



## Was ist Meridianklopfen?

Kleine Einführung für Anfänger zu Meridianklopfen (EFT) und seiner Ursprünge





## Inhalt

Was ist Meridianklopfen?.....	1
Inhalt.....	2
1. Was ist Meridianklopfen (EFT)?.....	3
2. Wann wird Meridianklopfen verwendet:.....	3
3. Hintergründe und Entstehung von EFT:.....	4
4. Ursprünge in der Traditionellen Chinesischen Medizin:.....	5
5. EFT als psychologische Variante der Akupunktur: 6	
6. Wie funktioniert Meridianklopfen:.....	6
7. Stress und das komplexe Zusammenspiel von Energieflüssen:.....	6
8. Die Wirkfaktoren von EFT Klopfakupressur:.....	8
9. Persönliche Transformation:.....	8
10. Wirksamkeit & Grenzen der EFT Klopfakupressur:.....	9
11. Erforschung vergangener Erfahrungen:.....	10
12. Fazit:.....	10
Vereinbare dein Gespräch telefonisch oder per E- Mail.....	11



## 1. Was ist Meridianklopfen (EFT)?

- Meridianklopfen, auch bekannt als **Emotional Freedom Techniques (EFT)**, ist ein therapeutischer Ansatz, der von **Gary Craig und Karl Dyson** entwickelt wurde.
- In der deutschsprachigen Region wird der Begriff EFT oft durch "**Meridianenergietechniken**" oder "**Meridianklopfen**" ersetzt, aufgrund von Markenrechtsbeschränkungen.
- Die EFT **Klopfakupressur** basiert auf Erkenntnissen über die Zusammenhänge zwischen Körperenergien, Emotionen und Gesundheit.
- Die Methode wird als überraschendes Selbsthilfe- und Therapiewerkzeug **weltweit** für emotionale und körperliche Themen genutzt.
- Das sanfte Klopfen auf Akupunkturpunkte löst diese Blockaden und hat positive Auswirkungen auf Emotionen und den Körper.

## 2. Wann wird Meridianklopfen verwendet:

Meridianklopfen wird angewendet, um sich mit **Sorgen, Ängsten und Stress auseinanderzusetzen**, die mit **Gedanken und Emotionen** verbunden sind. Das sanfte Klopfen auf Akupunkturpunkte unterbricht "**Kurzschlüsse**" im Meridiansystem des Körpers und ermöglicht einen **freien Energiefluss**. Es behandelt



körperliche, emotionale und psychische Ungleichgewichte und löst Blockaden.

Meridianklopfen ist hilfreich bei verschiedenen Problemen wie Stress, Müdigkeit und Überlastung. Es ist ebenfalls effektiv bei der Bewältigung von Ängsten wie Höhenangst, Flugangst, Versagensangst und anderen negativen Emotionen oder **Traumata**. Die Technik konzentriert sich darauf, die mit diesen Emotionen verbundenen Störungen im Meridiansystem zu lösen, was zum Verschwinden der Ängste führt.

### 3. Hintergründe und Entstehung von EFT:

EFT kombiniert körperliche Intervention mit **mentaler und emotionaler Konzentration auf ein Problem** oder Kernthema. Im Unterschied zu klassischen psychotherapeutischen Methoden beruht EFT auf der Idee eines Energiesystems im menschlichen Körper, wie es auch in der **Traditionellen Chinesischen Medizin** angenommen wird.

Gary Craig entwickelte die Methode aus **Dr. Roger Callahans Thought Field Therapy (TFT)** und integrierte Elemente aus **NLP** und angewandter **Kinesiologie**.

EFT basiert auf der Annahme, dass negative Emotionen durch eine Störung im körpereigenen Energiesystem entstehen, und **zielt darauf ab, den ungestörten Energiefluss wiederherzustellen**. Erfahrungen und





klinische Studien bestätigen die Wirksamkeit von EFT bei verschiedenen **seelischen** und **körperlichen Problemen**.

