

## Lektion – Die Erzähl-die-Geschichte-Technik: Ein wichtiges Werkzeug, um gründlich zu sein

Ich habe große Hochachtung vor Anfängern, die "mechanische Klopfer" geworden sind, weil sie sich selbst und denen, mit denen sie zu tun haben, einen wertvollen Dienst erweisen. Dennoch gibt es so viel mehr zu lernen und reiche Erfahrungen erwarten die, die sich entschieden haben, von der mechanischen Anwendung zur Meisterschaft aufzusteigen.

Eines der "meisterlichen" Werkzeuge, die ich einsetze, ist die Erzähl-die-Geschichte-Technik. Ich wende sie seit vielen Jahren an und Sie können Live-Beispiele dieser Technik auf dem "6 Days at the VA"-Video (Teil des [EFT-Kurses](#) ) finden.

Die Idee dahinter ist ganz einfach. Lassen Sie den Klienten einfach eine SPEZIELLES EREIGNIS erzählen (in Bezug auf ein Trauma, eine Trauer, eine Wut, etc.) und er soll anhalten und klopfen, sobald er bei einem Teil der Erzählung angelangt ist, der ihn emotional belastet. Jeder Haltepunkt stellt einen weiteren Aspekt des Problems dar - eine Gelegenheit, die einen zu noch tieferen Themen bringt. Vom Konzept her ist dies so einfach wie es klingt UND die Technik hat die positive Eigenschaft, oftmals wichtige Aspekte aufzudecken, die sonst nur durch ausgefeilte Detektivarbeit ausfindig gemacht werden können.

Es gibt ein paar Richtlinien, die dieses Verfahren optimieren - ich nenne sie hier:

1. Nachdem Sie dem Klienten die Erzähl-die-Geschichte-Technik erläutert haben, fragen Sie ihn, wie er sich bei dem bloßen Gedanken fühlt, die Geschichte zu erzählen. Oft werden Sie an dieser Stelle eine beträchtliche Intensität vorfinden und wenn dem so ist, ist es sehr nützlich, ein paar typische allgemeine EFT-Runden zu machen, um die Schärfe herauszunehmen.

- "Auch wenn ich so aufgereggt bin, dass ich die Geschichte erzählen soll..."
- "Auch wenn ich Angst habe, was passiert, wenn ich die Geschichte erzähle..."
- "Auch wenn ich diese ganze Sache schrecklich finde..."
- "Auch wenn ich schon Bammel habe, überhaupt mit dem Erzählen anzufangen..."

2. Wenn der Klient sich mit dem Gedanken wohlfühlt, mit der Geschichte anzufangen, (vielleicht eine Intensität von 0-3 hat), bitten Sie ihn, an einer Stelle zu beginnen, wo nichts da ist, was ihn beunruhigen könnte. Das könnte z.B. ein Mittagessen sein mit einem Freund, unmittelbar vor einem Autounfall. Das macht es dem Klienten oft leichter, in diese Erfahrung hineinzugehen.

3. Unterweisen Sie den Klienten, **IN DEM MOMENT ANZUHALTEN, WO ER AUCH NUR DIE KLEINSTE INTENSITÄT FÜHLT**. Dies ist für den Erfolg des Verfahrens entscheidend. Die meisten Klienten sind es durch die konventionellen Methoden gewöhnt, "mutig" zu sein und "in die Gefühle hineinzugehen" und "tapfer zu sein und da durch zu müssen". Deshalb ist es wahrscheinlich, dass sie über einen wichtigen Halte-Punkt gleich hinweggehen, ohne es Ihnen zu sagen. **DER KLIENT MUSS VERSTEHEN, DASS ER EINE**

HEILUNGS-CHANCE AUSLÄSST, WENN ER NICHT ANHÄLT. Betonen Sie das eindringlich. Stellen Sie es heraus. Erheben Sie Ihre Stimme ein wenig, um es zu betonen. Beharren Sie darauf. Erinnern Sie den Klienten, dass wir hier nach jedem kleinsten Schmerz Ausschau halten und dass er keinen Preis für seine Tapferkeit bekommen wird.

4. Lassen Sie den Klienten die Geschichte wiederholen (und ggf. anhalten und klopfen), bis er sie gelassen erzählen kann – so als ob es ein Einkaufsbummel wäre.

5. Bitten Sie den Klienten dann, seine Augen zu schließen und sich das ganze Ereignis LEBHAFT VORZUSTELLEN und bitten Sie ihn zu VERSUCHEN, EIN BELASTUNGSGEFÜHL ZU ERZEUGEN, indem er Bilder, Geräusche und Gefühle übertreibt. Mit großer Wahrscheinlichkeit kommen die Klienten gut durch. Wenn nicht, dann haben Sie einen weiteren wichtigen Aspekt oder eine darunter liegende Ursache aufgedeckt. Wenden Sie EFT auf alles an, was hochkommt, bis er sich weder beim Vorstellen noch beim Reden über das Thema unwohl fühlt.

6. Der endgültige Test ist natürlich, die verletzte Szene/Person tatsächlich aufzusuchen und zu sehen, ob noch irgendetwas hochkommt. Wenn irgendwelche Reste übrig sind, werden sie während des "realen Moments" zum Vorschein kommen.

Diese "Erzähl-die-Geschichte-Technik" hat mehrere Vorteile:

1. Sie ist leicht durchzuführen und dadurch, dass der Klient während des Vorgangs viel redet, ähnelt es dem, was Klienten als "richtige Therapie" ansehen. Dadurch wird die Empfindung gering gehalten, EFT sei "mysterös".

2. Die "Geschichte" ist ein geeignetes Verfahren, um Aspekte zu finden.

3. Sie kann entweder als Hauptverfahren angewendet werden oder als Möglichkeit, um Ergebnisse zu testen.

4. Sie macht es möglich, dass sich ein Thema so sanft wie möglich entfalten kann.

5. Der Klient gibt Ihnen beiläufig wichtige Informationen darüber, wie Sie vorankommen.

Hoffe, das hilft Euch weiter.

Ich umarme Euch, Gary

Übersetzung ins Deutsche: Sibylle Horn, [www.eft-online.de](http://www.eft-online.de)

-----  
Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter [www.emofree.com](http://www.emofree.com).

zur nächsten Lektion:  
<http://www.eft-online.de/Lektion07-09.pdf>