

## 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

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 ...	94
Frauenleiden lindern .....	97
Allergien in den Griff bekommen .....	98
Wenn Babys sich nicht wohl fühlen .....	102

Ziele verwirklichen .....	104
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