

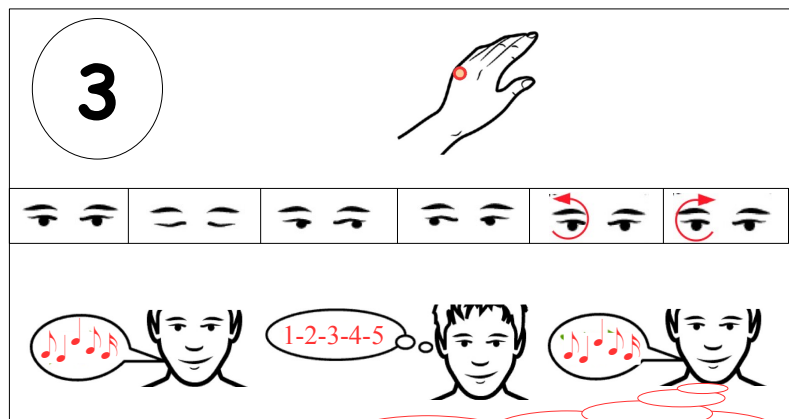
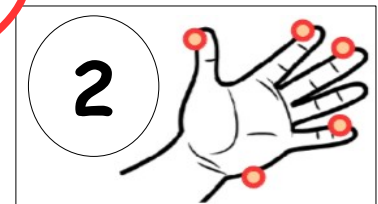
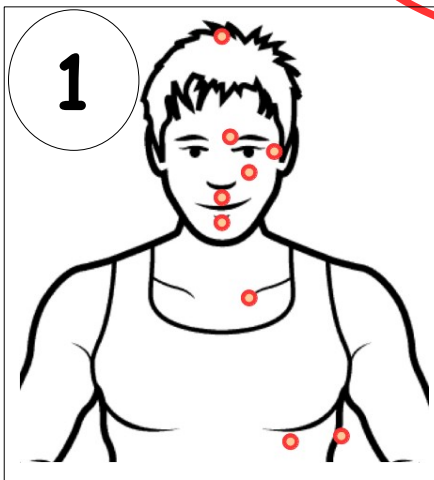
**Finde**  
das Thema, das Du bearbeiten möchtest.  
**Gib ihm einen Namen**  
**Stufe** es ein auf einer Skala von 0-10



**Stufe Dein Thema neu ein**  
*Ist es bei 0?*  
Mache mit Deinem nächsten Thema weiter  
Ist es immer noch zwischen 1 und 10?  
Mach weiter! Auch wenn  
Ich immer noch „dieses restliche Thema“ habe,  
liebe und akzeptiere ich mich trotzdem  
voll und ganz. Erinnerungssatz:  
“dieses restliche Thema”

**EINSTIMMUNG**  
(PU = Psychologische Umkehr)  
*Auch wenn ich “dieses Thema” habe,*  
*liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.*  
**3mal wiederholen**  
während Du den Karatepunkt beklopfst  
oder den Wunden Punkt massierst.

**nutze die Kurzvariante ①**  
**ODER das ganze Grundrezept ①②③①**  
während Du “dieses Thema”  
als **Erinnerungssatz** an jedem Punkt  
wiederholst



Oh – und denke daran, diese Seite nützt Dir nichts, bevor  
Du Dir einen detaillierten Überblick über den Prozess  
verschafft hast, entweder indem Du ein EFT-Handbuch  
liest oder Dich bei einem EFT-Profi informierst.

**Copyright**

Dieses Blatt ist hier, damit Du es nutzt! Du darfst es auch gerne kopieren und verwenden wie Du es möchtest. Wir würden es begrüßen, wenn Du im Gegenzug den Namen der Quellen angibst. Vielen Dank!