

SET – Simple Energy Techniques

Die Simple Energy Techniques, kurz SET genannt, eignen sich hervorragend als „Erste Hilfe Maßnahme“. Steve Wells und David Lake lehren diese einfache Technik mit sehr guten Erfolgen. Sie haben damit das EFT, die Emotional Freedom Techniques, vereinfacht und alltagstauglich gemacht.

Wer noch nicht mit dieser Technik in Berührung gekommen ist, dem wird diese Methode sehr seltsam erscheinen. Wenn man sie anwendet wird man aber schnell von ihrer Wirksamkeit überzeugt sein. Sie kann Stress und Belastungen reduzieren, gleichzeitig können aber auch die Ursachen gezielt bearbeitet werden. Bei dieser Technik werden die Meridiane durch sanftes Klopfen stimuliert. Während des Klopfens denken sie an ihr Problem oder die Situation, die ihnen Schwierigkeiten bereitet. Gehen sie dabei wie folgt vor.

1. Fokussieren sie ihr Thema. Das Problem, den unangenehmen Gedanken, negative Gefühle.
2. Klopfen sie die Meridianpunkte am besten mit zwei Fingern. Es ist dabei egal, in welcher Reihenfolge sie klopfen, ob rechts oder links. Sie können jederzeit abwechseln.
3. Erfassen sie dabei alle Gedanken zu dem Thema, die Stress auslösen. Fokussieren sie auch die damit einhergehenden Körperempfindungen.
4. Klopfen sie die Punkte nacheinander je ca.10x. Atmen sie am Ende jeder Klopfsequenz einmal tief durch. Wiederholen sie die Klopfsequenz bis sich Körper und Geist entspannt haben.

Die Meridianpunkte:

Augenbraue innen:

Dieser Punkt liegt an der Innenseite der Augenbraue. Zwischen Nasenwurzel und dem Beginn der Augenbraue.

Augenbraue außen:

Dieser Punkt liegt am Ende der Augenbraue, legen sie den ersten Finger genau ans Ende, den zweiten Finger an den Knochen der Augenhöhle.

Wangenknochen oben:

Dieser Punkt liegt am oberen Wangenknochen.

Unter der Nase:

Dieser Punkt liegt unter der Nase auf der Oberlippe.

Kinngrübchen:

Dieser Punkt liegt genau auf dem Grübchen.

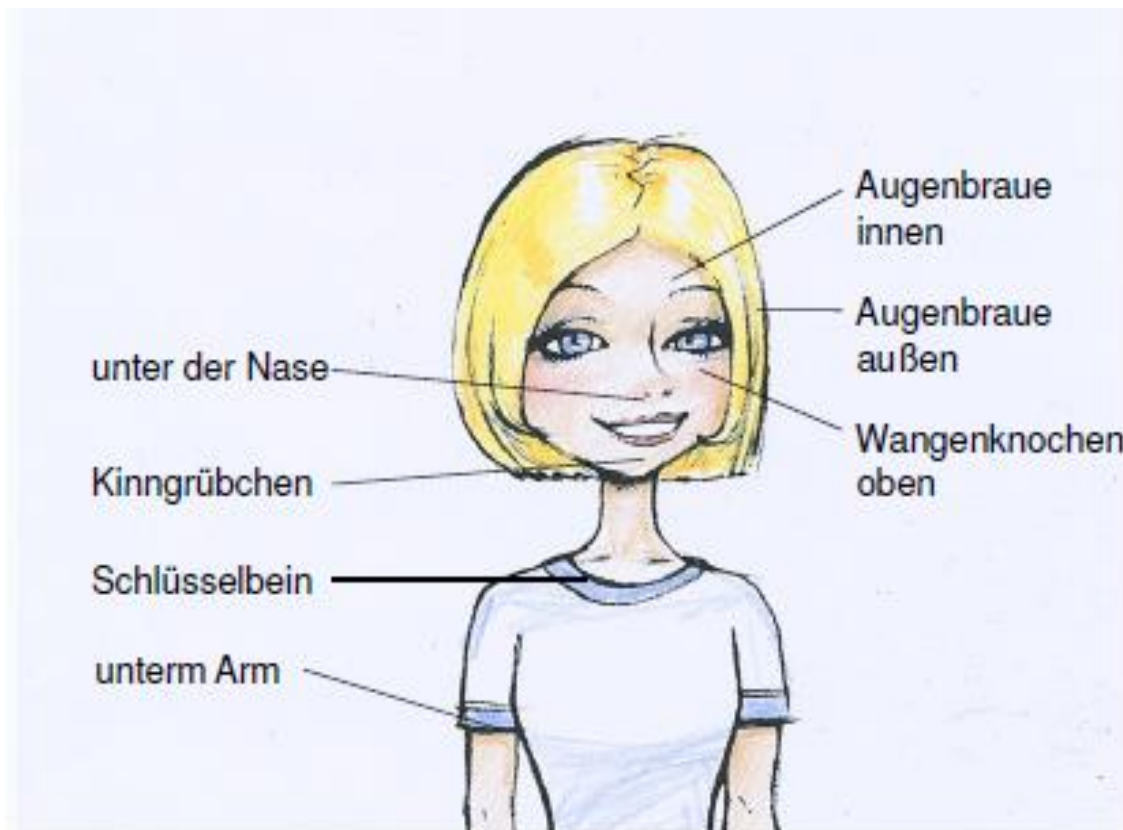
Schlüsselbein:

