

Was ist EFT-Klopfakupressur?

Artikel erstellt von Graig Weiner, 28. Juli 2019,
<https://www.efttappingtraining.com/what-is-eft/>

Die Frage "Was ist EFT-Klopfakupressur?" ist eine häufige gestellte Frage, die eine kurze oder lange Antwort bewirken kann. Ich werde mein Bestes tun, um die wesentlichen Informationen als Antwort auf diese Anfrage bereitzustellen.

EFT steht für die Emotional Freedom Techniques. Es wird auch allgemein als "Klopfen" bezeichnet, da die Techniken ein sanftes Klopfen oder Schlagen der Fingerspitzen auf die Haut beinhalten. EFT ist eine Form der psychologischen Akupressur, die auf den gleichen Energiemeridianen basiert, die in der traditionellen Akupunktur zur Behandlung von körperlichen und emotionalen Beschwerden seit über 5'000 Jahren verwendet werden, jedoch ohne die Invasivität von Nadeln. Stattdessen wird einfaches Klopfen mit den Fingerspitzen verwendet, um kinetische Energie auf bestimmte Meridiane an Kopf und Brust zu übertragen, während du über dein spezifisches Problem nachdenkst - sei es ein traumatisches Ereignis, eine Sucht, Schmerzen usw. - und positive Affirmationen äüßerst. Diese Kombination aus dem Klopfen der Energiemeridiane und der positiven Affirmation bewirkt, dass der "Kurzschluss" - die emotionale Blockade - aus dem Bioenergiesystem des Körpers getilgt wird und somit Geist und Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden, was für eine optimale Gesundheit und die Heilung von körperlichen Erkrankungen unerlässlich ist. (1)

Wofür lässt sich EFT nutzen?

EFT wird oft eingesetzt, um negative Gefühle zu verändern, beunruhigende und/oder selbstlimitierende Gedanken zu reduzieren, wiederholte unerwünschte Verhaltensweisen zu ändern und ist sogar wirksam bei der Arbeit mit und der Lösung traumatischer Erinnerungen. Es wird auch häufig verwendet, um positive emotionale Zustände zu erzeugen, gewünschte Ziele zu erreichen und höhere Zustände von Gesundheit, Wohlbefinden und Widerstandsfähigkeit zu erreichen.

Die Popularität und der Einsatz von EFT haben seit seiner Einführung in den späten 90er Jahren deutlich zugenommen. Die [wissenschaftliche Forschung](#) zeigt weiterhin ihre Wirksamkeit für eine Vielzahl von Erkrankungen, einschließlich der Verringerung von körperlichen Schmerzen, Angstzuständen, emotionalem Stress, Depressionen, PTBS, Heißhungerattacken/Gewichtsverlust, Phobien und mehr. (2)

Tatsächlich wurden [über 100 wissenschaftliche Artikel](#) über EFT in medizinischen und psychologischen Fachzeitschriften veröffentlicht, darunter Dutzende von randomisierten kontrollierten Studien, Ergebnisstudien und Übersichtsartikel. Diese Arbeiten wurden von Forschern der Purdue University, Stanford University, University of Arizona, Bond University in Australien, Staffordshire University in Großbritannien und vielen anderen führenden Institutionen weltweit verfasst. (3)

EFT als Selbsthilfe

EFT kann als Selbsthilfe-Methode eingesetzt werden. Es wird angenommen, dass Millionen von Menschen die Technik nutzen, um ihre eigenen belastenden und unangenehmen Emotionen selbst zu regulieren. Mehr als 5 Millionen Menschen pro Monat suchen online nach "EFT Tapping" und verwandten Begriffen, und die 5 am stärksten frequentierten EFT-Websites haben über 2 Millionen Seitenaufrufe pro Monat(3).

Während EFT natürlich nicht jedem hilft und keine 100%ige Erfolgsrate hat, gibt es anekdotische Berichte von denen, die EFT-Klopfakupressur erfolgreich zur Linderung von physischen und emotionalen Problemen eingesetzt haben. Es kann als Selbsthilfe- Methode zum Stressabbau inmitten von erhöhten Stresssituationen eingesetzt werden, um sich selbst zu regulieren und mehr Ruhe und Leichtigkeit zu finden. EFT kann erlernt werden, vor allem von einem zertifizierten erfahrenen Anwender bzw. Coach, um beste Resultate zu erzielen, und dann selbst angewandt werden, um auch mit länger bestehenden Problemen zu arbeiten. (Für schwerwiegendere Reaktionen und Umstände, wie z.B. bei psychischen und physischen Traumata, oder bei chronischen oder intensiven emotionalen oder physischen Traumata ist es wichtig, dass du deinen Arzt oder lizenzierten Psychiater konsultierst, bevor du EFT oder eine andere Methode zur Stressreduzierung anwendest, da EFT kein Ersatz für eine medizinische oder psychische Behandlung ist.)

