

EFT Tapping Ablauf und Punkte

1 **Identifizieren + Bewerten**
Was ist das spezifische Problem?
Wie groß ist das Problem auf einer Skala von 0 - 10?

2 **Einstimmungssatz + Handkante**
Klopfe und sage: "Obwohl ich (Problem) habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz."
3 x wiederholen.

3 **Erinnerungswort + EFT-Runde**
Sage das Erinnerungswort und klopfe nacheinander auf die 8 weiteren EFT-Punkte.

4 **Bewerten**
Bewerte die Intensität erneut auf einer Skala von 0 bis 10.
Ist sie über 2, dann wiederhole die EFT-Runde.

5 **Weitere EFT-Runden**
Sage das Erinnerungswort.
Behalte den Fokus.
Wiederhole, bis die Intensität auf 0 bis 2 gesunken ist.

