



Emotional Freedom Techniques (EFT) Bundeswehr

Initiative für die Bundeswehr und andere Einsatzkräfte

In Zeiten allgemein wachsender Belastungen im täglichen Dienstbetrieb, auf Übungen, im Einsatz oder ganz allgemein, bietet EFT als Teil der "**Erweiterten Selbst- und Kameradenhilfe**" ein hervorragendes und nahezu kostenloses Instrument für unsere KameradInnen, Angehörige und Freunde.

Ein dienstlich (!) gefördertes Pilotprojekt in den Jahren 2011/2012 bietet mit ca. 24 SoldatInnen aller Dienstgradgruppen, sog. EFT-PEERs, -eine- Grundlage, diese Methode nach US-Vorbild anzuwenden und weiter zu verbreiten.

Nach Aussage des Gründers von EFT, Gary Craig, ist die Bundeswehr damit die erste Armee der Welt, die EFT dienstlich eingeführt hat.

Verbunden mit den seinerzeitigen Ausbildungsmassnahmen des Pilotprojektes waren Wunsch und Hoffnung, neben den aktiven SoldatInnen ebenfalls den Bw-Veteranen und Angehörigen ein effektives Werkzeug der Selbsthilfe für den Alltag zu vermitteln. Erfolge und praktische Anwendung von EFT bei den US-Streitkräften sprechen bereits seit Jahren eine deutliche Sprache.

Durch Einsatz von „EFT-PEERs“ können insbesondere akute Belastungen zeitnah beseitigt werden, damit sich die auf emotionaler Ebene abgelagerten Ereignisse eben –nicht- zu einer Therapiebedürftigen Symptomatik ausweiten können.

Professionelle therapeutische Hilfe soll und kann dadurch jedoch nicht ersetzt werden.

Näheres auf Anfrage.

Kontaktdaten über

http://www.angriff-auf-die-seele.de/hkdb/user/hkdb_details.php?idd=220

Oder auch über :



<https://www.bundeswehr-support.de/bws/ansprechstellen/emotional-freedom-techniques-bw-kontaktstelle-und-soldatenselbsthilfe-gegen-sucht-ev.html>

Was ist EFT (emotional freedom techniques) ?

Die einfachen Methoden haben oft eine größere Wirkung als die komplizierten. EFT ist sanft in der Anwendung und (auch) zur Selbsthilfe geeignet. Die Methode kann von jedem(r) darin ausgebildeten Therapeuten(in) oder EFT-Coach eingesetzt werden und ist nach vorheriger Anleitung ebenfalls zur Selbsthilfe geeignet ! Das EFT-Klopfen kann den Heilerfolg professioneller Behandlungsarten beschleunigen .

EFT - kurz und bündig:

EFT ist eine leistungsfähige und sanfte Methode, die Menschen helfen kann, unangenehme Gefühle positiv zu beeinflussen. Sie arbeitet mit dem körpereigenen Energiesystem: Während man/frau sich auf ein emotionales oder körperliches Problem konzentriert, klopft man/frau mit zwei Fingern bestimmte Akupunkturpunkte und beseitigt so die negativen Gefühle, wie Ängste, Phobien, Wut, Trauer usw., die sich als energetische Störungen im körpereigenen Energiesystem zeigen.

Man kann EFT als eine emotionale Form der Akupunktur verstehen, bei dem Meridianpunkte nicht gestochen, sondern geklopft werden.

Was steckt dahinter: Haben Sie schon mal vor Wut oder Angst gezittert. Klar, jeder kennt solche Gefühle und ist froh, wenn sie wieder abklingen, wenn die Energie dieser Gefühle nicht mehr schwingen. Solch ‚negativ gefühlte‘ Energie bezeichnen wir als Störungen im körpereigenen Energiesystem und diese Störungen sind die Ursachen von negativen Emotionen, wie Ängste, Phobien usw.

Klingt einleuchtend: Wenn Sie sich ausgeglichen fühlen, wenn keine emotionalen ‚Ausschläge‘ anliegen befindet sich auch Ihr Energiesystem nicht unter Spannung. Wenn Sie sich ängstlich fühlen, nervös oder unter Stress, schlägt der Energielevel aus und bereitet Ihnen diese unangenehmen Gefühle. Gary Craig, der Erfinder von EFT, geht von folgender Gegebenheit aus: „*Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung im körpereigenen Energiesystem*“

EFT entspannt die negativen Emotionen, wie z.B. SCHOCK, Traumatisierungen, belastende Ereignisse von Einsatzkräften (z.B. Bw, Polizei, Feuerwehr) etc.:

Sie können verschwinden, wenn wir uns in ein Gefühl einschwingen und dabei bestimmte Akupunkturpunkte klopfen, eben EFT anwenden.

