

EFT-Notfallhilfe

für Momente, in denen dir alles „zu viel“ ist



“

In 5–10 Minuten
mehr Ruhe für dein
Nervensystem.

”


Silvia Wörner
freier fühlen mit EFT

EFT-Klopfanleitung für Menschen, die jemanden lieben, der trinkt

Diese Klopfanleitung hilft dir, in akuten Stressmomenten deinen inneren Alarm zu beruhigen – sanft, klar und Schritt für Schritt.

EFT-Klopfakupressur einfach erklärt

(so, dass du sofort starten kannst)

Manchmal ist es, als würde im Inneren ein Alarm losgehen: Kloß im Hals, Druck im Bauch, Herzklopfen, Grübelkarussell. Und obwohl im Außen vielleicht „gerade nichts passiert“, ist im Körper alles auf Spannung.

EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine Selbsthilfe-Technik wie das Atmen, mit der du dich in solchen Momenten selber beruhigen kannst. In 5-10 Minuten, ohne Vorkenntnisse, ohne Equipment: nur mit deinen Händen.

Warum ist EFT so effektiv?

EFT wirkt über eine Kombination aus Körper und Fokus:

Du klopfst bestimmte Akkupressurpunkte

(Klopfpunkte am Körper). Das gibt dem System ein Signal: „Es ist gerade sicher genug, runterzufahren.“

Du benennst dabei ehrlich, was gerade da ist

(Gefühl + Körperreaktion). Das sagt deinem System: Es ist in Ordnung das Problem, das Gefühl zu haben.

Du verbindest das Thema mit liebevoller Selbstannahme

(„...irgendwie liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin.“). Das nimmt Druck raus und schafft innere Kooperation. Schon allein das Annehmen und Benennen wirkt entlastend.

Viele Menschen erleben sich nach einer Klopf-Runde spürbar leichter, klarer, ruhiger und zuversichtlicher.

Für wen ist EFT das richtige Werkzeug?

EFT ist besonders hilfreich für Menschen, die sich innerlich überfordert fühlen und angespannt sind:

Mein Körper läuft gerade im Alarm- und Stressmodus.

EFT passt gut, wenn du ...

- schwer abschalten kannst (Gedankenkarussell), obwohl im Außen „nichts Großes“ passiert, hilft dir Klopfen.
- Stress (Angst, Zweifel, Sorgen) im Körper spürst (Druck, Enge, Herzklopfen, Kloß im Hals, Unruhe)
- merkst, dass dich eine Situation, deine Beziehung stark belastet, gerade im Umfeld von Sucht und dich im anderen verlierst, hilft dir das Klopfen Grenzen zu setzen.

Alltagstaugliche Erleichterung in nur 5 - 10 Minuten

Wenn du nach 1-2 Klopfunden spürbar ruhiger wirst (oder die innere Anspannung um 1-3 Punkte sinkt), ist das ein gutes Zeichen, dass EFT bei dir wirkt. Ich nutze das Klopfen fast täglich und wende es auch zur Gedankenhygiene an.

Professioneller Begleitung sinnvoll, wenn:

- du in akuten Krisen bist (z. B. Suizidgedanken, schwere depressive Einbrüche, akute Selbstgefährdung),
- starke Trauma-Reaktionen auftreten (Flashbacks, Kontrollverlust) und du damit allein bist,

Dann ist Stabilisierung durch Professionelle Unterstützung empfehlenswert und EFT kann später den Prozess ergänzen.

Hey, ich bin Silvia,

Ich kenne diese Momente, wenn alles zu viel ist und der Körper nicht mehr abschalten kann. In meiner Ehe, in der ich jemanden liebte, der trinkt hat mich EFT getragen:

Es gab Tage, da saß ich am Steuer, fuhr zur Arbeit und in mir stieg ein ungutes Gefühl hoch, wenn ich an Zuhause dachte: was würde mich später erwarten. Und gleichzeitig rang ich um Stabilität und funktioniert, ohne dass jemand erfuhr, wie es mir wirklich ging.

Das Klopfen wurde mein Rettungsring wenn es um mich herum stürmte: ein paar Minuten, in denen mein Gefühl der Überforderung und des Dauerstress leiser wurden, ich wieder etwas aufatmen konnte.

Das Klopfen half mir dabei, Stress, Emotion und Gedanken selbst zu regulieren und zu meistern (Mann Alkoholkrank, Umzüge, Kündigung, Tod,) um gestärkt daraus hervorzugehen und mich selbst wieder zu finden.

