

## Artikel – Dr. Patricia Carrington über den Einsatz der „Entscheidungs-Methode“ im EFT-Einstimmungssatz (Setup)

(Hinweis: Ihre verschiedenen Beiträge zu diesem Thema sind alle unten aufgelistet)

---

### Teil I

Hallo an alle,

berühmte Menschen scheinen alles zu haben – Geld, Ruhm, Macht und das Glück, nur mit den Fingern schnipsen zu müssen und die ganze Welt beugt sich vor jeder ihrer Launen. So mag es zumindest aus der Sicht des Außenstehenden erscheinen, aber ihre Innenwelt ist genauso anfällig für Fehler und Schwächen wie die deine und die meine.

Dr. Patricia Carrington nimmt uns mit auf eine einzigartige Reise in die Innenwelt einer berühmten Klientin und lässt uns nicht nur an verschiedenen wertvollen Einsichten teilhaben, sondern empfiehlt auch eine „Entscheidungs“-Version für Affirmationen.

Ich umarme Euch, Gary

---

Liebe Leser,

Häufig, wenn ein Klient durch EFT von einer Blockade befreit ist, ist das Problem für immer gelöst oder es braucht nur noch ein paar „verstärkende“ Klopf Sitzungen zu Hause, damit die Behandlung richtig greift.

Doch was ist mit den Themen, die, obwohl sie erfolgreich geklopft wurden, erst noch in die Lebensgewohnheiten der Person einfließen müssen, um ihre größtmögliche Wirkung zu entfalten? Die Art und Weise, wie jemand bisher sein Leben gelebt hat, sein Selbstbild und seine Lebensgewohnheiten, das alles kann den nützlichsten Veränderungen entgegenarbeiten, und obwohl die Lebensgewohnheiten das Erreichte nicht ungeschehen machen können, können sie es doch in seiner Wirkkraft und in seinem Einfluss mindern. So gesehen kommt dann der durch EFT erreichbare und immer wieder erstaunliche Perspektivenwechsel nicht in vollem Umfang zum tragen.

An dieser Stelle setzt die Verwendung der „Entscheidungs-Methode“ ein (eine Form der Affirmation die ich in vielen Fällen für effektiver halte als die einfache Aussageform). Ich konnte feststellen, dass die „Entscheidungs-Methode“ einem Klienten helfen kann, die durch EFT erreichten nützlichen Veränderungen zu festigen und dauerhaft zu machen und diese EFT-geschaffenen Veränderungen leichter auf viele Aspekte des Lebens auszudehnen. Wenn das geschieht, erleben wir wahrhafte Transformationen.

Ich will Ihnen ein Beispiel nennen:

„Tara“ kam zur Therapie, weil sie für ihre immer wiederkehrenden Depressionen und Eheprobleme Hilfe suchte. Sie ist eine bekannte Sängerin, die in einer Welt der Theaterleute aufgewachsen ist. Ihre Mutter spielte regelmäßig eine kleinere Rolle in einer Fernsehserie, ihr Vater war ein recht bekannter Fernsehchef. Ihre Freunde waren alles Leute aus dem Show-Geschäft.

Als einziges Kind, so erinnerte sich Tara, trug sie immer wunderschöne Kleider und jeden Tag eine andersfarbige Schleife in ihren weichen blonden Locken. Im Alter von drei Jahren rezitierte sie häufig Longfellow-Gedichte und führte kleine Steptänze auf. Sie erntete begeisterte Applausstürme ihrer Gäste, was natürlich die höchste Form von Anerkennung war, die sie von Show-Leuten bekommen konnte. Oberflächlich gesehen könnte man daraus schließen, dass sie „über-gewertschätzt“ worden wäre, da jede ihrer Bewegungen mit übertriebener Aufmerksamkeit (entweder Lob oder Kritik) bedacht worden war. Ihre Mutter zeigte sich unglaublichen stolz auf sie und schien sich im Glanz der Leistungen ihrer Tochter zu sonnen. Sie verpasste nie auch nur eine Einzelheit einer ihrer Darbietungen. Tatsächlich schien die Mutter beinahe indirekt durch ihre Tochter zu leben, einen Triumph genießend, den sie in ihrer eigenen bescheidenen Karriere niemals erreicht hatte.

Als Tara in die Therapie kam, verhielt sie sich so, als ob sie „keine eigene Identität“ hätte und dies wurde zu einem Hauptfokus bei ihrer Behandlung. In ihren eineinhalb Jahren Therapie haben wir massiv EFT eingesetzt in vielen Sitzungen. Wir haben ihre ursprüngliche Familiensituation beklopft, ihre Angst, erfolgreicher zu sein als ihre hübsche Schauspielmutter, ihre Angst, ihrem „höchst gestrengen“ Direktor-Vater nicht zu gefallen und die Depression, die sie heute fühlt, wenn sie von anderen nicht das bekommt, was sie als genug Aufmerksamkeit empfindet (mit anderen Worten keinen Applaus).

Während dieser Zeit hat sich Tara bemerkenswert verändert. Sie geht jetzt mit Würde, wohingegen sie vorher ins Zimmer zu flattern schien. Sie spricht jetzt langsamer und mit einer neuen Ernsthaftigkeit und Direktheit, durch die sie anderen zum ersten Mal als „reale Person“ erscheint. Ihr Leben allgemein und ihre Beziehungen sind sehr viel echter geworden und sehr viel reicher. Es scheint oft, als ob ich einen ganz anderen Menschen begrüße, wenn sie in mein Büro kommt.

Trotz all dieser erreichten Ziele hatte sie immer noch eine restliche Traurigkeit in ihrem Gesicht, den Blick eines Menschen, der auf ein sehr entfernt liegendes schmerzvolles Ereignis starrt.

Als sie neulich zu einer Sitzung kam, war ihre Traurigkeit an die Oberfläche gekommen (was gut war, denn nun konnten wir direkt mit ihr umgehen) und als wir für die Traurigkeit klopfen, wurde offensichtlich, dass diese weder mit irgendetwas aus der Gegenwart zu tun hatte, noch damit, dass sie in der Kindheit gezwungen worden war, eine Fassade für ihre Gäste aufrechtzuerhalten — es war nichts von alledem. In Wirklichkeit ging es gar nicht um Aufmerksamkeit per se — sondern darum, von Menschen wahrgenommen zu werden, darum, dass Menschen sie WAHRNEHMEN.

Mitten in der Sitzung senkte sich Taras Blick und sie wurde still. Dann sagte sie mit leiser Stimme: *„Es geht nicht mehr um meine Sorge, anderen zu gefallen — das tut mir nicht mehr so weh wie früher. Es ist nur... Aufmerksamkeit hin oder her und egal wie sehr sie SAGTE, dass sie mich liebt und egal wie sehr sie geprahlt hat mit mir — meine Mutter*

*hat MICH nie wirklich wahrgenommen.*“ Ihre Augen füllten sich mit Tränen, als sie darüber sprach und sie erklärte, dass selbst dann, wenn sie wunderbar gespielt hatte und step-getanzt und gesungen und vorgetragen hatte, so wie ihre Eltern es von ihr erwarteten, ihre Mutter nie wirklich „sie“ gesehen hatte - das wurde ihr jetzt klar.

*“Sie sah die kleine Puppe, die sie geschaffen hatte. Sie war so stolz auf diese Puppe, sie hat nie MICH gesehen...”* sagte sie. Hierin lag die Quelle einer der tiefsten inneren Traurigkeiten Taras — und wir waren in der Lage, sanft und mit Respekt vor ihrer Schwierigkeit, diese in Worte zu fassen, die schmerzvolle Erinnerung durch stilles Klopfen abzubauen:

*“...auch wenn Mami mich niemals wirklich gesehen hat...”*

*“...auch wenn Mami nicht wusste, dass ich da war...”*

*“...auch wenn ihre Augen mich nicht wirklich anschauten...”*

Als sie das geklopft hatte, kam eine Ruhe über Tara, ein Frieden, den ich zuvor nicht an ihr gesehen hatte.

Da war eine neue Klarheit in ihren Augen, als sie sehr langsam sagte: *“Ich habe das nie zuvor — wirklich — realisiert. Sie sah die Darstellerin. Sie liebte sie. Sie hat nie mich gesehen.”* Sie sagte dann, dass sie ein friedliches Gefühl diesbezüglich habe und dass es eine enorme Befreiung sei, diese Tatsache angeschaut zu haben und das direkt klopfen zu können, nicht nur die Probleme „drum herum“. Es war klar, dass dies für Tara einen Wendepunkt darstellte.

Ich wusste, wie grundlegend wichtig die Sitzung gewesen war und ich wollte ihr helfen, das Erreichte zu festigen, diese Einsicht und das Verständnis zu einer Grundlage ihres neuen Lebens werden zu lassen. Um dies zu unterstützen, schlug ich vor, dass wir einige *“Entscheidungs-Sätze”* formulieren, zu dem, was sie herausgefunden hatte. Sie war bereits damit vertraut, da wir schon einige Male während ihrer Therapie Entscheidungs-Sätze verwendet hatten. Also arbeitete sie mit mir daran, welche zu finden, die sie dann mit nach Hause nehmen konnte.

