Capacitar - Übungen zur Transformation von Ängsten
EMOTIONAL FREEDOM TAPPING

In dieser Zeit der Covid-19-Pandemie sowie wirtschaftlicher Unsicherheit weltweit möchte Capacitar einige einfache Übungen anbieten, um das Immunsystems zu stärken, Ängste und Sorgen umzuwandeln und uns mit unserer inneren Weisheit und unseren Ressourcen zu verbinden, damit wir als Menschen des Lichts unsere Familien und Gemeinschaften unterstützen können. Wir haben zu jeder Zeit die Wahl: mit negativer Energie und Panik zu reagieren oder die Wirklichkeit wahrzunehmen und eine positive Antwort oder Aktion zu wählen, um die momentane Energie zu ändern.
Das Capacitar-Notfallset finden Sie auf: www.capacitar.org oder im Capacitar YouTube-Channel.

Emotional Freedom Tapping (oder Klopfen zur Emotionalen Freiheit) basiert auf der Arbeit von Dr. Roger Callahan (TFT), Dr. Gary Flynt, Dr. Gary Craig sowie Dr. Dawson Church (EFT). Es ist eine sehr hilfreiche Übung zur Lösung und Heilung von starken Gefühlen, Ängsten, Sorgen, emotionalen Schmerzen, Wut, Trauma-Erinnerungen und Süchten sowie zur Linderung körperlicher Symptome und Schmerzen. Der Technik liegen die Energiefeld-Theorie sowie die Meridian-Theorie der östlichen Medizin zugrunde. Probleme, Traumata, Ängste und Schmerzen blockieren den gesunden Energiefluss. Das Klopfen oder Drücken von bestimmten Meridian-Punkten können Staus lösen und die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen verbessern, die unter Ängsten oder körperlichen Beschwerden durch das Virus leiden. Die Übung kann durchgeführt werden, ohne an eine Fragestellung zu denken. Allein das Klopfen kann helfen, die Körperenergie ins Gleichgewicht zu bringen. Mit Kindern kann die Übung als Spiel gemacht werden.

Übung:

• Denken Sie an etwas, das Sie belastet, und messen Sie den Grad der Belastung.
Wählen Sie etwas, an dem Sie arbeiten möchten: Problem, Sorge, Angst, Trauma-Erinnerung oder Schmerzen. Stellen Sie fest, wie stark Ihre Anspannung ist, wenn Sie daran denken (Skala von 0-10: 0 = keine Anspannung, 10 = extreme Anspannung). Wenn es schwierig ist, eine Zahl festzulegen, wählen Sie zwischen gering, mittel und hoch. Oft sind Menschen, die unter einem Trauma oder großen Ängste leiden, der Meinung, dass sich ihre Situation niemals ändern werde. Das Messen der Anspannung dient dazu, die Veränderung festzustellen, die durch die Klopfübung eintritt.

• Klopfen Sie die folgenden Punkte jeweils ca. 9-12 Mal mit Zeige- und Mittelfingern.

1. Punkte über dem Punkt, wo die Augenbrauen beginnen (Krise, Frustration, Trauma)
2. Punkte am Ende der Augenbrauen (Ärger und Wut)
3. Punkte unter den Augen auf den Knochen (Schuld, Unruhe und Sucht)
4. Punkt unter der Nase (Krise, Trauma, Schwindel, hoher Blutdruck, Epilepsie)
5. Punkt unter den Lippen auf dem Kinn (Scham)
6. Punkte unter den Achseln (10-12 cm darunter) (Krise, Unruhe und Trauma)
7. Punkte unter den Schlüsselbeinen auf beiden Seiten des Brustbeins (Angst, Krise)

• Klopfen Sie mit drei Fingern die Handkante unter dem kleinen Finger und sagen Sie 3x:
„Obwohl ich dieses Problem habe, geht es mir gut; ich akzeptiere mich so, wie ich bin."
(Auch andere Formulierungen sind okay.)

• Wiederholen Sie die Abfolge von Klopfen und Affirmation:
Wiederholen Sie die Abfolge mindestens 3x, bis die Belastung auf 0-2 gesunken ist.

Jugendliche in Afghanistan

Überlebende des Tsunamis in Japan