

# Dein EFT-Einstimmungssatz: So geht's!

## Struktur EFT-Einstimmungssatz: **Obwohl ich [Problem] habe, [Selbstakzeptanz].**

Beispiel: Obwohl ich mich wütend und traurig fühle, wegen der Kritik meiner Chefin, bin ich offen für eine Veränderung.

### Anleitung zur Problemfindung auf den Ebenen:

#### Ebene der Gedanken:

Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?  
Hast du Bilder in deinem Kopf, die auf dein Problem hindeuten?  
Hast du inneren Stimmen, die auf dein Problem hindeuten?  
Notiere deine Gedanken, Bilder und Stimmen.

#### Ebene der Gefühle:

Nimm deine aktuellen Gefühle wahr.  
Fühlst du gerade Wut, Traurigkeit, Ohnmacht, Scham, Hoffnungslosigkeit, Angst, Stress, Gleichgültigkeit, Einsamkeit, Schuld, Unzufriedenheit, Frust? Oder ist es ein Gefühlsmix?  
Wo in deinem Körper spürst du dieses Gefühl?  
Notiere deine Gefühle und wo in deinem Körper du sie spürst.

#### Ebene der körperlichen Empfindungen:

Hast du körperliche Beschwerden, wie Verspannungen?  
Wie fühlt es sich an? Ist es stechend, drückend, prickelnd, heiß, kalt?  
Wo genau in deinem Körper spürst du es?  
Notiere deine körperlichen Empfindungen und wo du sie spürst.

#### Ebene des Verhaltens:

Was tust du, wenn du dich so fühlst?  
Gibt es besondere Gewohnheiten oder Reaktionen?  
Notiere dein Verhalten und deine Gewohnheiten.

#### Die Ebene der Ursache

Was war der Auslöser für dein Problem? Oder waren es mehrere Auslöser?  
Notiere den / die Auslöser.



# Dein EFT-Einstimmungssatz: So geht's!

## Beispiel:

Obwohl ich mich wütend und traurig fühle, wegen der Kritik meiner Chefin, **akzeptiere ich meine Gefühle.**

Obwohl ich denke, dass ich versagt habe und Bilder sehe, wie meine Chefin zu mir sagt: „Das schaffst du nie!, **will ich das ändern.**

Obwohl ich mich wütend und traurig fühle und leichte, heiße Verspannungen im Nacken spüre und ein Wirbelsturm in meinem Bauch tobt, **bin ich okay.**

## Mögliche Sätze der Selbstakzeptanz:

... liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.

... entscheide ich mich, mich selbst zu akzeptieren und zu lieben.

... bin ich bereit, mich zu akzeptieren und zu lieben.

... bin ich offen für eine Veränderung.

... wähle ich heute die Situation neu zu bewerten.

... akzeptiere ich, dass ich dieses Problem habe.

... bin ich ein guter Mensch.

... will ich das ändern.

... übernehme ich jetzt die Verantwortung für mich.

... vergebe ich mir.

... akzeptiere ich meine Gefühle.

... bin ich okay.

... bin ich offen für diesen Prozess.

... bin ich hier und jetzt sicher.

## Tipps & Tricks

- Du darfst einen, zwei oder drei Einstimmungssätze formulieren.
- Sei dabei so spezifisch wie möglich. Wichtig ist, dass sie die spezifischen Aspekte deines Problems ansprechen. Je spezifischer, desto besser. Nimm dir die Anleitung zur Problemfindung zur Hilfe.
- Ordne deine Gedanken und schreibe sie auf.
- Achte darauf, dass der zweite Teil des Satzes immer eine positive Selbstakzeptanz ausdrückt. Wenn dir das schwerfällt, dann sage: ... bin ich offen für eine Veränderung. Das reicht.
- Beim EFT Tapping sagst du deinen Einstimmungssatz 3x, während du auf den Handkanten-Punkt klopfst. Es können auch 3 verschiedene Sätze sein.
- Jetzt bist du dran! Starte deine nächste EFT-Session und befrei dich von Stress und unliebsamen Emotionen.