Dies hat u. a. auch Gary Craig entdeckt und seit Anfang der 1990er Jahre in unzähligen praktischen Anwendungen belegt, dass dies funktioniert. Das Klopfen scheint die Energiestörung, die etwa verantwortlich für Ängste ist, zu neutralisieren, die negativen Gefühle können verschwinden.

Mit EFT können also belastende Emotionen wie schmerzliche Erinnerungen, Ängste, Trauer, Wut oder Schuld losgelassen werden, so dass man/frau emotionale Freiheit erlangt und dies nicht nur für den Moment, sondern auch langfristig.

Unter den Begriffen "Energiepsychologie" oder auch "Meridiantherapie" werden einige neue, revolutionäre Ansätze zur Diagnose und Behandlung verschiedenster psychischer Probleme zusammengefasst, die durch eine Verbindung westlicher Ansätze von Psychotherapie mit der Nutzung von Bio-Energie-Feldern des menschlichen Organismus entstanden sind.

Die diversen Schulen der Meridiantherapie und damit auch die Emotional Freedom Techniques™ (EFT) nach Gary Craig befassen sich mit der Wirkung von Energien auf Emotionen, Verhalten und Handeln, sie betrachten psychische Befindlichkeiten also unter dem Aspekt feinstofflicher, bioenergetischer Information und Konstellation. Hierbei nutzen sie ein überliefertes Wissen, welches schon seit über 5000 Jahren im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt wird.

Psychische und körperliche Probleme werden als Störungen im Energiesystem des Organismus verstanden und mit verschiedenen, leicht erlernbaren Techniken ausbalanciert, was zu deren dauerhafter Beseitigung führen kann, auch im Fall von Beschwerden, die zuvor auf traditionelle Ansätze nicht angesprochen hatten.

Theoretischer Hintergrund der Energiepsychologie ist eine Synthese von Konzepten der Hypnotherapie, systemischer Kurzzeittherapien, des Neuro Linguistischen Programmierens (NLP) und des Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), der angewandten Kinesiologie, der Meridianpsychologie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Akupressur unter Berücksichtigung aktueller Erkenntnisse der Salutogeneseforschung, Quantenmechanik, Psychoneuroimmunologie und Neurologie.

Bei den Emotional Freedom Techniques™ (EFT) handelt es sich um ein Methodenmodell des standardisierten Klopfens oder Massierens ausgewählter Akupunkturpunkte unter Nutzung der wichtigsten Meridiane ohne vorherige Diagnostik. EFT ist eine Weiterentwicklung des ursprünglichen Basismodells aller Schulen Energetischer Psychotherapie, der sogenannten Gedankenfeld–Therapie nach R. Callahan. Die Grundmethode wurde von Gary Craig auf eine Art vereinfacht und mit Elementen aus anderen wissenschaftlichen Richtungen angereichert, so dass EFT zur derzeit wohl bekanntesten und in den Grundzügen leicht lernbaren Methode energetischer Selbsthilfe geworden ist.

Die Grundannahmen bezüglich geistiger und körperlicher Gesundheit sind bei EFT gleich wie bei anderen Richtungen der Meridiantherapie: Krisen in der psychischen Befindlichkeit oder auch körperliche Krankheiten setzen dann ein, wenn die Lebensenergie in ihrem Fluß gestört wird. Auslöser hierfür sind meist nicht verarbeitete emotionale Erfahrungen der Vergangenheit, eingebettet in dazu entworfene, schädigende Glaubenssysteme. Diese wiederum entstehen als Ergebnis unbewußter Schlußfolgerungen aus bisherigen Lebenserfahrungen, die ab dann allgemeine Gültigkeit für künftiges Empfinden und Handeln erhalten. Unverarbeitete Aspekte von Angst, Wut, Trauer und Trauma verfestigen immer neue Probleme, die Glaubenssysteme stellen sicher, daß Probleme aufgrund bestimmter, meist nicht bewußter Auslöser, danach wie automatisch ablaufende Programme immer wieder auftreten.

