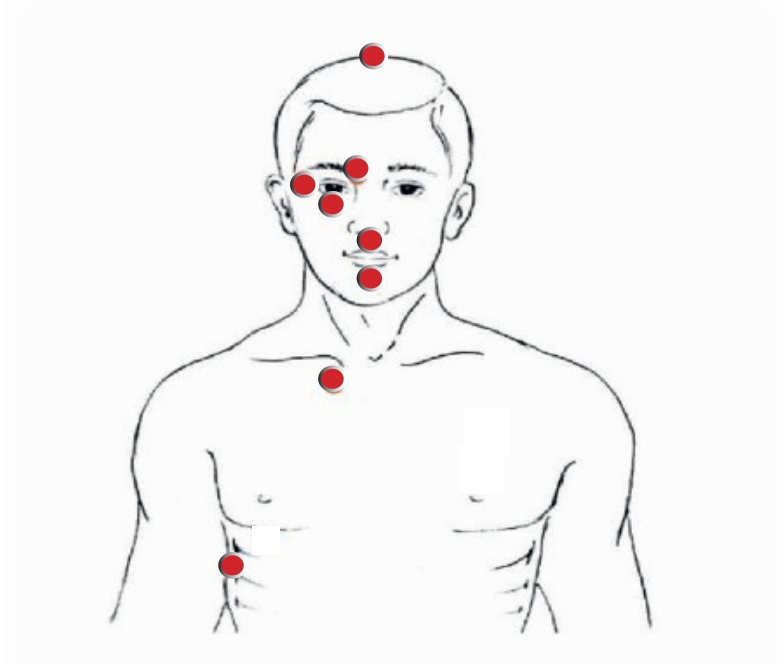
7. Am Schlüsselbein (oder beiden):

**„Diese Depression“**

8. Unter dem Arm (auf der Seitennaht des Pullovers in Höhe der Brust, mit der ganzen Handfläche klopfen):

**„Grau in Grau“**





● Körper-Punkte (Sequenz)

**3. 9- Gamut** (heißt so, weil Sie **9** verschiedene verrückte Sachen machen, während Sie einen bestimmten Punkt beklopfen, der „**Gamut-Punkt**“ heißt.

Das ganze dient im Grunde Hirnhälftenintegration).

Sie finden den Gamut-Punkt auf Ihren Handrücken, wenn Sie von dem Bereich zwischen den Knöcheln des Ringfingers und des kleinen Fingers aus, etwa 2 cm Richtung Handgelenk wandern.

Setzen Sie sich aufrecht hin, schauen Sie geradeaus und klopfen Sie kontinuierlich den Gamut-Punkt, während Sie nacheinander folgendes tun:

1. **Augen zu**

2. **Augen auf**

3. ohne den Kopf zu bewegen, schräg nach **rechts unten** schauen

4. ohne den Kopf zu bewegen, schräg nach **links unten** schauen

5. einmal ohne den Kopf zu bewegen, mit den Augen einen großen **Kreis** beschreiben, so als ob Sie dem Zeiger einer riesigen Uhr vor Ihrer Nase folgen würden

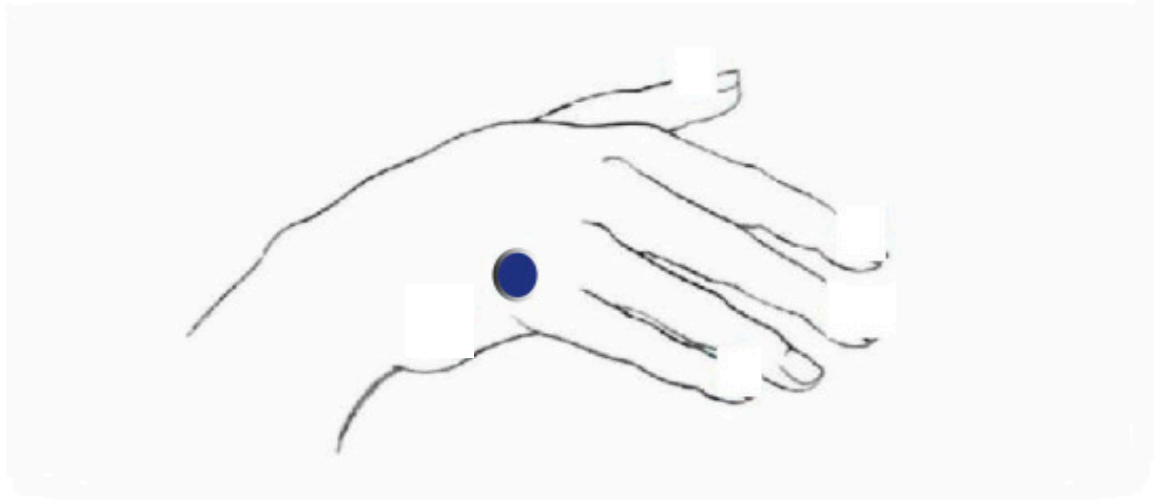
6. einmal die Augen im **Gegenuhrzeigersinn kreisen** lassen

