



Flow durch Selbstwirksamkeit – Coaching mit EFT

Wir alle kennen Situationen in unserem beruflichen oder privaten Alltag, in denen wir unsere Wirksamkeit und unsere Handlungsfähigkeit plötzlich verlieren. Wir sind wie blockiert, in unserem Körper steigen Gefühle auf, die uns teilweise macht- und mutlos machen oder ängstigen. Es geht um scheinbar völlig aus dem Nichts aufsteigende Gefühle, die berühmte Enge in der Brust, die wir keinem bestimmten Ereignis zuordnen können.

Andrea Auinger, MSc

Unser Körper gibt Signale, die wir oft lange Zeit ignorieren oder falsch deuten. Organisch ist zumeist nichts Konkretes diagnostizierbar, obwohl das Herz flattert, Schlafstörungen auftreten, Kopfschmerzen häufiger werden – zurück bleibt man daher mit dem unbefriedigenden Gefühl: „Was ist nur los mit mir? So kenne ich mich doch gar nicht!“ Die Fäden spinnen sich bis in unsere Kindheit zurück, holen längst Verschüttetes hervor und lassen eingelernte Glaubenssätze in uns wach werden.

Jede Stresssituation ist mit einem chronischen Leidenszustand verknüpft, der zu körperlichen Blockaden führt!

Eine besondere Technik, mit diesen Blockaden besser oder leichter umzugehen, ist **EFT (Emotional**

Freedom Techniques). EFT wurde vom amerikanischen Psychologen Dr. Roger Callaghan - er filterte Akupunkturpunkte heraus, welche sich als besonders wirksam bei emotionalen Problemen erwiesen - und seinem Kollegen Gary Craig in den 70er- und 80er-Jahren als Hilfe zur Selbsthilfe entwickelt und schließlich von Dr. Rudolf Kaufmann nach Europa gebracht. Viele deutsche Psychotherapeuten, unter anderem Fred Gallo, waren von der Wirkweise dieser „energetischen Psychologie“ begeistert und integrierten sie in ihre Arbeit. EFT wurde durch Dr. Michael Bohne weiterentwickelt, der den mittlerweile gut bekannten PEP-Ansatz der „Prozess- und Embodiment-fokussierten Psychologie“ daraus formte.

Wie funktioniert diese Methode?

Man beklopft mit den Fingern Meridian-Endpunkte am Körper. EFT wird aber nicht einfach nur mechanisch als „Klopftechnik“ angewandt. Dem Gesamtprozess geht eine vertiefte Auseinandersetzung mit den belastend erscheinenden Themen voraus. Daher ist eine sensible und vertrauensvolle Beziehung zum Therapeuten oder Coach Voraussetzung, damit EFT zum richtigen Zeitpunkt im Coaching- oder Therapieprozesses eingesetzt werden kann.

Etliche Studien belegen mittlerweile die Wirkweise von EFT, insbesondere bei Stress, Ängsten, Phobien und Depressionen.

So wirksam EFT auch sein mag, in der Praxis braucht es mehr als nur „Punkte klopfen“. Die wichtigste Voraussetzung ist die wirkliche innere Bereitschaft zur eigenen Veränderung, indem man sich bewusst macht: „So geht es nicht weiter, ich muss etwas tun.“ Mit dieser Bereitschaft ist der erste Schritt getan, die eigene Handlungskompetenz wieder zu erlangen oder zu erweitern. Mit dem Willen zur persönlichen Weiterentwicklung wird der erste Schritt gesetzt, längst verschüttete oder auf Eis gelegte Ressourcen wieder zu aktivieren und sie effektiv zu nutzen. Dadurch kann man mittels EFT - wie der Name schon sagt – emotional frei werden und in die Selbstwirksamkeit kommen.

EFT kann man lernen!

Einführungs-Workshop für Selbstanwender buchbar über andrea.auinger@inovato.at

Nähere Infos unter www.bemindful.at