Diese Entscheidungs-Sätze entwickelten sich aus einer Diskussion, die wir anschließend darüber hatten, wie wir uns selbst *“sehen”* und achten können, auch wenn jemand, der so wichtig in unserem Leben ist wie ein Elternteil, uns als Kind nicht wirklich wahrgenommen hat. Unsere Diskussion führte dahin, dass Tara realisierte, dass ihre Mutter nicht *“sie”* gesehen hatte, (sondern nur den kleinen heranwachsenden Bühnenstar) weil die Mutter sich selbst nie als *„wirklich“* gesehen hat, sondern nur als einen Mächtgern-*“Star”*. Es war in keinster Weise so, dass sie Tara nicht liebte. Das hatte nichts mit Liebe zu tun. Es war das Gefühl der Mutter, unbedeutend zu sein, das hier der entscheidende Faktor war.

Dies war eine Zeit des tiefen Verstehens für Tara, des Dahinschmelzens einer Abneigung, die sie jahrelang gegenüber ihrer Mutter mit sich herumgetragen hatte. Sie konnte nun sehen, dass sie beide in demselben Dilemma gefangen gewesen waren – dass beide das Gefühl hatten, ein Niemand zu sein.

Mehrere Entscheidungsätze (die Tara mit nach Hause nahm, um mit ihnen zu arbeiten) ergaben sich aus der Sitzung, jeder mit einem etwas anderen Aspekt des Problems, der

dabei ihre erwünschte Lösung für das Problem ausdrückte. Diese waren wie folgt formuliert:

*"Ich entscheide mich dafür, mein 'wahres' Ich zu kennen und zu lieben, auch wenn Mami das nicht konnte."*

*"Ich entscheide mich dafür zu verstehen, warum Mami mich nie ,sehen' konnte."*

*"Ich entscheide mich dafür, mich meiner Mami nahe zu fühlen, weil wir beide dasselbe Problem hatten."*

Und schließlich:

*"Ich entscheide mich dafür, es meinem wahren Selbst zu ermöglichen, gesehen zu werden."*

Dies war für Tara wahrscheinlich der wichtigste Entscheidungssatz von allen, da sie vorher entsetzlich Angst hatte, dies zu wagen.

Sie nahm die kleinen blauen Karten mit nach Hause, auf denen die Entscheidungssätze aufgeschrieben waren (ich werde die Vorgehensweise gleich erklären) und hat sie seitdem immer verwendet. Das Gefühl, dass sie in der Lage ist, "mein wahres Selbst zu erkennen", ist dadurch in ihr so weit angewachsen, dass sie in großem Maße dazu in der Lage ist, die Fassade fallen zu lassen, die sie ihr ganzes Leben lang aufrecht erhalten hatte.

Sie ist jetzt gerne und bewusst eine ausgezeichnete und erfahrene Bühnendarstellerin (sie behauptet sogar, jetzt noch besser zu sein), aber im Gegensatz zu vorher ist sie nun in der Lage, wenn sie nicht auf der Bühne steht, ein ‚wirklicher‘ Mensch zu sein, einer den sie echt mag und respektiert, so wie es viele andere tun. Ihre Entscheidungssätze haben die Einsichten kräftig verstärkt, die sie während der EFT-Arbeit gewonnen hatte.

Wenn Ihr von den Entscheidungssätzen Gebrauch machen wollt, um mit EFT Erreichtes zu festigen: Hier ist das Verfahren, wie ich es verwende:

Am Ende einer EFT-Sitzung, wenn wir bedeutende emotionale Blöcke geklärt oder teilweise geklärt haben, schlage ich vor, dass der Klient mit meiner Hilfe eine aussagekräftige Entscheidung formuliert oder eine Reihe von Entscheidungen (letzteres deckt mehr als einen Aspekt ab), die mit dem Problem zu tun haben, für das er gerade geklopft hat.

Ich schreibe dann jede Entscheidung für ihn auf eine (normalerweise hellblaue) DIN A6-Karte auf, wobei ich exakt seine Worte verwende — eine eigene Karte für jeden Entscheidungssatz — und gebe diese dem Klienten am Ende der Sitzung mit. Dieses kleine Ritual hat den Effekt, dass es ein symbolisches Geschenk von mir ist und daher fast immer mit Respekt und Ernst behandelt wird.

Ich gebe dem Klienten die Aufgabe, seine Entscheidungssätze zuhause laut zu lesen, (mindestens) zweimal am Tag — beim Aufwachen am Morgen und bevor sie abends schlafen gehen. Sie können die Karten bei sich tragen und die Entscheidungssätze laut lesen, wenn sie während des Tages ein bisschen Zeit übrig haben — so zum Beispiel im

Auto beim Warten vor der Ampel, usw. Viele machen es und manche haben sich ihre Entscheidungssätze sogar aufgenommen und sie sich während des Fahrens angehört.

Ich sage den Klienten, dass sie sich zwischendrin keine Gedanken über das machen sollen, was auf der Karte steht, sie sollen lieber jeden Entscheidungssatz nur einmal laut lesen und ihn dann wieder aus ihren Gedanken loslassen, damit er ins Unterbewusstsein übergehen kann, das dann die Arbeit FÜR sie tun wird. Dies ist nämlich tatsächlich genau das, was passiert.

Danach erkundige ich mich von Zeit zu Zeit während der Therapie, wie ein bestimmter Entscheidungssatz vorankommt. (Bewirkt er bereits Veränderungen in ihrem Leben? Wenn ja, wie zeigt sich das?) Ich bewahre dazu die Entscheidungssätze in der Akte des Patienten auf.

Die Formulierung ihres Entscheidungssatzes (oder ihrer Affirmation) ist in sich selbst ein Teil der Therapie, der dazu dient, die positiven Ziele des Klienten zu klären. Ich verwende Entscheidungssätze regelmäßig in direkter Verbindung mit EFT, um tiefgehende therapeutische Veränderung zu erreichen. In einem späteren Beitrag werde ich darüber schreiben, warum ich es (in den meisten Fällen) bevorzuge, Entscheidungssätze statt direkten Affirmationen zu verwenden und wie ich die Worte formuliere, damit sie so effektiv wie möglich sind. Ich werde auch berichten, wie ich Garys auffallend effektive Art, EFT auf emotionale Blockaden anzuwenden, auf Entscheidungssätze oder Affirmationen anwende und dabei die Effektivität der Affirmationen entscheidend erhöhe (siehe [Garys Artikel](#)). Es ist eigentlich das Gegenteil von einer Unterstützung der EFT-Anwendung durch Entscheidungssätze. Ich finde die Kombination aus Entscheidungssätzen (Affirmationen) und EFT eine leistungsfähige Methode, die unsere Möglichkeiten zu helfen in hervorragender Weise steigern kann. Ich hoffe, Sie werden es genießen, sie auszuprobieren.

Mit besten Wünschen,

Pat Carrington



## Teil II

Hallo alle,

Dr. Patricia Carrington hat viele positive Rückmeldungen auf ihren kürzlich verfassten Beitrag über die Entscheidungsmethode erhalten. Viele von Euch haben sie darum gebeten, mehr über diese Sache zu schreiben und Pat hat, wie immer, in großzügiger Weise zugestimmt.

Ich umarme Euch, Gary



Liebe Leser,

ich fahre hier fort mit meiner Diskussion der Entscheidungsmethode (eine Art von Affirmation, die eingesetzt wird, um eine Verbesserung und einen Fortschritt, den man mit EFT gemacht hat, zu festigen), die ich in meiner vorangegangenen Post beschrieben habe. Zur Erinnerung: Eine geeignete Formulierung eines "Entscheidungssatzes" für eine Person mit Angst vor öffentlichem Reden wäre: *"Ich entscheide mich dafür, mich selbstsicher und ruhig zu fühlen, wenn ich vor Gruppen spreche."* Diese unterscheidet sich von einer traditionellen Form der Affirmation, bei der man dasselbe Thema zum Beispiel mit *"Ich bin selbstsicher und ruhig, wenn ich vor Gruppen spreche."* anspricht. Beides sind produktive Wege, Affirmationen zu benutzen, aber sie unterscheiden sich etwas in ihrer Wirkung und nach meiner Erfahrung unterscheiden sie sich hinsichtlich der Wahrscheinlichkeit, mit der sie von einem durchschnittlichen Klienten angenommen werden.

Es gibt natürlich Momente, wo mir traditionelle Affirmationen zu EFT oder anderen Therapieformen passender erscheinen, darauf werde ich später noch zu sprechen kommen, aber in den meisten Fällen verwende ich Entscheidungssätze, um die Wirkungen von EFT-Sitzungen in das Alltagsleben des Klienten hinüberzuholen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dies extrem hilfreich ist, um Veränderungen außerhalb von Behandlungssitzungen zu festigen.

Entscheidungssätze scheinen für viele Leute annehmbarer zu sein, da konventionelle Affirmationen, die beteuern, dass etwas gegenwärtig "so" ist (was ein anderer Teil derselben Person NICHT so empfindet/wahrnimmt), gerade das einzuladen scheinen, was Gary als „innere Boykotteure“ beschreibt (unausgesprochene Gedanken und Vorbehalte gegenüber der Affirmation, die ihr ihre Effektivität rauben). Natürlich ist das weder der einzige, noch der Hauptgrund, warum Menschen „innere Boykotteure“ haben, aber ich denke mir das so – warum sich unnötig Schwierigkeiten aufhalsen? Wenn wir eine Affirmation komfortabler und einladender machen können, indem wir sie in die Form eines Entscheidungssatzes gießen – warum sollten wir es dann nicht tun?

