



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



EFT Emotional Freedom Techniques - Klopfakupressur

Wie bei allen anderen Methoden der Energiepsychologie (s. weiter unten) geht man auch bei der EFT Klopfakupressur davon aus, dass sämtliche Beeinträchtigungen unseres emotionalen, mentalen und körperlichen Wohlbefindens und die damit verbundenen Beschwerden (seien es Gefühle, Gedanken, Schmerzen) ursächlich in einer blockierenden Störung des Körperenergieflusses liegen.

EFT wird auch als "psychologische Variante von Akupunktur ohne Nadeln" oder im deutschsprachigen Raum auch als "Klopfakupressur" bezeichnet und gehört zu einer neuen Gruppe von Behandlungsmethoden, die das Energiesystem des Körpers bzw. die Lebensenergie zur Veränderung und inneren Heilung nutzen (Energetische Psychologie) und die Selbstheilungskräfte aktivieren. EFT harmonisiert die Energieverteilung im Körper. Noch einfacher ausgedrückt handelt es sich um eine Art Akupressur mit psychologischer Komponente.

Typische Anwendungsbereiche von EFT:

- Auflösung von emotionalen und psychischen Belastungen, Phobien, Traumata, Ängste, Stress, Erfolgs- bzw. Leistungsblockaden, Süchte, Schlafstörungen, Verspannungen,
- Linderung körperlicher Beschwerden und Schmerzen.
- EFT kann problemlos ergänzend und unterstützend zu anderen Behandlungsmethoden in der Medizin, Psychotherapie, Coaching und Beratung eingesetzt werden.
- Weitere Anwendungsbereiche sind Tinnitus und Allergien. Hinweis: Bevor EFT bei Tinnitus oder Allergien angewendet wird, müssen behandelnde Fachpersonen informiert worden sein.

Vorgehen

Wenngleich die Anwendung der EFT Klopfakupressur einfach in der Handhabung ist, führt sie meist innerhalb weniger Minuten zu einer Entspannungsreaktion auf körperlicher, psychischer und mentaler Ebene.

Bei emotionalen und spirituellen Stressbelastungen, Leistungsblockaden, Konzentrations- und Schlafstörungen leite ich Sie bei der Anwendung von EFT zur Selbstbehandlung an.

In Ergänzung zu den Verfahren des systemisch-lösungsfokussierten Coaching beeinflussen Sie durch Klopfen mit Ihren Fingerspitzen auf 14 Endpunkten der Hauptenergiebahnen (Meridiane) Ihr energetisches System, während Sie gleichzeitig auf belastende Gefühle, Ereignisse, Themen, Schmerzen, Körperhaltungen und Bewegungen fokussieren und mit psychologischen Umkehrsätzen arbeiten.

Filmbeitrag zu MET [youtube.com](https://www.youtube.com) / Filmbeitrag zu EFT: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Hinweis

EFT ersetzt keine Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten und kann in der Schweiz nicht über Krankenkassen-Zusatzversicherungen zur Vergütung gebracht werden. Sollten Sie ergänzend zu Ihrer medizinischen Behandlung Lebensenergiefokussierte Behandlungen durchführen wollen, bedarf es der Freigabe durch Ihren Arzt.

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Von der Energetischen Psychologie

Mit den aktuellsten Forschungen auf dem Gebiet der Energetischen Psychologie, haben sich in der ganzheitlichen Behandlung von psychischen, körperlichen und emotionalen Belastungen neue, innovative Wege aufgetan. Einfach anzuwendende und dennoch hoch und rasch wirk-same Methoden für die persönliche Gesundheitsvorsorge wurden entdeckt, die die Menschen befähigen, fast jegliche gesundheitlichen Probleme und Störungen des Wohlbefindens selbst zu behandeln.

Die Energetische Psychologie fokussiert auf die immanente Beziehung unseres körpereigenen Energiesystems mit unserem Fühlen, Denken, Verhalten und der Selbstheilungsfähigkeit un-seres Körpers. Obwohl psychologische Prozesse, neben Gedanken und Emotionen, auch che-mische, neurologische und genetische Aspekte beeinflussen, werden diese auf ursächlicher Ebene durch bioenergetische und elektromagnetische Vorgänge gesteuert.

Die Energetische Psychologie verfolgt deshalb das primäre Ziel, die bioenergetische Lebens-kraft - in anderen Kulturen wird u.a. von Chi, Ki, Prana, R´Lung, Ka, vis medicatrix naturae gesprochen - wieder in Fluss zu bringen.

Die meisten Menschen wissen intuitiv, dass sie energetische Wesen sind - und jeder kennt Zeiten, in welchen er sich energielos fühlt oder ihm die Energie fehlt, um Anstehendes zu er-ledigen. Hierbei ist Stress, der Hauptauslöser: Stress blockiert unsere Lebensenergie und -kräfte. Gerade in der heutigen, sehr schnelllebigen Zeit sind deshalb auch Behandlungsmetho-den gefragt, die auf eine rasche Weise Stress abbauen helfen.

Die energetische Psychologie und die darin begründeten innovativen Verfahren helfen, mani-feste Energieblockaden zielgerichtet aufzulösen, sodass die natürlich vorhandenen Selbsthei-lungskräfte im Menschen wieder aktiv werden können. Forschungen weisen gar darauf hin, dass energiepsychologische Verfahren Stress abbauen können, bis hin zur zellulären Ebene, und dadurch ein neues, gesundheitsförderndes zelluläres Gedächtnis geschaffen werden kann.

Die Energiesychologie hat sich in den letzten 30 Jahren enorm weiterentwickelt, und heutzutage gibt es viele Methoden, die sich darauf berufen: TFT (Thought Field Therapy nach Roger Callahan), TAT (Tapas Acupressure Technique nach Tapas Fleming), TAB (Touch and Breathe nach John Diepold, EDxTM (Energy Diagnostic and Treatment Methods nach Fred Gallo), um hier nur einige der bekanntesten energiepsychologischen Methoden zu erwähnen, die mittels Stimulation von Akupunkturpunkten auf allen Ebenen des menschlichen Seins gezielt Stress abbauen können.

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org