Heute bin ich psychologische Beraterin, systemischer Coach, EFT-Profi + Ausbilderin und Autorin des Buches „Einmal kräftig durchlüften“. Neben meiner Biografie enthält es einen hohen Selbsthilfeanteil.

Heute begleite ich Menschen dabei, sich selbst wiederzufinden, Grenzen zu setzen und dabei gut für sich zu sorgen.

Fühl dich gesehen,

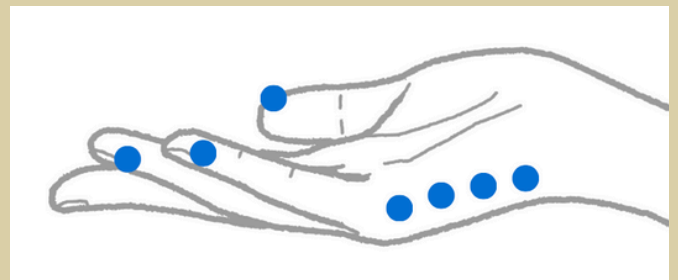
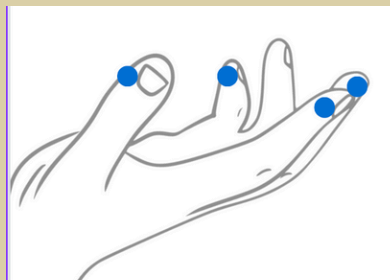
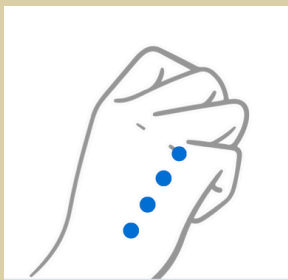
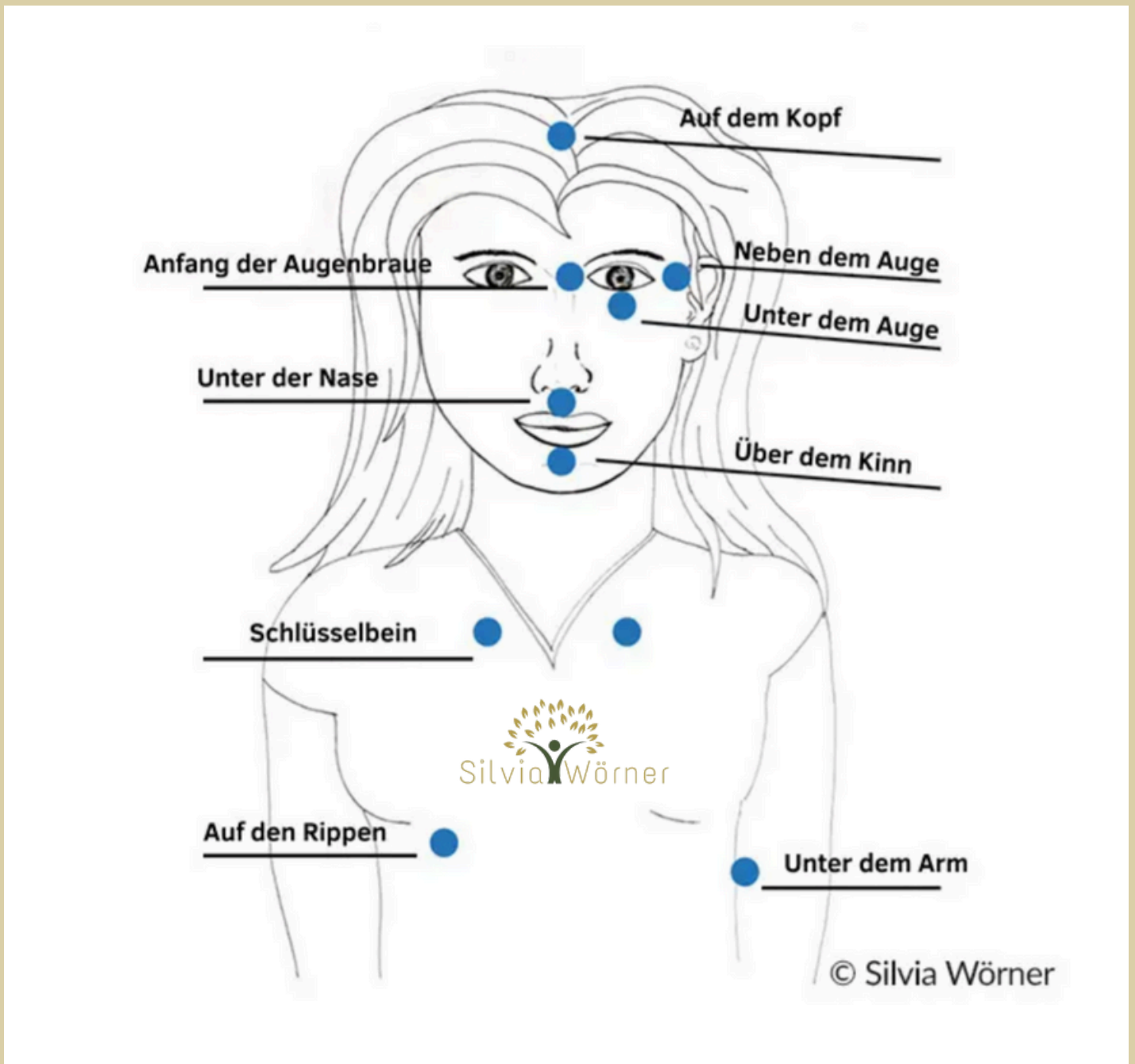
Deine Silvia