Gewohnheit und positive Assoziationen spielen hier eine große Rolle. Entscheidungssätze werden nicht als "weit hergeholt" empfunden, weil wir alle jeden Tag Entscheidungen treffen und in einer Situation "die Wahl zu haben" ist dem "keine Wahl zu haben" klar vorzuziehen. Dies ist wichtig, denn wenn wir EFT verwenden, fordern wir den durchschnittlichen Menschen dazu auf, sich auf eine ziemlich unorthodoxe Sache einzulassen – Klopfen auf Akupressurpunkte. Und ich finde es hilfreich, die Bereitschaft der Leute, neue und unübliche Dinge auszuprobieren, nicht zu sehr überzustrapazieren, indem wir auch noch damit kommen, ihnen traditionelle Affirmationen zu empfehlen – außer die Person ist damit sehr vertraut und fühlt sich mit Affirmationen wohl.

Der Einsatz von Entscheidungssätzen ist jetzt seit Jahren ein Grundpfeiler meiner Arbeit und er hat mich in die Lage versetzt, meinen Klienten dabei zu helfen, wirkliche Veränderungen in ihrem Leben hervorzubringen, nicht nur Symptomlinderung. Es hat sie dabei unterstützt, wichtige Einsichten, die im Laufe der Arbeit mit EFT gewonnen wurden, dauerhaft zu machen. Ich schätze, dass zur Zeit etwa 75% meiner Sitzungen mit Klienten damit enden, dass wir einige "persönliche Entscheidungssätze" formulieren, die der Klient dann mit nach Hause nimmt und anwendet. Diese Vorgehensweise vereinfacht unsere Therapiearbeit um ein Vielfaches, dessen genauer Wert sich nur schätzen lässt.

Ein weiterer Vorteil bei dieser Anwendung ist der, dass das Treffen von Entscheidungen die Person in ihrem Leben auf den "Fahrersitz" bringt. Die Person, die eine Entscheidung trifft, übt ihre Willenskraft, entscheidet über eine und verpflichtet sich zu einer Handlungsweise. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dieses Freiwillig-eine-Verpflichtung-eingehen einen kraftvollen Einfluss auf das gewünschte Ergebnis haben kann und es oft wahrscheinlicher macht, dass diese Ergebnis erreicht wird. Es übergeht das Ego der Person nicht in einer Weise, wie es die traditionelle Affirmation tut, sondern bezieht stattdessen das Ego (das Selbst) in den Prozess mit ein. Da es außerdem die Realität des augenblicklichen Stands der Dinge annimmt, führt es zu einer gesunden Nebeneinanderstellung der derzeitigen Realität und des gewünschten Ergebnisses — und schafft eine starke Bewegung hin zum letzteren.

Eine Möglichkeit, Entscheidungssätze einzusetzen — es ist eine Möglichkeit, die auch mit traditionellen Affirmationen kombiniert werden kann, obwohl ich das nur selten erlebt habe — ist die, dass die "innere Boykotteure", die fast immer existieren, wie Gary betont (siehe [Garys Artikel](#)), oft durch die Worte des Entscheidungssatzes selbst behandelt werden können — hineingebaut, sozusagen.

Eine meiner Klientinnen, "Judy" liefert ein Beispiel hierfür. Sie wollte in eine "schöne, sonnige, geräumige Wohnung" umziehen, hatte sich aber bisher nicht überwinden können, die dafür notwendigen Schritte zu tun, um solch einen Umzug machen zu können. Ganz offensichtlich waren da versteckte Themen, die sie blockierten und als wir tappten für "*Auch wenn ich Angst habe, dass ich nie eine solche großartige Wohnung bekommen werde*", gingen ihre Gedanken zu ihrer älteren Schwester, die darüber aufgebracht war, dass sie in ihrer eigenen armseligen Hütte leben musste. Diese Schwester war ihr ganzes Leben lang auf Judy eifersüchtig gewesen. Judy war vom ersten Tag an hübscher gewesen und beliebter, hatte aber immer versucht, ihrer Schwester zu gefallen, zu der sie als Kind sehr aufgeschaut hatte.

Als sie klopfte, wurde Judy klar, dass ihr Bedürfnis, von ihrer Schwester geliebt zu werden, ein wichtiger Faktor war, der sie daran hinderte, loszugehen, um eine neue Wohnung zu bekommen und deshalb richteten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, an diesem Aspekt zu arbeiten:

*"Auch wenn (Name der Schwester) auf mich eifersüchtig ist, wenn ich eine tolle Wohnung bekomme..."*

*"Auch wenn sie mich nicht mag, wenn ich eine tolle Wohnung bekomme..."*

*"Auch wenn sie mir böse ist, wenn ich eine tolle Wohnung bekomme..."* usw.

Wir machten weiter, bis Judys Intensität (Intensität der Emotion auf einer Skala von 0 bis 10) auf Null heruntergekommen war. Sie war nun in der Lage, sich bildhaft vorzustellen, wie sie hinausgeht und die Wohnung aktiv sucht und findet.

Als wir am Ende dieser Sitzung angelangt waren, formulierten wir einen Entscheidungssatz für sie, den sie mit nach Hause nehmen und mit dem sie arbeiten konnte (ich beschrieb diesen Prozess in meinem vorangegangenen Beitrag). Da das Bedürfnis nach der Liebe eines Familienmitglieds vermutlich viele Aspekte hat - einige davon hatten wir bis dahin noch nicht behandelt - wollte ich es ihr erleichtern, mit diesem Thema außerhalb der Therapie zurechtzukommen und so bot ich ihr an, dass sie in ihren Entscheidungssatz eine Wendung einbaut, die diese potentiellen „inneren

Boykotteure“ anspricht. Die Worte, auf die wir uns für ihren Entscheidungssatz einigten, waren:

*„Ich entscheide mich dafür, mich geliebt zu fühlen, während ich in einer schönen, geräumigen, sonnigen Wohnung lebe.“*

Beachten Sie, dass ich ihr nicht empfohlen habe zu sagen: *„Ich entscheide mich dafür, dass mich meine Schwester liebt, wenn ich... usw.“*. Wir können nicht für jemand anderen entscheiden, wie er fühlen oder handeln oder sein soll – nur für uns selbst. Also habe ich stattdessen vorgeschlagen, dass sie den Entscheidungssatz so formuliert, dass sie, wenn sie in dieser Wohnung wohnt, dabei ein subjektives Gefühl von Geliebtwerden hat. Wir können uns entscheiden, jedes Gefühl zu haben, das wir haben möchten.

Dies sprach gleichzeitig ihren Wunsch nach einer herrlichen Wohnung und den „inneren Boykotteur“ an. Obwohl wir in der nächsten Therapiesitzung für andere Aspekte dieses Themas noch einiges zu klopfen hatten, hatte sich Judy bereits vor dieser Sitzung aktiv nach Wohnungen umgesehen und Freunden davon erzählt. Nach drei Wochen hatte sie eine „schöne, sonnige, geräumige Wohnung“ gefunden, in die sie voller Zuversicht einzog.

Natürlich finden es Leute manchmal sehr schwer, eine Entscheidung wie etwa „sich geliebt fühlen“ zu treffen. Wenn dem so ist, dann können wir EFT einsetzen, um mit diesem Thema klar zu kommen. Nachdem einige der Blockaden entfernt sind, können wir ihnen helfen, einige zusätzliche (weitere) allumfassende Entscheidungssätze zu formulieren wie: *„Ich entscheide mich dafür, mich liebenswert zu fühlen.“* Oder *„Ich entscheide mich dafür, mich geliebt zu fühlen“* oder wir können „Ich verdiene es nicht...“-Themen mittels eines Entscheidungssatzes ansprechen.

Es mag gelegentlich vorkommen, dass jemand die Auffassung vertritt, man würde durch die Wortwahl bei einem „Entscheidungssatz“ das Ziel in die Zukunft vertagen. Man könnte daher den „Entscheidungssatz“ als weniger zwingend empfinden als die direkte traditionelle Form der Affirmation. Ich habe trotzdem nur selten feststellen können, dass dies der Fall ist. Meine Erfahrung ist, dass das „Unterbewusstsein“ die Worte eines Entscheidungssatzes nicht in dieser Weise interpretiert. Die Fälle, in denen ein Klient, ein Freund oder ich selbst durch einen „Entscheidungssatz“ eine Entscheidung getroffen hat und diese tatsächlich in die Realität umgesetzt wurde, sind nicht mehr zu zählen – ob es nun zwei Stunden, nachdem man sich den „Entscheidungssatz“ überlegt hatte oder drei Wochen nach dem Tag, von dem an der Satz täglich angewendet wurde, oder ein Jahr danach war oder wann auch immer.

