WOHLFÜHLEN MIT KÖRPER & SEELE

# Schnell-Start in die EFT Klopftechnik

## Quick-Start-Guide für den Einstieg in die EFT Klopftechnik

www.ChristaDaschner.com

# zu deinem emotionalen Neustart!

**Hast du manchmal das Gefühl, dass Stress, Heißhunger oder negative Gedanken dich sabotieren?**

Vielleicht kennst du das: Du möchtest gesünder leben, dich wohler fühlen, abnehmen – und trotzdem greifst du in stressigen Momenten zur Schokolade oder hast das Gefühl, gegen dich selbst zu kämpfen.
Die gute Nachricht: Es liegt nicht an dir.

Oft stecken unbewusste emotionale Blockaden oder alte Muster dahinter und genau hier setzt die EFT (Emotional Freedom Techniques) Technik an.

Mit dieser einfachen Klopftechnik kannst du in wenigen Minuten:

- Stress abbauen
- dich innerlich beruhigen
- alte Muster lösen – und dich wieder selbstbestimmt fühlen.

Ich begleite Kunden wie dich dabei, **sich wohlzufühlen im Leben:**
mit mehr Leichtigkeit, Selbstfürsorge und innerer Balance
ohne Diätstress, Druck oder Selbstsabotage.

Mit diesem Quick-Start-Guide kannst du sofort loslegen.
Ich wünsche dir wertvolle Erkenntnisse und Freude beim Neustart!

*Deine Christa*

Hallo, mein Name ist Christa Daschner. Ich bin EFT-Coach und helfe dir, Abnehmblockaden zu lösen, Heißhunger zu beenden und dein Wohlbefinden zu steigern. Damit änderst du deine Beziehung zum Essen und durchbrichst alte Muster.
So erreichst du dein Wohlfühlgewicht und hast wieder neue Energie für ein vitales und glückliches Leben.

Du findest mich hier:
Website | Instagram | LinkedIn

# Die EFT-Klopftechnik

**EFT steht für Emotional Freedom Techniques** und wird auch als Tapping, Klopfen oder Klopfakupressur bezeichnet.

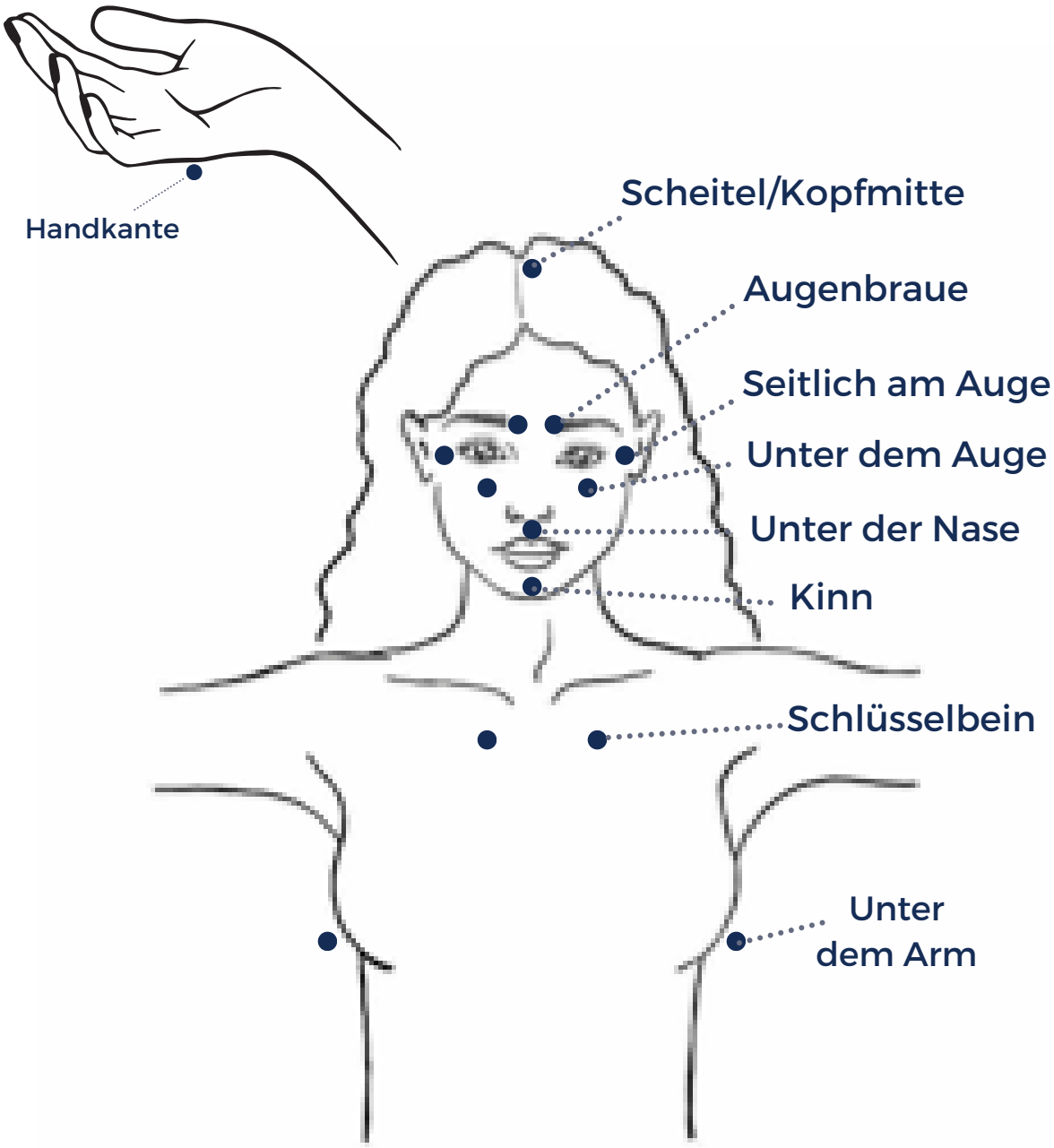
Es verbindet das Wissen um die Akupunktur mit modernen psychologischen Erkenntnissen. Während du dich an ein Ereignis erinnerst, klopfst du mit den Fingern bestimmte Punkte an Kopf und Oberkörper. Es ist leicht erlernbar und überall anzuwenden.

