



*...besser lernen mit ABA/VB*

## **Was ist EFT?**

Von Craig Weiner, DC, EFT Practitioner und Trainer

<https://www.efttappingtraining.com/craig-weiner/>

Die Frage "Was ist EFT-Klopfen" ist eine häufig gestellte Frage, die eine kurze oder lange Antwort hervorrufen kann. Ich werde mein Bestes tun, um die wesentlichen Informationen als Antwort auf diese Frage zu geben.

EFT steht für Emotional Freedom Techniques. Im Allgemeinen wird es auch als "Klopfen" bezeichnet, da die Techniken ein sanftes Klopfen oder Tippen mit den Fingerspitzen auf der Haut beinhalten. EFT ist eine Form der psychologischen Akupressur, die auf denselben Energiemeridianen basiert, die in der traditionellen Akupunktur seit über 5.000 Jahren zur Behandlung körperlicher und emotionaler Beschwerden eingesetzt werden, jedoch ohne die Invasivität von Nadeln. Stattdessen wird durch einfaches Klopfen mit den Fingerspitzen kinetische Energie auf bestimmte Meridiane an Kopf und Brust geleitet, während Sie über Ihr spezifisches Problem nachdenken - ob es sich um ein traumatisches Ereignis, eine Sucht, Schmerzen usw. handelt - und positive Affirmationen sprechen. Diese Kombination aus dem Klopfen der Energiemeridiane und dem Aussprechen positiver Affirmationen wirkt, um den "Kurzschluss" - die emotionale

1

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

Blockade - aus dem Bioenergiesystem Ihres Körpers zu lösen und so das Gleichgewicht von Körper und Geist wiederherzustellen, das für eine optimale Gesundheit und die Linderung von körperlichen Krankheiten unerlässlich ist. (1)

EFT wird häufig eingesetzt, um unerwünschte Gefühle zu verändern, belastende und/oder selbstlimitierende Gedanken zu reduzieren, sich wiederholende unerwünschte Verhaltensweisen zu ändern und sogar traumatisch verarbeitete Erinnerungen zu bearbeiten und aufzulösen. Es wird auch häufig eingesetzt, um positive emotionale Stimmungen zu erzeugen, gewünschte Ziele zu erreichen und einen höheren Zustand von Gesundheit, Wohlbefinden und Widerstandsfähigkeit zu erlangen.

Die Beliebtheit und Anwendung von EFT hat seit seiner Einführung in den späten 1990er Jahren erheblich zugenommen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen immer häufiger die Wirksamkeit von EFT bei einer Vielzahl von Beschwerden, z. B. bei der Linderung von körperlichen Schmerzen, Angstzuständen, emotionalem Stress, Depressionen, PTBS, Heißhungerattacken/Gewichtsverlust, Phobien und vielem mehr. (2)

Tatsächlich wurden über 100 wissenschaftliche Abhandlungen über EFT in von Experten begutachteten medizinischen und psychologischen Fachzeitschriften veröffentlicht, darunter Dutzende von randomisierten kontrollierten Studien, Ergebnisstudien und Übersichtsartikeln. Diese  
2

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

Arbeiten wurden von Forschern der Purdue University, der Stanford University, der University of Arizona, der Bond University in Australien, der Staffordshire University in Großbritannien und vielen anderen weltweit führenden Institutionen verfasst. (3)

### EFT zur Selbsthilfe

EFT kann als Selbsthilfemethode eingesetzt werden. Man geht davon aus, dass Millionen von Menschen diesen Ansatz nutzen, um ihre eigenen belastenden und störenden Emotionen selbst zu regulieren. Mehr als 5 Millionen Menschen suchen jeden Monat im Internet nach "EFT-Klopfen" und verwandten Begriffen und die fünf meistbesuchten EFT-Webseiten haben mehr als 2 Millionen Seitenaufrufe pro Monat. (3) Natürlich hilft EFT nicht jedem und hat auch keine 100-prozentige Erfolgsquote, aber es gibt viele Erfahrungsberichte von Menschen, die EFT-Klopfen erfolgreich zur Linderung von körperlichen und emotionalen Problemen eingesetzt haben. Es kann als Selbsthilfemethode zur Stressreduzierung eingesetzt werden, um sich inmitten erhöhter Stresssituationen selbst zu regulieren und mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. EFT kann insbesondere von einem zertifizierten, erfahrenen Practitioner erlernt werden, um die besten Ergebnisse zu erzielen, und dann selbst angewendet werden, um auch mit länger bestehenden Problemen zu arbeiten. (Bei schwerwiegenderen Reaktionen und Umständen, wie z. B. bei psychischen und körperlichen

3

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

Traumata ist es nach wie vor wichtig, vor der Anwendung von EFT oder einer anderen Methode zur Stressreduzierung einen Arzt oder einen zugelassenen Therapeuten für psychische Erkrankungen zu konsultieren, da EFT kein Ersatz für eine medizinische oder psychiatrische Behandlung ist).