Vieles von dem, was ich über den Einsatz von Affirmationen mit EFT gesagt habe, trifft zum großen Teil auf alle Affirmationen zu, ganz gleich ob sie nun als Entscheidungssätze oder als direkte Reframes<sup>1</sup> der gegenwärtigen Realität formuliert werden, wie es bei den traditionellen Affirmationen der Fall ist. Ich finde, dass die traditionellen Formen der Affirmation in bestimmtem therapeutischem Kontext hervorragend effektiv sein können und dann tatsächlich die Methode der Wahl sind. Zum Beispiel, wenn ich Garys fortgeschrittene intuitive EFT-Technik hernehme, (bei der er, um mit Kernthemen umzugehen, fortschreitende Veränderungen in der Formulierung vorschlägt, während der Klient den Handkantenpunkt klopft) so habe ich festgestellt, dass ich durch die Verwendung direkter Aussagen und Affirmationen, ohne Schnörkel oder irgendetwas

---

<sup>1</sup> Die Technik, einen Inhalt in einen neuen Kontext zu setzen, heißt im NLP Reframe – „einen neuen Rahmen für das Bild finden“.

anderes, was den Ablauf behindern könnte, direkt ins Herz der Sache vordringen kann und mich mit dem Klienten in einem tiefen und vollkommenen Sinne verbinden kann. Es wäre unangemessen, diese kraftvollen Aussagen auf irgendeine Weise zu verwässern.

Auch gibt es einige globale Themen, die nach direkten Aussagen verlangen — sie scheinen jenseits jeder Entscheidung zu liegen. Zum Beispiel hatte eine meiner Klientinnen ein Problem mit der eigenen Identität — sie sah sich ständig mit den Augen ihrer Mutter („Was würde Mami dazu sagen?“). Nachdem sie in der Therapie einige dieser Themen rund um ihre Mutter bearbeitet hatte, traf sie diese Aussage, die ihren Fortschritt unterstützen sollte — sie folgte einer Einsicht, die ihr während des Klopfens gekommen war:

*„Mein wahres Ich kenne nur ich selbst und Gott.“*

Es wäre unangemessen gewesen, dies als Entscheidungssatz zu formulieren wie *"Ich entscheide mich dafür, dass das mein wahres Ich nur ich und Gott kennen."* Das Glaubenssystem der Klientin unterstützte die von ihr formulierte Affirmation voll und hier künstlich einen Akt der Entscheidung hineinzubringen, hätte die Affirmation in ihrer Wirkung verwässert. Ihre Affirmation stellte sich für die junge Frau als extrem hilfreich heraus, weil sie sie bei der Arbeit damit regelmäßig daran erinnerte, dass sie in einer sehr positiven Weise getrennt von ihrer Mutter existierte.

Es ist eine Sache der nüchternen Beurteilung, ob man in einer gegebenen Situation einen Entscheidungssatz oder eine traditionelle Affirmation vorschlägt oder nicht. Obwohl ich festgestellt habe, dass Entscheidungssätze meistens bevorzugt werden, kann das direkte Reframe, wie es in einer traditionellen Affirmation verwendet wird, wo es passt, eine kraftvolle Wirkung haben, die durch einen Entscheidungssatz nicht erlangt werden kann. Ich möchte Ihnen Mut machen, beide Anwendungen auszuprobieren und Affirmationen (egal welcher Form) reichlich und kreativ in Ihre Arbeit mit EFT einfließen zu lassen.

Mit den besten Wünschen, Pat  
Patricia Carrington, Ph.D.

---

### Teil III

Hallo alle,

Dr. Patricia Carrington wurde beachtliches Interesse von fortgeschrittenen Lesern dieser Liste entgegengebracht, die ihre "Entscheidungs"-Methode zur Abstimmung des EFT-Einstimmungssatzes gelesen hatten. Folglich hat sie in einem dritten Beitrag ihre Idee weiter ausgebaut.

Ich umarme Euch, Gary

---

Liebe Leser,

unterschätze niemals die Kraft des Internets — oder in diesem Fall, dieser Liste! Was ich mit Euch heute teilen möchte, ist eine Entdeckung, die sich aus meinen Beiträgen hier bezüglich der Verwendung von "Entscheidungssätzen" bei der Anwendung von EFT ergeben hat. (Entscheidungssätze sind Affirmationen, die sich von den traditionellen darin unterscheiden, dass der Aussage über das gewünschte Ergebnis statt eines einfachen Aussagesatzes wie "Ich bin", "Ich habe" die Worte "Ich entscheide mich dafür, dass..." vorangehen)

Mehrere Leser dieser Liste haben mir geschrieben, um mir für den Vorschlag, Entscheidungssätze in den EFT-Einstimmungssatz einzubauen, zu danken. Die Wege des Universums sind schon merkwürdig — ich hatte von dieser speziellen Verwendung noch gar nichts geschrieben, doch hier gab es Leute, die verwendeten sie bereits mit verblüffenden Ergebnissen. Auch schrieb mir Christine Sutherland (Director of the Meridian Therapies List), die nicht gewusst hatte, ob ich das empfehle und es für eine natürliche Sache gehalten hatte dies auszuprobieren, von mehreren Erfolgen, die sie damit hatte, Entscheidungssätze auf diese Weise einzusetzen. Offensichtlich hat diese neue Verwendung von Entscheidungssätzen "in der Luft gelegen" und musste nur noch von jemandem aufgegriffen werden.

Dieser "glückliche" Umstand erschien mir als wichtiger, versteckter Hinweis, also machte ich mich daran, die Verwendung von Entscheidungssätzen im Einstimmungssatz zu erkunden, indem ich sie zunächst an mir selbst ausprobierte - etwas, was ich regelmäßig tue, wenn ich neue Möglichkeiten auskundschaftete. Ich war sofort beeindruckt von den Auswirkungen auf mich und als ich es mit meinen Klienten verwendete, erhielt ich ähnlich positive Resultate. Dementsprechend habe ich den neuen "Entscheidungs-Einstimmungs-Satz" mit der Technik der abwechselnden Sätze kombiniert, diese Anwendung verfeinert und Richtlinien für die Verwendung entworfen. Ich denke, das ist für uns alle von Nutzen.

Im "Entscheidungs-Einstimmungssatz" ersetzt man die Affirmation der Selbstannahme, die am Ende des EFT-Einstimmungssatzes verwendet wird, durch einen Entscheidungssatz, der das vorliegende Problem anspricht. Der folgende Erinnerungssatz (Kurzform), kann unterschiedliche Formen annehmen. Welche man in einer bestimmten Situation auswählt, hängt vom Urteil des Therapeuten und den Vorlieben des Klienten ab. Der Erinnerungssatz kann sein:

(1) einfach der negative Teil des Einstimmungssatzes (der "Auch wenn"-Teil ohne das "Auch wenn"). Ich finde das die beste Anwendung, wenn jemand so überwältigt ist von einem negativen Gefühl, dass er zu diesem Zeitpunkt einfach gar nichts Positives in Erwägung ziehen kann.

(2) sowohl der negative Teil ALS AUCH der positive Teil des Einstimmungssatzes, abwechselnd verwendet in den Runden der Behandlung. Bei dieser Methode wird der negative Teil des Einstimmungssatzes während der ersten Runde und der positive Teil (die Entscheidung) während der zweiten Runde verwendet. Die beiden Runden sind in gewissem Sinne gekoppelt und bilden eine "Behandlungs"-Sequenz. Wenn weitere Arbeit notwendig ist, werden die abwechselnden Runden (eine negative Runde gefolgt von einer positiven Runde) so oft wie notwendig wiederholt. Dieser Ablauf verbindet einen negativen Gedanken

mit einem positiven, worauf ich gleich noch einmal zu sprechen kommen werde.

(3) nur den positiven Teil des Einstimmungssatzes (d.h. die Entscheidung selbst). Ich finde dies besonders hilfreich, wenn die Person schon genügend negative Gefühle gelöst hat, so dass sie sich jetzt mit ganzer Kraft dem Positiven widmen kann. Ich benutze dies oft, um die Klopfserie abzuschließen.

Wird der Entscheidungssatz jemals den wertvollen Selbstannahmesatz ersetzen, der bisher die Hauptstütze unserer EFT-Praxis war? Ich glaube wirklich nicht, dass wir uns zwischen den beiden entscheiden müssen und sollten. Beide Anwendungen sind auf ihre Weise nützlich und jede der beiden kann unter bestimmten Umständen die bevorzugte Methode sein. In einem weiteren Beitrag werde ich erörtern, wann ich die eine oder die andere für einen bestimmten Zweck für nützlicher halte.

Um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben, wie der Entscheidungs-Einstimmungssatz in der Praxis funktioniert: Hier ist die Schilderung, wie "Brian", einer meiner Klienten, sie neulich eingesetzt hat. Brian fuhr gerade zu einem Interview, das für ihn sehr wichtig war, als er in einen Verkehrsstau geriet und ihm klar wurde, dass er jetzt zu spät zu seinem Termin kommen würde. Als erfahrener EFT'ler entschied er sich dafür, ein bisschen zu klopfen. Normalerweise hätte er den Standard-EFT-Satz benutzt, der hätte lauten können: *"Auch wenn ich wütend und ärgerlich bin, dass ich jetzt zu spät komme, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin."* Wie wir alle wissen, hätte das sicher seinen Stress reduziert. Er hat sich aber entschieden, den Entscheidungs-Einstimmungssatz zu verwenden, den er von mir ein paar Tage vorher erlernt hatte. Er hat mir erzählt, dass dessen Wirkung auf ihn noch positiver war als vormals, als er den Standard-Einstimmungssatz verwendet hatte.