Wenn du magst: Starte jetzt direkt.
auf der nächsten Seite findest du die Klopfpunkte mit Anleitung

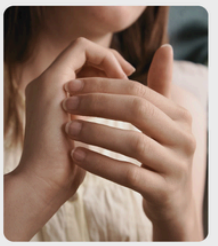
EFT-Kloppunkte

„Du musst dir die Kürzel nicht merken – folge einfach der Reihenfolge in dieser Grafik oder dem begleitenden Video.“



Diese EFT Anleitung darf nur mit Zustimmung von Silvia Wörner verbreitet werden - Fotos Canva - www.silvia-woerner.de

EFT-Klopfprotokoll-Punkte



Wir beginnen mit dem Einstimmungssatz:
Der Satz wird 3 x an der Handkante (HK)
sanft geklopft:

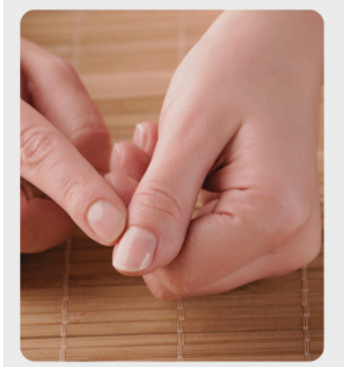
Auch wenn ich Angst vor (Problem einsetzen) und es im Körper spüre (Wo im Körper spürst du die Angst?) liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin.

An jedem Punkt werden Erinnerungsworte gesagt: Diese Angst

- AB** Anfang der Augenbraue (Innenseite der Augenbraue, in der Nähe der Nasenwurzel)
- NA** Neben dem Auge (Auf dem Knochen der Augenhöhle am äußeren Augenrand, Höhe Pupille)
- UA** Unter dem Auge (Oberer Rand des Jochbeins, in direkter Linie unterhalb der Pupille)
- UN** Unter der Nase (Zwischen Nase und Oberlippe)
- ÜK** Über dem Kinn (Kinnmitte, unmittelbar unterhalb der Unterlippe, in der Kuhle)
- SB** Schlüsselbein (Unter dem Schlüsselbein und der ersten Rippe, ca. zwei Daumenbreiten von der Mitte des Brustbeins, kleine Vertiefung)
- UA** Unter dem Arm (seitlich am Körper, etwa 10 cm unterhalb der Achselhöhle)
- AR** Auf dem Rippenbogen, unter der Brust (Unterkante BH, bei Frauen; unterhalb Brustwarze, 6. und 7. Rippe)

EFT-Klopfprotokoll-Punkte

An jedem Punkt werden Erinnerungsworte gesagt.