## EFT mit einem Practitioner

Wenn EFT in Verbindung mit einem Practitioner angewandt wird, entsteht eine therapeutische Beziehung, die dem Klienten hilft, an allgemeinen oder speziellen Themen zu arbeiten, sei es, um die Intensität von Ängsten, Zweifeln und Sorgen in Bezug auf bestimmte Anliegen in seinem Leben zu verringern, ein größeres Gefühl des Friedens und der Ruhe zu finden oder um größere Leistungen im Sport oder im Beruf zu erzielen. Praktizierende, die eine umfassende Ausbildung in EFT erworben haben, können nicht nur zertifizierte Practitioner sein, sondern auch Lebensberater, Psychologen, Psychotherapeuten, Ärzte, Akupunkteure und viele mehr. Für Heilpraktiker/ Gesundheitsfürsorger, die sich für die Verbindung von Geist und Körper interessieren, ist es eine zunehmende Aufgabe, EFT zu lernen und in ihre Praxis zu integrieren. EFT-Sitzungen können persönlich abgehalten werden, werden aber auch häufig aus der Ferne angeboten, meist über Online-Videoplattformen. Hier ist eine Anmerkung zu machen. Nicht alle Fachleute, die damit werben, EFT zu

4

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

praktizieren, haben ein strenges Zertifizierungsprogramm durchlaufen, das Unterrichtsstunden, Prüfungen, eine Ausbildung in Praxisethik und supervidierte Begleitung einschließt, daher sollten Sie sich unbedingt danach erkundigen, wenn Sie eine Beratung mit EFT suchen. (4)

Wie funktioniert EFT?

Das ist eine ausgezeichnete Frage und die wissenschaftliche Forschung arbeitet weiter an der Klärung der Mechanismen für die Wirksamkeit von EFT. Es gibt mehrere Aspekte der Intervention, die offenbar die Entspannungsreaktion hervorrufen, die EFT bietet. EFT beinhaltet zunächst natürlich die Stimulation von Meridianendpunkten, die eine beruhigende Wirkung auf die subtilen Energiesysteme des Körpers zu haben scheint. Es beinhaltet auch eine somatische (körperbezogene) Stimulation, die eine Entspannungsreaktion hervorruft. Darüber hinaus gibt es auch einen kritischen, verbalen/kognitiven und selbstbestätigenden Aspekt. Die Kombination dieser Elemente scheint eine Wirkung auf die emotionalen und gedächtnisbezogenen Teile des limbischen Systems des Gehirns zu haben. Dieser Bereich umfasst die Amygdala (das Stresszentrum im Gehirn) und den Hippocampus (das Gedächtniszentrum), die beide eine Rolle bei der Entscheidungsfindung als Reaktion auf stressige und vor allem Furcht oder Angst auslösende Situationen spielen. Laufende Studien mit EEGs, fMRI-Gehirnbildgebung,

5

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

hormonellen und epigenetischen Laboruntersuchungen helfen dabei, herauszufinden, warum EFT in so kurzer Zeit eine so hohe Wirksamkeit zeigt.

Laufende Forschungen zeigen uns auch, dass EFT den Spiegel der Stresshormone (Cortisol) senkt, was einen wichtigen positiven Effekt auf die Fähigkeit des Menschen hat, in einen entspannten und ruhigen Zustand statt in einen gestressten und ängstlichen Zustand zurückzukehren. Ein hoher Cortisolspiegel wird auch mit einer verminderten Immunfunktion in Verbindung gebracht, die wiederum erhebliche und schädliche Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit haben kann.

Gibt es echte Beweise, die EFT unterstützen?