Beim Entscheidungs-Einstimmungssatz muss die Person sich einen Entscheidungssatz ausdenken, der das direkte Gegenteil des unerwünschten Ist-Zustands darstellt, in gewissem Sinne das Gegenmittel dazu. Also nahm Brian *"Auch wenn ich wütend und besorgt bin, entscheide ich mich dafür, dass diese unerwartete Verspätung zu meinem Vorteil arbeitet."* Natürlich hätte er genauso gut auch sagen können *"Ich entscheide mich dafür, ruhig und vertrauensvoll zu sein, wenn ich zu dem Interview reingehe."* oder andere Entscheidungen treffen können, die dem Problem entgegenwirken, das er gerade erlebte. Die einzige Regel, an die er sich halten musste, war die, dass es eine zielgenaue Aussage sein musste, die sich genau auf die spezielle Herausforderung richtete, in der er sich gerade befand und nicht eine allgemeine Aussage der Selbstannahme.

Er nahm als Erinnerungssatz *"Ich bin wütend und besorgt wegen dieser Verspätung"*, was genau dem negativen Teil des Einstimmungssatzes entsprach. Nachdem er dies mehrere Runden getappt hatte, war die Intensität (seines Stressgefühls auf einer Skala von 0 bis 10) nun fast bei Null (die gewohnte EFT-Erfolgs-Geschichte) und er fühlte sich entspannt und stand über dem Problem. Trotzdem sollte sich die ganze Wirksamkeit dieser Anwendung erst noch zeigen. Nach weiteren Minuten des Wartens gaben die Polizei-Lautsprecher bekannt, dass der ganze Verkehr durch eine andere Stadt umgeleitet werde. Da dieser ziemlich lange Umweg zusätzlich 20 bis 30 Minuten Fahrzeit bedeutete, war Brians Entspannung erschüttert. Mit seinen Worten: sein Magen *"zog sich zusammen, wie in einem Schraubstock"*.

Was als nächstes geschah, ist hier von besonderer Bedeutung. Unmittelbar nach der ersten negativen Reaktion, meinte Brian die Worte seiner Entscheidung gedämpft und

undeutlich in sich zu hören. Dieser optimistische Gedanke schien ihn aus dem negativen Zustand herauszuziehen und er stellte fest, dass er stattdessen darüber nachdachte, wie er seinen Interviewern über das Handy so von seiner Verspätung erzählen konnte, dass er dabei so souverän wie unter diesen erschwerten Bedingungen nur möglich rüberkommen würde – dies konnte ihm im Interview am Ende nur von großem Nutzen sein.

Während er weiterfuhr, nutze er die Zeit, um darüber nachzudenken, wie er, wenn er angekommen war, seine Präsentation so zusammenfassen konnte, dass die Interviewer von seinem spontanen Einfallsreichtum beeindruckt sein würden. Tatsächlich war er selbst so begeistert davon, wie er es schaffte, sich dies zurechtzulegen, dass er das Interview mit einer Zuversicht begann, die die Interviewer scheinbar beeindruckt hat, denn sie empfahlen ihn anschließend für eine Versetzung in eine andere Abteilung seiner Firma (was der Grund gewesen war, weshalb er dieses Interview hatte machen wollen).

Diese positive Veränderung seiner Einstellung nach der Verwendung des Entscheidungs-Einstimmungssatzes scheint bei vielen Menschen typischerweise einzutreten. Auch wenn ich oder andere sich nicht mehr an die genauen Worte des Entscheidungssatzes erinnern können, wenn sie so wie Brian anschließend mit einer erneuten Herausforderung konfrontiert werden, so erleben wir doch oft, dass wir in dem Moment, wo durch eine neue Herausforderung unsere ursprünglich negative Haltung (die "negative Denkweise") ausgelöst wird, wir die gewählte positive Haltung einnehmen.

Aber WARUM passiert das? Welche Mechanismen könnten hier am Werk sein? Dies ist eine wichtige Frage. Meine Vorstellung ist, dass der Entscheidungs-Einstimmungssatz einen starken "Link" (in psychologischer Fachsprache eine "konditionierte Reaktion") zwischen der negativen Denkweise der Person (dem "Auch wenn..."-Satz) und ihrer positiven Denkweise (dem "entscheide ich mich..."-Satz) herstellt. Ich denke, dieser Link wird auf einem sehr tiefgehenden Level geschaffen, da durch das Klopfen ein sehr aufnahmebereiter Zustand entsteht. EFT schafft eine hervorragende Voraussetzung, um positive Denkweisen und tiefe Einsichten zu schaffen, wie es die Effektivität von Garys fortgeschrittenen EFT-Techniken zeigen, bei denen Klienten für immer tiefer gehende Einsichten und Selbstbegegnungen offen sind, je weiter das Klopfen fortschreitet.

Sobald ein Link zwischen der negativen Denkweise der Person und ihrer positiven Entscheidung gesetzt ist, wird die negative Denkweise nun zu einem Trigger, der jedes mal, wenn er aktiviert wird, automatisch die positive Entscheidung aufruft. Für all diejenigen, die mit NLP vertraut sind: Die negative Denkweise ist nun zum "Anker" für die positive Entscheidung der Person geworden, der sie automatisch hervorruft. Wenn wir uns das durch den Kopf gehen lassen: Was könnte besser sein?

Solch ein Prozess könnte bedeutende Auswirkungen auf unser Leben haben, weil eine negative Reaktion (Jetzt-ist-alles-aus-Gedanken, sich gefangen fühlen, Magendrücken, etc.) in den meisten problembeladenen Situationen nicht nur einmal auftritt, sondern immer wieder. Im Falle von unangenehmen körperlichen Beeinträchtigungen zum Beispiel können negative Gedanken an einem einzigen Tag mehrere hundert mal auftreten, da die lästige Sache (wie eine laufende Nase oder eine ein schmerzender Hals) sich von sich aus wiederholt in unser Bewusstsein drängt. Jedes mal, wenn das geschieht, wird nun die positive Entscheidung in unserem Einstimmungssatz und der Kurzform in unseren Gedanken ausgelöst. Wissen Sie, was Wiederholungen ausmachen, wenn es darum geht, etwas sicher in unserer Psyche zu verankern? Alles!! Sie ist bei Veränderungen von unschätzbarem Wert.

Ich stelle fest, dass eine Veränderung von einer negativen zu einer positiven Haltung öfter auftritt, wenn man den Entscheidungs-Einstimmungssatz verwendet (der natürlich genauer auf das Problem zugeschnitten ist), als wenn wir den Standard-Selbstannahme-Satz verwenden – wie gesagt, mit Ausnahme von Umständen, die leichter auf den Selbstannahme-Satz ansprechen (wie versprochen, werde ich darauf in einem späteren Beitrag eingehen).

Ich verwende den Entscheidungs-Einstimmungs-Satz bei der Anwendung von EFT statt des Standard-Selbstannahme-Satzes inzwischen ungefähr in 90-95% der Fälle bei mir selbst, und ungefähr in 80% der Fälle bei meinen Klienten, wahrscheinlich deswegen, weil meine umfassende Erfahrung mit Entscheidungssätzen es mir möglich macht, diese sicherer anzuwenden als es andere vermutlich zu Anfang können. In einem späteren Beitrag werde ich die Grundregeln des effektiven Entscheidungs-Findens ansprechen, da aber viele dieser Regeln den Richtlinien für die effektive Anwendung von Affirmationen im allgemeinen ähnlich sind, möchten Sie vielleicht Garys exzellente Diskussion darüber „The Palace of Possibilities“ durchsehen (siehe [Garys Artikel](#)).

Mit warmen Wünschen,

Pat

Patricia Carrington, Ph.D.

---

#### Teil IV

Hallo an alle,

Dr. Patricia Carrington setzt ihre beliebte Serie über den Einsatz von "Entscheidungssätzen" im EFT-Ablauf fort. Diesmal präsentiert sie uns einen zweiteiligen Beitrag, der ihre Anwendung dieser Methode für einen Klienten sehr detailliert vorführt. Bitte beachten Sie ihren Einsatz des "Entscheidungs-Trios" und ihre gekonnte Verwendung des Abnehm-Protokolls von Dr. Carol Look.

Ich umarme Euch, Gary

---

Liebe Leser,

Ich bin zunehmend beeindruckt vom Leistungsvermögen von EFT bei der Unterstützung von zielgerichtetem innerem Wachstum UND EBENSO (ich betone dies hier!) von seiner unbestreitbaren wunderbaren Fähigkeit, negativen Stress zu lindern. Aus diesem Grund habe ich nach Wegen gesucht, positive "Entscheidungssätze" in EFT zu verwenden, um spezifischere und zweckdienliche Ziele für die Anwender zu formulieren. Ich halte fortgeschrittene Heilung für erreicht, wenn wir Erfüllung, Freude und einen Sinn im Leben haben und Entscheidungssätze können effektiv dazu beitragen, diese Einstellungen zu unterstützen.

Ich möchte Ihnen mit diesen Zeilen einige neueste Beobachtungen mitteilen, die ich im Zusammenhang mit der Entscheidungsmethode gemacht habe, so zum Beispiel die Wirkung auf meine Klientin „Joan“, deren Geschichte beides illustriert: Die Fähigkeit von EFT, Stress zu mindern UND persönliche Erfüllung zu ermöglichen.

