

Ramona B. Wagner

EFT

Klopftechnik für Gesundheit
und Wohlbefinden

H I N W E I S

Weder der Verlag noch die Autorin übernehmen eine Haftung für eventuelle Nachteile oder auftretende Schäden durch die Übungen und Hinweise in diesem Buch. Alle Übungen und Hinweise sind nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet worden und ersetzen nicht die Behandlung oder Beratung bei einem Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker!



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufer darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright der ersten Auflage © 2003 Omega-Verlag – erschienen unter dem Titel: »EFT – Emotionale Freiheit. Eine einfache Selbstheilungstechnik hilft u. a. bei Ängsten, Depressionen, Schmerzen u. v. m.«, mit der ISBN: 978-3-930243-56-3

Copyright der überarbeiteten Auflage: © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-566-4

1. Auflage 2017

Fotos: Ramona B. Wagner

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

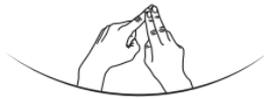
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Wichtiger Hinweis – Selbstverantwortung	11
1. Wie ich zu EFT gekommen bin	13
2. Die Entwicklung von EFT	17
3. Die Einsatzmöglichkeiten von EFT	23
4. Die Basis-Klopfrou tine	27
Einstufung des Problems	29
Die Einstimmung	31
Die Sequenz	37
<i>Wie wird geklopft</i>	37
<i>Der Erinnerungssatz</i>	37
<i>Die Klopfpunkte</i>	38
Die 9-Gamut-Folge	49
Zusammenfassung	52

Weitere Durchgänge	54
Augenrollen	55
Überprüfen des Erfolgs	56
<i>Realitätstest</i>	56
<i>Lebhaftes Visualisieren</i>	57
<i>Nutzen Sie Trigger</i>	57
5. Wenn es nicht funktioniert	59
Psychologische Umkehr	59
Energietoxine	62
Fremdenergien	64
Aspekte	66
Die Filmtechnik	68
Wenn der Stresswert sinkt, aber nicht ganz auf Null fällt	71
6. Anwendungsbeispiele	75
»Negative« Emotionen	75
Schmerzen	77
Verlangen nach ... (Schokolade, Zigaretten, Alkohol)	79
Persönlicher »Check-up«	81
<i>Negativliste</i>	81
<i>Choices (nach Patricia Carrington)</i>	83
<i>Wunderfragen</i>	85

<i>Ressourcen</i>	89
<i>Zukunftsprojektion (Future Pace)</i>	90
7. Fallbeispiele	93
Höhenangst	93
Erschöpfungszustand	95
Lernblockade	97
Aufregung vor Einstellungsgespräch	99
8. Die große EFT-Illusion	101
9. Was ist mit EFT noch möglich?	105
10. Gary Craigs neue Website	109
11. EFT und andere Heilmethoden	113
Literaturverzeichnis	115
Die Autorin	121



Vorwort

Seit den 90er Jahren hat sich in den USA ein Zweig der Psychologie etabliert, der auch im deutschsprachigen Raum unter den Bezeichnungen Energetische Psychologie, Meridiantherapie oder Klopfakupressur eine immer größere Aufmerksamkeit erfährt.

Das vorliegende Buch von Ramona B. Wagner beschäftigt sich mit der wohl verbreitetsten Vertreterin der Energetischen Psychologie, Emotional Freedom Techniques (EFT). Die Vorteile von EFT liegen im Vergleich zu anderen energetischen und auch konventionellen Verfahren in der Einfachheit der Technik, ihrer Effizienz, ihrem breiten Anwendungsspektrum und nicht zuletzt bei den Menschen, die hinter der Methode stehen.

Der Vision und selbstlosen Arbeit ihres Begründers Gary Craig ist es zu verdanken, dass EFT weltweit einen immer größeren Bekanntheitsgrad erfährt und jedermann zugänglich

ist. Er sowie Silvia Hartman und Patricia Carrington – um nur zwei weitere EFT-Anwenderinnen zu nennen – sind ständig damit beschäftigt, EFT weiterzuentwickeln, zu modifizieren und zu verbessern.

