

Werner Hofmann



Der einfache Weg zu innerer Ruhe

Die EFT-Methode

- Fit und gesund mit Klopfakupressur
- Emotionale und körperliche Freiheit gewinnen
- Blockaden lösen

Werner Hofmann

Der einfache Weg zu innerer Ruhe

Die EFT-Methode

Werner Hofmann

Der einfache Weg zu innerer Ruhe

Die EFT-Methode

schlütersche

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-89993-522-5

Anschrift des Autors:

Werner Hofmann
Bergstraße 9
54344 Kenn
Email: wjon@gmx.de
Homepage: www.eft-lux.net
www.eft-info.com

Fotos:

Michael Leistner: 9, 17, 20, 24, 48, 55, 58, 74, 76, 81, 84, 87, 88
MEV: 14, 22, 26, 28, 30, 50, 72
Sade Design: 33–46, 60–70
Achim Beinsen: 71

© 2006 Schlütersche Verlagsgesellschaft GmbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Dieses Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch können weder Autor noch Verlag für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die in den Beispielen aufgeführten Namen sind frei erfunden. Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Eine Markenbezeichnung kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, ohne dass diese gesondert gekennzeichnet wurde.

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft GmbH & Co. KG

Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Werbedruck GmbH Horst Schreckhase, Spangenberg

Inhalt



- 7 **Vorwort**
EFT – einfach und vielversprechend
- 9 **Anmerkung zu Beginn**
- 13 **Das Prinzip**
- 17 **Unsere Gedanken**
- 19 **Macht der Worte**
- 21 **Balance der Seele**
- 23 **Inneres Vakuum**
- 25 **Gefühle und Emotionen**
- 27 **Geist und Seele**
- 31 **Das Geheimnis der Lebensenergie**
- 33 Yin-Meridiane
- 39 Sonderleitbahnen
- 41 Yang-Meridiane
- 47 **Ursachen von Krankheiten**
- 51 Seelisch-geistige Motive körperlicher Krankheiten
- 55 **Geschichte der EFT**
- 57 **Einführung in die EFT**
- 59 **Die EFT-Technik**
Einstimmung
- 59 Vorgehensweise
- 59 Die Sequenz
- 68 Variationen der Technik
- 70 Abschluss
- 71 **Das 9-Gamut-Verfahren**
- 73 **Wiederholungssequenz**
- 75 **Heilende Sätze und Bestätigungssätze**
- 75 Heilende Sätze
- 75 Bestätigungssätze
- 77 **Blockaden und negative Gefühle**
- 77 Psychologische Umkehr
- 79 **EFT und die Anwendungsbereiche**
- 79 EFT und Kinder
- 80 EFT und Sucht
- 83 EFT und Stress
- 85 **Die goldene Regel**
- 89 **Erfahrungsbericht**
- 90 **Danksagung**
- 91 **Autoreninfo**
- 92 **Rat und Tat**
- 93 **Literaturverzeichnis**
- 94 **Register**



Vorwort

EFT – einfach und viel versprechend

Vor einigen Jahren sandte mir meine langjährige Kollegin Bernice aus Australien einen Bericht über die EFT – Emotional Freedom Techniques zu, einer Methode zur Behandlung von emotionalen Problemen. Sie war voll des Lobes über die Methode und riet mir dringend, mich darüber zu informieren. Ich las daraufhin die Webseiten www.emofree.com sowie www.eft-info.com. Die Methode schien einfach und viel versprechend. Nachdem ich sie selbst ausprobiert hatte, wandte ich sie bei Patienten an. Die Ergebnisse waren, gelinde gesagt, frappierend. Zu dieser Zeit arbeitete ich als medizinischer Leiter der Höhenklinik in Höchenschwand im Schwarzwald.

Ich bat meine Kollegin nach Deutschland zu kommen und meine Patienten zu behandeln. Trotz der Sprachbarriere – Bernice sprach nur Englisch – wurden die Therapien ein voller Erfolg. Patienten, die sich seit zwanzig Jahren nahezu erfolglos bei Psychotherapeuten in Behandlung befanden, waren nach wenigen Behandlungen beschwerdefrei.

