



Dr. Anna Maria Beck
COACHING FÜR PROMOVIERENDE

Einführung in EFT & Temporal Tapping Challenge

Die Emotional Freedom Technique
Als (Selbstcoaching-)Tool für den Ausbau deines
Growth Mindsets für die Promotion



**Warum
beschäftigen
wir uns heute
mit EFT &
warum gibt es
die Challenge?**

Viele Probleme während der Promotion sind mit belastenden Gedanken verknüpft:

Perfektionismus

Impostor Syndrom

Es-alles-recht-machen-wollen

Prokrastination

Schreibblockade/-hemmnisse

Angst vor Vorträgen, Kolloquien,

Disputation

Selbstzweifel

...



**Unsere Gedanken
erschaffen unsere
Realität (mit)...**

Unsere Gedanken erschaffen unsere Realität (mit)...

Wir nehmen wahr, was wir kennen

Gehirn & Nervensystem erzeugen
Kohärenz zwischen Innen und Außen

Unsere Gedanken über uns und über
die Welt sorgen für
Handlungsmöglichkeiten (oder nicht)





...und erzeugen Emotionen

"Was, wenn mein Betreuer das nicht gut findet?"

"Ich bin nicht gut genug für die Promotion"

(Gedanken enthalten oft Bewertungen)



Emotionen können sich anstauen & uns blockieren

Wir fühlen belastende Emotionen oft nicht "fertig"

Negative Erfahrungen auf Konferenzen oder in Gesprächen mit Betreuer:in

Frühere Erfahrungen, z. B. rund um "nicht dazu gehören" oder sich besonders anstrengen müssen



Es kann zu Gedanken- und Emotions-Spiralen kommen

**Was wir oft denken und fühlen:
starke neuronale Verknüpfungen
im Gehirn!**

So erhalten wir uns unsere Realität
und verhindern, dass wir neue
Erfahrungen machen



**Wenn wir andere
Erfahrungen machen
und uns anders fühlen
wollen, liegt der
Schlüssel in unserem
Mindset - und der
Verarbeitung von
Emotionen.**



Hier kommt EFT ins Spiel!

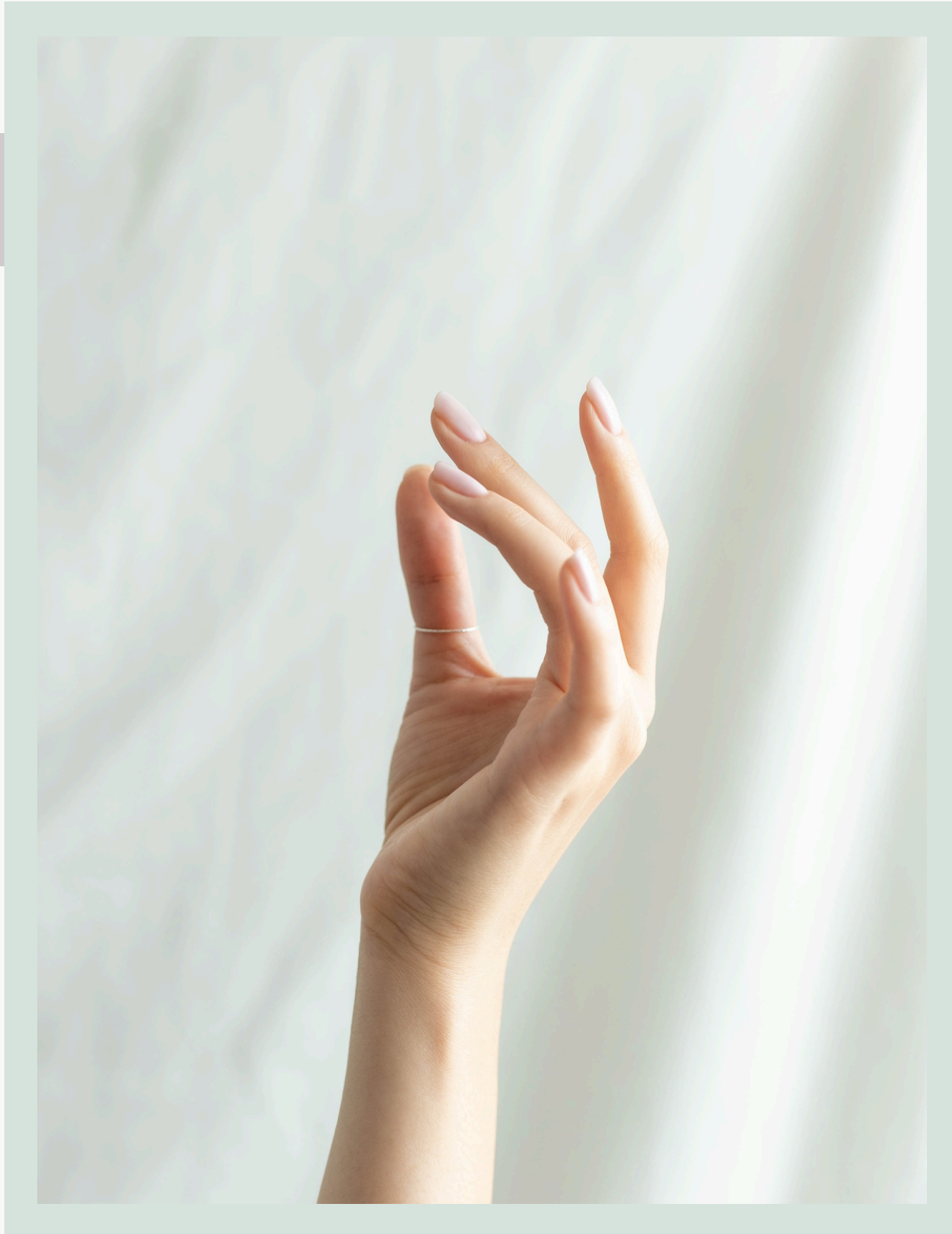
Emotional Freedom Technique, auch bekannt als "Klopfakupressur", "Tapping", "Klopfen"