EFT – Klopftechnik für Gesundheit und Wohlbefinden von Ramona B. Wagner ist meines Erachtens der ideale Einstieg in die Methodik der EFT und gleichermaßen geeignet für interessierte Laien, Berater und Therapeuten. Auf leicht verständliche und nachvollziehbare Art und Weise erklärt sie das Wesentliche des EFT-Verfahrens, so dass der Leser sofort mit der Umsetzung beginnen kann.

Ich hoffe und wünsche Ramona B. Wagner, dass es ihr mit diesem Buch gelingt, EFT – ganz nach Gary Craigs Vision – vielen Menschen nahezubringen. Und Ihnen, liebe Leser, wünsche ich viel Spaß und Erfolg auf Ihrem Weg zur Emotionalen Freiheit!

Christian Reiland

Heilpraktiker (Psychotherapie), EFT – CC

Web: www.christianreiland.de



Wichtiger Hinweis – Selbstverantwortung

Da bei EFT weder chirurgische Eingriffe vorgenommen noch Nadeln oder Medikamente angewandt werden oder körperliche Strapazen ertragen werden müssen, kann man davon ausgehen, dass sich die Nebenwirkungen in Grenzen halten.

Das schließt aber nicht aus, dass bei Ihnen oder den Menschen, denen Sie mit dieser Methode helfen wollen, auch keine Nebenwirkungen auftreten.

Bitte machen Sie sich deswegen folgende Punkte bewusst:

1. Sie müssen die volle Verantwortung für Ihr emotionales und körperliches Wohlbefinden übernehmen.

2. Ebenso müssen Sie alle, denen Sie mit EFT helfen, darauf hinweisen, dass auch sie voll selbstverantwortlich für ihr emotionales und körperliches Wohlergehen sind.
3. Sie müssen zustimmen, dass Sie mich und alle anderen, die mit EFT arbeiten, von allen Schadensersatzansprüchen freistellen, die irgendjemand stellt, den Sie mit EFT behandelt haben.
4. Wenn Ihnen Ihr gesunder Menschenverstand sagt, dass Sie mit einem Problem überfordert sind, holen Sie sich Unterstützung bei einem erfahrenen Therapeuten.

Falls Sie nicht in allen 4 Punkten zustimmen können, legen Sie dieses Buch bitte zur Seite.



1.

Wie ich zu EFT gekommen bin

Auf einem meiner Fortbildungsseminare lernte ich Christian Reiland, einen Fachtherapeuten für Psychotherapie (HP), kennen, ein Experte der Energetischen Psychologie. In den Pausen erzählte er von verschiedenen Klopfpunkten und Übungen. Dies verwirrte mich zunächst, und ich beschloss deshalb, mich mit dieser Methode nicht weiter zu beschäftigen.

Nach unserem Seminar schickte mir Christian Reiland einige Video-CDs von Gary Craig und Videos von Fred Gallo, die ich mit Interesse anschaute. Aber ich konnte nicht so recht glauben, dass diese Techniken so einfach funktionieren sollen.

In der darauffolgenden Woche hatte ich eine Klientin, die zu Beginn der Sitzung über Kopfweh klagte. Da ich wusste, dass sie offen für Neues ist, fragte ich sie, ob sie auf eine »abgefahrene Art« versuchen wolle, ihr Kopfweh loszuwerden. Sie willigte ein, und so probierte ich einfach mein Glück mit dem EFT-Konzept. Nach wenigen Minuten waren ihre Schmerzen weg! Ich war selbst total verblüfft.

Nun wollte ich wissen, ob sie vielleicht zufällig auch eine Phobie hätte (denn ich wusste von den CD-Roms, dass EFT bei Phobien besonders gut ansprechen soll). Sie hatte eine Schneckenphobie, die wir in einer halben Stunde lösen konnten – und das, obwohl ich eigentlich gar keine Ahnung hatte!

Ab diesem Moment habe ich mich intensiv mit Energetischer Psychologie befasst, wobei sich EFT schnell als meine Methode der Wahl herauskristallisierte, weil sie so einfach ist und auf komplizierte Diagnoseverfahren und Hintergrundwissen über das Meridiansystem verzichtet. Deshalb können es auch meine Klienten sehr schnell lernen und selbst anwenden. Die Erfolge, die ich mit EFT erzielt habe, wären auf andere Weise bestimmt nicht so schnell und einfach möglich gewesen, und auch ich selbst greife immer gerne auf EFT zurück. Egal, ob ich leichter Französischvokabeln lernen, Ärger oder einen steifen Nacken loswerden, leichter auf Kuchen und Schokolade verzichten will oder Mut brauche, um meine eigenen Grenzen zu überschreiten – EFT macht es möglich!

