

Ulrich Görres

Secret EFT

*Wie Sie das Gesetz der Anziehung
mit EFT-Klopfen wirklich erfolgreich für sich nutzen*

mit einem Zwischenruf von Günter Kieser

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Mit EFT werden erstaunliche Erfolge erzielt. Allerdings bedeutet dies nicht, dass sie sich bei Ihnen immer auf Antrieb einstellen. Manche Probleme sind sehr vielschichtig und brauchen eine detaillierte Ansprache. In solchen Fällen sollten Sie einen erfahrenen EFT-Spezialisten aufsuchen. EFT ist sehr sanft und bei den meisten Menschen sicher in der Anwendung. Es muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass sich Menschen mit schweren emotionalen Störungen keinesfalls einer Selbstbehandlung unterziehen, sondern immer professionelle Begleitung suchen sollten. EFT und die Beschreibungen in diesem Buch ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Psychotherapeuten. Wenn Sie EFT bei sich selbst anwenden, liegt die Verantwortung für Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden vollständig bei Ihnen.

Copyright © 2008 by Param Verlag, Ahlerstedt
Copyright für »Zwischenruf«, S. 8–27, © 2008 by Günter Kieser

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt
Gesamtherstellung Steinmeier, Nördlingen

ISBN 978-3-88755-264-0

www.param-verlag.de

Das Gesetz der Anziehung und Evas Misserfolg 7

Zwischenruf	8
<i>Das Gesetz der Anziehung</i>	10
<i>Das Geheimnis</i>	15
<i>Das Phänomen</i>	17
<i>Der Wunschbaum</i>	18
<i>Die Methode</i>	22
Evas Traummann	27

Erfolgreich wünschen mit EFT 31

Eine emotionale Form der Akupunktur	33
Wie sich negative Gefühle entwickeln	34
Die EFT-Technik	35
<i>Die Punkte</i>	36
<i>Der Ablauf: Sieben Schritte</i>	38
<i>Der Ablauf auf einen Blick</i>	42
<i>Die Neun-Gamut-Sequenz</i>	43
Beispiel aus meiner Praxis: Spinnenphobie verschwindet .	45
Aspekte beachten	47
Haben Sie Geduld	49
Wie Sie belastende Erinnerungen auflösen	51
<i>Die Erzähltechnik</i>	51
<i>Die Filmtechnik</i>	52
Beispiel aus meiner Praxis: Panik vor Urlaubsreisen	54

**Mit EFT das Gesetz der Anziehung
erfolgreich verwirklichen 57**

Das Gesetz der Anziehung nutzen: Sie haben die Wahl	60
Seelischer Hausputz	63
<i>Der persönliche Friedensprozess</i>	63
<i>Glaubenssätze bestimmen unser Leben</i>	67
Mit der Entscheidungstechnik zum Erfolg	69
<i>Ablauf der Entscheidungstechnik</i>	70
<i>Regeln für positive Aussagen</i>	71
<i>Klopfdurchgänge der Entscheidungstechnik</i>	72
EFT und Wunschprogrammierung	73
<i>Wie Sie Ihre Ziele finden</i>	73
<i>Sind Ihre Ziele erreichbar?</i>	75

Zieleinstellung	76
Blockaden abbauen	76
Möglicher Klopfdurchgang	78
Überprüfung	80
Dankbarkeit	81
Mit EFT das Gesetz der Anziehung für Geld, Reichtum und Wohlstand nutzen	85
Unbewusste Widerstände auflösen	86
Empfindungen zu Geld	92
Offen für Geld sein	94
Existenzängste loslassen	95
Leben Sie jetzt	96
<i>Das Gefühl gegenüber Schulden bearbeiten</i>	<i>97</i>
<i>Zielprogrammierung für Schuldner</i>	<i>98</i>
Mit EFT das Gesetz der Anziehung für Ihre Gesundheit nutzen	101
Die Wirkung von Glaubenssätzen	101
Bestimmen Sie selbst über Ihren Körper	104
Stress abbauen	105
Grundlagen für ein gesundes Leben	107
<i>Negative Erfahrungen auflösen</i>	<i>107</i>
<i>Glaubenssätze finden und bearbeiten</i>	<i>109</i>
Gesund bleiben	111
Akute Erkrankung	113
Schmerzen	115
Beispiel aus meiner Praxis:	
Schmerzen wegen Schuldgefühlen	117
EFT bei ernststen Erkrankungen	118
EFT und des Gesetz der Anziehung in Kürze	124
Dankbarkeit	126
Weitere Informationen über EFT	127

