

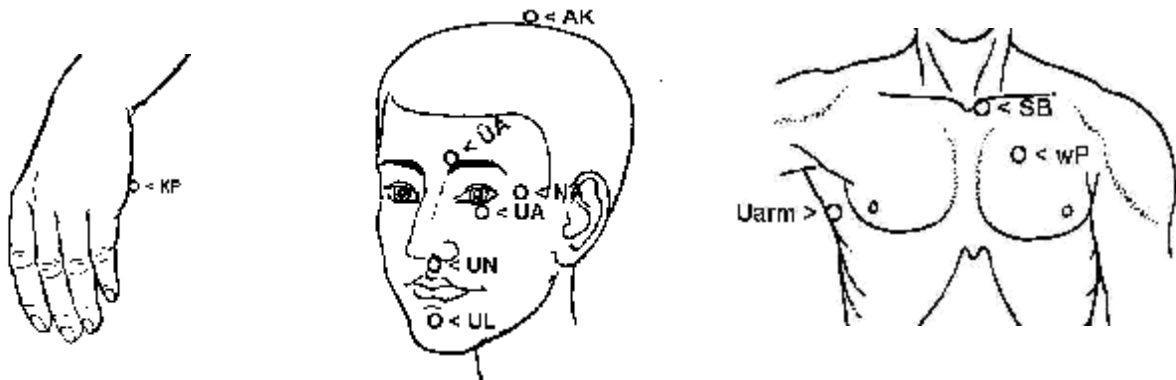
Friedhelm Tramp

Beratung und Seminare
Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung
chron. Schmerzen, Ängste und Phobien

Alte Jülicher Str. 187
52353 Düren
Tel. (02421) 94 12 30
www.EmoTap.de

EFT bei Heißhunger-Attacken

Hier erfahren Sie, wie Sie mit EFT schnell eine der gefürchteten Heißhunger-Attacken bezwingen.



Stellen Sie sich die folgende Situation vor:

Sie sind zwar nicht hungrig, haben aber ein ungemein großes Verlangen nach irgend etwas Essbarem, beispielsweise einem Stück Schokolade.

(Das Verlangen kann aber auch ein Verlangen nach Käse, Wurst, oder sonst etwas sein, das Sie in sich hinein stopfen möchten. Meistens empfindet man in solchen Situationen ein Gefühl der Leere, das durch das Essen befriedigt werden soll.)

Legen Sie ruhig das Objekt Ihrer Begierde vor sich auf den Tisch und riechen Sie daran (aber nicht essen!). Nun schätzen ein, wie groß ihre Sehnsucht nach diesem Stück Schokolade (oder dem Käse, der Wurst, etc.) ist. Stellen Sie sich dazu ein Tachometer vor, das eine Einteilung von 0 bis 10 hat. Bei 0 ist überhaupt kein Verlangen vorhanden, die 10 symbolisiert nackte Gier. Ist es in Ihrem Falle vielleicht eine 5 oder 6, oder sogar eine 8 oder 9?

Während Sie nun ununterbrochen Ihren Karatepunkt (KP) beklopfen, sprechen Sie drei Mal den Set-Up-Satz: „Obwohl ich dieses unbändige Verlangen (diese Gier, diesen Heißhunger) nach diesem Stück Schokolade habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Jetzt atmen Sie tief aus und beklopfen jeweils ca. 9 mal die einzelnen Punkte, die sie auf den obigen Grafiken sehen (AK, ÜA, NA, UA, UN, UL, SB, Uarm). Der Punkt wP kann hier weggelassen werden. Er ist eine Alternative zum Karatepunkt.

Beim Beklopfen eines jeden Punktes wiederholen Sie nun die Kurzform ihres Set-Up-Satzes: ...mein unbändiges Verlangen nach Schokolade...(mein Heißhunger auf..., oder meine Sehnsucht nach...)

Nach diesem Durchgang atmen Sie nochmals tief aus, schließen die Augen und überprüfen Ihr Sehnsuchts-Gefühl noch einmal. Ist er noch da, der Heißhunger? Wenn JA, wie stark (von 0 bis 10)?

Haben Sie noch Sehnsucht, dann folgt jetzt der zweite Durchgang :

Klopfen der Handkante: „Obwohl ich IMMER NOCH diese Sehnsucht nach ...Schokolade...habe, akzeptiere ich mich vollkommen.“

Die einzelnen Punkte beklopfen Sie, indem Sie sagen : „IMMER NOCH Sehnsucht nach ...

Auch nach diesem Durchgang atmen Sie wieder tief aus.

Falls noch ein kleiner Rest des Heißhungers besteht, bilden Sie den jetzt folgende Satz mit:

„ diesen RESTLICHEN Heißhunger ...“.