Und obwohl ich seit dem Erscheinen meines ersten EFT-Buches noch viele andere Methoden kennen- und schätzen gelernt habe, greife ich doch immer wieder auf EFT zurück, weil es gerade für Menschen, die sich unter Energieheilung nicht viel vorstellen können oder die sogar Vorbehalte oder Ängste vor solchem »Woo-Woo« haben, ein noch relativ greifbarer Einstieg ist. Und das Wichtigste: Sie spüren fast immer sofort den Effekt, auch wenn sie dem Ganzen skeptisch gegenüberstehen – und das überzeugt doch am besten!

An dieser Stelle möchte ich mich auch bei Gary Craig bedanken, der mir seine freundliche Erlaubnis gegeben hat, sein Wissen für meine Bücher zu verwenden, damit auch in Deutschland viele Menschen seine wunderbare Technik kennenlernen und für ihre emotionale Freiheit nutzen können. Denn er sagt: »This is just too good to keep it to ourselves. Everyone should know about it and have a chance to be able to help themselves in a moment of crisis or desperation.« (Es ist einfach zu gut, um es für uns zu behalten. Jeder sollte darüber Bescheid wissen und die Chance haben, sich in einem Moment der Krise oder der Verzweiflung selbst helfen zu können.)



2.

Die Entwicklung von EFT

Unsere Körper haben neben der physischen Komponente auch einen elektrischen Bestandteil, der sich z. B. mit EEG (Gehirnströme) oder EKG (Herzströme) sichtbar machen lässt. Auch die Reizübertragung unseres Nervensystems beruht auf der Weiterleitung von elektrischen Impulsen. Ohne sie könnten wir weder sehen noch fühlen oder uns bewegen – wir könnten nicht leben.

Die Chinesen wussten schon vor 5000 Jahren von Energieleitungsbahnen, den Meridianen, durch die die universelle Lebensenergie – »Chi« genannt – fließt. Das Wissen über das komplexe Meridiansystem, das unseren Körper durchzieht, ist die Grundlage der östlichen Heilmethoden und auch der modernen Akupressur, Akupunktur und vieler anderer Gesundheitspraktiken. Stellen Sie sich die Meridiane als Flüsse vor. Ihr Zustand wird direkt vom körperlichen und

seelischen Befinden beeinflusst. Störungen in diesen Bereichen führen zu Stauungen oder Blockaden im »Energiefluss«. Wenn man es schafft, das Meridiansystem durch Ausleitung überschüssiger negativer Energien wieder ins Gleichgewicht zu bringen und damit das Energieniveau des gesamten Körpers anzuheben, lösen sich automatisch auch die Spannungen in Körper und Geist und man wird wieder ruhig und ausgeglichen.

In den 80er Jahren entwickelte der amerikanische Psychologe Dr. Roger J. Callahan seine »Thought Field Therapie« und begründete damit einen völlig neuen Zweig der Psychologie, die »Energie-Psychologie«. In die subtile Arbeit mit den Meridianen integrierte er Elemente der Hypnotherapie, des NLP, der Kinesiologie und anderer neu entwickelter Techniken.

Die wichtigste Aussage seiner Theorie ist folgende Erkenntnis:

**Die Ursache für alle negativen Emotionen
liegt in einer Störung des Energiesystems
unseres Körpers.**

Das bedeutet, dass nicht irgendein traumatisches Erlebnis aus der Vergangenheit unsere negativen Gefühle auslöst. In diesem Punkt unterscheidet sich die Energetische Psychologie von den meisten psychologischen Ansätzen.

Deshalb ist es auch nicht nötig, die »Ursprungserlebnisse« durcharbeiten und immer wieder neu zu durchleiden.

Der energetische Ansatz geht davon aus, dass die Erinnerung an solch ein Erlebnis eine Störung im Energiesystem des Körpers verursacht, die dann das Unwohlgefühl auslöst. Wenn man es schafft, den Zwischenschritt (Störung des Energiesystems) zu beheben, kann auch keine negative Emotion entstehen.

