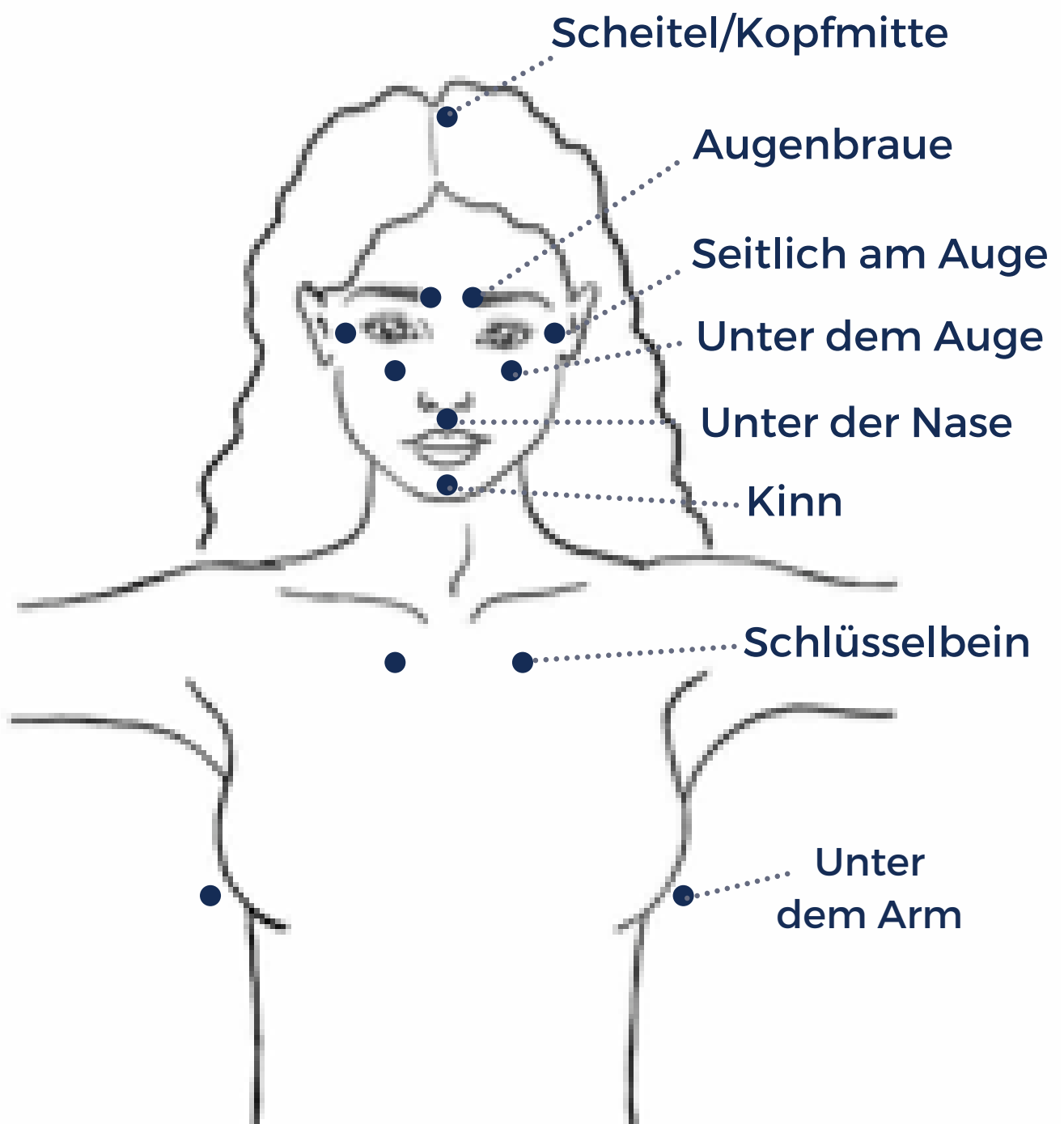


# EFT

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

**Nutze EFT für Dich und  
Deine Selbstfürsorge**

## Die EFT-Klopf-Punkte



(c) 2022/Christa Daschner

für mehr Infos:

Vereinbare eine kostenfreie Kennenlern-Session.

Den Link findest du auf

[www.CHRISTADASCHNER.com](http://www.CHRISTADASCHNER.com)

# EFT

## EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

### Nutze EFT für Dich und Deine Selbstfürsorge

## Die EFT-Schritte

### FOKUS

Wähle ein spezifisches Thema.  
Denke an die Situation. Was fühlst du? Wo fühlst du es? Je spezifischer du bist, umso besser sind deine Ergebnisse.



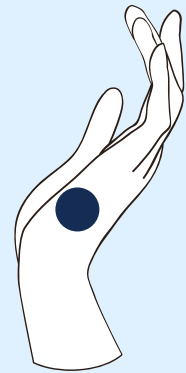
### STRESS-LEVEL

Spüre in dich hinein. Wo fühlst du dein Problem? Wie stark ist es?  
Skala von  
0 = keine Intensität bis  
10 = höchste Intensität?



### START-SATZ

Klopfe auf die Handkante und wiederhole  
3 mal den folgenden Satz:  
Auch wenn ich (dein spezifisches Thema),  
akzeptiere ich mich.



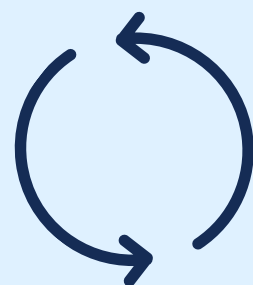
### KLOPF-SEQUENZ

Klopfe mit 2 Fingern auf die 8 Punkte.  
Beginne am Scheitel und klopfe ca. 7 mal  
auf die Punkte. Wiederhole dabei eine  
kurze Erinnerung (dieses Thema, dieser  
Schmerz) zu deinem spezifischen Thema.



### DER PROZESS

Spüre wieder in dich hinein. Wo stehst du  
jetzt auf der Skala von 0 -10?  
Wenn dein Wert größer als 2 ist, dann  
wiederhole die Schritte.



für mehr Infos:

Vereinbare eine kostenfreie Kennenlern-Session.

Den Link findest du auf

[www.CHRISTADASCHNER.com](http://www.CHRISTADASCHNER.com)