

Lektion – Die EFT-Technik bei eingeschränkter Atmung

Diese nützliche Technik wurde zum ersten Mal auf unseren DVDs [EFT-Beyond the Basics](#) (vormals "Steps Toward Becoming The Ultimate Therapist") demonstriert und hat die folgenden Vorzüge:

- Sie kann dabei behilflich sein, emotionale Themen ausfindig zu machen. Das ist deswegen so, weil emotionale Themen unsere Fähigkeit zu atmen einschränken.
- Sie kann einem skeptischen Menschen oder einer neuen Zuhörerschaft die Wirksamkeit von EFT demonstrieren. Und zwar deshalb, weil die meisten Leute eine eingeschränkte Atmung haben. Zu erleben, wie EFT diese verbessert, öffnet ihnen die Augen.

Und so wird's gemacht:

- Atme 2 oder 3mal tief ein. Lass' dir Zeit und hyperventiliere nicht. Dies wird deine Lunge weiten, so dass eine Verbesserung deiner Atmung durch EFT nicht auf einen normalen "Dehneffekt" deiner Lunge zurückgeführt werden kann.
- Wenn du deine Lunge einmal so weit gedehnt hast, wie es eben möglich ist, atme erneut tief ein. Miss jetzt die Tiefe deines Einatmens auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 10 deine geschätzte maximale Kapazität ist. Die Zahlen variieren hier typischerweise von 3 bis 9. Die wenigen Leute, die ihren Atem bei 10 einschätzen (sie liegen damit für gewöhnlich falsch), stellen fest, dass sie nach der Anwendung von EFT auf eine 12 oder 15 kommen.
- Führe dann mehrere Runden EFT durch mit Einstimmungssätzen wie "Auch wenn ich eine eingeschränkte Atmung habe...", "Auch wenn ich meine Lunge nur bis 8 mit Luft füllen kann..." und so weiter. Wenn du mit Klienten arbeitest, bitte sie jeweils zwischen den Runden erneut tief einzuatmen und die Tiefe zwischen 0 und 10 festzustellen. In der großen Mehrheit der Fälle wird die Atmung sich weiter verbessern.

Fragen Sie während des Prozesses tiefergehende Fragen wie: "An was erinnert Sie diese eingeschränkte Atmung?", "Wann in Ihrer Vergangenheit haben Sie sich eingeschränkt gefühlt oder erdrückt?", "Wenn es irgendeinen emotionalen Grund für Ihre eingeschränkte Atmung gäbe, welcher könnte das sein?" Oft werden die Antworten einen entscheidenden Hinweis auf ein wichtiges emotionales Thema geben.

Ich hoffe, das hilft Euch weiter, Gary

Übersetzung ins Deutsche: Sibylle Horn, www.eft-online.de

Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter www.emofree.com.

zur nächsten Lektion:
<http://www.eft-online.de/Lektion09-09.pdf>