

# E(motional) F(reedom) T(echnique)

**EFT Emotional Freedom Techniques** ist eine Methode der *Energetischen Psychologie* und wird auch als psychologisch energetische Version der Akupunktur bezeichnet. Schon vor 5000 Jahren entwickelten Menschen in China Kenntnisse über ein komplexes System von Energiekreisläufen im menschlichen Körper, dem Meridiansystem, das von unsichtbarer „Urkraft“ oder „Lebensenergie“, dem CHI durchströmt wird. Fließt das CHI ungestört im System, befindet sich der Mensch in gesundem Gleichgewicht. Liegt eine Störung im Fluss der Lebensenergie vor, kommt es zu einer Disharmonie, die zu Erkrankungen führt. Akupunktur und Akupressur sind bekannte Heilmethoden, die auf dieses uralte Wissen zurückgehen. Während die westliche Wissenschaft diesem alten Heilsystem und dieser „Bioenergie“ wenig Beachtung schenkte, gab es dennoch Vorreiter, die zu einer Veränderung im Bereich des westlichen Heilwesens beitrugen. Zu nennen sind: Dr. George Goodheart mit seinen Beiträgen zur „angewandten Kinesiologie“, wie auch Dr. John Diamond mit seiner „behavioristischen Kinesiologie“, der einen energie-

tisch orientierten Ansatz hinzufügte und dabei emotionalen Themen bestimmte Meridiane zuordnete.

Begründer von EFT ist Gary Craig der TFT - Trought Field Therapy (Gedankenfeldtherapie) von Dr. Roger Callahan weiterentwickelte. TFT basiert auf Erkenntnissen und Erfahrungen der klinischen Psychologie, der Akupunktur und der angewandten Kinesiologie.

Bei EFT wird davon ausgegangen, dass bei jedem negativen Gefühl die Ursache in einer Unterbrechung des Energieflusses im Körper liegt. **Die Erfahrungen mit EFT zeigen, dass negative Emotionen, schmerzliche Erinnerungen und die Gedanken an diese Traumata im Körper Energieblockaden auslösen, die sich als negative Gefühle wie Angst, Schmerz oder Fehlfunktionen manifestieren können.**

Durch das sanfte Beklopfen bestimmter Meridianpunkte werden die vorhandenen Energieblockaden und die dadurch ausgelösten Störungen aufgelöst, und die Energie kann wieder frei fließen.

Gleichzeitig werden Affirmationssätze gesprochen und damit wird auch die mentale Seite einbezogen.

Es ist eine sanfte Möglichkeit, um rasch und dauerhaft zu mentaler Freiheit zu gelangen.

## **Anwendungsgebiete von EFT:**

Die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Der Energiefluss wird wieder hergestellt und Energieblockaden gelöst, die zu Beschwerden führen. Unter anderem kann man EFT sehr gut bei nachfolgenden Symptomen anwenden:

- Stress
- Angst und Panik
- Trauerarbeit
- Traumata und schmerzhaftes Erinnerungen
- Lernblockaden und Prüfungsangst
- Schuldgefühle
- Zwänge und unverarbeitete Erlebnisse
- Alltagsärger
- körperliche Erkrankungen und Schmerzen als begleitende Massnahme
- Schlafstörungen
- Raucherentwöhnung

Sicherlich ist es von Vorteil, EFT auch als Selbsthilfe anzuwenden. Es ersetzt dennoch nicht die therapeutische Arbeit mit einem ausgebildeten EFT-Coach. Die **eigenen** Probleme lassen sich meist schlecht selbst behandeln.

**Kosten:**

Konsultationen der Regel Fr. 160.- pro Stunde.

**Alternativzusatz-Anerkennung:**

Die meisten Alternativzusatzversicherungen übernehmen die Therapiekosten, wir sind **EMR** und **NSV-A** zugelassen, sowie bei der **EGK** registriert. Bitte fragen Sie im Zweifelsfall bei ihrer Krankenkasse an.

**Termine nur nach telefonischer Vereinbarung****Serafin** Naturheilpraxis AG

Kronenstrasse 745  
CH-9427 Wolfhalden

Tel. +41 71 891 32 40  
Fax +41 71 891 32 47  
[www.serafin.ch](http://www.serafin.ch)

**Wegbeschreibung:**

**Von Deutschland und Österreich** her, kommen Sie am besten über Lindau, Bregenz zu uns. Mit dem Auto oder auch mit der Bahn fahren Sie bis Rheineck.

**Von Zürich** herkommend fahren Sie über St. Gallen entweder Autobahn oder Zug ebenfalls bis Rheineck.

**Von / Milano / Italien / Chur** herkommend, fahren Sie durchs Rheintal via St. Margrethen ebenfalls bis Rheineck.

**Von Rheineck** aus fahren Sie Richtung Lutzenberg (Wolfhalden) / Heiden. Bleiben Sie auf dieser Strasse bis Sie im Dorf Wolfhalden angekommen sind. Rechts ist die Kirche und links biegen Sie Richtung Walzenhausen ab. Nach etwa 50 m kurz nach dem Hotel Krone, biegen Sie links auf eine kleine Privatstrasse ab, Richtung Tierarzt, bzw. Serafin AG.

Bitte parkieren Sie auf den Parkplätzen, die Sie auf der linken Seite sehen. Sie können auch mit dem Postauto von Rheineck aus nach Wolfhalden fahren, bei der Post angekommen gehen Sie bis zur besagten Kreuzung gegenüber der Kirche, gehen Sie nach dem Hotel Krone links die Privatstrasse hinunter.

# EFT

## Emotional Freedom Technique – Körperliche und emotionale Blockaden auflösen

**Serafin** Naturheilpraxis AG

Kronenstrasse 745  
CH-9427 Wolfhalden

[www.serafin.ch](http://www.serafin.ch)