7. **summen** Sie die erste Zeile von „Zum Geburtstag viel Glück“ (es muss mit Melodie sein und es geht jedes Lied)

8. **zählen** Sie von 1-5

9. noch einmal **summen**

Wenn Sie das ein paar Mal gemacht haben, werden Sie das bis an Ihr Lebensende nicht vergessen.



● 9 - Gamut

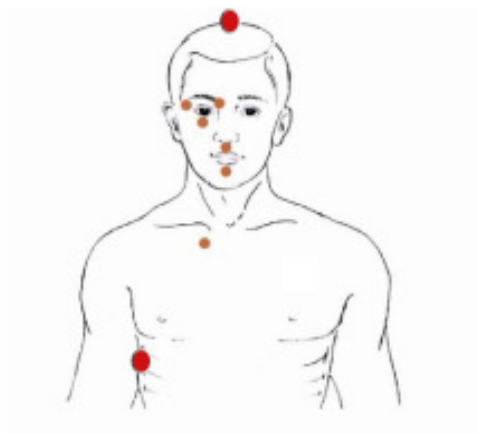
#### **4. Beklopfen der Körperpunkte in Verbindung mit dem Erinnerungskürzel**

(Wiederholung), wie ich es unter 2. (Seite 7 und 8) beschrieben habe.

TIEF durchatmen

Zu guter Letzt geben Sie wieder eine **Schätzung auf der Skala von 0-10** ab, wie schlimm im Augenblick Ihre Depression ist. Notieren Sie.

Jetzt gibt es mehrere Möglichkeiten...



- Einstimmungs-Punkt
- Körper-Punkte (Sequenz)
- 9 - Gamut



| eine Auswahl von dem, was durch EFT passiert sein kann

**1. Möglichkeit:** Ihr Gefühl hat in seiner der **Intensität nachgelassen**, ist z.B. von einer 8 auf eine 5 gesunken.

In diesem Fall führen Sie weitere Runden EFT durch - mit einer kleinen Änderung in der Einstimmung: Sie sagen:

**„Obwohl ich noch ein RESTLICHES Gefühl von Depression habe, gebe ich mir die Freiheit, glücklich zu sein.“**

Und in den Erinnerungskürzeln sagen Sie jedesmal noch das Wort „restliches“ dazu, z.B. „restliches Grau in Grau“. **Dann machen Sie weitere Runden, bis das Gefühl der Depression weg ist. Gratulation! Geschafft!**

Wenn das Gefühl morgen oder später wiederkommt, wiederholen Sie den Ablauf. Manchmal braucht es eine Weile und Beharrlichkeit und Ausdauer. Aber gemessen an dem Aufwand, den Sie vielleicht schon für andere Dinge auf sich genommen haben, ist dieser Aufwand sehr gering. (Es gibt übrigens keine Ausrede: „Ich finde dafür irgendwie keine Zeit.“. Klopfen Sie, während Sie auf der Toilette sitzen! Das ist sowieso leere Zeit).

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass das Gefühl der Depression, manchmal einem anderen Gefühl/einer Erinnerung die Türen öffnet: z.B. einer Wut über..(ein Ereignis)...Ärgern Sie sich nicht darüber!

