

# Emotionale Freiheit für Kinder (und Erwachsene auch)

## Lass deine schlechten oder verletzenden Gefühle verschwinden! Schritt für Schritt

**ZUERST** stimme ich mich auf das schlechte Gefühl ein.

Hast du schlechte oder böse oder hässliche oder schmerzhaft Gefühle? Wut? Angst? Einsamkeit? Schmerz in deinem Herzen?

Wenn ich schlechte Gefühle habe, weiß ich, wie ich mich selbst glücklich machen kann! **Ich zeige dir wie.**

Angenommen ich habe Höhenangst ...

Ich stelle mir vor, dass ich irgendwo hoch oben bin und sehe, wie ich mich fühle.

Okay, mir ist schwindlig und ich habe Angst. Mein Herz schlägt schnell. Ich fühle, dass ich fallen werde.

**ZWEITENS** Ich lese mein Gefühlsthermometer

Wenn Null ist, wenn ich mich OK fühle

Und **zehn** ist, wenn ich mich wirklich, wirklich schlecht fühle ...

Welche Zahl bin ich jetzt?

In meinem Herzen oder Bauch, welche Zahl ist auf meinem Gefühlsthermometer?

OK, also jetzt weiß ich, welche meine Zahl ist, ich schreibe sie auf, um mich daran zu erinnern. Lasst es uns jetzt auf Null bringen. Es ist schön und cool dort!

**DRITTENS**, ich mache das "Setup"

Das bringt meinen Körper dazu, an meinem eigenen speziellen schlechten oder verletzenden Gefühl zu arbeiten.

Ich klopfе auf die Seite meiner Hand, es ist der Karate-Chop-Punkt.

Während ich klopfе, sage ich meinen Satz ...

"Obwohl ich ... ..HÖHENANGST habe"

(dies ist nur ein Beispiel. Du musst das Gefühl sagen, das du gerade hast.)

"... bin ich ein wirklich gutes Kind" oder "...bin ich OK."

WIEDERHOLE dies dreimal.

Dieser Setup-Satz ist sehr wichtig. Du musst dein eigenes schlechtes Gefühl sagen.

klopf - klopf -klopf

**VIERTENS** mache ich die Punkte.

Ich klopfе auf diese speziellen Klopf-punkte.

Während ich klopfе, bleibe ich in Kontakt, indem ich ein paar Worte sage die mich an mein schlechtes oder verletzendes Gefühl erinnern.

Oberseite des Kopfes

Augenbraue

Neben dem Auge

Unter dem Auge

Unter der Nase

Kinn

Schlüsselbein

Unter dem Arm

Diese HÖHENANGST

Jetzt atme ich tief ein und stimme mich wieder in das schlechte Gefühl ein. Wie lautet jetzt die Zahl des Gefühls-thermometers?

Dann wiederhole ich alles immer wieder, bis die Zahl Null wird. Einfach, ja?

Ich fühle mich schlecht

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

Ich fühle mich gut



Bitte verwenden, teilen, kopieren, verteilen, veröffentlichen, übersetzen und / oder hosten Sie dieses Dokument für immer unter der Bedingung, dass Kunst, Inhalt und Credits intakt bleiben. Wenn du kannst, sende mir bitte einen Veröffentlichungshinweis, Geschichten oder Feedback über die Verwendung dieses Emotional Freedom for Kids-Comics. E-Mail scott@moon-man.com www.moon-man.com www.coachwithscott.com Konzept und Kunst von Scott Mooney, © 2013 Besonderer Dank geht an Tony Macelli imaginatony@gmail.com, EFT Practitioner, Malta, für seine Mitarbeit bei der Anpassung meines erwachsenen EFT-Comics (ca. 2006) an diesen für Kinder. Deutscher Text 2018: Arthur Funkhouser et. al.: art.funkhouser@gmail.com