EFT mit einem Practitioner (= professioneller EFT-Anwender)

Wenn EFT in Zusammenarbeit mit einem Arzt durchgeführt wird, entsteht eine therapeutische Beziehung, die dem Kunden hilft, mit allgemeinen oder spezifischen Problemen zu arbeiten, sei es, um die Intensität von Ängsten, Zweifeln und Sorgen um spezifische Anliegen im Leben zu reduzieren, ein größeres Gefühl von Frieden und Ruhe zu finden oder um bessere Resultate und Leistung im Sport oder in der Wirtschaft zu erreichen. Practitioner, die gründlich in EFT geschult sind, können das Spektrum vom zertifizierten Practitioner bis hin zum Lebensberater, Psychologen, Psychotherapeuten, Arzt, Akupunkteur und mehr erweitern. Es ist eine wachsende Anwendung für einen Heilpraktiker / Gesundheitsberater, der an der Verbindung zwischen Geist und Körper interessiert ist, um EFT zu lernen und in seine Praxis zu integrieren. Die Sitzungen können persönlich oder auch häufig per Fernsitzung angeboten werden, in der Regel über Online-Videoplattformen. Hier ist ein Vorbehalt zu beachten. Nicht alle Fachleute, die dafür werben, dass sie EFT anwenden, haben ein strenges Zertifizierungsprogramm durchlaufen, das Unterrichtsstunden, Prüfungen, Praxistraining und betreutes Mentoring umfasst, also stelle bitte sicher, dass du dich bei der Suche nach einer EFT-Betreuung darüber informierst. (4)

Wie funktioniert EFT?

Dies ist eine ausgezeichnete Frage, und die wissenschaftliche Forschung untersucht weiterhin die Mechanismen für ihre Wirksamkeit. Es gibt mehrere Aspekte der Intervention, die die Entspannungsreaktion von EFT zu erzeugen scheinen. EFT beinhaltet natürlich die Stimulation von Meridianendpunkten, die eine beruhigende Wirkung auf die subtilen Energiesysteme des Körpers zu haben scheinen. Es beinhaltet auch eine somatische (körperbasierte) Stimulation, die eine Entspannungsreaktion hervorruft. Darüber hinaus gibt es einen kritischen und verbalen/kognitiven und selbstbejahenden Aspekt. Die Kombination dieser Elemente scheint einen Einfluss auf die emotionalen und Gedächtnisteile des [limbischen Systems im Gehirns](#)

zu haben. Zu diesem Bereich gehören die [Amygdala](#) (das Stresszentrum im Gehirn) und der [Hippocampus](#) (das Gedächtniszentrum), die beide eine Rolle im Entscheidungsprozess bei stressigen und vor allem angstauslösenden Situationen spielen. Laufende Studien mit EEGs, [fMRI-Hirnbildgebung](#) sowie [hormonellen und epigenetischen Laborstudien](#) sind im Gange, um herauszufinden, warum EFT in einem so kurzen Zeitraum eine so hohe Wirksamkeit entfaltet.

