

Pech gehabt?

Jeder Arzt (und jeder Trainer) behauptet von sich, er sei gut. Dabei ist das auf Grund der Gültigkeit der Normalverteilerkurve gar nicht möglich. Und jeder Arzt bildet sich sein Urteil aufgrund der Patienten, die wieder kommen. Dabei könnte er von denen, die wegbleiben mehr lernen: denn vielleicht sind diese gestorben, weil er dumme Weise mit seiner Behandlung daneben lag, vielleicht aber auch, weil er sie sensationell schnell und nachhaltig gesund gemacht hat? In beiden Fällen wäre es gut, wenn er es wüsste.

Deshalb bin ich dankbar, wann immer ich Rückmeldungen von Veranstaltungsteilnehmer:innen erhalte, auch wenn sie sich so lesen:

„Hallo Dieter,

mir ging es die letzten paar Wochen (leider) sehr gut, daher konnte ich nichts umsetzen. Abgesehen von gestern Abend, wo „Notfall-Klopfen“ angesagt war. (Gut, dass ich diese Technik seit unserem Seminar im Gepäck hatte!)

Mit freundlichen Grüßen

Manfred

(M.E. war Teilnehmer der Veranstaltung „Umgang mit Emotionen im Alltag“ am 13.-14.08.21)

EFT – Retter in der Not

Da Sie vielleicht noch nicht an einem meiner Seminare teilgenommen haben, in denen ich auch EFT-Methoden (EFT steht für Emotional Freedom Technique) vermittelt habe, hier ein kurzer Einblick anhand des „Notfall-Klopfens“.

Dieses empfehle ich als schnell wirksame Möglichkeit, aus emotionalen Blockaden auszusteigen und sich somit wieder emotional zu balancieren (neutralisieren). Ich durfte diese neutralisierende Wirkung vor einem Vortrag selbst erleben, als ich auf Grund unvorhersehbarer Umstände in ein Blackout verfiel. Doch schon nach wenigen Sekunden war ich wieder voll präsent und handlungsfähig. Der Vortrag wurde ein toller Erfolg, an den ich mich nicht nur wegen meines Blackouts sehr gerne erinnere.

Doch was genau tut man beim „Emotionalen Notfall-Klopfen“?

Hier nun die Beschreibung:

1. Schlage mit der Handinnenkante der leicht gefausteten Hand in die andere geöffnete Hand. Dabei wird der Handrückenpunkt (im Bereich des Endes der Lebenslinie) aktiviert.
5-7 Wiederholungen, dann Handwechsel

und

2. spreche wiederholt die **Aussöhnungsformel**, die Du Deinem Problem entsprechend formulierst:
**Ich liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, ...
obwohl ich ...**(hier nenne Dein Problem oder das belastende Gefühl,)
z.B:
.... obwohl ich mich gerade über mich selbst ärgere.
.... obwohl ich mich nicht verstanden fühle.
.... obwohl ich mich schuldig fühle.

Nach max. 1-2 Min. spürst Du die Wirkung!



Mehr zu EFT finden Sie auf meiner Homepage unter [Arbeitsweise & Methoden](#)

Ich wünsche nicht nur Manfred, dass es ihm weiterhin sehr gut geht, sondern auch Ihnen allen da draußen – und dass Sie für den Fall der Fälle eine wirkungsvolle Technik kennen, wie Sie aus unangenehmen, störenden Stimmungen wieder aussteigen können, um ihre ganzen Persönlichkeitsschatz zum Strahlen zu bringen,

Ihr

Dieter Vogel