Joan ist seit über einem Jahr in Therapie. Sie kam ursprünglich zu mir wegen eines Gewichtsproblems verbunden mit einer immer vorhandenen leichten Depression. Bis vor kurzem hat sie in ihrer Therapie nur bescheidene Fortschritte gemacht, obwohl wir ausführlich mit EFT gearbeitet hatten. Wir hatten an einigen tiefen Leidensproblemen wie (1) ihrer tiefen Scham und dem Hass gegenüber ihrem Körper und (2) verschiedenen Aspekten des verbalen Missbrauchs durch ihren Vater als Kind gearbeitet (zum Beispiel, wenn er sie während des Fahrens vor anderen Kindern und seiner Familie „dieses fette Schwein auf dem Rücksitz“ nannte.). Obwohl wir den emotionalen Schmerz rund um diesen und andere Vorfälle gelöst hatten, war es einfach so, dass es Joan nicht signifikant besser ging.

Dies machte mir Kummer und schließlich legte ich ihr widerwillig nahe, einen Arzt aufsuchen, um sich zur Unterstützung der Therapie Antidepressiva verschreiben zu lassen. Dies tat ich deswegen, weil es eine Depression der Form war, wie so oft bei Gewichtsproblemen auftritt (wo Essen als eine Form der Selbstmedikation verwendet wird, um die Depression zu vermeiden). Joan lehnte meine Empfehlung ab, Medikamente zu nehmen und sagte, sie wolle es selbst schaffen.

Joan ist eine großgewachsene junge Frau mit starken Knochen mit einem hübschen Gesicht, das halb hinter ihrem fast schwarzen, wallenden Haar verschwindet. Sie ist intelligent und scharfsinnig, aber da ist eine große Traurigkeit um sie her und ihr Reden wird häufig von Seufzern unterbrochen. Sie kämpft schon ihr ganzes Leben mit Übergewicht und hat in dem Bestreben, dies in Griff zu kriegen, mit einer Unterstützungsgruppe und Diätform nach der anderen gearbeitet. Obwohl sie nicht richtig fettleibig ist, ist sie doch im Hinblick auf ihre eigene Gesundheit deutlich zu schwer und ihre potentielle Attraktivität wird durch das Übergewicht verdeckt.

Stück für Stück haben Joan und ich Schneisen in ihr Gefühl von Versagen/Misserfolg und ihre Selbsttherabsetzung geklopft — klopf, klopf, klopf — aber oft schien es so, als ob wir es bei der Behandlung schaffen würden, ihre Stimmung zum Ende einer Sitzung hin zu heben, nur um Joan beim nächsten Termin wieder mit Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit in den Augen vorzufinden. Es fühlte sich an, als würden wir versuchen, einen schweren Sandsack auf der einen Seite anzuheben, während eine andere Seite schon wieder heruntersackte.

Trotzdem hat sich die entmutigende Situation dramatisch verändert und Joan macht nun große Fortschritte in ihrer Therapie. Dies passierte, nachdem zwei neue Zutaten in unsere Arbeit miteinander eingeflossen waren. Ich begann, [Carol Look's Weight Loss Program](#) mit Joan einzusetzen und ich kombinierte diese Anwendung mit dem Einsatz strategisch ausgesuchter Entscheidungssätze in EFT, die jeweils den durch Carols Programm identifizierten Kernproblemen entgegenwirkten.

Dies machte es Joan möglich, einige Kernprobleme aufzudecken, die sie vorher nicht gesehen hatte. Bei jeder Sitzung gehen wir Carols Liste der möglichen EFT-Sätze einen nach dem anderen durch (einige pro Sitzung), wobei Joan die auswählt, die genau ins Schwarze treffen und auch solche, die ihr als irrelevant erscheinen und in ihr nichts „zum Klingeln bringen“. Wenn wir ein passendes Thema aufdecken, sprechen wir es an, indem

wir einen anwendungsspezifischen Entscheidungssatz bilden (das machen wir für Joan), der diesem entgegenarbeiten kann.

Joan und mich kostet es oft einige Zeit, gemeinsam genau den richtigen Entscheidungssatz für jedes Problem zu formulieren, aber wir haben festgestellt, dass die Zeit, die wir hier investieren, um den passendsten aller Entscheidungssätze zu finden, wohl angelegt ist. Wenn wir auf den Satz kommen, der das genaue Gegenteil der negativen („auch wenn...“) Aussage darstellt, so kann er erstaunlich effektiv sein.

Einen Entscheidungssatz zu formulieren, der genau der richtige ist, machte unsererseits etwas Arbeit, weil Joan, wie die meisten von uns, es nicht immer leicht fand, sich einen Entscheidungssatz auszudenken, der eine neue Art zu leben beschreibt, der eine wirkliche Heilung des Problems darstellt und nicht nur einen oberflächlichen „Heftpflaster“-Wechsel. Die meisten Menschen haben eine sehr eingeschränkte Vorstellung davon, was für sie möglich ist und was am Ende langfristig das Wünschenswerteste ist. An dieser Stelle ist die Sichtweise einer anderen Person, so wie die des Therapeuten, von extrem wichtiger Bedeutung.

Durch diese Vorgehensweise sind wir auf – wie es Joan nannte - „echte Augenöffner“ gestoßen, auf neue Möglichkeiten zu leben, an die sie zuvor noch nie gedacht hatte, die sich aber für sie als zutiefst heilsam herausgestellt haben. Ich werde später einige Beispiele für diese Vorgehensweise nennen. Aber lassen Sie mich Ihnen zunächst den Ablauf vorstellen, den ich für die EFT-Entscheidungstechnik verwende. Ich nenne es das „Entscheidungs-Trio“. Es ist nach meiner bisherigen Erfahrung der effektivste Weg, die Entscheidungsmethode einzusetzen, mit dem ich bis jetzt gearbeitet habe. Und so geht's:

Stellen Sie zunächst die Intensität fest (Einschätzung des Stresslevels auf einer Punkteskala von 0 bis 10), und fahren Sie dann mit den folgenden Schritten fort:

1) Identifizieren sie die negativen Denkmuster (Haltungen), die die Person überwinden möchte (dieselbe Vorgehensweise wie beim Standard-EFT).

2) Als nächstes formulieren Sie einen Entscheidungssatz, der genau das Gegenteil des negativen Denkmusters darstellt. *„Ich entscheide mich dafür, mich wunderbar leicht zu fühlen, wenn ich vor Leuten spreche.“* wäre zum Beispiel ein passender Entscheidungssatz, wenn der negative Gedanke *„Auch wenn ich Angst habe, vor Leuten zu sprechen“* ist, usw.

3) Nun verbinden Sie den negativen Gedanken mit dem positiven Entscheidungssatz (der das gewünschte Ergebnis darstellt), um den Einstimmungssatz zu bilden. Zum Beispiel *„Auch wenn ich Angst habe vor Leuten zu sprechen, entscheide ich mich dafür, mich wunderbar leicht zu fühlen, wenn ich vor Leuten spreche.“*

4) Verwenden Sie den Standard-EFT-Ablauf des Reibens des Wunden Punktes (oder des Klopfens des Handkantenpunkts) während sie dreimal den Einstimmungssatz sprechen.

Machen Sie dann mit dem „Entscheidungs-Trio“ wie folgt weiter:

5) Machen Sie EINE Runde EFT, wobei Sie den negativen Gedanken NUR als Erinnerungssatz verwenden. Zum Beispiel *"Ich habe Angst vor Leuten zu sprechen"*. Dies wiederholen Sie bei jedem Klopfpunkt wie im EFT-Standard-Ablauf.

6) Schließen Sie sofort (ohne die Intensität zu bestimmen oder einen weiteren Einstimmungssatz zu machen) EINE Runde an, bei der Sie NUR die Entscheidungsaussage als Erinnerungssatz verwenden. Zum Beispiel *"Ich entscheide mich dafür, mich wunderbar leicht zu fühlen, wenn ich vor Leuten spreche."* Diesen Satz wiederholen Sie bei jedem Klopfpunkt wie im EFT-Standardablauf.

7) Schließen Sie sofort (ohne die Intensität zu bestimmen oder einen weiteren Einstimmungssatz zu machen) EINE Runde an, bei der Sie die Wechsel-Satz-Technik verwenden. Dies geht folgendermaßen: Am ersten Klopfpunkt (inneres Ende der Augenbraue) verwenden Sie den negativen Gedanken als Erinnerungssatz, beim nächsten Punkt (außen am Auge) nehmen Sie den positiven Entscheidungssatz als Erinnerungssatz, beim nächsten Punkt (unter dem Auge) verwenden Sie wieder den negativen Gedanken als Erinnerungssatz, usw. Machen Sie in dieser Form weiter bis Sie beim Handkantenpunkt ankommen, was bedeutet, dass die Person den Durchgang mit dem positiven Entscheidungssatz beendet. Dies ist wichtig, wie ich später noch erläutern werde. Wenn Sie mit dem Durchgang am Punkt unter dem Arm aufhören, dann beschließt die Person den Durchgang mit einer Negativ-Aussage – ein ungünstiger Umstand – wenn die EFT-Kurzform verwendet wird, nehmen Sie am Schluss noch einen weiteren Punkt dazu. Zum Beispiel kann die Person vom Punkt unter dem Arm zum Handkantenpunkt springen, damit der Durchgang mit einem positiven Entscheidungssatz endet.

