

# Klopf-Akupressur

Schnelle Selbsthilfe mit EFT

Robert Rother

Gabriele Rother



Ein Wort zuvor 5

## › EINFÜHRUNG

**Frei von negativen Gefühlen 7**

Helfen Sie sich selbst 8

Mit EFT ins emotionale Gleichgewicht 9

Geringer Aufwand, große Wirkung 12

Info: Uralte Wurzeln 14

**Finden Sie Ihr Gleichgewicht 16**

Stress und Stress sind zweierlei 16

Energiepsychologie und die Wissenschaft 19

Interview: Ein »Schweizer Taschenmesser« für Körper und Seele 24

## › PRAXIS

**Die Basis für den Erfolg 27**

EFT Schritt für Schritt 28

Das Problem und das Gefühl 29

Die Stress-Skala 29

Die Einstimmung 30

Die Klopfpunkte 31

Die Überprüfung 35

Ein Riesenberg in kleinen Schritten 38

**Verschiedene EFT-Techniken 44**

Die Erzähltechnik 45

Die Filmtechnik 46

Die Tränenfreie Trauma-Technik 46

Die Zetteltechnik 47

Die Entscheidungstechnik 48

Die Pingpong-Technik 50

Proxy Tapping 52

**Wirkungsbremsen 54**

Die innere Sabotage 54

Physische Ursachen 62

Oft gefragt: Aus der Praxis 64