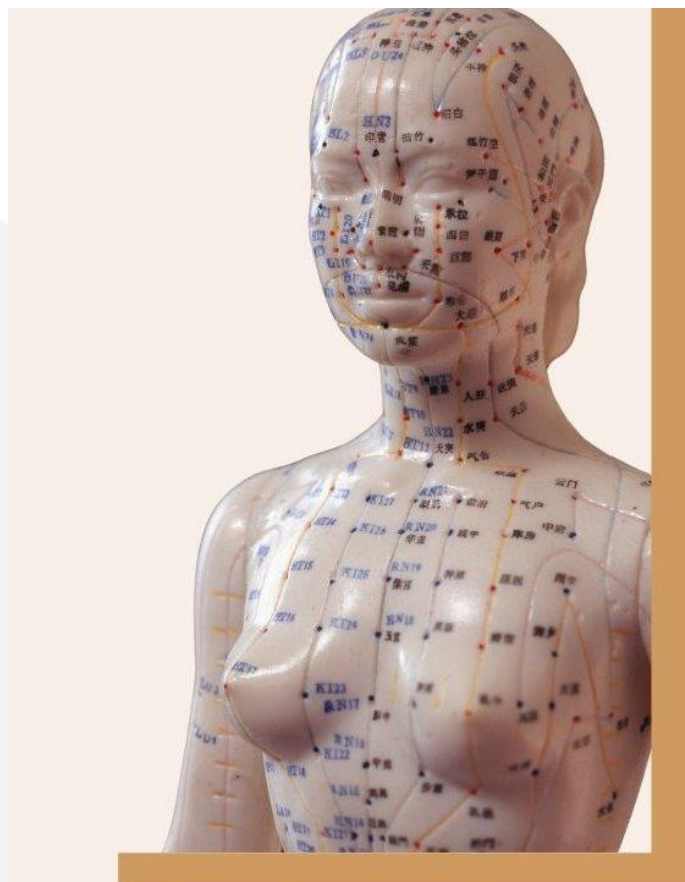
## 4. Ursprünge in der Traditionellen

### Chinesischen Medizin:

**Die Entstehung von EFT** ist eng mit der chinesischen Medizin und ihren Jahrhunderte alten Prinzipien verbunden. Die **Energiebahnen** im Körper, als Meridiane bekannt, spielen die entscheidende Rolle.

Die TCM nutzt seit Jahrtausenden das Meridiansystem, welches die Grundlage für die **Akupunktur** bildet.

Körperliche Symptome werden als Blockaden im Energiesystem interpretiert, und durch Stimulierung bestimmter Meridianpunkte mittels Akupunktur oder Akupressur soll die Energie wieder frei fließen.





## 5. EFT als psychologische Variante der Akupunktur:

Emotional Freedom Techniques (EFT) nach Gary Craig gelten als **psychologische Variante der Akupunktur**, auch als "Klopfakupressur" bekannt. Die Methode ist einfach zu erlernen und anzuwenden, **wirkt durch das Klopfen auf Akupunkturpunkte und zielt darauf ab, Stress abzubauen**. Sie ist effektiv für Selbsthilfe in der Auflösung von Schmerzen, Stress und belastenden Emotionen.

## 6. Wie funktioniert Meridianklopfen:

Wenn **negative Gedanken und Emotionen den Körper beeinflussen**, korrigiert das Klopfen auf Meridianpunkte Störungen im Meridiansystem und stellt den **Energiefluss** wieder her. Dies hilft, Stress, Angst und andere emotionale und psychische Ungleichgewichte zu reduzieren.

## 7. Stress und das komplexe Zusammenspiel von Energieflüssen:

Psychologische Prozesse werden durch **bioenergetische und elektroenergetische Vorgänge** gesteuert. Stress, als Hauptursache für die Blockierung dieser Energieströme, führt zu Müdigkeit und





Antriebslosigkeit. Die **Energetische Psychologie** identifiziert Blockaden im körpereigenen Energiesystem als Ursachen von Stress.

Belastende Gefühle, Gedanken und Erinnerungen sind eng mit unserem Körper und seiner Wahrnehmung verbunden.

Daher ist es sinnvoll und notwendig, den Körper und das Meridiansystem in die gezielte Veränderungsarbeit von belastenden Stresszuständen einzubeziehen.

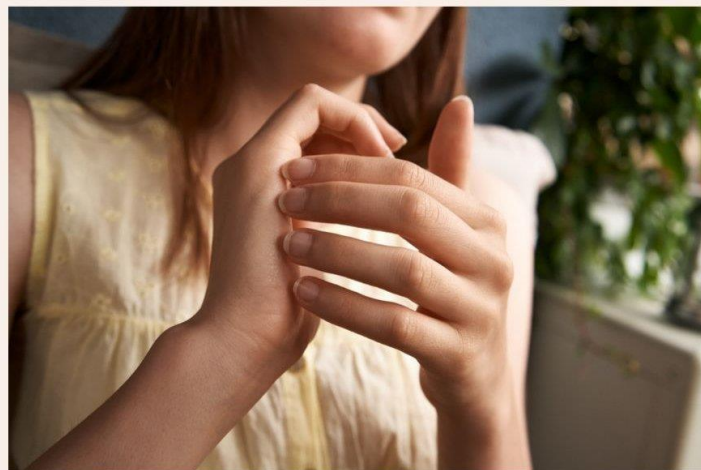




## 8. Die Wirkfaktoren von EFT

### Klopfakupressur:

Die EFT Klopfakupressur nutzt **2 zentrale Wirkfaktoren**: Stressabbau im Energiesystem durch Klopf-Stimulation und bewusste mentale Konzentration auf Symptome. Die Methode zeigt sich als wirksam zur Selbsthilfe und kann ohne Hilfsmittel angewendet werden.