Das Gesetz der Anziehung und Evas Misserfolg

Nehmen wir an, Eva träumt von einem neuen Freund. Schon seit zwei Jahren ist sie solo. Ihr damaliger Freund hatte sie mit ihrer besten Freundin betrogen, das hat Sie nicht verzeihen können. Seitdem ist Sie auf Männersuche. Eva geht jedes Wochenende in die Disco, flirtet mit vielen Männern, aber es funkt nicht richtig. Keiner beißt an. Irgendwann entdeckt Sie das Gesetz der Anziehung und erfährt, wie sie es für sich nutzen kann. »Schön, das kann ich ja versuchen«, denkt sie, und erledigt alles nach Anleitung. Sie tut so, als ob sie Ihren Traummann schon gefunden hat, stellt sich vor, wie sie schmusend mit ihm tanzt, und sieht sich mit ihrem schwarzhaarigen Liebhaber in zärtlichen Nächten in ihrer Wohnung.

Zwei Wochen lang sendet sie täglich ihren Wunsch an das Universum aus: »Ich wünsche mir den Traummann mit schwarzen Haaren und schwar-

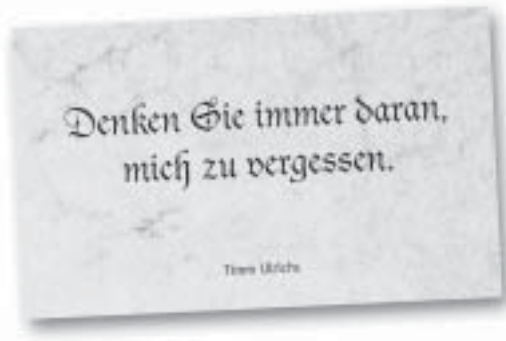
zen Augen.« Dabei fühlt sie sich, abgesehen von ein paar Zweifeln an der Aussage, eigentlich recht wohl. Nach zwei Wochen täglicher Wunschprogrammierung gibt sie vorschriftsmäßig den Wunsch an das Universum ab, und vergisst ihn erst einmal.

Doch mit dem Vergessen ist das nicht so ganz einfach: Unbewusst wartet sie auf die Erfüllung, hofft irgendwie auf Hinweise, etwa wenn Sie wieder in Kneipen Ausschau hält. Zwischendurch kommen ihr auch Zweifel, denn irgendwie ändert sich nichts. »Gut es braucht seine Zeit«, sagt sie sich. Aber auch nach drei Monaten, in denen Eva alles versucht hatte, ist es noch nicht zu der ersehnten romantischen Begegnung gekommen. Da denkt sie manchmal: »Gibt es das Gesetz der Anziehung vielleicht doch nicht?«

Zwischenruf

Doch, es gibt kosmische Gesetze und das Gesetz der Anziehung ist eines davon. Diese Gesetze arbeiten mit der gleichen Präzision, wie die Naturgesetze, die von der Wissenschaft formuliert

Der Konzeptkünstler Timm Ulrichs wurde bekannt, als er auf der Documenta solche Visitenkarten verteilte:



Nehmen wir an, Sie wünschen sich eine Villa. Sie stellen sich also Ihre Villa in allen Details vor und sind ganz sicher, dass Ihnen die Villa bereits gehört. Die Verwirklichung wird bald eintreten. Es ist Ihre Villa!

Wenn Sie Ihre Gedanken dabei ganz genau beobachten, werden Sie sehr wahrscheinlich feststellen, dass etwas Unkontrollierbares geschieht. Sie denken an Ihre Villa und schwelgen in der Vorstellung, dass sie Ihnen bereits gehört, aber parallel dazu gibt es auf einer sehr feinen Ebene eine

lautlose Stimme, die genau das Gegenteil ausdrückt. Diese Stimme kann so subtil sein, dass man sie zunächst gar nicht wahr nimmt. Man ist ja auch an diese Stimme gewöhnt und hat gelernt, sie zu überhören.

Die Gedanken an Ihre Villa können stark sein, doch diese verborgene Stimme aus dem Hinterhalt schwächt sie. Vielleicht spottet diese Stimme über Sie oder sie zweifelt und argumentiert und so fort. Sie können sich noch so sehr anstrengen, die positiven Gedanken an Ihre Villa zu denken, die widersprechende Stimme hat ein Eigenleben, das sich Ihrer Kontrolle entzieht und Ihrer Villa immer wieder das Fundament wegrißt.