8) Stellen Sie erneut die Intensität fest und falls noch mehr zu tun ist, wiederholen Sie das Trio (siehe oben die Punkte 5, 6 und 7) so oft wie nötig. Das Trio ist eigentlich als erweiterte "Runde" zu sehen.

Dies ist das Entscheidungs-Trio. Es kann natürlich den Bedürfnissen der Person entsprechend variiert werden. Zum Beispiel: Sollte sie noch zu aufgewühlt sein, um über den Einsatz eines positiven Entscheidungssatzes als Erinnerungssatz nachzudenken, dann sollte Schritt 1 des Trios (nur Verwendung des negativen Gedankens) einige aufeinanderfolgende Runden lang wiederholt werden, bis etwas von der Belastung weggenommen ist und die Person bereit ist, zum nächsten Schritt weiterzugehen.

Ich sehe viele Vorteile darin, den Entscheidungs-Einstimmungssatz auf diese Weise anzuwenden. Zum einen dient die vorangehende negative Runde (oder die Runden) dazu, wie beim Standard-EFT die negative Belastung aus der Problematik herauszunehmen, und ich stelle fest, dass diese negative Belastung erst entfernt werden muss, bevor irgendein positiver Aufbau richtig effektiv sein kann.

Die ganze Runde mit positivem Entscheidungssatz kann zu einem sehr frühen Zeitpunkt der Behandlung (soll heißen: wenn die Person dafür bereit ist) einen tiefgehend stabilisierenden Effekt haben, der oft dazu beiträgt, die Person in Bezug auf das vorliegende Problem beinahe augenblicklich zu enttraumatisieren. Nach meiner Beobachtung dient sie als "Soforthilfe", ähnlich wie die Tränenfreie Trauma-Technik, denn durch ihren Einsatz muss die Person nicht im emotionalen Schmerz des Ereignisses

untergehen. Für diese Tatsache sind wir zutiefst dankbar: Sie kann die Zusammenarbeit bei der Behandlung um ein Vielfaches vereinfachen.

Ich finde es am allerwichtigsten, zuerst mit dem negativen Erinnerungssatz zu beginnen – egal ob bei der ganzen Runde mit negativem Erinnerungssatz (Schritt 1 des Trios), auf die eine ganze Runde Entscheidungssatz (Schritt 2 des Trios) folgt oder beim Wechsel von negativen und positiven Gedanken (Schritt 3 des Trios). Die Reihenfolge ist deshalb hier so wichtig, weil einer der wesentlichsten Aspekte der Entscheidungsmethode der ist, dass auf negative Denkmuster (Gedanken/Haltungen) die Wahrnehmung des positiven Wunschgedankens folgt. Dies führt zu einer direkten VERLINKUNG des negativen mit dem positiven – was in NLP als „Anker verketteten“ bezeichnet wird. Dies ist ein einfaches und wirkungsvolles Instrument. Setzt man es ein, so kann ein negativer Gedanke zu einem „Anker“ (NLP-Bezeichnung für „Trigger“) für einen positiven Gedanken werden, so dass zukünftig immer dann, wenn die Person an diese negative Möglichkeit denkt, ihr unmittelbar danach mit großer Wahrscheinlichkeit der positive Gedanke in den Sinn kommt.

Ein Beispiel dafür ist der Fall einer Kollegin, die sich neulich eine schlimme Erkältung zugezogen hatte und das zwei Tage vor Antritt einer sehr wichtigen Reise nach Mexiko. Sie hatte für die Erkältung geklopft – ohne Erfolg – aber als sie auf meinen Vorschlag hin den Einstimmungssatz *„Auch wenn ich diese fürchterliche Erkältung habe, entscheide ich mich dafür, mich auf meinem Flug nach Mexiko wohl und gesund zu fühlen.“* formulierte (und diesen Satz durch einen passenden Erinnerungssatz und das Trio ergänzte), fühlte sie sich besser und am nächsten Tag hatte sie keine Erkältungssymptome mehr UND sie hatte eine „angenehme und gesunde“ Reise nach Mexiko.

Besonders interessant ist hier jedoch, dass ihr am ersten Tag nach der EFT-Behandlung jedesmal, wenn sie sich die Nase putzte und dachte „Ich habe eine fürchterliche Erkältung!“ Gedanken an eine angenehme und gesunde Reise nach Mexiko in den Sinn kamen. Dies legt die Vermutung nahe, dass der negative Gedanke begonnen hatte, einen positiven zu triggern. Ich glaube, das ist wohl der Hauptgrund, warum der Entscheidungs-Einstimmungssatz oder irgendeine Abwandlung davon (wie von M. Llewellyn-Edwards in einem seiner letzten Beitrag beschrieben), so gut funktioniert.

Wie wir das Entscheidungs-Trio verwendet haben, um Joans Problem der Depression und des Übergewichts zu lösen, werde ich in meinem nächsten Beitrag erörtern.

Mit warmen Wünschen,

Pat Carrington

---

#### Teil IV (Fortsetzung)

Liebe Leser,

in diesem Beitrag setze ich meinen Bericht über „Joan“ fort, meine Klientin, die viele Jahre mit einer unterschweligen Depression, einem Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Übergewicht zu kämpfen hatte.

Als Joan die Einstimmungssätze las, wie sie Carol Look in ihrem Programm vorschlug und ihre Reaktionen darauf beobachtete, war der erste Satz, der ihr als zu ihrer Situation passend erschien: *"Auch wenn es mir weh tut, verlassen zu sein..."*. Sie erklärte mir, auch wenn sie sich nicht wirklich "verlassen" fühlte, so hatte doch die Tatsache, dass sie eine "Armee-Göre" gewesen war, dazu geführt, dass sie als Kind dauernd den Kontakt zu Freunden verloren hatte, die ihr etwas bedeuteten. Während ihrer ganzen Kindheit war ihre Familie von einem Armeestützpunkt zum nächsten umgezogen und manchmal musste sie innerhalb eines Jahres zwei verschiedene Schulen besuchen, wobei die neue weit entfernt lag von der vorherigen. Schloss sie irgendwelche Freundschaften, so waren diese flüchtig, vorübergehend und unbeständig. Das Essen dagegen war immer für sie da - es war eine beständige, vorhersagbare und verlässliche Sache. Der Satz, der Joan für die Negativaussage in ihrem Einstimmungssatz einfiel, war:

*"Auch wenn ich meinen verlässlichen Freund, das Essen, nicht gehen lassen will,..."*

Dann suchten wir nach einem positiven Entscheidungssatz, der ihrem Gefühl entgegenwirken konnte, einen Freund zu verlieren, wenn sie nicht das gewünschte Essen hatte. Das war ein bisschen Arbeit, weil Joan zuerst keinen Satz finden konnte, der nicht das Wort "nicht" enthielt. Und ein negativer Entscheidungssatz ist kein guter. Mein erster Vorschlag für einen Entscheidungssatz für sie ging daneben — er fühlte sich einfach nicht richtig an für Joan — aber dann kam ihr der folgende Entscheidungssatz in den Sinn, der für sie große Bedeutung hatte. Es war:

*"Ich entscheide dafür, Heiterkeit und Frieden zu fühlen, egal was kommt."*

Sie verwendete diese Aussage in dem "Entscheidungs-Trio", wie ich es nenne. Wie in meinem vorhergehenden Beitrag beschrieben, besteht dieses aus einem Entscheidungs-Einstimmungssatz, auf den drei fortlaufende EFT-Runden folgen, nach folgendem Ablauf:

1. Entscheidungs-Einstimmungssatz (bestehend aus der negativen Aussage "auch wenn" und der positiven Aussage (Entscheidung) — alles in einem Satz.
2. Eine vollständige Runde EFT mit der negativen Aussage, NUR in Form des Erinnerungssatzes. Bei dieser Runde wiederholte Joan "Ich will meinen verlässlichen Freund, das Essen, nicht gehen lassen...", während sie jeden Punkt klopfte.
3. Eine Runde mit der positiven Aussage (der Entscheidung) NUR als Erinnerungssatz, in dieser Runde wiederholte Joan "Ich entscheide mich dafür, Heiterkeit und Frieden zu fühlen, egal was kommt." während sie jeden Punkt klopfte.
4. Eine Abschluss-Runde mit der negativen Aussage beim ersten Klopfpunkt, der positiven beim nächsten Klopfpunkt, der negativen beim folgenden Punkt, usw., und in dieser Weise abwechselnd die ganze Runde.

Diese Vorgehensweise hatte einen sofortigen positiven Einfluss auf Joan, die spontan bemerkte: *"Das war sehr beruhigend für mich. Was den Mangel an Verlässlichkeit von Menschen in meinem Leben angeht, hat es sich so gut angefühlt, diese Entscheidungsmöglichkeit zu haben."*

Dann, wie es häufig geschieht, wenn die Dinge in einer Sitzung in Fluss kommen, brachte sie ein weiteres Thema hoch.

Sie war nicht in der Lage gewesen, eine "Shake"-Diät durchzuhalten (die sich Metafast nannte), die sie erfolgreich über ein Jahr angewendet hatte. Diese ersetzt viele Nahrungsmittel durch Shakes und das schien für sie effektiv und gesund gewesen zu sein und viel leichter durchzuhalten als eine normale Diät. Aber jetzt schien ohne das dickmachende Essen etwas zu fehlen.