## 9. Persönliche Transformation:

Meridianklopfen behandelt die Idee, **dass anhaltend negative Gedanken zu Denkmustern werden können und letztendlich das Schicksal beeinflussen**. Es betont die Bedeutung der Änderung negativer Denkmuster, um das Leben positiv zu beeinflussen.



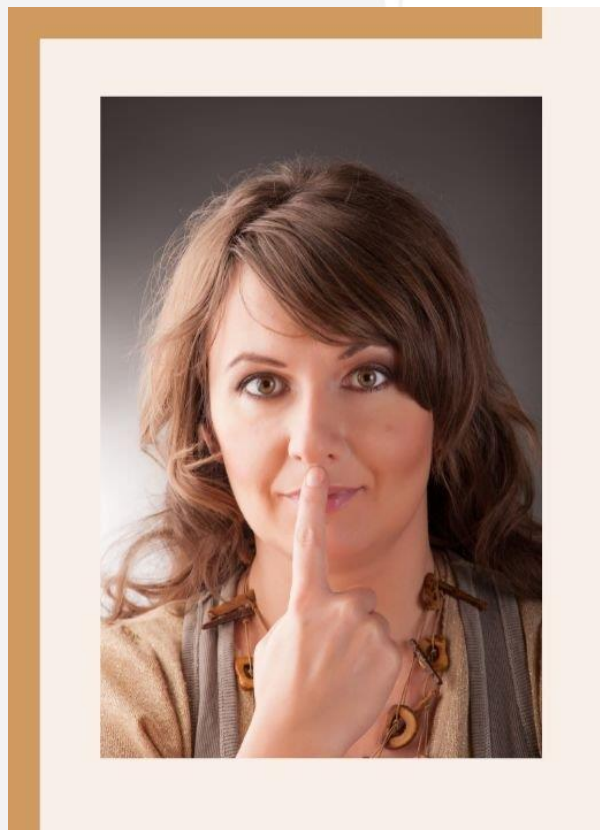


Die Technik wird in Situationen wichtig, in denen traditionelle Methoden wie **Mentaltraining** oder **Motivationskurse** Schwierigkeiten haben, tief verwurzelte negative Emotionen zu lösen.

## 10. Wirksamkeit & Grenzen der EFT

### Klopfakupressur:

EFT ist weltweit die **meistgenutzte Methode** der Energetischen Psychologie. Ihre Wirksamkeit wurde in über **320 wissenschaftlichen Studien** untersucht. Dennoch ist die wissenschaftliche Anerkennung nicht unumstritten, und nicht jeder Mensch erfährt die gleichen Ergebnisse.





## 11. Erforschung vergangener Erfahrungen:

Während des Klopfprozesses könnten Klienten sich an Erfahrungen **erinnern**, die scheinbar nichts mit ihrem aktuellen Leben zu tun haben. Das Ansprechen und Lösen **der damit verbundenen negativen Emotionen** kann zu positiven Veränderungen im psychischen Wohlbefinden des Klienten führen, unabhängig von der Herkunft dieser Emotionen.

## 12. Fazit:

Meridianklopfen ist eine sanfte und effektive Technik, die das Meridiansystem des Körpers nutzt, um verschiedene **emotionale und psychologische Probleme anzugehen und zu lösen**. Ausgehend von der Arbeit von Gary Craig und Karl Dyson bietet es einen einzigartigen Ansatz zur **Förderung emotionaler Freiheit und des allgemeinen Wohlbefindens**.

Die EFT Klopftechnik wird als eine **psychologische Form der Akupunktur** beschrieben, die das chinesische Meridiansystem nutzt, um psychologischen Stress, belastende Emotionen und physiologischen Schmerz zu beeinflussen.



Vereinbare dein  
Gespräch telefonisch  
oder per E-Mail.

### Online-Erstgespräch

- via Telefonat, auf  
Anfrage per Zoom

☎ 0341 – 2632 1142

✉ [sina@heldenhaut.de](mailto:sina@heldenhaut.de)