Klassische Psychologie:

Erinnerung ⇒ negatives Gefühl

Energetische Psychologie:

Erinnerung ⇒ Störung des Energiesystems ⇒ negatives Gefühl

Dies erklärt auch, warum verschiedene Personen auf dieselben Erlebnisse unterschiedlich reagieren. Nur bei einem Teil führt die belastende Erinnerung zu einer energetischen Störung – und diese Menschen reagieren mit »Stress«. Die anderen können an dasselbe Ereignis zurückdenken und emotional im Gleichgewicht bleiben, weil es keine Störung in ihrem Energiefluss auslöst.

Eine andere Konsequenz aus dieser Erkenntnis ist die Tatsache, dass die unterschiedlichsten unerwünschten Gefühle (Kummer, Ärger, Wut, Ängste, geringes Selbstwertgefühl usw.) dieselbe Ursache haben, nämlich das energetische

Ungleichgewicht. Deshalb können sie auch alle auf die gleiche Weise behandelt werden (durch das Beklopfen bestimmter Meridianpunkte mit den Fingerspitzen) – und das vereinfacht diese Heilmethode enorm!

Auf dieser Basis entwickelte der Ingenieur Gary Craig die Methode »Emotional Freedom Techniques (EFT)«, die eine nachweisbar schnelle und dauerhafte Besserung bei vielen Problemen erzielt.

Dabei wird ein und dieselbe Basis-Klopfroutine, die alle 14 Meridiane anspricht, für die verschiedensten Probleme angewandt. Dadurch wird eine Diagnose, welche Meridiane behandelt werden müssen, überflüssig. Denn selbst, wenn ein Meridian beklopft wird, der schon im energetischen Gleichgewicht war, schadet das nicht. Aber man ist grundsätzlich auf der »sicheren Seite«, dass kein wichtiger Meridian übergangen wurde.

Lassen Sie mich betonen, dass diese Methode nicht jedes Problem für jeden löst. Trotzdem erzielen auch Anfänger, die nur das »Grundrezept« anwenden, in 50 Prozent der Fälle deutlich erkennbare Erfolge oder auch eine vollständige Lösung der Probleme. Dieses Grundrezept ist für jeden (sogar für ein Kind) auch ohne medizinische oder psychologische Vorkenntnisse leicht und schnell erlernbar und kann sofort auf alle möglichen persönlichen Probleme angewandt werden. Diejenigen, die die »Kunst der Anwendung« beherrschen (beschrieben in meinem eBook »Die

EFT-Schatzkiste«), erfreuen sich einer Erfolgsquote von über 80 Prozent – auch bei schweren Fällen, wie posttraumatischen Belastungsreaktionen, Phobien, Vergewaltigung und Trauer.

Interessanterweise beschränkt sich der Erfolg nicht nur auf emotionale Themen. Wie man feststellen kann, wird durch die Erleichterung von Ärger, Angst oder Traumata auch eine Besserung der physischen Beschwerden bewirkt. EFT ist ebenso erfolgreich in der Behandlung von Ängsten, Depression und Missbrauch. Zusätzlich berichten EFT-Profis über beeindruckende Ergebnisse bei Süchten, Übergewicht und sogar Psychosen.

Auch wenn EFT unser herkömmliches Weltbild sprengt – die Ergebnisse sind einfach bemerkenswert.



3.

Die Einsatzmöglichkeiten von EFT

Wie bereits erwähnt, kann EFT sowohl für emotionale als auch für körperliche Beschwerden (die meistens auch eine psychische Komponente haben) eingesetzt werden.

EFT wird unter anderem bei folgenden Situationen erfolgreich angewandt:

- **Phobien**, traumatische Erinnerungen
- **Ängste** wie Flugangst, Platzangst, Redeangst u.v.a.
- Linderung von **Schmerzen** (u. a. Kopfschmerzen, Migräne, Arthritis, Rückenschmerzen, steifer Nacken oder Schultern, Gelenkschmerzen)
- Heilung **körperlicher Probleme** u. a. chronische Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Psoriasis, Asthma, Allergien,

Entzündungen, Ausschläge, Verstopfung, Darmprobleme, Sehschärfe, Muskelversteifungen, Schwitzen, mangelnde Konzentration, Arthritis, Zittern, MS)