EFT wurde in mehr als 10 Ländern von mehr als 60 Forschern erforscht, deren Ergebnisse in mehr als 20 verschiedenen, von Experten begutachteten Fachzeitschriften veröffentlicht wurden. Der Goldstandard der wissenschaftlichen Forschung wird als Meta-Analyse bezeichnet. Dabei handelt es sich im Wesentlichen um eine "Studie der Studien", die zu einem bestimmten Thema durchgeführt wurde. Zum Zeitpunkt der Abfassung dieses Artikels gibt es derzeit fünf Meta-Analysen, die in von Fachleuten begutachteten, wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht wurden und die Wirksamkeit der EFT-Anwendung bei

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

Depressionen, Angstzuständen und posttraumatischen Belastungsstörungen belegen. Darüber hinaus gibt es über 50 veröffentlichte randomisierte kontrollierte Studien, die die Wirksamkeit von EFT untersucht und nachgewiesen haben.

Die Ergebnisse dieser Studien wurden in mehr als 15 verschiedenen, von Experten begutachteten Fachzeitschriften veröffentlicht, darunter das Journal of Clinical Psychology, das Journal of Nervous and Mental Disease und die APA-Zeitschriften Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training und Review of General Psychology. Während Fragen über den Mechanismus bestehen bleiben - insbesondere wie diese Techniken funktionieren - dokumentiert eine robuste und wachsende Anzahl von Forschungsarbeiten weiterhin ihre Wirksamkeit. (5)

Zu den untersuchten Zuständen gehören: allgemeine Angstzustände, Prüfungsangst, Phobien, Zwangsstörungen, PTBS, allgemeine Traumata, Stress, Depressionen, Sucht, Schmerzen, einschließlich Fibromyalgie-Syndrom, Spannungskopfschmerzen, Schultersteife, Schuppenflechte, Schlaflosigkeit, Anfallsleiden, sportliche Leistungen, Lernschwierigkeiten/Bildungsprobleme, epigenetische und physiologische Funktionen und allgemeine psychologische Funktionen. (6)

Zu den demographischen Gruppen von Menschen, die mit EFT untersucht wurden, gehören: Studenten, Veteranen, Schmerzpatienten,  
7

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

übergewichtige Erwachsene, Krankenhauspatienten, Sportler, Angestellte im Gesundheitswesen, begabte Schüler, Chemotherapie-Patienten und Menschen mit Phobien. (6)

Wann und wie hat EFT begonnen?

Die Anfänge von EFT liegen in den späten 1990er Jahren, als der Gründer, Gary Craig, eine populäre Website einrichtete, auf der er EFT über kostengünstige Videos für Laien zugänglich machte. Er war ein Schüler des Psychologen Dr. Roger Callahan gewesen, der sein Geist-Körper-Klopf-Verfahren namens Thought Field Therapy (TFT) patentiert hatte. Dr. Callahan wiederum hatte die Arbeit von Dr. George Goodheart, DC, und Dr. John Diamond, PhD, gelernt und übernommen, die beide entdeckt hatten, dass die verbale Fokussierung auf ein Problem oder eine Frage (emotional oder körperlich) - bei gleichzeitiger manueller Stimulierung von Akupunkturpunkten - bei ihren Patienten erstaunliche Erleichterung bringen konnte - insbesondere im Hinblick auf Ängste, Phobien und körperliche Reaktionen auf Stress. Craig war in der Lage, den Prozess in ein vereinfachtes Format mit weniger Klopfpunkten und mit weniger Komplexität zusammenzufassen. Als in Stanford ausgebildeter Ingenieur und Meister des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) fügte Craig wichtige NLP-Konzepte hinzu und nannte es EFT oder Emotional Freedom Techniques. (7)

8

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

Ist EFT ein weithin akzeptierter Ansatz?

Seit seinen Anfängen ist EFT immer weiter gewachsen und erfolgreicher geworden. Es wurde in einer Vielzahl von populären Medienplattformen hervorgehoben, von TED-Vorträgen über Fernsehnachrichten auf der ganzen Welt bis hin zu Gesundheitsberichten in Zeitungen und Zeitschriften und sogar einem neuen Film über die Wissenschaft des EFT-Klopfens. (8) (9)

Es ist zu beobachten, dass die Akzeptanz von EFT auf vielen Ebenen international zu beobachten ist. Zum Beispiel bringen Schulbezirke in mehreren Ländern das Klopfen in die Klassenzimmer, um den Kindern Werkzeuge zur Selbstregulierung zu vermitteln. Immer mehr EFT-Programme werden an Universitäten angeboten, so auch kürzlich an einer medizinischen Hochschule in Frankreich. Ein deutlich höherer Prozentsatz der Teilnehmer an EFT-Zertifizierungsprogrammen kommt aus Berufen der lizenzierten Gesundheitsversorgung, d.h. Sozialarbeiter, Berater, Krankenschwestern, Ärzte, Psychologen, Krankenpfleger und andere.