Methode aus der **energetischen Psychologie**

Begründer von EFT: Gary Craig

Seit 2012 ist EFT als **evidenzbasierte Methode** von der APA (American Psychological Association) als wissenschaftlich fundierte Therapiemethode anerkannt

Wird u. a. in der Traumatherapie eingesetzt.

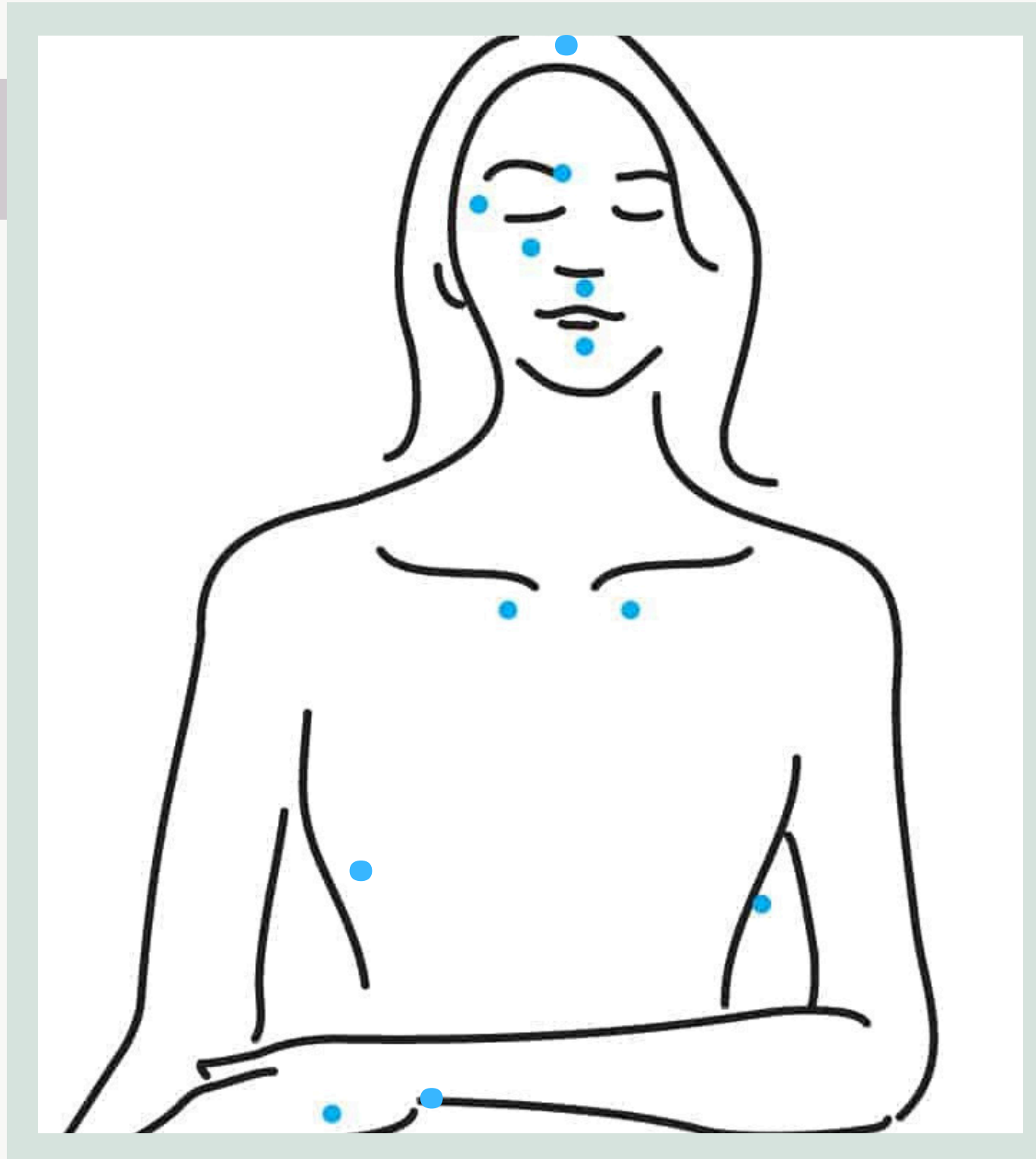


So hilft EFT

EFT hilft uns, aktuell belastende Emotionen zu verarbeiten

EFT hilft uns, aufgestaute belastende Emotionen aus der Vergangenheit zu verarbeiten

EFT hilft uns, gedankliche Strukturen im Gehirn zu verändern, die belastende Emotionen auslösen, und neue neuronale Strukturen zu etablieren.



Die Klopfpunkte

- liegen auf den Energie-Meridianen
- identisch mit Punkten, die in Akupunktur genutzt werden



Wissenschaftliche Studien zu EFT

Rogers, R., & Sears, S. (2015). "Emotional Freedom Techniques (EFT) for Stress in Students: A Randomized Controlled Dismantling Study." Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment, 7(2), 26-32.

Posttest, **symptoms were reduced in the EFT group by 39.3%** and in the sham acupressure group by **8.1%** ($p < .001$)

Peta S, Oliver B, Tom O, Bhuta S. "Neural changes after Emotional Freedom Techniques treatment for chronic pain sufferers." Complementary Therapies in Clinical Practice Vol. 49, November 2022.

fMRI analysis showed post-EFT treatment **significantly decreased connectivity between the medial prefrontal cortex** (a pain modulating area) and **bilateral grey matter areas in the posterior cingulate cortex and thalamus**, both areas being related to modulating and catastrophizing of pain.



Überblick über Studien:

www.scienceoftapping.org

Quelle: <https://www.eft-info.com/text-bibliothek/eft-forschung/neurohumoraler-mechanismus-des-klopfens.html>



