

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
----------------------	---

FREI VON NEGATIVEN

GEFÜHLEN	7
----------------	---

Helfen Sie sich selbst	8
------------------------------	---

Mit EFT ins emotionale

Gleichgewicht	9
---------------------	---

Geringer Aufwand, große Wirkung	11
---------------------------------------	----

Über Kinesiologie zu EFT	14
--------------------------------	----

Finden Sie Ihr Gleichgewicht	16
------------------------------------	----

Stress und Stress sind zweierlei	17
--	----

So beeinflusst Stress die

Hormonproduktion	18
------------------------	----

Energiepsychologie und

die Wissenschaft	19
------------------------	----

Interview mit Gary Craig	24
--------------------------------	----

PRAXIS

DIE BASIS FÜR DEN ERFOLG	27
--------------------------------	----

EFT Schritt für Schritt	28
-------------------------------	----

Das Problem und das Gefühl	29
----------------------------------	----

Die Stressskala	29
-----------------------	----

Die Einstimmung	30
-----------------------	----

Die Klopfpunkte	32
-----------------------	----

Die Überprüfung	37
-----------------------	----

Ein Riesenberg in kleinen

Schritten	38
-----------------	----

Techniken zur Selbsthilfe	44
---------------------------------	----

Die Erzähltechnik	45
-------------------------	----

Die Filmtechnik	46
-----------------------	----

Die Tränenfreie Traumatechnik	47
-------------------------------------	----

Die Zetteltechnik	47
-------------------------	----

Die Entscheidungstechnik	48
--------------------------------	----

Die Pingpong-Technik	50
----------------------------	----

Proxy Tapping	52
---------------------	----

Wirkungsbremsen	54
-----------------------	----

Die innere Sabotage	55
---------------------------	----

Physische Ursachen	62
--------------------------	----

Problemlos zum Erfolg	64
-----------------------------	----

EFT IM ALLTAG	67
---------------------	----

Emotionale Themen	68
-------------------------	----

Stress – ein fortwährender Begleiter	69
--	----

Angst ade!	70
------------------	----

Ziele verwirklichen.....	104
Professionell vorbereitet:	
Frei von Flugangst	74
Phobien aufbrechen.....	76
Traumata hinter sich lassen.....	77
Steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl!.....	79
Die Suche nach der glücklichen Beziehung.....	81
EFT für Kinder – kinderleicht.....	85
Körperliche Beschwerden	90
Schmerzen als Warnsignal.....	91
Therapeut-Klient-Gespräch: Frei von belastenden Bauchschmerzen... Frauenleiden lindern	94
Allergien in den Griff bekommen	97
Wenn Babys sich nicht wohl fühlen.....	102
Auf dem Weg zum Ziel	105
Sportliche Leistungen steigern	109
Süchte und Abhängigkeiten aufgeben	112
Vor Publikum frei sprechen können ...	115
Therapeut-Klient-Gespräch: Ohne Angst am Rednerpult	116
Der Palast der Möglichkeiten	118
 SERVICE	
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen und Links, die weiterhelfen...	122
Sachregister.....	124
Impressum	127