Zu dieser Zeit war auch Werner Hofmann als Therapeut im Bereich der biophysikalischen Energiemedizin in der Klinik tätig. Er wurde von meiner Kollegin in die energetische Psychologie eingewiesen und unterrichtet. Zudem absolvierte er in einer der wenigen Institutionen in Deutschland Ausbildungen in EFT – Emotional Freedom Techniques nach Gary Craig sowie BSFF – Be Set Free Fast „Sei schnell befreit davon“ nach

Dr. Larry Phillip Nims. Bei der BSFF handelt es sich um eine weitere Methode aus dem Bereich der energetischen Psychologie, die auf tiefere psychologische Niveaus einwirkt. Dank seines hervorragenden Einfühlungsvermögens hatte Werner Hofmann großen Erfolg bei den Patienten. Vielen meiner schwerstkranken (Krebs-)Patienten hat er mit der EFT-Methode sehr geholfen. Es gab nur wenige, die, aufgrund ihrer Lebensphilosophie, die Behandlung ablehnten.

Zu diesem Zeitpunkt bestand das große Manko der Methode darin, dass es nahezu keine deutsche Literatur darüber gab. Patienten, die nicht wenigstens gute Grundkenntnisse in Englisch hatten, waren ohne gedruckte Informationen (wenn man von den wenigen Merkblättern und Veröffentlichungen absieht) nicht in der Lage, die Methode anzuwenden.

Es freut mich deshalb, dass Herr Werner Hofmann jetzt diese Lücke mit seinem Buch schließt.

Sein Buch bietet neben der Beschreibung der EFT, eine als Selbstheilungstechnik entwickelte Methode, das große Spektrum ihrer Anwendung und zudem viele Erfahrungsbeispiele. Sehr ausführlich und anschaulich weist der Autor auf die der Methode zugrunde liegende psychologische Akupunktur hin. Der Titel des Buches „Der einfache Weg zu innerer Ruhe – Die EFT-Methode“, beinhaltet auch die damit zusammenhängenden Motive wie Gedanken, Worte, Seele, Inneres Vakuum, Gefühle und Emotionen,

Geist und Seele sowie Geheimnis der Lebensenergie, mit denen Ursachen von Krankheiten beschrieben werden.

Die Zusammenhänge zwischen schwer wiegenden emotionalen Traumata und physischen Erkrankungen wurden bereits in den mehr als fünftausend Jahre alten Lehrbüchern der Ayurveda (Traditionelle Indische Medizin) überzeugend dargestellt. Dr. Harmer, ein Vertreter der Neuen Medizin, konnte die Auswirkun-

gen solcher Ergebnisse sogar mittels Computertomographie (CT-SCAN) bei Krebspatienten nachweisen.

Ich bin überzeugt, dass vielen Menschen mit EFT geholfen werden kann und wünsche diesem Buch den verdienten Erfolg.

Dr. med. Karl Horst Pöhlmann

Professor der Ayurvedischen Medizin
in Poona, Indien

Anmerkung zu Beginn

Früher war ich ein hektischer und unzufriedener Mensch. Möglicherweise dachten Andere anders über mich und hielten mich für einen erfolgreichen und zielstrebigem Typ. Ich selbst jedoch war stets auf der Suche nach Neuem. Mein tägliches Arbeitspensum lag bei 14 bis 16 Stunden, ich arbeitete ausdauernd und zielstrebig. Für private Dinge hatte ich wenig Zeit, so dass ich manche Entwicklungsphase meiner Kinder nicht miterlebte. Selbst in meiner Freizeit war ich immer wieder mit beruflichen Angelegenheiten beschäftigt und konnte mich kaum entspannen. Meist war ich verkrampt, nervös und gereizt. Auf andere

Menschen wirkte ich distanziert, arrogant und unnahbar. Meine Gedanken waren ausschließlich von der linken Gehirnhälfte gesteuert: Ich lebte bewusst logisch, orientierte mich nach der geltenden Wissenschaft, war analytisch und realistisch, nüchtern in meinen Gedanken und Worten. Nur ganz selten ließ ich meine Gefühle zu.

In meinem zurückliegenden Leben entwickelte ich verschiedene Strategien, um in der materialistisch ausgerichteten Welt zu überleben und mich zu behaupten. Mein Leben wurde von Arbeit, Terminen und gesellschaftlichen Zwängen bestimmt. In den letzten Jahren meiner