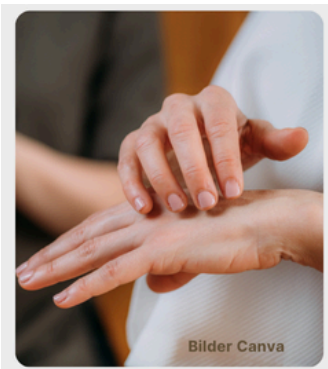


**Erinnerungsworte am Nagelfalz,
z.B. diese Angst, dieses Körpergefühl**

**Nagelfalz Daumen
Nagelfalz Zeigefinger
Nagelfalz Mittelfinger
Nagelfalz kleiner Finger**



**Zum Schluss verankern wir das bisher erreichte
am Gammut/Tonleiter**



mit folgender Übung am Handrücken, s.Bild:

**Linie zwischen kleiner Finger und
Ringfinger, mit den vier Fingern der
anderen Hand klopfen.**



**Geradeaus blicken, ohne den Kopf zu bewegen.
Augen schließen, Augen öffnen,
mit den Augen nach unten links blicken, wieder
geradeaus und nach unten rechts blicken, wieder
geradeaus. mit den Augen einen Kreis nach
rechts beschreiben und dann nach links, eine
Melodie summen, von 7 rückwärts zählen und
eine andere Melodie summen.**

Zum Schluss etwas trinken.

7 Schritte: Ablauf Klopfrunde

1.) Thema wählen & Klopfaussage formulieren

Beispiel:

Ich habe Angst, dass er wieder getrunken hat,
und spüre einen Kloß im Hals.

2.) Körper wahrnehmen (Wo spürst du es?)

3.) Belastung einschätzen (Skala von 0-10)

Die belastend ist die Situation noch heute, wenn Null keine Belastung und 10 sehr stark belastend ist? Wo und wie stark, spürst du diese Belastung im Körper?



Notiere dir den Belastungswert, als Referenzwert für die Wirkung des Klopf-Prozesses.

Beispiel:

Die Angst, dass er wieder getrunken hat (Belastungswert 8); und der Kloß im Hals. (Belastungswert 6)

4.) Einstimmungssatz 3x an der Handkante (HK) klopfen

EFT-Formel = Problem + liebevolle Selbstannahme-Affirmation

Beispiel:

Auch wenn ich (Problem einsetzen) Angst habe, dass er wieder getrunken hat und dabei einen Kloß im Hals spüre, (Körpergefühl einsetzen), irgendwie liebe und akzeptiere ich mich ,so wie ich bin.

5.) Erinnerungsworte

6.) 9 - Gamut-Folge zur Verankerung

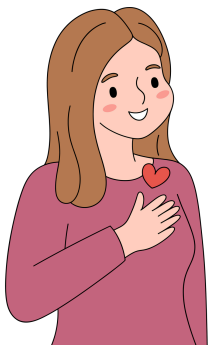
7.) Belastung erneut prüfen, ggfs. nächste Runde

8.) Wiederholung der Schritte 1-6,

Nach der Klopfrunde spür in dich hinein...

und schau mal, was jetzt ist. Ist es schlimmer geworden, gleich geblieben oder hat es sich verbessert. Alles darf sein.

Wichtig: Dein Körper-Check



- Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?
- Wie ist deine Belastung auf der Skala von 0-10 nach der Runde?
- Was ist im Vergleich zu vorher ein klein wenig leichter geworden?

Es geht nicht darum, dass alles „weg“ ist. Schon ein bisschen weniger Druck, weniger innerer Alarm und ein bisschen mehr du, kann ein wichtiger Anfang sein.

Diese EFT Notfallhilfe wird dich dabei unterstützen die Ruhe zu bewahren auch wenn es im Außen stürmt

PLUS: Wann immer du bereit bist, deinem Rucksack ein bisschen leichter zu machen, gibt es diese zwei Möglichkeiten, wie ich dich aktuell am besten unterstützen kann:

1.) Du liest mein Buch “Einmal kräftig durchlüften”

Dort erzähle ich meinen Weg aus der Co-Abhängigkeit und zeige, wie EFT und andere Tools mir geholfen haben, mich innerlich zu befreien und heute ein selbstbestimmtes Leben zu führen.



Ja, ich will das Buch kaufen

2.) Du wünschst dir ein persönliches Gespräch, mit jemanden der dich versteht oder/und möchtest EFT lernen

Weil auch die, die immer für andere da sind, jemanden brauchen, der für sie da ist.

Dann lass uns gemeinsam schauen was für dich im Moment stimmig ist und wie ich dich dabei unterstützen kann.



Ja, ich möchte ein Unverbindliches Gespräch buchen.

Hier findest du meine aktuellen Angebote: [Website](#)