- **Süchte** nach Kaffee, Tee, Süßigkeiten, Rauchen, Alkohol, Medikamenten
- **Gewichtsprobleme**
- **Allergien**
- **Depression und Traurigkeit**
- **Kummer und Trauer**
- **Schuldgefühle**
- **Schlafstörungen**
- **Alpträume**
- **Negative Erinnerungen**
- **Zwanghaftes Verhalten** und wiederkehrende belastende Gedanken
- **Geringes Selbstwertgefühl**
- **Ärger**
- **Verbesserung von Spitzenleistungen** (Beruf, Sport, Musik)
- **Lernblockaden** (auch Prüfungsangst, ADS, Dyslexie)

Prinzipiell gilt: Probieren Sie es mit allem! Die Einsatzmöglichkeiten sind mit obigen Beispielen bei weitem nicht ausgeschöpft.

EFT kann eingesetzt werden, um unerwünschte Emotionen aufzulösen, aber auch um erwünschte Einstellungen aufzubauen und Ziele zu erreichen.



4.

Die Basis-Klopfoutine

Um EFT anwenden zu können, muss man nicht erst stundenlang meditieren oder irgendwelche Übungen machen. Am besten beginnen Sie sofort, wenn Sie mitten im Problem stecken, denn in diesem Moment haben Sie direkten Zugriff auf alles, was Stress auslöst, und Sie helfen sich so dabei, schnell aus Ihrem »Tief« herauszukommen.

Beginnen Sie zunächst mit der Basis-Klopfoutine, dem Kernstück von EFT. Dabei handelt es sich um einen einfachen, leicht zu erlernenden Behandlungsablauf, der auf alle körperlichen und seelischen Probleme angewandt und je nach Bedarf mehrmals wiederholt wird. Ihre Aufgabe liegt in der Harmonisierung des Energiesystems des Körpers. Damit fällt die Ursache für die negative Emotion weg, und die psychischen und körperlichen Beschwerden können sich auflösen.

Dieses Grundprogramm bestand zu Beginn von EFT aus folgenden Elementen:

1. Die Einstimmung
2. Die Sequenz
3. Die 9-Gamut-Folge
4. Die Sequenz (Wiederholung von 2.)

Wenn Sie diese Routine, das »Grundrezept«, beherrschen, dauert ein Durchgang nur etwa 1 bis 2 Minuten.

Gary Craig hat inzwischen sein EFT-Grundrezept auf die Einstimmung und die Sequenz reduziert. Er verwendet zusätzlich bei der Sequenz zu Beginn den Scheitelpunkt.

Da er die 9-Gamut-Folge aber immer noch anwendet und gerade für Anfänger dieses Tool oft Erfolg bringt, wenn die einfache Sequenz nicht mehr weiterführt, habe ich das ursprüngliche Format beibehalten.

Die Einstufung des Problems

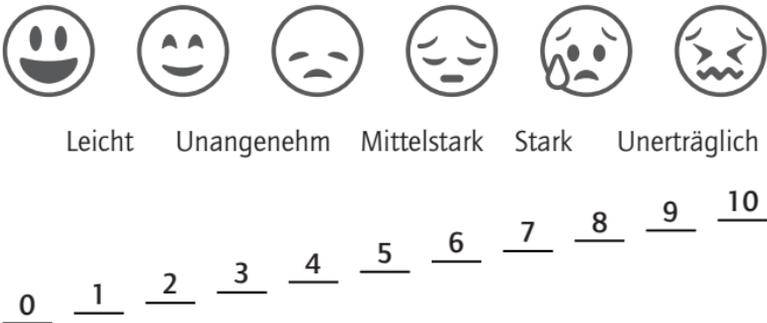
Bevor Sie ein Problem behandeln, ist es wichtig, seine Intensität in einer messbaren Größe zu erfassen.

Sie beurteilen den Stress, den Sie **jetzt im Moment** empfinden (z. B. wenn Sie an ein bestimmtes Ereignis denken oder den Schmerz fühlen), auf einer Skala von 0 bis 10. Dabei steht 0 für überhaupt keinen Stress und 10 für den schlimmsten Stress, den Sie sich bezüglich dieses Themas vorstellen können.

So bewerten Sie starke Beschwerden mit 8 oder 9, während ein leichtes Unbehagen bei 3 liegen kann.