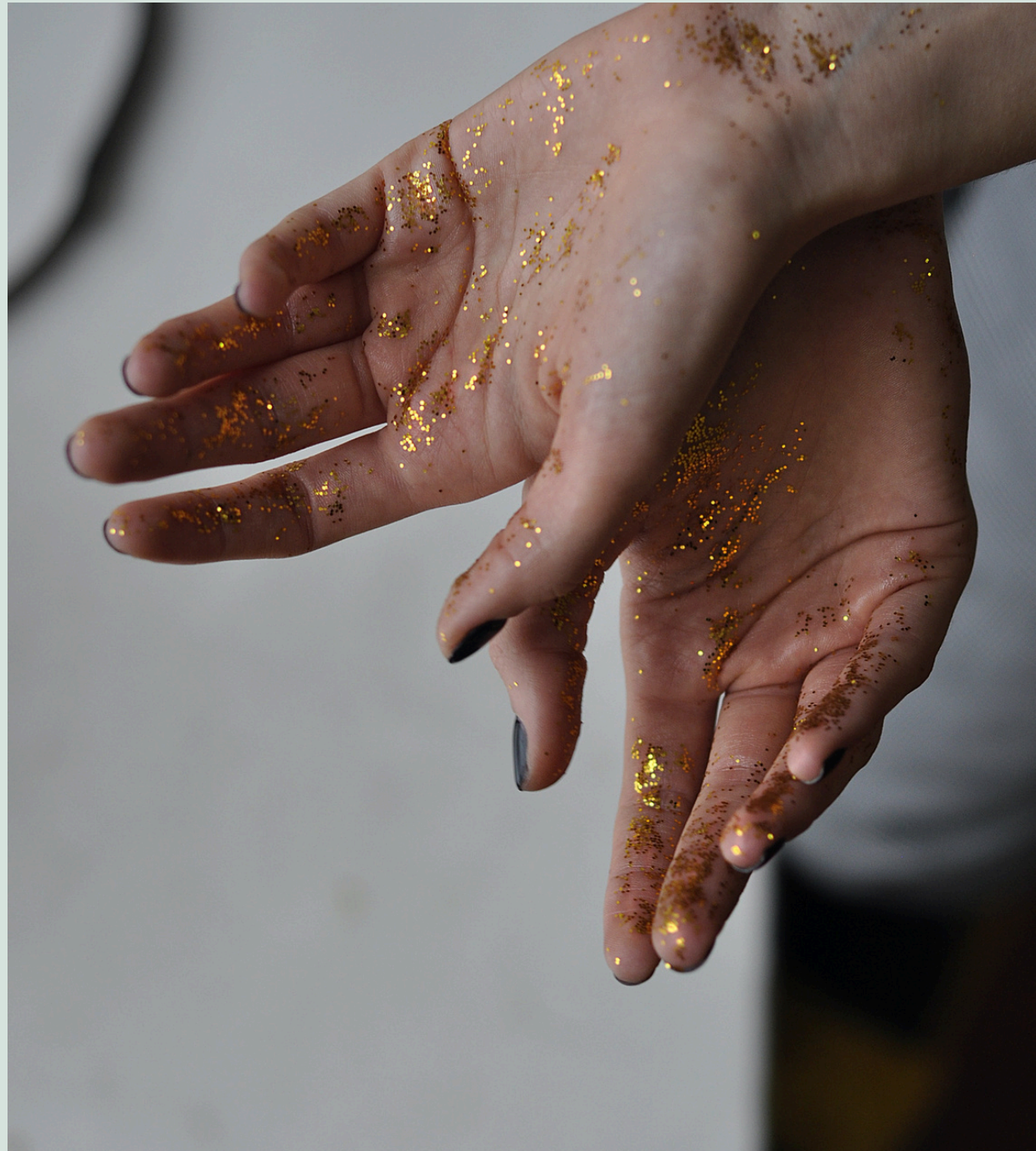
Hypothese zur Wirkungsweise

Bsp. Angst (durch Gedanke(n)) ausgelöst): u. a. **aktivierte Amygdala**

Gleichzeitige **neutrale Stimulation** dieser Areale auf den Meridianpunkten durch Tapping: **Aktivität wird gesenkt** - führt durch synaptische Hemmung zu einer Dis- und Reorganisation und damit zur **Neutralisierung des emotionalen Zustands**.

Wenn wir - wie durch Tapping - die sensorische Wahrnehmung einer traumatischen Erinnerung oder eines Gedankens verändern , wird die symptomgenerierende Wirkung schwächer, **oft sofort**.

Beziehung zwischen Gedanken und Emotionen wird nachhaltig verändert (Lernprozess - neuronale Veränderungen)



Temporal Tapping

- Eine Variante von EFT, die dir ermöglicht, innerhalb von 6-8 Wochen einen oder mehrere Gedanken/Glaubenssatz/-sätze zu transformieren
- Fokus auf Mindset
- Kurzer & prägnanter Ablauf, gut in den Alltag integrierbar
- Schlüssel: Tägliche Routine!
- Gemeinsame Community-Challenge - 6 Wochen

Finde dein Transformations-Paar



- Was ist gerade dein **größter Wunsch** rund um die Promotion?
- Was fällt dir **gerade (noch) schwer, und welcher Gedanke hält dich davon ab?**