Im Gegenteil: Entweder können Sie jetzt Ihr Gefühl der Depression klarer definieren (und Klarheit ist immer gut) oder Sie haben ein Gefühl/Ereignis aufgedeckt, was Ihrer der Depression zugrunde liegt. Greifen Sie die Gelegenheit beim Schopfe und beklopfen Sie nun DIESES Gefühl/Ereignis:

„Obwohl ich wütend bin, weil (vielleicht fällt Ihnen ein Ereignis ein?!) mein Vater mir ungerechterweise eine Ohrfeige gegeben hat, gebe ich mir die Freiheit glücklich zu sein“ .....

Und schon sind Sie in der nächsten Klopfrunde.

Wenn Sie jetzt denken: „Lieber gar nicht erst anfangen, wer weiß, was da alles hochkommt...da klopfе ich vielleicht bis zum Sankt Nimmerleinstag!“.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie alle diese Gefühle wie in einem Rucksack mit sich herumtragen. Das können Sie natürlich bis zum Sankt Nimmerleinstag machen, wenn Sie wollen.

Sie können aber auch jeden Tag durch EFT ein paar Steine aus Ihrem Rucksack herausnehmen und sich dadurch die weitere Wanderung erheblich erleichtern. Plötzlich werden Sie vielleicht Energie für neue Dinge haben, für die Sie sonst einfach keine Kraft hatten. Oder Sie nehmen mit Verwunderung Pflanzen und andere Geschöpfe auf Ihrer Wanderung wahr und fragen sich, ob die schon immer da waren, oder ob Sie sie nur nie gesehen haben - und wo ist überhaupt das ganze fiese Gestrüpp, was sonst immer so genervt hat?!



**2. Möglichkeit:** es passiert nichts.

Und obwohl das nicht oft passiert, muss ich leider sagen, dass das viele Gründe haben kann, die den Rahmen hier sprengen würden. Ich möchte hier nur die Stichworte Selbstboykott und Energiegifte anführen und Sie ermutigen, es trotzdem ein paar Tage hintereinander beharrlich zu versuchen. Ich habe schon Leute erlebt, die zunächst keinerlei Erleichterung erfuhren und dann nach einer Weile unbeirrten Weitermachens, großartige Ergebnisse erzielten. Getreu dem Motto: „Der Klügere gibt nach. Aber nicht auf.“

Manchmal hilft schon das Trinken von einem Glas Wasser und es bewegt sich im Inneren etwas! Vorsichtig und mit einer gehörigen Portion Humor könnten Sie sich auch die Frage stellen, ob es für Sie irgendeinen Vorteil bringt, dass Sie Depressionen haben (Boah! Das ist heikel, ich weiß! Aber seien Sie sicher dass ich und Sie wissen, dass Sie nicht mit Absicht so verdrehte Sachen machen. Egal, wie vedreht unsere innere Mechanik ist, wir haben unsere verrückten aber guten und verständlichen Hintergründe, warum wir so gestrickt sind! Das bedeutet wiederum nicht, dass es nicht genauso gute Gründe und gute Methoden gäbe, diese Hintergründe aufzulösen.)

**3. Möglichkeit:** das Gefühl wird schlimmer, z.B. von einer 6 hoch auf eine 10.

Das ist ein wichtiger Hinweis, dass Sie in ein tiefer liegendes Problem „hineintappen“ (engl.:tapping = deutsch: klopfen). Hier ist Vorsicht geboten und ich empfehle Ihnen, sich professionelle Begleitung in der Anwendung von EFT holen. Wenn Sie sich aber in den Kopf gesetzt haben, das allein zu schaffen, müssen Sie wissen, wo die Notbremse ist. Die **Notbremse** erkläre ich Ihnen auf Seite 17.



1. Gehen Sie strukturiert vor!

Ein Gefühl/Ereignis nach dem anderen und nicht wie ein Äffchen von Baum zu Baum springen. Wenn zwischendurch andere Erinnerungen und Gedanken kommen, machen Sie sich Notizen und kommen Sie später zu diesem Thema zurück.