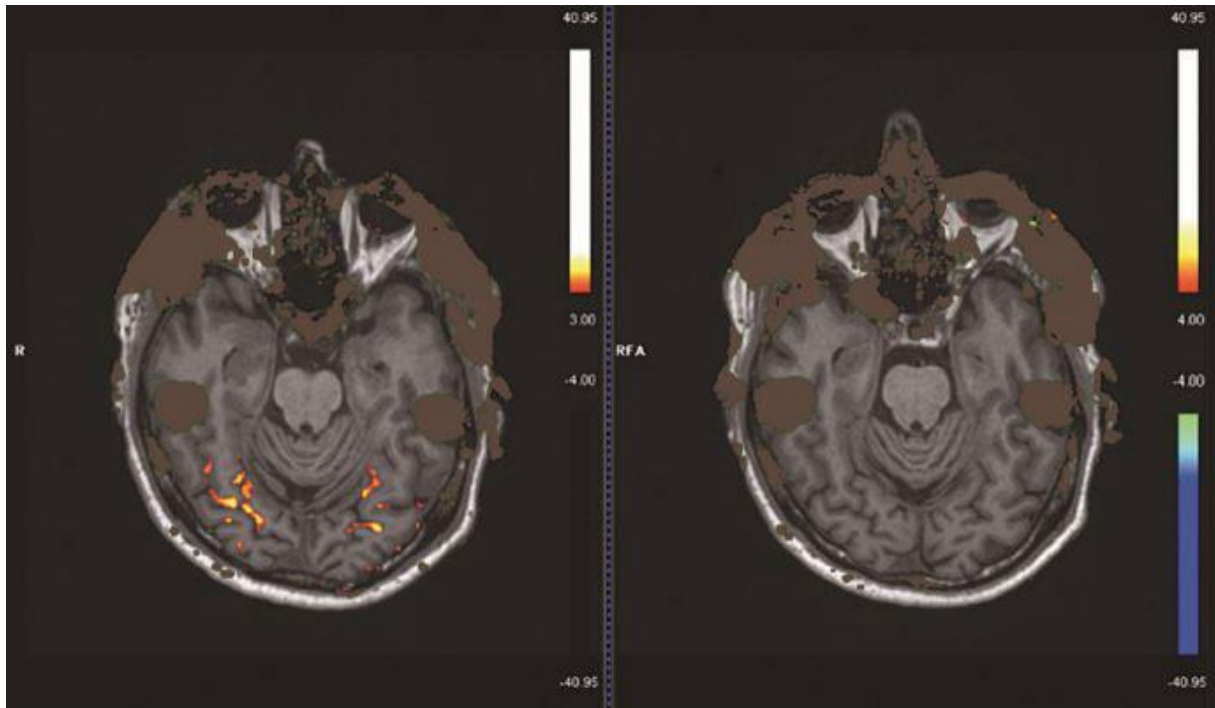


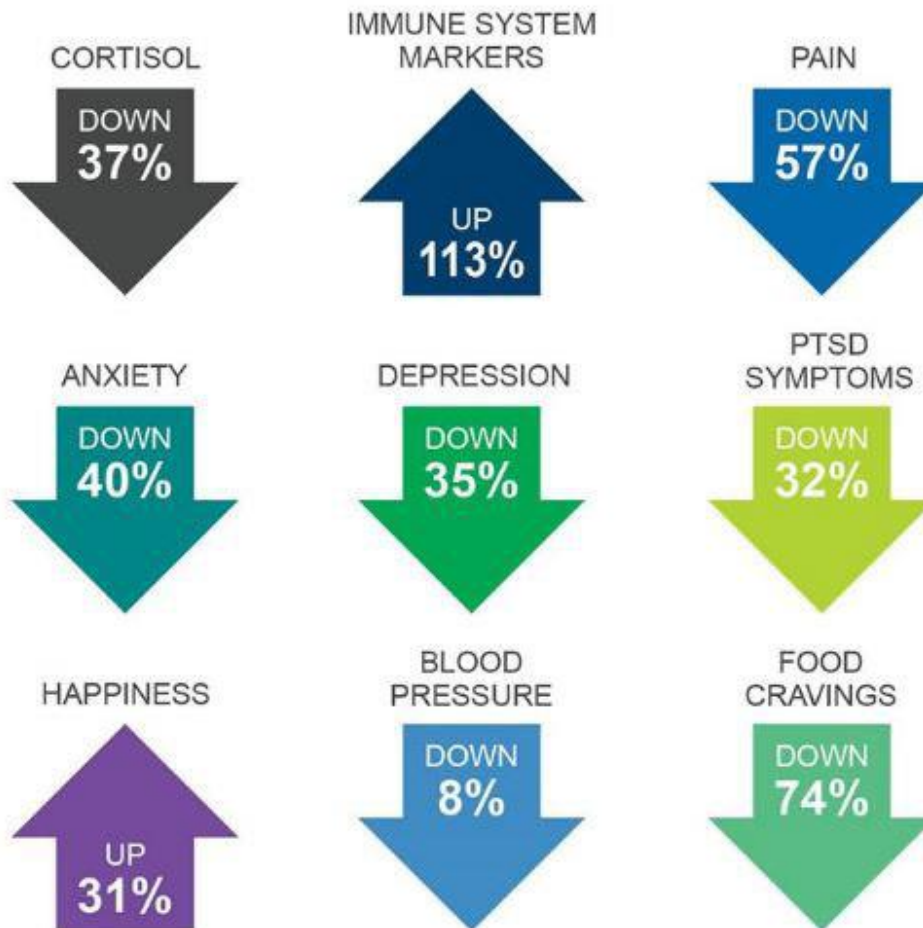
Abbildung 1: fMRI eines Probanden vor und nach einer Behandlung mit EFT

Die laufende Forschung zeigt uns auch, dass [EFT den Stresshormonspiegel \(Cortisol\) senkt](#), was eine wichtige Verbesserung der Fähigkeit einer Person zur Rückkehr in einen entspannten und ruhigen Zustand anstelle eines gestressten und ängstlichen Zustandes bewirkt. Hohe Cortisolwerte sind auch mit einer verminderten Immunfunktion verbunden, die wiederum erhebliche und schädliche Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit haben kann.