Als Reaktion auf äußeren (oder inneren) Reiz wird eine - oft unterschwellige - Erinnerung an ein unverarbeitetes, negatives oder sogar traumatisches Ereignis aktiviert und die damit verbundene Emotion bzw. das körperliche Verhalten wieder ausgelöst, auch wenn es auf den ersten Blick nicht zur aktuellen Situation zu passen scheint.

Der eigentliche Grund für die auf den Reiz folgende negative Emotion oder körperliche Unstimmigkeit ist eine durch die Erinnerung reaktivierte massive Störung im Energiesystem des Körpers. Die Meridiane werden durch die negative Erinnerung aus ihrem Gleichgewicht gebracht, der Fluß der Lebensenergie wird gestört, fehlgeleitet oder gänzlich unterbrochen.

Während viele psychologische Schulen die Erinnerungen als eigentlichen Auslöser negativer Gefühle ansehen, kann über einen Muskeltest sehr deutlich dokumentiert werden, daß ein energetisches Ungleichgewicht besteht, welches die eigentliche Ursache von Problemen darstellt. Während die indirekte Behandlung der Störung durch eine Bearbeitung der Erinnerung oder die Bekämpfung der Symptome langwierig und belastend sein kann, wird über die direkte Balancierung des Energiesystems eine schnelle Entlastung und Heilung möglich.

Die Wiederherstellung des optimalen Energieflusses in den Meridianen erfolgt bei EFT durch die Stimulierung ausgewählter Akupunkturpunkte der wichtigsten Meridiane durch mehrmaliges schnelles Klopfen, während gleichzeitig alle Aufmerksamkeit auf das Problemthema konzentriert wird.

Durch dieses Vorgehen wird ein Prozeß der Selbstheilung in Gang gesetzt, der Energieblockaden beseitigt und die ihnen zugrunde liegenden Glaubens- und Wahrnehmungsmuster auf einer tiefen psychischen und körperlichen Ebene auflöst.

Die regelmäßige Anwendung von EFT kann neben einer auch selbständig ausführbaren, gezielten Behandlung spezieller psychischer und körperlicher Befindlichkeitsstörungen auch gut als vorbeugende Gesundheitsmaßnahme genutzt werden, es handelt sich somit zusätzlich um eine Methode zur höchst erfolgreichen Generalsanierung des gesamten Energiesystems der Meridiane.

Die Aktivierung und Nutzung des körpereigenen Energiesystems über EFT kann den Teufelskreis emotionaler Reaktionsketten beenden und einfach und schnell auch lange bestehende Störungen aufheben, es sind die unterschiedlichsten Problembereiche dauerhaft zu beseitigen wie

- Ängste und Phobien
- Depression, Kummer und Traurigkeit
- Schuldgefühle und Scham
- Schmerzen, Körperliche Beschwerden
- Gewichtsprobleme, Süchte und Zwangsverhalten
- Geringes Selbstwertgefühl
- Beziehungskonflikte

EFT wird aber nicht nur im therapeutischen Bereich sondern auch im Coaching und in der Prävention eingesetzt, zum Beispiel für

- negative Erinnerungen, Vorurteile und Glaubenssätze
- Persönliche Einschränkungen, Blockaden aller Art

Der Einsatz von EFT verhindert nicht nur unerwünschte emotionale und körperliche Reaktionen, sondern kann auch genutzt werden, um angestrebte Einstellungen oder Verhaltensmuster aufzubauen oder zu verstärken. Die Anwendungsmöglichkeiten dieser sich ständig weiter entwickelnden Methode sind kaum begrenzt. Alle Störungen, die irgendwie mit psychoenergetischem Stress verbunden sind, eignen sich optimal für eine Anwendung von EFT.

Nähere Informationen :

Volker Gross (Hptm a.D.)
Auf der Acht 5
55758 Oberreidenbach

Telefon : 06788 - 8932222 oder 01523 374 1837
mailto : info@grovo.de Internet: www.grovo.de



Emotional Freedom Techniques (Advanced Level, incl. systemischem EFT und Trauma)
SILVA-Mind Coaching (Advanced Level)
Betreuung von Einsatzkräften / PEER / CISM (Critical Incident Stress Management)
Berater Suchtprävention Bw / Betriebliche Suchtprävention (ziv)
Notfallseelsorger (Evangelische Kirche im Rheinland, EKIR)