

# Klopf-Akupressur

Schnelle Selbsthilfe mit EFT

Robert Rother

Gabriele Rother



Ein Wort zuvor 5

## › EINFÜHRUNG

**Frei von negativen Gefühlen 7**

Helfen Sie sich selbst 8

Mit EFT ins emotionale Gleichgewicht 9

Geringer Aufwand, große Wirkung 12

Info: Uralte Wurzeln 14

**Finden Sie Ihr Gleichgewicht 16**

Stress und Stress sind zweierlei 16

Energiepsychologie und die Wissenschaft 19

Interview: Ein »Schweizer Taschenmesser« für Körper und Seele 24

## › PRAXIS

**Die Basis für den Erfolg 27**

EFT Schritt für Schritt 28

Das Problem und das Gefühl 29

Die Stress-Skala 29

Die Einstimmung 30

Die Klopfpunkte 31

Die Überprüfung 35

Ein Riesenberg in kleinen Schritten 38

**Verschiedene EFT-Techniken 44**

Die Erzähltechnik 45

Die Filmtechnik 46

Die Tränenfreie Trauma-Technik 46

Die Zetteltechnik 47

Die Entscheidungstechnik 48

Die Pingpong-Technik 50

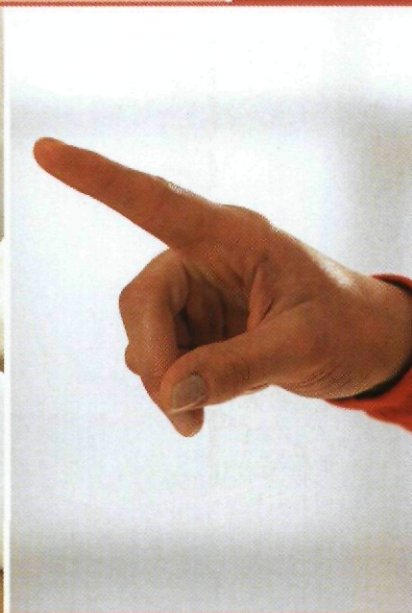
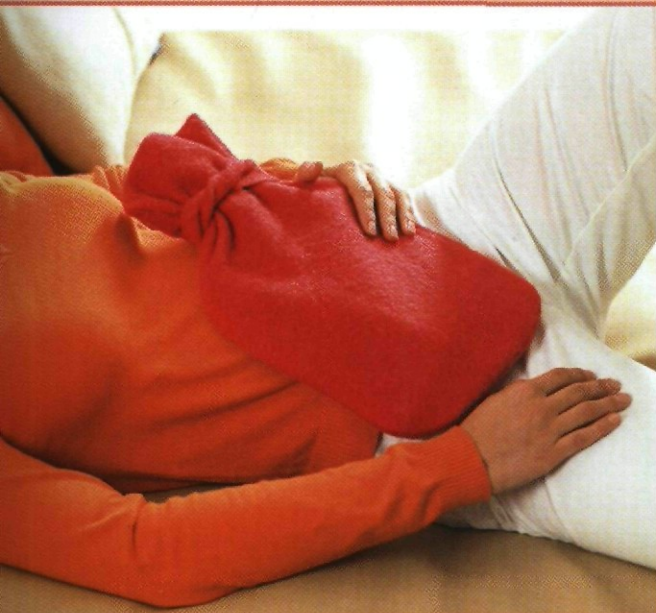
Proxy Tapping 52

**Wirkungsbremsen 54**

Die innere Sabotage 54

Physische Ursachen 62

Oft gefragt: Aus der Praxis 64



<b>EFT im Alltag</b>	<b>67</b>	<b>Ziele verwirklichen</b>	<b>104</b>
<b>Emotionale Themen</b>	<b>68</b>	Auf dem Weg zum Ziel	105
Stress – ein fortwährender Begleiter	69	Sportliche Leistungen steigern	109
Angst ade!	70	Süchte und Abhängigkeiten	111
Extra: Frei von Flugangst	74	Vor Publikum frei sprechen lernen	114
Phobien »verlernen«	76	Extra: Frei von Angst am Rednerpult	115
Traumata hinter sich lassen	77	Der Palast der Möglichkeiten	118
Steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl!	78		
Die Suche nach der glücklichen Beziehung	81	<b>» SERVICE</b>	
EFT für Kinder – kinderleicht	85	<b>Zum Nachschlagen</b>	<b>122</b>
<b>Körperliche Beschwerden</b>	<b>90</b>	Bücher, die weiterhelfen	122
Schmerzen als Warnsignal	91	Adressen und Links, die weiterhelfen	122
Extra: Frei von belastenden Bauchschmerzen	94	Dank	123
Frauenleiden lindern	97	Sachregister	124
Allergien in den Griff bekommen	99	Impressum	126
Wenn Babys sich nicht wohl fühlen	103	<b>Das Wichtigste auf einen Blick</b>	<b>128</b>