Gibt es echte Beweise für die unterstützende Wirkung von EFT?

EFT wurde in mehr als 10 Ländern von mehr als 60 Prüfern recherchiert, deren Ergebnisse in mehr als 20 verschiedenen, von Experten begutachteten Zeitschriften veröffentlicht wurden. Der Goldstandard der wissenschaftlichen Forschung wird als Meta-Analyse bezeichnet. Dies ist im Wesentlichen eine "Studie der Studien" zu einem bestimmten Thema. Beim Schreiben dieses Artikels gibt es derzeit fünf Meta-Analysen, die in Peer-Review-Journalen veröffentlicht wurden und die die Wirksamkeit der EFT-Anwendung bei 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.

Clinical EFT Improves Multiple Physiological Markers of Health



© Mind Heart Connect 2018. Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Banton, S., Blickheuser, K., & Church, D. (2018). *Journal of Evidence Based Integrative Medicine*.

www.mindheartconnect.com

„Klinisches EFT verbessert verschiedene physiologische Gesundheitsmarker“

Die Ergebnisse dieser Studien wurden in mehr als 15 verschiedenen Fachzeitschriften veröffentlicht, darunter das *Journal of Clinical Psychology*, das *Journal of Nervous and Mental Disease* und die APA-Zeitschriften *Psychotherapy: Theorie, Forschung, Praxis, Training und Überprüfung der allgemeinen Psychologie*. Während noch Fragen nach den Mechanismen offen sind - insbesondere nach der Funktionsweise dieser Techniken -, dokumentiert eine starke und wachsende Forschungslandschaft weiterhin ihre Wirksamkeit(5).

Zu den untersuchten Bedingungen gehören: allgemeine Angst, Prüfungsangst, Phobien, Zwangsstörungen, PTBS, allgemeines Trauma, Stress, Depressionen, Sucht, Schmerzen einschließlich Fibromyalgiesyndrom, Spannungskopfschmerzen, Schulterfrost, Psoriasis, Schlaflosigkeit, Anfallsleiden, sportliche Leistungen, Lernbehinderungen/Schulprobleme, epigenetische und physiologische Funktionen und allgemeine psychologische Funktionen(6).

Unter anderem wurden Personen mit folgenden demographischen Merkmalen mit EFT untersucht: Studenten, Veteranen, Schmerzpatienten, übergewichtige Erwachsene, Krankenhauspatienten, Sportler, Pflegekräfte, begabte Studenten, Chemotherapiepatienten und Phobienpatienten. (6)

Wann und wie hat EFT begonnen?

EFT begann Ende der 90er Jahre, als der Gründer, Gary Craig, eine beliebte Website schuf, auf der er Laien EFT durch preiswerte Videos zur Verfügung stellte. Er war Student eines Psychologen, Dr. Roger Callahan, der seinen Geist-Körper-Klopf-Prozess namens Thought Field Therapy (TFT) patentiert hatte. Dr. Callahan wiederum hatte die Arbeit von Dr. George Goodheart, DC und Dr. John Diamond, PhD, studiert und integriert, von denen jeder entdeckt hatte, dass die verbale Fokussierung auf ein Problem oder eine Problematik (emotional oder physisch) - bei gleichzeitiger manueller Stimulation von Akupunkturpunkten - bei ihren Patienten eine überraschende Erleichterung bringen könnte - insbesondere im Hinblick auf Ängste, Phobien und körperliche Reaktionen auf Stress. Craig konnte den Prozess in ein vereinfachtes Format mit weniger Entnahmestellen und weniger Komplexität umwandeln. Als in Stanford ausgebildeter Ingenieur und Master of NLP (Neurolinguistic Programming) fügte Craig wichtige NLP-Konzepte hinzu und nannte sie EFT oder Emotional Freedom Techniques. (7)

Ist EFT ein weit verbreiteter Ansatz?