Bei Kindern kann folgende Skala verwendet werden:

Schmerzstufen



Dabei deutet das Kind auf das Gesicht, das seinen momentanen Zustand am besten zeigt (es kann auch zwischen zwei Gesichter deuten).

Alternativ kann es mit seinen Händen die Schwere des Problems deutlich machen. Je weiter es die Handflächen auseinanderhält, umso größer ist der Stresswert. Wenn beide Handflächen sich berühren, ist der Stresswert gleich 0.

Am Ende eines Durchgangs der Basis-Klopfroutine bewerten Sie Ihr Problem erneut. Ist es schwächer geworden? Ziel ist es, bis auf 1 oder 0 herunterzukommen. Das bedeutet, Sie haben emotionale Freiheit in Bezug auf dieses Thema gewonnen.

Wenn Ihr Stresswert nach wenigen Durchgängen EFT von einer 7 oder 8 auf 0 gefallen ist, ist das eine faszinierende Erfahrung. Sie werden sie öfter machen, als Sie es sich vorstellen können!

Die Einstimmung

Die Einstimmung ist die Vorbedingung dafür, dass EFT überhaupt wirken kann, denn sie behebt eine eventuell vorhandene Psychologische Umkehr. Psychologische Umkehr (PU) bedeutet, dass die betroffene Person unbewusst ihre eigenen Ziele sabotiert, z. B. wenn sie viel nascht, obwohl sie abnehmen will.

Solange eine PU vorliegt, ist das Energiesystem wie »falsch gepolt«, so wie wenn eine Batterie falsch herum eingelegt ist, und kann nicht behandelt werden, d. h. keine Therapie wirkt (dies ist oft bei chronischen Krankheiten, Süchten und Depressionen der Fall).

Sie wird durch sinn- und zweckloses negatives Denken hervorgerufen, kann aber auch bei Menschen auftreten, die prinzipiell optimistisch eingestellt sind.

Normalerweise liegt nur in ca. 40 Prozent der Fälle eine PU vor, aber die Basis-Klopfroutine schließt die Einstimmung immer ein, denn selbst wenn keine PU vorliegt, schadet es nicht. Falls aber eine PU vorhanden ist, ist ihre Aufhebung eine unentbehrliche Voraussetzung dafür, dass wir mit dem Klopfen eine Erleichterung unseres Problems erreichen können. Außerdem ist der Zeitaufwand für die Einstimmung so gering (ca. 8 Sekunden), dass wir uns diesen »Luxus« auf jeden Fall leisten können.

Gary Craig spricht inzwischen nicht mehr von Psychologischer Umkehr, weil er nach jahrelanger Erfahrung der Meinung ist, dass diese Bezeichnung nicht glücklich gewählt ist. Für ihn ist eine PU eine Form des Sekundärgewinns oder ein neuer Aspekt des ursprünglichen Problems. Er behält aber weiterhin die Aufhebung der PU in seinem Grundrezept bei, auch wenn seiner Meinung nach die PU effektiv mit der entsprechenden Behandlung von Aspekten, spezifischen Ereignissen und Detektivarbeit behoben werden kann. Da hier aber viel Erfahrung hilfreich ist, glaube ich, dass das bisherige PU-Konzept für Einsteiger einfacher anzuwenden ist, und habe es beibehalten.

Die Einstimmung funktioniert folgendermaßen:

Sie beklopfen den Karatepunkt der nichtdominanten Hand mit den Fingerspitzen der dominanten Hand (bei Rechtshändern: mit der rechten Hand den Karatepunkt der linken Hand beklopfen), während Sie dazu laut den **Einstimmungssatz** aussprechen. Ursprünglich wurde dieser Einstimmungssatz dreimal wiederholt, heute verzichtet Gary Craig auf die Wiederholungen.



KP = Karatepunkt (Dü3/Dünndarm3): Punkt in der Mitte des fleischigen Teils der äußeren Handkante, zwischen Handgelenk und der Basis des kleinen Fingers – oder anders beschrieben: der Teil der Hand, mit dem man einen Karateschlag ausführen würde.

Der **Einstimmungssatz** wird folgendermaßen formuliert:
»Auch wenn ich ... (Problem einfügen), liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.«

Zum Beispiel:

»Auch wenn ich diese Höhenangst habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.«

»Auch wenn ich diese Verspannung im Nacken habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.«