

ERICH KELLER

*Endlich  
frei!*

*mitEFT*

Emotionale und körperliche  
Blockaden auflösen mit  
Emotional Freedom Techniques

Ullstein

# INHALT

Vorwort 7

## TEIL 1 ENTSTEHUNG UND HINTERGRÜNDE VON EFT 9

Entstehung von EFT 10 - Wo kann EFT angewendet werden? 11 - Hintergründe von EFT 13 - Die Basis von EFT 17 - Energiebahnen 8c Energiepunkte: die Schlüssel 17 - Die bei EFT benutzten Meridianpunkte und ihre Bedeutung 20 - Beispiele von EFT-Behandlungen 22 - Die einfache Energiebalance-Übung als Vorübung 25

## TEIL 2 DIE METHODE 27

Wichtiger Hinweis 28 - Die EFT-Methode 28 - Neue Themen tauchen auf 42 - Skepsis, Misstrauen, Einwände 42 - Der Prozess bleibt stecken 44 - Das Problem wird nicht, gefunden 46 - EFT-Sitzung abschließen 47 - Der Sache auf dem Grund gehen, Aspekte erforschen 50 - Bedenken nach dem Prozess 53.- Unterwegs 54 - Der Wert der Beständigkeit 54 - EFT mit Stellvertretern 55 - EFT visualisieren 55 - EFT per Telefon 55

## TEIL 3 PSYCHOLOGISCHE UMKEHR-DEN DIAMANT REINIGEN 57

Keine Affirmationen, kein positives Denken 58 - Selbsterfüllende Prophezeiung 59 - Die Thesen der energetischen Psychologie 60 - Das Unterbewusstsein: Speicher von Anpassungs- und Überlebensstrategien 61 - Die psychologische Umkehr: Selbstsabotageprogramme 63 - Geburtstrauma als psychologische Umkehr 73 - Die psychologische Umkehr ist stärker als EFT 74 - Das ultimative Verfahren 75

## TEIL 4 FALLBEISPIELE UND THEMEN -77

Begegnungen: Der unausstehliche Kollege 78  
Selbstdarstellung: Nervosität vor Präsentation ... »•  
... und, dann auch noch im Stau stehen 79  
Probleme mit Figur und Aussehen: Übergewicht 80  
Verstand: Verzweiflung, aussichtslose Situation 85  
Wohlstands- und Geldblockaden 87  
Blockaden in Bezug auf Leistung, Erfolg, Kreativität, Darstellung 88

Körperliche Beschwerden	94
Allergie	94
Chronische Zahnschmerzen	98
Zahnarzttempfhlung	99
Verwachsener Finger	99
Schmerzende Schulter	99
Ekzeme»	100
Parkinson-Folgen	101
Diabetes	102
Schlaganfallfolgen	105
Psychische Beschwerden	107
Süchte	107
Alkoholabhängigkeit	110
Schokoladensucht.	112
Rauchen	113
Ängste	118
Angst vor tiefem Wasser	118
Angstneurose.	120
Phobie il-22	
Zwänge - Zwangsdnken, Zwangsgedanken, Bulimie	123
Dauerhafter Ärger	125
Depressionen	127
Trauma - Lösung ohne Tränen und Schmerz	131
Umgang mit-dem großen Trauma, dem Unaussprechlichen	132
Trauma und die Movie-Technik	134
Trauma und Gefühllosigkeit	136-
<b>SONSTIGE THEMEN</b>	<b>139</b>
Auflösung von Glaubenssätzen	140.
Beziehungs- und Partnerschaftsthemen	141
Innerer Frieden	145
Schule und Prüfungen	146
EFT für'Kinder	150
Toxische,Substanzen, störendes Umfeld, EFT-hemmende Einflüsse	153
<b>Anhang</b>	<b>155</b>
Noch etwas Fachwissen - wer's braucht...	155 - Emotional Freedom
Techniques - der Ablauf	157 - Literaturempfehlungen
	158 — Autor
	159