Seit seiner Entwicklung ist EFT kontinuierlich gewachsen und gedeiht. Es wurde in einer Vielzahl von populären Medienplattformen hervorgehoben, von TED-Vorträgen über Fernsehnachrichtensender auf der ganzen Welt bis hin zu Gesundheitsberichten in Zeitungen, Zeitschriften und sogar einem [neuen Film über die Wissenschaft des EFT-Tappings](#). (8) (9)

Es wird beobachtet, dass die Akzeptanz von EFT international auf vielen Ebenen zu beobachten ist. Beispielsweise wird in einigen Schulbezirken in mehreren Ländern EFT mit Klassen im Schulzimmer genutzt, um Kindern Selbstregulierungs-Methoden beizubringen. Eine zunehmende Anzahl von EFT-Programmen wird an Universitäten angeboten, darunter kürzlich auch an einer medizinischen Fakultät in Frankreich. Ein deutlich höherer Prozentsatz der Teilnehmenden an EFT-Zertifizierungsprogrammen stammt aus den Berufen des lizenzierten Gesundheitswesens, d.h. Sozialarbeiter, Berater, Krankenschwestern, Ärzte, Psychologen, und mehr.

Zu den jüngsten Meilensteinen gehören: Im Dezember 2018 hat das NICE (National Institute for Health and Care Excellence), ein Arm der britischen Regierung, anerkannt, dass die EFT-Forschung ihre Aufnahmekriterien für die Behandlung von PTBS erfüllt. Die Überprüfung deutet darauf hin, dass CSACTs möglicherweise EFT als Behandlungsoption für militärische Kampftraumata anbieten könnten.

Im Jahr 2017 nahm die [U.S. Veterans Administration EFT auf Liste 2](#) und genehmigte es als "allgemein sichere Therapie".

Im Jahr 2017 veröffentlichte Kaiser Permanente, eines der größten Krankenhaus-Systeme in den USA, das jedes Jahr mehr als 10 Millionen Patienten versorgt, seine peer-überprüfte Publikation, [The Permanente Journal](#), Praxisleitfäden für die Anwendung von Emotional Freedom Techniques (EFT) bei Patienten mit PTBS (Church, Stern et al., 2017). Sie empfeh-

len 5-stündige EFT-Sitzungen für Menschen mit einem Risiko für PTBS und 10 Sitzungen für Menschen mit ausgeprägten Symptomen.

Zusammenfassung

EFT zeigt sich weiterhin als ein schneller und effektiver Weg, um eine Vielzahl von Problemen zu lösen, die sich um das Wohlbefinden einer Person drehen. Natürlich muss weiterhin mehr geforscht werden, um seine Mechanismen und Parameter für bewährte Verfahren besser zu verstehen, aber es ist sicherlich eine Option, die es wert ist, im Bereich der therapeutischen Interventionen in Betracht gezogen zu werden. Während einige den derzeitigen Status der Nomenklatur als "evidenz-basierte" Modalität diskutieren, kann nicht behauptet werden, dass sie das Niveau der "evidenz-unterstützten" erreicht hat. Natürlich funktioniert keine einzige Intervention für alle Menschen, aber die Berücksichtigung von EFT ist bei einer Vielzahl von Fragen sicherlich gerechtfertigt. Darüber hinaus haben Untersuchungen ergeben, dass 99% der EFT-Studien ihre Wirksamkeit ohne dokumentierte Nebenwirkungen belegen. Wie der Gründer von EFT sagte: Warum versuchen Sie es nicht?

Referenzen und Ressourcen:

- (1) Von der Website von Joseph Mercola, DO <https://eft.mercola.com/>
- (2) Von der Website The Science of Tapping <https://www.scienceoftapping.org/category/research/>
- (3) Von der Website von EFT Universe <https://www.eftuniverse.com/faqs/about-eft-tapping-and-this-site#glossary>
- (4) Von der Website des EFT Tapping Training Institute <https://www.efttappingtraining.com/eft-mentoring-and-certification/>
- (5) Von der Website der Association of Comprehensive Energy Psychology (ACEP) https://www.energypsych.org/page/Research_Landing
- (5) Stapleton, Peta. The Science behind Tapping. Karlsbad: Hay House USA, 2019.
- (7) Von der Website von EFT International <https://eftinternational.org/discover-eft-tapping/what-is-eft-tapping/>
- (8) EFT in den Nachrichten, die Wissenschaft des Zapfens <https://www.scienceoftapping.org/category/news/>
- (9) Trailer zum Film, The Science of Tapping <https://www.scienceoftapping.org/>

Die Autoren Craig Weiner, DC und Alina Frank sind Direktoren des EFT Tapping Training Institute. Sie waren EFT-Trainer in Zusammenarbeit mit mehreren internationalen EFT-Trainingsorganisationen, sind Produzenten des Films, „The Science of Tapping“ und haben mehrere Artikel, Kapitel und Bücher über EFT verfasst.