2. Machen Sie sich keine Sorgen über die Formulierungen - „wie sag ich das denn richtig?“. So, wie es aus Ihrem Mund quasi herausfällt, ist es goldrichtig formuliert! Meine Formulierungen sind Vorschläge. Akademisches Vorgehen schadet hier nur. Wenn Sie tatsächlich etwas sagen, das nicht zutrifft, wird „der Schuss“ ins Leere laufen. Und durch das Klopfen gleichen Sie lediglich Ihr Energiesystem aus. Das schadet nicht! Sie werden durch das Klopfen nicht bekloppt: Sie können sich dadurch nicht einreden, Sie seien ein Superheld (wenn Sie es nicht sind) und Sie werden auch nicht aus dem Fenster eines 10-stöckigen Hochhauses springen, weil Sie Ihre Angst vor Höhen weggeklopft haben.

3. Seien Sie so spezifisch wie möglich bei der Benennung des Gefühles/Ereignisses. Je spezifischer, umso besser.

4. Sollten sich Ereignisse zeigen, die unsere vereinbarte Skale von 0-10 nach oben hin zu kurz zu sein scheinen, das heißt, sie würden spontan so etwas wie „das ist mindestens eine 15!“, sagen - holen Sie sich professionelle Hilfe und wenden Sie EFT in Begleitung an. Sie brauchen dafür Erfahrung und mehr Rüstzeug. Wenden Sie bitte die Notbremse an (nächste Seite).



| die Notbremse

Wenn Sie während des Klopfens das Gefühl beschleicht, dass Sie der Situation nicht gewachsen sind, dass die Gefühle sie überwältigen könnten, sprich: Sie brauchen eine Notbremse um den Prozess abubrechen, dann klopfen Sie kontinuierlich die ganzen Punkte, während Sie versuchen, an nichts Besonderes zu denken. Schauen Sie sich im Raum um oder, noch besser, schauen Sie aus dem Fenster, atmen Sie normal und klopfen, klopfen, klopfen, bis sich Ihre Gefühle beruhigen und Ihr Geist klarer wird. Versuchen Sie Ihre Gefühle nicht zu verdammen. Versuchen Sie anzuerkennen, dass in dem Loslassen dieser unerlösten Themen großes Potential für Sie steckt (denken Sie an den Rucksack).



| zu guter Letzt

würde ich mich freuen, von Ihnen zu hören. War dieses Büchlein eine Hilfe für Sie? Haben Sie Verbesserungsvorschläge? Haben Sie etwas nicht verstanden? Sind Fragen offen geblieben oder aufgetaucht?

Ich freue mich über Ihren Anruf: Tel.: 04102 - 457 9885

oder Ihre E-Mail: [kontakt@eft-allmende.de](mailto:kontakt@eft-allmende.de)

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Ihre Welt in Zukunft  
farbiger, freudiger und leichter wird!

Ihre Sonja Sannert

Sonja Sannert, Jahrgang '68, Heilpraktikerin, EFT-Therapeutin, Tanz und Bewegungslehrerin, mit Praxis im Allmende Gesundheitszentrum, Ahrensburg. Ich leite EFT-Kurse, -Einzelsitzungen und den EFT-Kreis (offene Gruppe), unterrichte freies Tanzen (Roots)



Mehr Informationen erhalten Sie im Internet unter: **[www.eft-allmende.de](http://www.eft-allmende.de)**

Zu EFT bin ich durch eine Freundin in den U.S.A. gekommen. Wer weiß - wenn mein erster Kontakt mit EFT nicht durch einen Menschen, den ich sehr schätze, entstanden wäre...mein Glaubenssystem hätte mir vielleicht einen Strich durch die Rechnung gemacht und ich hätte EFT als Humbug abgetan. In den U.S.A. ist die Technik schon sehr viel bekannter als hierzulande.

EFT hat mir bei eigenen Beschwerden in so eindrucksvoller Weise geholfen, dass ich kurzerhand fast alle anderen Therapiemethoden über Bord geworfen habe, die ich bis dahin in meiner Praxis angeboten hatte.

EFT war und ist aus meiner Sicht beeindruckend schnell, effektiv und hat eine schöne Nebenwirkung: Menschen kommen mit sich selbst und anderen dem inneren Frieden näher.