Um mit diesem Problem zu arbeiten, formulierte sie als negative Aussage: *"Auch wenn ich es nicht geschafft habe, Metafast durchzuhalten"*.

Die nächste Aufgabe war es nun, sich einen positiven Entscheidungs-Satz einfallen zu lassen. Welche Aussage könnte diesem Problem direkt widersprechen und es möglicherweise für sie lösen?

Nach sorgfältigem Nachdenken formulierte sie eine einfache, fast offensichtliche Form der Entscheidung: *"Ich entscheide mich dafür, mich an Metafast zu halten und mich ermutigt zu fühlen."* Es kommt nicht oft vor, dass jemand auf solch eine direkt gegensätzliche Aussage für den Entscheidungssatz zurückgreifen muss, aber wenn er passt, kann er außerordentlich effektiv sein, selbst dann, wenn er der Person beim ersten Aussprechen absurd vorkommt. Aber bedenken Sie dabei, dass der vorgegebene EFT-Selbstannahmesatz *"liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin"* für einige Leute auch zunächst absurd klingt. Wird er jedoch wiederholt gesprochen, kann er eine tiefe Bedeutung bekommen.

Joan entschied sich für den Einstimmungssatz *"Auch wenn ich es nicht geschafft habe, mich an Metafast zu halten, entscheide ich mich dafür, mich an Metafast zu halten und mich ermutigt zu fühlen."* Um festzustellen, wo sie damit stand, schlug ich vor, dass sie eine Einschätzung des Wahrheitsgehalts macht statt einer Festlegung der Intensität auf der Stress-Skala, ebenfalls auf einer 10-Punkteskala, wobei die höchste Zahl als absolut wahr gelten sollte und die niedrigste (Null) als absolut falsch (diese Vorgehensweise ist abgeleitet von einer etwas ähnlichen aus dem EMDR mit einer 7-Punkte-Skala). Als sie gefragt wurde, wie wahr die positive Aussage (ihr Entscheidungssatz) ihr erschien, gab Joan vor dem Tapping nur eine "1" an, da es ihr kaum möglich erschien, dass sie sich an Metafast halten konnte. Nach dem Trio aber war ihr Vertrauen in den Wahrheitsgehalt der Aussage auf 8 gestiegen und sie sah froher aus und es war mehr Farbe in ihrem Gesicht.

Sie hatte noch einige Bedenken aufgrund der Tatsache, dass sie kürzlich diesen "Ausrutscher" mit ihrer Diät hatte, also nahmen wir uns das direkt im nächsten Trio vor. Ihr nächster Einstimmungssatz war: *"Auch wenn ich diesen Ausrutscher mit Metafast hatte, entscheide ich mich dafür, mich an Metafast zu halten und mich ermutigt zu fühlen"*. Noch eine Runde des Trios und die positive Aussage erschien ihr jetzt vollkommen glaubhaft - eine 10 auf der "Wahrheits"-Skala - und unsere Sitzung war zu Ende.

Wir waren aber noch in keiner Weise mit unserer Aufdeckung der Kernthemen fertig, die ihrem zwanghaften Überessen zugrunde lagen. Auch wenn Joan zur nächsten Sitzung mit ungewöhnlich guter Laune kam und sehr ermutigt war von dem Fortschritt, den sie machte und in Bezug auf ein inneres Gefühl von Optimismus und Wohlbefinden, das sie jetzt erlebte, fand sie ein weiteres Thema, das mit ihrem Gewichtsproblem zusammen hing.

*"Wenn ich mein Gewichtsproblem nicht hätte, um das ich mich kümmern muss, würde ich mich langweilen. Davor habe ich Angst."* sagte sie.

Wir brauchten einen Entscheidungssatz, der der Langeweile entgegenarbeiten konnte und zusammen kamen wir auf einen, der für sie richtig erschien - es war *"Ich entscheide mich dafür, darin (im Fehlen des gewohnten Trosts durch das Essen) eine aufregende Gelegenheit zu sehen, neue Dinge auszuprobieren."*, und so verwendete sie den folgenden Einstimmungssatz — *"Auch wenn es mir langweilig werden wird, wenn ich nicht mein Essen habe, um dass ich mir Sorgen machen kann, entscheide ich mich dafür, dies als aufregende Gelegenheit zu sehen, neue Dinge auszuprobieren."*

Zu Beginn war für sie diese positive Aussage auf der Skala der Glaubwürdigkeit sehr niedrig, es war nur eine 2 oder 3 in Bezug auf den "Wahrheitsgehalt", aber nach dem Trio fühlte es sich für sie so wahr an, dass ihre Einstufung des Wahrheitsgehalts bei 8 oder 9 lag.

*"Es hat sich so gut angefühlt, diese beiden Dinge, die Langeweile und die Aufregung, zusammen zu bringen."* sagte sie. *"Das hat mir so viel Energie gegeben. Ich bekam ein Gefühl wie 'Was könnte ich stattdessen tun, was aufregend wäre? Ich denke, ich werde mir tatsächlich aufregende Dinge ausdenken!'"*

Aber direkt, nachdem sie das gesagt hatte, wurde sie wieder gebremst von dem Gedanken — *"Aber wenn ich nicht dauernd esse, wird das in meinem Leben eine Lücke hinterlassen. Ich glaube, ich habe Angst vor dieser Lücke!"* Das erleben wir so häufig bei Kernproblemen, zuerst scheint es zu verschwinden, aber es ist doch noch nicht wirklich weg, weil wir uns bisher nur mit einem Aspekt der Sache beschäftigt haben. Ein lebenslanges Problem hat meist viele, viele Aspekte.

Wir wendeten uns nun ihrer Angst zu, der Angst vor dem was sie "die Lücke" nannte, die auftreten würde, wenn sie mit dem Überessen aufhören würde. Der Satz, für den sie sich entschied, war folgender:

*"Auch wenn ich Angst habe vor der Lücke, die sich auftut, wenn ich aufhöre, so viel zu essen, entscheide ich mich dafür, ein Gefühl von Staunen und Freude im Leben zu haben."* Sie lächelte sogar, als sie das sagte.

Nachdem sie geklopft hatte, bis diese guten Gefühle für sie "real" waren, versuchte sie einen weiteren damit in Zusammenhang stehenden Satz, um eine gewisse Unsicherheit aufzugreifen, die noch rund um den Gedanken da war, wie sie ihre Lücke füllen sollte. Ihr nächster Satz war:

*"Auch wenn ich unsicher bin, was ich tun soll, um diese Lücke zu füllen, entscheide ich mich dafür, ein Gefühl von Staunen und Freude im Leben zu haben"*, und so weiter — klopf, klopf, klopf.

Am Ende gab Joan einen Seufzer der Erleichterung von sich. Sie war jetzt auf einer 2 unten (auf der 10-Punkte Stress-Skala), obwohl sie mit einer Intensität von 9 begonnen hatte, als sie über die Lücke nachdachte.

Wie immer händigte ich Joan ihre auf DIN A5-Karten geschriebenen Entscheidungs-Einstimmungssätze aus, damit sie sie mit nach Hause nehmen und sie sich zweimal am

Tag laut vorlesen konnte, am Morgen und am Abend - eine Methode, die ich sehr effektiv finde, um die Wirkung von EFT zu verstärken - und sie verließ mich ermutigt.

Seither haben Joan und ich uns systematisch unseren Weg durch das Abnehm-Programm gebahnt und sie hat in ihren Sitzungen neue und befreiende Entscheidungs-Sätze geklopft. Sie stellt fest, dass sie nun mit ihrer Diät sorgfältiger ist, weniger fanatisch und sich beträchtlich weniger selbst bestraft und sie findet, sie braucht Metafast nicht mehr, eine etwas moderatere Diät scheint ihr besser zu tun. Ihre Abnehm-Unterstützungsgruppe findet ihre neue Haltung extrem positiv und ich auch.

Aber was ich noch viel wichtiger finde als ihre verbesserte Diät ist die Tatsache, dass Joan nun mit einem Lächeln auf den Lippen in ihre Therapiestunden kommt. Sie ist positiv und hoffnungsfroh ihrem Leben gegenüber, nicht nur im Bezug auf das Abnehmen. Dies zeigt mir, dass wir Fortschritte machen, die wirklich zählen. Joans Selbstbild verändert sich mit EFT, und ihr Empfinden, wertvoll zu sein und sich selbst aus dem bisherigen emotionalen Sumpf heraushelfen zu können, ist enorm gestiegen. Auch wenn sie nicht zu den Klienten gehört, die EFT gerne für sich selbst anwenden — einige tun dies bereitwillig und effektiv und andere tun es nicht — sie ist nichtsdestoweniger in der Lage, es in ihren Sitzungen hervorragend anzuwenden und es ist aufregend, ihr zuzusehen, was sie damit umgeht. Ich habe ein extrem gutes Gefühl in Bezug auf den Ausgang ihrer Behandlung.

Mit wärmsten Wünschen,  
Pat Carrington

Übersetzung ins Deutsche: Sibylle Horn [www.eft-online.de](http://www.eft-online.de)

-----  
Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter [www.emofree.com](http://www.emofree.com).