- Vervollständige ggfalls folgende Satzanfänge:
 - Ich kann (Wunsch) nicht, weil...
 - Ich verdiene (Wunsch) nicht XY, weil....
 - Ich werde niemals (Wunsch), weil...
 - Es ist unmöglich (Wunsch), weil...
 - Es ist nicht ok, dass ich (Wunsch)..., weil...
- Welcher der Sätze hinter dem "weil" oder Gedanke, der dich von deinem Wunsch abhält, ist ein Gedanke/**Glaubenssatz, den du loslassen willst?**
- Welches **positive, hilfreiche Gegenstück** kannst du finden, das dich deinem Wunsch näher bringt und mit dem du dich gut fühlst?



Linke Seite: alter Glaubenssatz/Gedanke

Je 5x:

Ich brauche nicht länger zu glauben, dass ich...

(Name) braucht nicht länger zu glauben, dass sie:er*...

Du brauchst nicht länger zu glauben, dass du...

Sie:Er* braucht nicht länger zu glauben, dass sie:er*...

Wir brauchen nicht länger zu glauben, dass wir...

Rechte Seite: neuer Glaubenssatz/Gedanke

Je 5x:

Ich entscheide mich zu glauben, dass ich...

(Name) entscheidet sich zu glauben, dass sie:er*...

Du entscheidest dich zu glauben, dass du...

Sie:Er* entscheidet sich zu glauben, dass sie:er*...

Wir entscheiden uns zu glauben, dass wir...