Die EFT-Klopftechnik ist eine sehr wirksame Methode zum Abbau von Angst, Stress und anderen emotionalen Problemen. Es wirkt sowohl bei realen als auch bei gedanklichen Stressoren. Zudem steigert es die positiven Emotionen, das Selbstwertgefühl und die Widerstandsfähigkeit erheblich und verringert negative emotionale Zustände.

EFT scheint sich auf die Amygdala (das Stresszentrum im Gehirn) und den Hippocampus (das Gedächtniszentrum) auszuwirken, die beide eine Rolle spielen, wenn wir entscheiden, ob etwas eine Bedrohung darstellt. Es hat sich auch gezeigt, dass EFT den Cortisolspiegel, das Stresshormon, senken kann. Zu viel Cortisol kann zu einer verminderten Immunfunktion führen und letztlich unsere körperliche Gesundheit beeinträchtigen.

**Tapping hilft, sich jeden Tag einfach besser zu fühlen.**
Das führt zu mehr Lebensfreude und einer Verbesserung der Lebensqualität.
So verbesserst du deine Gesundheit, kannst ruhiger und produktiver werden und es unterstützt dich beim abnehmen.

# Schnell-Start in die EFT-Klopftechnik:
# **Die EFT-Klopf-Punkte**




(c) 2022/Christa Daschner

# Schnell-Start in die EFT-Klopftechnik:
# **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

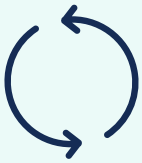
Klopfe auf die Handkante + wiederhole  3 mal den folgenden Satz:
Auch wenn ich (dein spezifisches Thema), akzeptiere ich mich.

## 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

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



# Und jetzt klopfe gleich mit:

Sei möglichst spezifisch und achte auf darauf, was du in deinem Körper empfindest. Nutze möglichst deine eigenen Worte, um die Situation oder deine Gefühle oder Gedanken zu beschreiben.

Was stresst oder stört dich gerade? Wie fühlst du dich dabei? Wo in deinem Köprer spürst du es? Schreibe es auf:

---

Was sagst du zu dir selbst in dieser Situation? Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? Schreibe sie auf:

---

Fühle in dich hinein. Wo stehst du auf der Skala von 0 - 10.

0 = völlig ruhig. 10 = größte Intensität

Los geht's!

*Klopfe auf die Handkante und wiederhole diese Sätze laut (oder ändere die Worte so ab, dass sie genau zu deiner Situation passen):*

- Auch wenn ich mich im Moment völlig überfordert fühle, akzeptiere ich mich.
- Auch wenn ich mich gestresst fühle bei dem Gedanken an ..., akzeptiere ich, wie ich mich fühle.
- Auch wenn ich mich ... (traurig, deprimiert, einsam, überwältigt, müde, erschöpft) fühle, akzeptiere ich, wie ich mich gerade fühle.

*Klopfe jetzt die Punkte auf dem Bild und sage jeweils folgende Satz:*

- Scheitel: Ich bin so ... (...gestresst).
- Augenbraue: Ich fühle mich so müde.
- Seitlich am Auge: Ich fühle mich so überfordert.
- Unter dem Auge: Ich fühle mich wütend (oder ängstlich, traurig...).
- Unter der Nase: Ich fühle mich einfach gestresst.
- Unter der Lippe: Das ist einfach zu viel für mich.
- Schlüsselbein: Ich bin SO erschöpft.
- Unter dem Arm: Ich weiß nicht, wie ich das alles ändern soll.

Spüre in dich hinein, was sich verändert hat. Wiederhole die Klopfrunde und beobachte, wie sich dein Körper nach ein paar Runden anfühlt.
Klopfe so lange, bis du eine 0 oder eine 1 von 10 hast auf der obigen Skala.
Schreibe dir auf, was du bemerkst und überprüfe es zu einem späteren Zeitpunkt.

# Wie geht's weiter?

Wenn du spürst, wie gut dir das Klopfen tut, dann stell dir vor, was möglich ist, wenn du es gezielt einsetzt, um

- ✓ emotionale Blockaden aufzulösen
- ✓ Heißhunger loszulassen
- ✓ mit dir selbst liebevoller umzugehen
- ✓ dich wieder in deinem Körper zu Hause zu fühlen

Ich unterstütze meine Kunden dabei, endlich wieder in die eigene Kraft zu kommen – ohne Druck, Diät oder ständiges „Durchhalten".

Denn: **Dauerhaftes Wohlfühlen beginnt innen.**

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen! Lass uns gemeinsam den ersten Schritt in Richtung deines Wohlfühllebens machen.

Buche jetzt dein kostenfreies
**Ich-geh's-an-Gespräch**

Wir sprechen darüber, wo du stehst, was dich wirklich blockiert – und wie ich dich gezielt mit EFT, Coaching und emotionaler Klarheit unterstützen kann.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

*Deine Christa*

**Christa Daschner**
Mindset-Coach für innere Blockaden
EFT Practitioner

kontakt@christadaschner.com
www.ChristaDaschner.com