Zu den jüngsten Meilensteinen gehören: Im Dezember 2018 hat ein Zweig der britischen Regierung, NICE (National Institute for Health and Care

9

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

Excellence), anerkannt, dass die EFT-Forschung ihre Zulassungskriterien für die PTBS-Behandlung erfüllt. Die Überprüfung legt nahe, dass CSACTs möglicherweise EFT als eine Behandlungsoption für militärische Kampftraumata anbieten könnten.

Im Jahr 2017 nahm die U.S. Veterans Administration EFT in die Liste 2 auf und genehmigte es als "allgemein sichere Therapie".

2017 ließ Kaiser Permanente, eines der größten Krankenhaussysteme der USA, das jedes Jahr mehr als 10 Millionen Patienten versorgt, in seiner von Fachleuten begutachteten Publikation, dem "The Permanente Journal", Praxisrichtlinien für die Anwendung von Emotional Freedom Techniques (EFT) bei Patienten mit der Diagnose PTBS veröffentlichen (Church, Stern et al., 2017). Sie empfehlen 5-einstündige EFT-Sitzungen für Menschen mit einem Risiko für PTBS und 10 Sitzungen für Menschen mit voll ausgeprägten Symptomen.

"Die Antworten auf alle Ihre EFT-Fragen" im Kryss Castle Podcast.

## Zusammenfassung

10

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

EFT erweist sich nach wie vor als eine schnelle und wirksame Methode zur Linderung einer Vielzahl von Beschwerden, die sich um das Wohlbefinden eines Menschen drehen. Natürlich bedarf es noch weiterer Forschung, um die Mechanismen und Parameter für die besten Verfahren besser zu verstehen, aber es ist auf jeden Fall eine Option, die es wert ist, auf dem Gebiet der therapeutischen Interventionen in Betracht gezogen zu werden. Während einige ihren aktuellen Status als "evidenzbasierte" Modalität anzweifeln, kann nicht behauptet werden, dass sie das Niveau von "evidenzgestützt" erreicht hat. Natürlich gibt es nicht nur eine einzige Methode, die bei jedem Menschen wirkt, aber die Anwendung von EFT ist bei einer großen Anzahl von Beschwerden durchaus gerechtfertigt. Darüber hinaus hat die Forschung gezeigt, dass 99% der EFT-Studien die Wirksamkeit von EFT ohne dokumentierte Nebenwirkungen belegen. Wie der Begründer von EFT also sagte: "Warum es nicht ausprobieren?"

## Referenzen und Ressourcen

From the website of Joseph Mercola, DO <https://eft.mercola.com/>

11

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

From the website, The Science of Tapping  
<https://www.scienceoftapping.org/category/research/>

From the website of EFT Universe  
<https://www.eftuniverse.com/faqs/about-eft-tapping-and-this-site#glossary>

From the Website of the EFT Tapping Training Institute  
<https://www.efttappingtraining.com/eft-mentoring-and-certification/>

From the website of the Association of Comprehensive Energy Psychology (ACEP) [https://www.energypsych.org/page/Research\\_Landing](https://www.energypsych.org/page/Research_Landing)

Stapleton, Peta. The Science Behind Tapping. Carlsbad: Hay House USA, 2019.

From the website of EFT International  
<https://eftinternational.org/discover-eft-tapping/what-is-eft-tapping/>

EFT in the News, the Science of Tapping  
<https://www.scienceoftapping.org/category/news/>

Trailer for the film, The Science of Tapping  
<https://www.scienceoftapping.org/>

Die Autoren, Craig Weiner, DC und Alina Frank, sind Leiter des EFT Tapping Training Institute. Sie waren EFT-Ausbilder in Zusammenarbeit mit mehreren internationalen EFT-Ausbildungsorganisationen, sind Produzenten des Films "Die Wissenschaft des Klopfens" und haben mehrere Artikel, Kapitel und Bücher über EFT verfasst.

12

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)



*...besser lernen mit ABA/VB*

Übersetzt von Silke Johnson, EFTI Master Trainer and HEMRY® Coach  
([www.melodycenter.de](http://www.melodycenter.de))

13

Melody Learning Center e. K. \* Inhaberin: Silke Johnson \* Stadtgrabenstr. 8 \* D-78187 Geisingen \*

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193\*\*

0049/ 1520 966 2756 \* [info@melodycenter.ch](mailto:info@melodycenter.ch) \* [www.melodycenter.ch](http://www.melodycenter.ch)