Woher kommt dieser innere Widerstand? Jeder Gedanke löst Energieströme im Körper aus und verändert dadurch seine Struktur: eine Hand wird bewegt, ein chemischer Prozess ausgelöst und so fort. Wenn wir eine Erfahrung machen, löst das Gedanken aus und führt zu entsprechenden Veränderungen. Weil das System regenerationsfähig ist, wird es diese Veränderungen in der Ruhephase wieder ausgleichen. Wenn die Erfahrung aber sehr ergreifend ist oder sich eine bestimmte Erfahrung

immer wieder wiederholt, kommt es zu bleibenden Veränderungen im System. Und diese Veränderungen wirken auf die Energieströme (Gedanken) ein.

Stellen Sie sich vor, dass Sie von einer Villa träumen und eine Kapitalanlage getätigt haben, um das nötige Geld dafür zusammenzusparen. Monat für Monat zahlen Sie einen größeren Betrag ein und träumen von Ihrer Villa. Dann macht der Anlageberater Konkurs und Ihr ganzes Geld ist mit einem Schlag futsch. Man hat Sie übers Ohr gehauen. Wenn Sie fortan eine Villa sehen oder nur an ein schönes Heim denken, wird das keine Hochgefühle mehr in Ihnen auslösen, weil sich sofort die negative Erinnerung meldet. Die positive Energie, die mit der Vorstellung an ein komfortables Heim verbunden ist, wird durch den im System eingelagerten Widerstand umgekehrt zu einer negativen Energie. Wenn Sie sich unter diesen Voraussetzungen eine Villa wünschen, werden alle Gedanken, die Sie aussenden, mit dieser negativen Energie verbunden und das Gesetz der Anziehung bringt Ihnen genau das, was Sie (unbewusst) aussenden, nämlich *keine* Villa.

Es ist wie bei einem Elektrogerät, bei dem Sie die Batterie falsch gepolt eingelegt haben. Das Gerät ist intakt, die Batterie ist geladen, aber es läuft nicht.

Wenn Sie also das Geheimnis der Anziehung wirklich erfolgreich nutzen wollen, dann sollten Sie zuvor die eingelagerten Widerstände neutralisieren, damit die positive Energie, die Sie aufbauen, nicht in negative umgekehrt wird. Und wie Sie das ganz leicht tun können, wie Sie Ihr System darauf einstimmen, das Gesetz der Anziehung erfolgreich zu nutzen, davon handelt dieses Buch. Es liefert Ihnen einen einfachen Schlüssel, eine funktionierende Technik. Sie müssen nichts glauben, sich nichts einreden oder sich in irgendwelche mehr oder weniger euphorische Stimmungen versetzen. Eine Technik ist eine Technik und das heißt, man muss nichts mehr – und nichts weniger – als sie anwenden.

Täglich werden uns in den Medien Menschen gezeigt, die glücklich und erfolgreich sind. Die meisten denken, diese Menschen wären glücklich, weil sie erfolgreich sind. Aber vielleicht sind sie erfolgreich, weil sie glücklich sind.

Die eingelagerten Widerstände, die energetischen Blockaden (sog. Umkehrungen) machen einen Menschen unglücklich, weil sie das Ergebnis schlechter Erfahrungen sind. Und die unglücklichen Gedanken führen nach dem Gesetz der Anziehung dazu, dass die Handlungen dieses Menschen nicht den erwünschten Erfolg zeitigen. Deshalb liegt der Schlüssel darin, zunächst dafür zu sorgen, dass die Energie frei fließen kann. Das freie Fließen der Lebensenergie erleben wir als Glück. Und erfüllt von Glück werden unsere Handlungen von Erfolg gekrönt. Überzeugen Sie sich selbst, probieren Sie es aus.

Evas Traummann


Eva wünscht sich einen romantischen Liebhaber und hat wenig Erfolg mit Ihren Wunschprogrammierungen. Viele Menschen geht es, obwohl sie stark motiviert sind, genau so. Der Grund: Wie bei Eva laufen im Unterbewusstsein widerstrebende Programme gegen die Wünsche ab. Nicht aufgearbeitete negative Erlebnisse, die Ängste, seelische

Schmerzen und Zweifel antreiben, behindern den Erfolg.