Dieser ist zu finden, wenn sie das Schlüsselbein in Richtung Brust entlang fahren. Dabei gelangen sie kurz vor dem Ende des Schlüsselbeins in eine kleine Mulde. Klopfen sie in dieser Mulde.



Unter dem Arm:

Dieser Punkt liegt unterhalb der Achsel auf Höhe der Brustwarze.



Meine Empfehlung: Praktizieren das SET täglich ca.15-30 Minuten und lassen sie das Klopfen zur Gewohnheit werden, indem sie das Klopfen der Meridianpunkte in ihren Alltag integrieren. Nutzen sie dabei Gelegenheiten wie z.B. beim Telefonieren, beim Spaziergehen oder Busfahren.

Die diskreteren Punkte

Für die Anwendung im Alltag oder in der Öffentlichkeit eignen sich folgende Punkte. Klopfen sie auch ohne konkreten Anlass, einfach nebenher. Dann können Kopf und Körper verarbeiten, was sie auch so nebenher noch beschäftigt. Sie arbeiten auch ohne gedankliches Zutun für uns.

Die Handpunkte:

Sie können die Fingerpunkte mit dem Daumen der gleichen Hand klopfen. Dabei wird jeweils 8-10mal seitlich des Nagels geklopft. Der Punkt seitlich des Daumnagels können mit dem Zeigefinger geklopft werden. Wiederholen sie die Klopfsequenz beim Klopfen „einfach nebenher“ so lange sie wollen oder wenn sie mit einem Problem arbeiten, bis sie sich deutlich entspannt haben.



Weitere hilfreiche Punkte:

An der Hand gibt es noch weitere Punkte, die sich hervorragend eignen um Stress abzubauen. Es ist dabei wiederum egal, ob rechts oder links geklopft wird.

Gamut-Punkt:

Dieser Punkt liegt auf dem Handrücken in der Vertiefung zwischen kleinem Finger und Ringfinger. Er wird auch als Brücke bezeichnet.

Handkante:

Dieser Punkt liegt genau an der Handkante und kann auch mit drei Fingern geklopft werden.

Inneres und äußeres Handgelenk:

Diese Punkte liegen neben dem Handgelenk in Richtung Arm. Legen sie zum Klopfen jeweils zwei Finger neben das Handgelenk und klopfen sie es oben oder unten. Sie können dabei wechseln so oft sie wollen.

Alle Meridianpunkte können beliebig kombiniert und beliebig oft geklopft werden. Oft wird ein Punkt als besonders intensiv wahrgenommen. Bleiben sie dann bei diesem Punkt. Sie können nach Belieben auch später die anderen Punkte dazu nehmen.