Nach dem Gesetz der Anziehung kann Evas Wunsch deshalb gar nicht in Erfüllung gehen. Denn das Gesetz der Anziehung erkennt die tatsächliche Schwingung hinter ihrem bewussten Willen. Und wir ziehen eben genau das an, was wir gefühlsmäßig aussenden. Die vielen unbearbeiteten negativen Gefühle und Gedanken von Eva ziehen entsprechend Negatives an. Sie ist noch nicht offen für einen neuen Freund. Wahrscheinlich gab es genügend Gelegenheiten, in denen sie einen Mann hätte kennen lernen können. Aber sie konnte die Signale in diesen Situationen nicht richtig deuten und umsetzen. Die negativen Gefühle haben die Zusammenarbeit mit der Resonanz des Universums überdeckt und so verhindert.

Wie hätte Eva Ihren Traummann durch eine Wunschprogrammierung erfolgreich finden können? Die Lösung liegt sozusagen auf der Hand oder genauer in den Fingern. Eva hätte erst einmal ihre gespeicherten Widerstände also die negativen störenden Schwingungen wie Ängste, Zweifel oder Glaubenssätze abbauen müssen, um eine gesunde

Basis mit Gefühlen der Freude, Dankbarkeit und positive Gedanken für das Gesetz der Anziehung zu schaffen. Aber wie?



Erfolgreich wünschen mit EFT

Um das Gesetz der Anziehung erfolgreich zu nutzen und die eigenen Wünsche Wirklichkeit werden zu lassen, müssen zunächst die Störungen im eigenen Energiesystem neutralisiert werden, damit die Kommunikation mit dem Universum, der energetischen Umwelt, nicht behindert wird.

Mit dieser Aufgabe beschäftigt sich inzwischen eine ganze Disziplin, die als *Energetische Psychologie (EP)* bezeichnet wird. Die EP hat eine ganze Reihe von Methoden entwickelt, auf das menschliche Energiesystem einzuwirken und die Lebensenergie wieder frei fließen zu lassen. Weil blockierte Energie nicht nur das Wünschen behindert, sondern letztlich zu Krankheit und Gebrechen führt, geht die Anwendung von EP-Techniken weit über die Wunscherfüllung hinaus.

Grundlage der EP ist das menschliche Energiesystem, wie es in der Akupunkturlehre beschrie-

ben wird. Sie beschreibt Energiebahnen, die sogenannten Meridiane, und auf diesen Bahnen bestimmte Punkte, auf die eingewirkt wird, um den Fluss der Energie in den Bahnen zu normalisieren. Diese Lehre war in den Augen der medizinischen Wissenschaft bislang reine Esoterik, doch die moderne Biophotonenforschung kann die Meridiane inzwischen mit wissenschaftlichen Methoden sichtbar machen und damit beweisen.

Der Psychologe Roger Callahan machte vor etwa zwanzig Jahren zufällig eine Entdeckung, mit der die EP begann. Er beschäftigte sich u. a. mit dem Meridiansystem und der Akupressur, wobei die Punkte nicht wie bei der Akupunktur mit Nadeln gestochen, sondern nur mit der Fingerspitze beklopft oder gedrückt werden. Als eine Patientin mit einem Angstgefühl konfrontiert war, bat er sie intuitiv, einen bestimmten Akupunkturpunkt zu klopfen. Die Angst verschwand augenblicklich.

Mit dieser Episode begann eine Synthese östlicher und westlicher Medizin, die schnell immer weitere Kreise zog. Einer der hervorragenden Vertreter dieser neuen Richtung ist Gary Craig, der in langen Versuchsreihen, eine bestimmte Folge von

Klopfpunkten entwickelte, die universell wirkt. Zusammen mit ergänzenden Methoden nannte er seine Entwicklung *Emotional Freedom Techniques* (EFT; die Technik der emotionalen Freiheit).

Eine emotionale Form der Akupunktur

Bei der Klopfakupressur EFT tippen Sie auf bestimmte Akupunkturpunkte. Diese leichten Impulse führen meist zu spürbaren Erleichterungen von unangenehmen Gefühlen bis hin zu Lösungen von psychischen und körperlichen Problemen. Es ist eine Art emotionale Akupunktur, bei der keine Nadeln gesetzt werden. Während Sie sich auf ein emotionales oder körperliches Problem konzentrieren, klopfen Sie mit Ihren Fingern die Punkte und beseitigen so energetische Störungen. Dadurch wird die Ursache für unangenehme Gefühle, wie sie Eva hatte, aufgelöst und Ängste, Zweifel, Trauer, Nervosität, Aggressionen oder Ärger verschwinden. Alle Emotionen und Schmerzen werden durch den Klopfreiz angenehm beeinflusst. EFT löst Unstimmigkeiten im körperlichen Energiesystem auf